

ASOCIACIÓN APANDAH



TDAH: ESTRATEGIAS EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Esmeralda Conde A., psicóloga

¿TDAH?

Alteración de origen neurobiológico,
funciones ejecutivas y la autorregulación



Responder
inesperadamente
Interrumpir
No guardar el turno

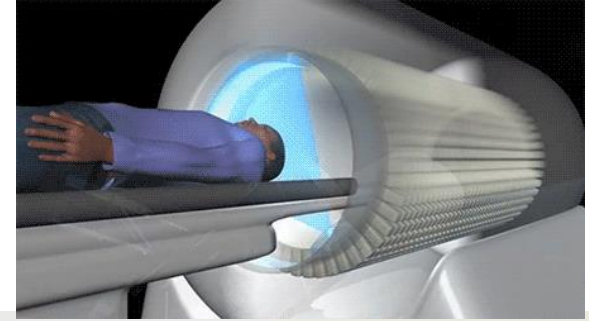


Dificultades de aprendizaje

- ▶ Apatía
- ▶ Aburrimiento en las clases
- ▶ Suele no entender las explicaciones (dificultad de atender)
- ▶ Calificaciones bajas
- ▶ Realiza tareas en el último momento
- ▶ Forma de impartir las clases del profesor:
interés vs. motivación



✓ Corteza orbito- frontal
(hemisferio derecho).

