
Impulsividad

Síntomas

Los alumnos con TDAH en los que predomina la impulsividad suelen tener estos síntomas:

- Dificultad para controlar las acciones.
- No miden las consecuencias y se saltan las normas.
- Tienen problemas para respetar los turnos.
- Les cuesta trabajo seguir instrucciones y realizar tareas en las que tengan que aplicar estrategias de análisis de estímulos y buscar la alternativa correcta.
- Dejan un trabajo sin terminar y pasan a otro.



Pautas para controlar la impulsividad

Establecer las reglas

- Deben definirse claramente las normas generales del aula y explicar las consecuencias de su incumplimiento.
- Tienen que estar expuestas a la vista de todos y que se recuerden a menudo.
- Desarrollar normas personalizadas para el alumno con TDAH y hacer que antes de cada situación repita en voz alta las que correspondan hasta que sean un hábito para él.

Segmentar las actividades

- Dividir los trabajos favorece a la asimilación de contenidos, así como a la organización para ir realizando