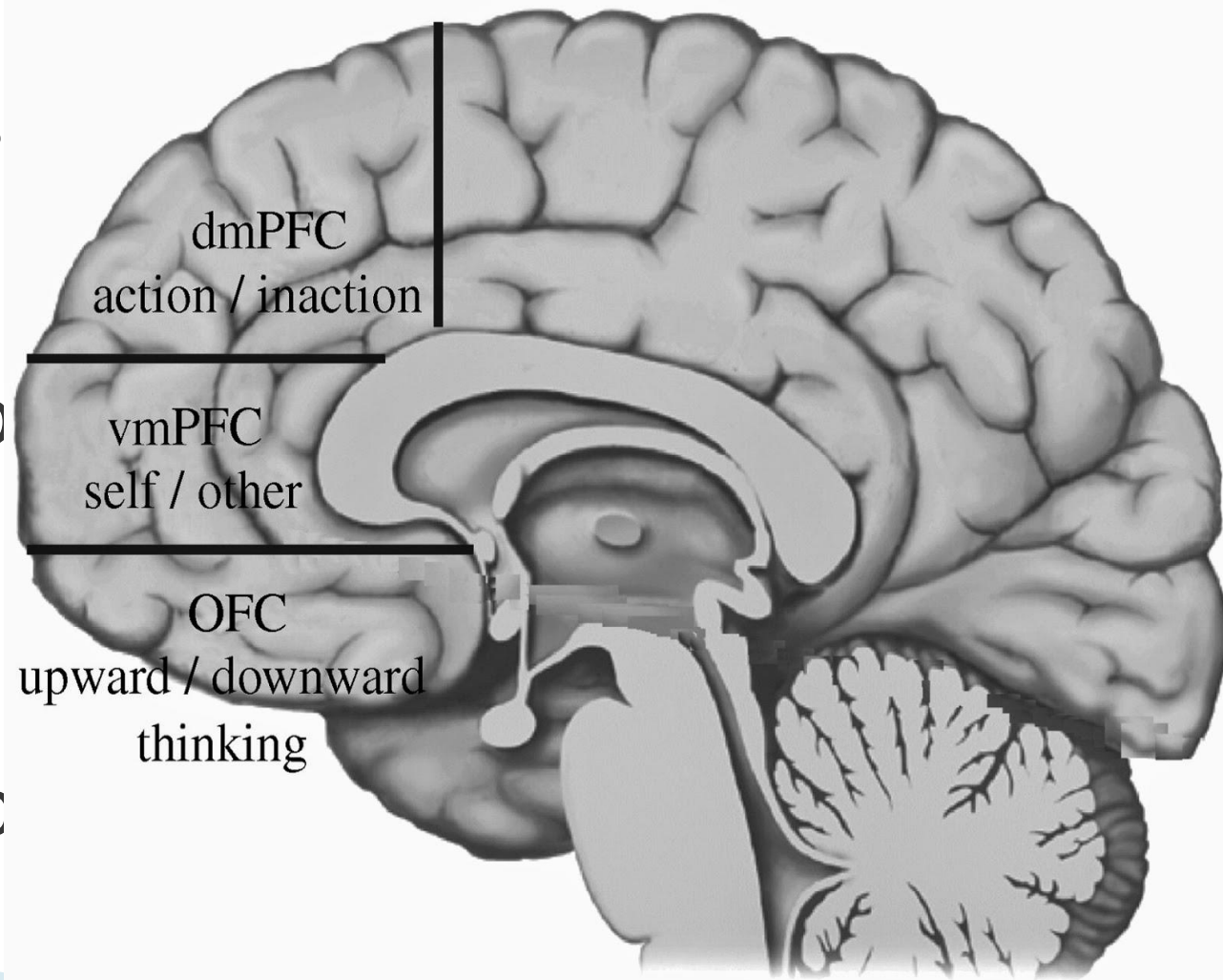


✓ Ganglios
central del

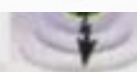
✓ Cerebelo

✓ Corteza

✓ Cuerpo c

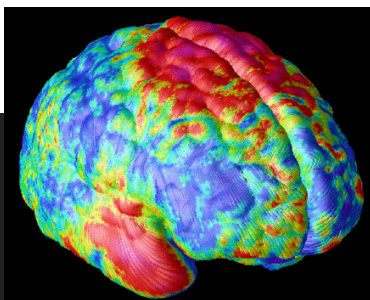


LA DIFERENCIA DE NEURONAS
RECEPTORA DEL MENSAJE

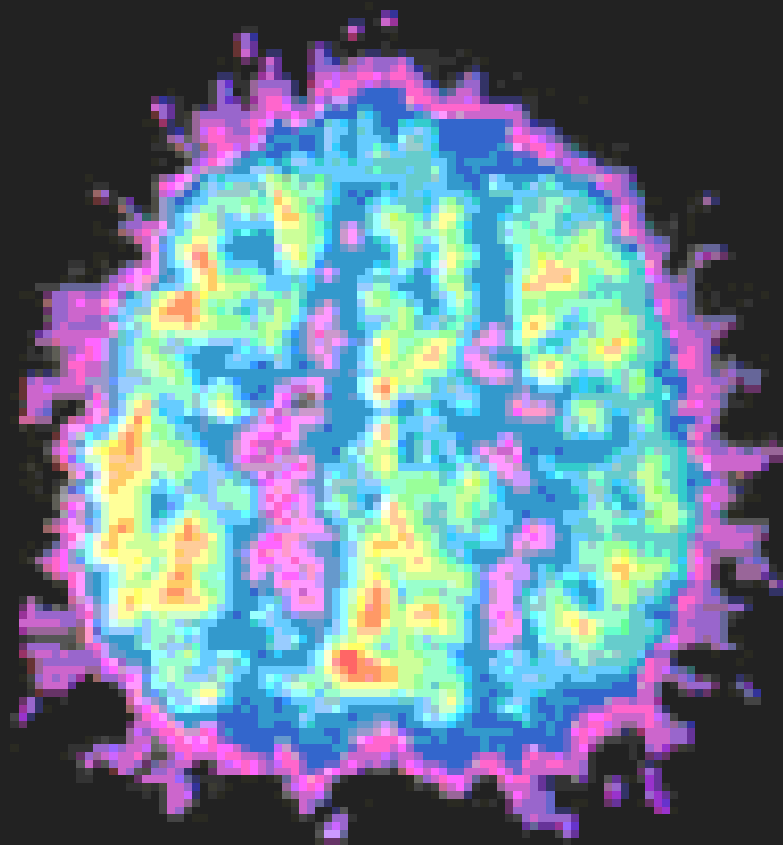
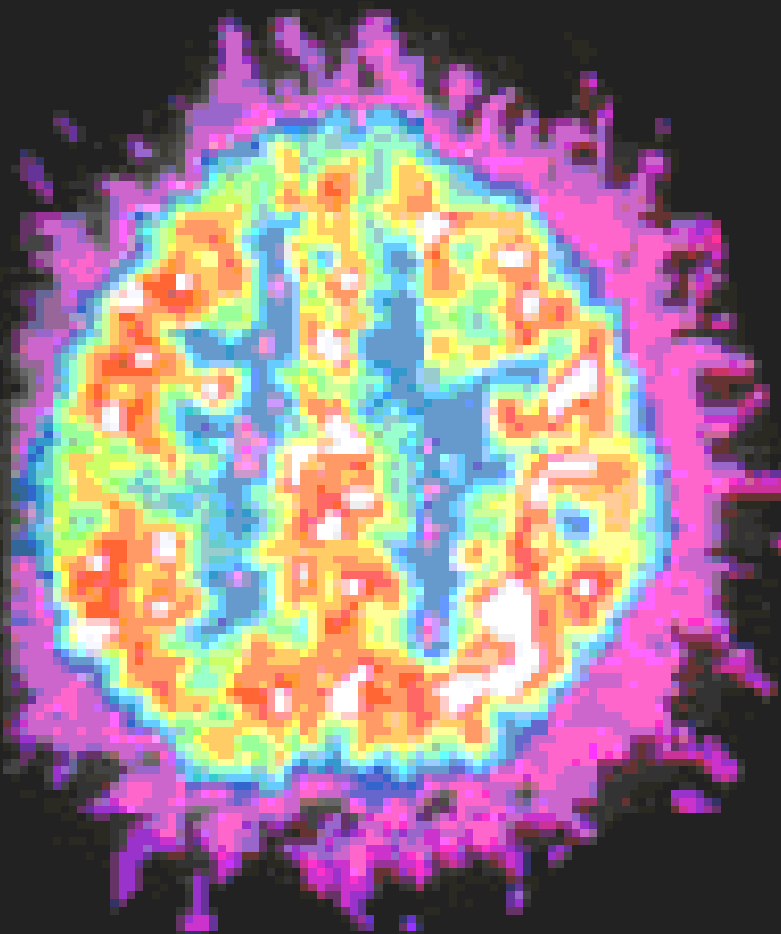


THESE WIKI

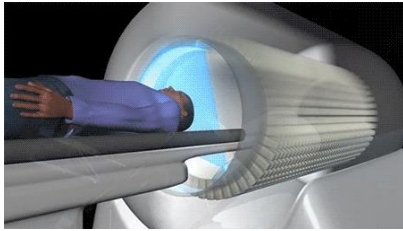
NO ADHD



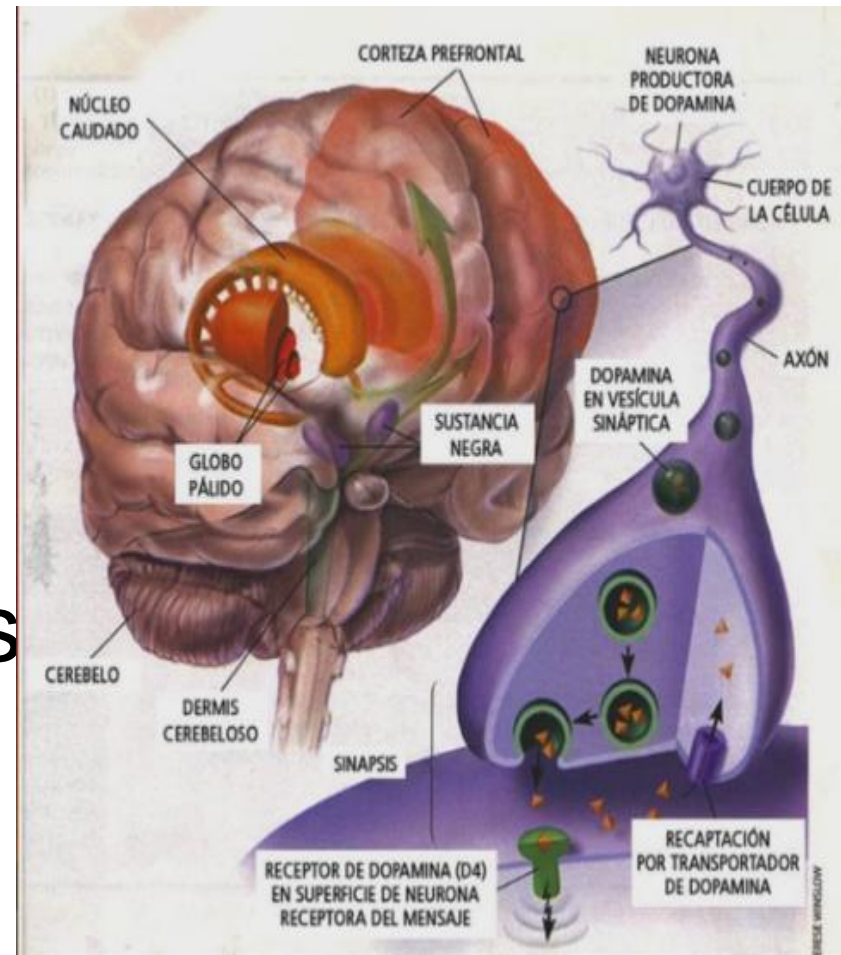
ADHD

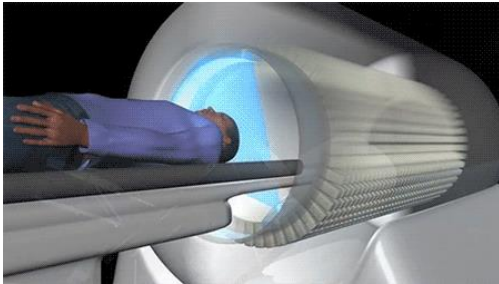


TRES REDES NEURONALES DEL TDAH

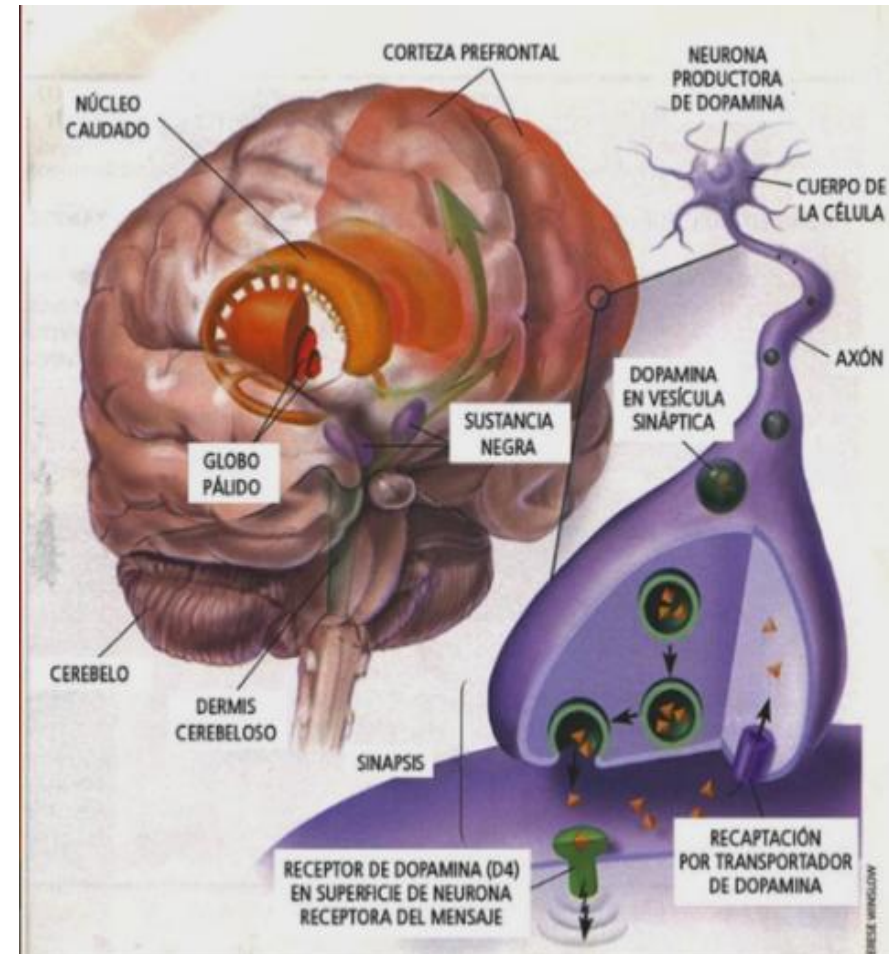


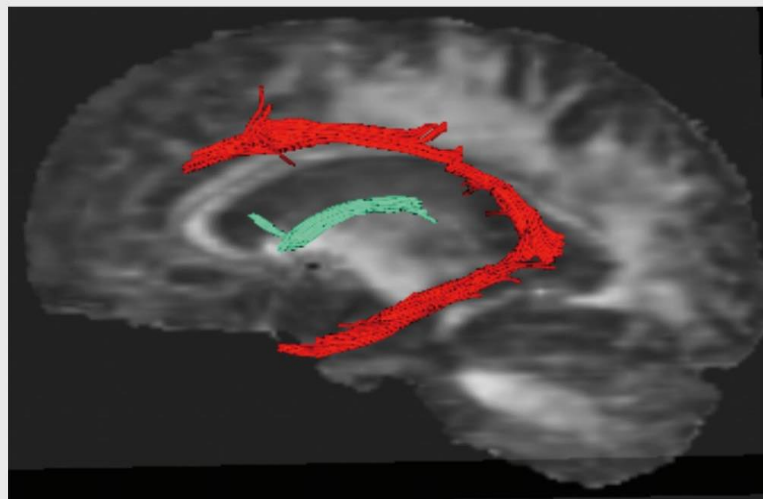
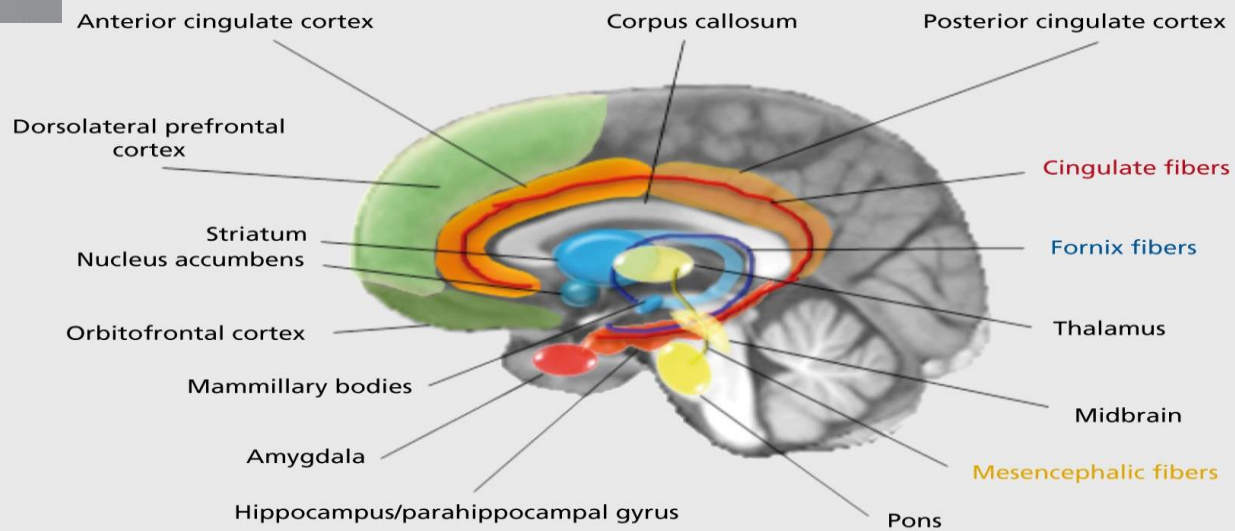
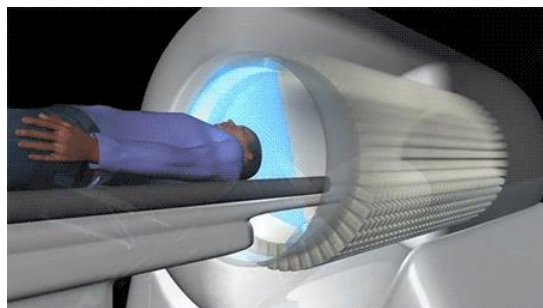
- ▶ **Frontal-striatal:**
“QUÉ”
 - Guía - objetivos (futuro)
 - Suprimir respuestas inmediatas.
 - Plan - acción.
Memoria de trabajo





- **Frontal-cerebelar o red del “CUÁNDO”**
- Selección del momento oportuno de las conductas
- Percepción del tiempo
Temporalización adecuada de los movimientos motores







ALTERACIONES EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

- Actividades mentales complejas necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para alcanzar metas.
- TDAH afecta las mismas redes que están involucradas en dichas funciones.

ESTRATEGIAS

DIFICULTADES PARA MANTENER LA ATENCIÓN



Controlar los estímulos ambientales

- Sentarle cerca del profesor
- **Disminuir estímulos irrelevantes - llamativos**
- **Poner la información visualmente**
- Utilizar marcadores de tiempo:
 - Relojes (arena), cronómetro

- Dar 5 minutos a toda la clase para organizar el material
- Destacar los aspectos más importantes
- **Compañeros de supervisión**
- Describir tareas detalladamente en la pizarra
- **Dar alguna responsabilidad**

Supervisar y ayudar a que lo haga por sí mismo

Manera de impartir las clases

- **X** Abundancia de explicación verbal y dictado https://politica.elpais.com/politica/2017/03/17/actualidad/1489770902_409213.html

- Lecciones dinámicas y estructuradas: rutinas ayudan en la organización


- **Explicar cómo hacer las cosas**

- Técnicas de estudio

- Fomentar el trabajo cooperativo

- **Empatizar: autoridad, apoyo y confianza**

**Aumentar su
motivación,
participación y
refuerzo
multisensorial**



Fomentar la persistencia

Posibilidades reales de conseguir lo
propuesto

Satisfacer necesidades: capacidad de
resolución, sentido de pertenencia, placer
en lo que hace.

HIPERACTIVIDAD / IMPULSIVIDAD



Premiar las conductas adecuadas e “ignorar” las inadecuadas

- Reforzar las conductas adecuadas
- **Ignorar las conductas inadecuadas que estén fuera de su control**
- Utilizar el "Tiempo fuera"

Aumentar su reflexividad

- **Utilizar auto-instrucciones con ayuda de carteles e imágenes**
- Actuar de modelo en el uso del lenguaje interno en los procesos de resolución de problemas
- Pedirle que piense en voz alta

Normas claras

- Definirlas
- Recordarlas con frecuencia
- Permitir normas personalizadas
- **Obligarle “in situ” (antes de salir al recreo, prepararse para ir a casa...) a que repita las normas en voz alta: hábito**

Prevenir: autocontrol y aparición de conflictos

- Fragmentar las tareas
- **Favorecer su reflexividad**
- Fomentar la comunicación
- Tener previstos patrones de actuación: enfado, frustración, agresión.
- Actitud que favorezca la confianza


Fomentar la
responsividad

- Firmeza
- Respeto, apertura y afecto
- Anticipación, consecuencias - responsabilidad
- Negociación para resolver conflictos

Controlar los
estímulos

- Favorecer espacios para más concentración
- Reducir la cantidad de tarea y períodos de descanso

Afrontar conductas desafiantes



- Ignorar determinadas conductas
- **Ofrecer alternativas de sol. – problema.**
- Escuchar sin entrar en discusiones
- No sermonear, presionar, actitud de superioridad ni promover una lucha de poder = **Menos bla, bla, bla.**

FUNCIONES EJECUTIVAS



Secuenciación
de los pasos
de los
problemas

Utilización de
una agenda

3. ¿Qué me preguntan?

- ¿A qué tengo que responder?
- ¿Tengo todos los datos?
- ¿Me falta alguno? ¿Cómo lo consigo?
- ¿Qué tengo que hacer: juntar, quitar...?



Mejorar
habilidades
sociales

Entrenamiento
en solución de
problemas

Darles más
tiempo o
reducir tarea



Aumentar su motivación



- ▶ Indicar cuales serán sus recompensas por concluir sus tareas
- ▶ Utilizar alabanzas cuando concluyan una tarea con éxito
- ▶ Propiciar situaciones de éxito

Autoconciencia



- ▶ Analizar las situaciones y las consecuencias de los propios comportamientos
- ▶ Informarle sobre su comportamiento y sobre su acercamiento o no a las metas establecidas
- ▶ Entrenándolo en autoevaluación

EXAMEN NO ADAPTADO

TEMA 4. PROPORCIONALIDAD Y PORCENTAJES

Nombre y Apellidos: _____

Fecha: _____

1. Responde a las siguientes cuestiones. **(3,5 pts)**
 - a) De los 960 alumnos matriculados en un centro, aprobaron el curso 750. ¿Cuál es el porcentaje de aprobados?
 - b) De una factura de 127 euros he pagado 111 euros. Me han aplicado un% de descuento.
 - c) Si me diesen un 20% de comisión por las ventas que realizo, ¿cuánto tendría que vender para obtener 500 euros de comisión?
 - d) El 80% de una población tiene más de 16 años. Sabiendo que el resto lo componen 12.000 personas, ¿cuál es el censo total?
 - e) Me han descontado el 12% de una factura de euros y he pagado 365 euros.
2. Un peregrino del Camino de Santiago, caminando 10 horas diarias durante 24 días, recorre 720 km. ¿Cuántos días necesitará para recorrer 432 km, caminando 8 horas diarias? **(1,5 pts)**
3. Los padres de una familia asignan semanalmente a cada uno de sus hijos de 12, 14 y 18 años una cantidad directamente proporcional a su edad. ¿Cuál es la asignación de cada hijo si los padres destinan semanalmente 110 euros para este uso? **(1,5 pts)**
4. Los tres camareros de una cafetería, José, Juan y Manuel, estuvieron ausentes 3, 4 y 6 días, respectivamente, en un mes. En ese mes se recaudaron 990 euros de propinas que se reparten entre ellos en partes inversamente proporcionales a los días que faltaron. ¿Cuánto le corresponde a cada uno? **(1,5 pts)**

EXAMEN ADAPTADO

TEMA 4. PROPORCIONALIDAD Y PORCENTAJES

Nombre y Apellidos: _____

Fecha: _____

1. Responde a las siguientes cuestiones. **(4 pts)**
 - 1.1. De los 960 alumnos matriculados en un centro, aprobaron el curso 750. ¿Cuál es el **porcentaje de aprobados**?

a) 128 % b) 78,125 % c) 21,875 %
 - 1.2. De una factura de 127 euros he pagado 111 euros. **Me han aplicado un% de descuento.**

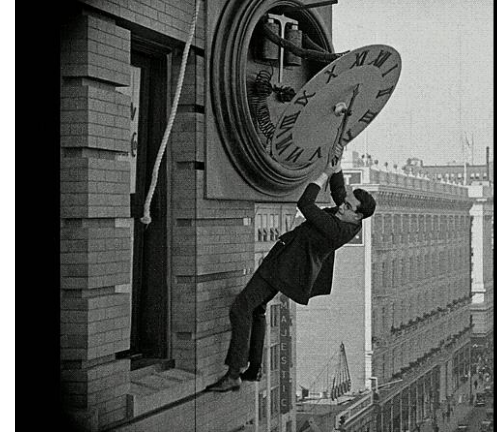
a) 12,5 % b) 87,5 % c) 91,34 %
 - 1.3. El 80% de una población tiene más de 16 años. Sabiendo que el resto lo componen 12.000 personas, **¿cuál es el censo total**?

a) 60.000 personas b) 25.000 personas c) 50.000 personas
 - 1.4. Me han descontado el 12% de una **factura de euros** y he pagado 365 euros.

a) 128 euros b) 78,125 euros c) 414,77 euros

Adaptar el tiempo:

- ▶ Dividir el examen en dos partes, hacerlo en jornadas diferentes.
- ▶ Adaptar el examen: reducir el número de preguntas, destacando palabras clave, combinando diferentes formatos de pregunta en una misma prueba
- ▶ Ampliar el tiempo de realización considerando el cansancio del alumno (valorar si será positivo algún tiempo más).
- ▶ Combinar evaluaciones orales y escritas.
- ▶ Aumentar la frecuencia de exámenes, pero con menor número de preguntas.
- ▶ Permitir un tiempo para pensar y otro para responder preguntas.



- **Calendario:**

- Coordinar: evitar el sobreesfuerzo. Máximo dos exámenes a la semana

- Programar con al menos 1 semana de antelación

- **Antes:**

- Uso de marcadores de tiempo

- Asegurarse que tiene todo el material

- **Durante:**

- Cerciorarse que ha entendido

- Permitirle ponerse de pie o moverse



RECURSOS

- ▶ <http://apandah.es/>
- ▶ <http://www.feaadah.org/es/>
 - Guía
 - Referencias bibliográficas
- ▶ Libros
- ▶ Curso para profesionales
 - <http://www.educacionactiva.com/titulo-especializacion-en-tdah/>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=VKqZtPpH5iw>

¡GRACIAS!

LO ÚNICO QUE NOS HACE DIFERENTES... ES NUESTRO ESFUERZO

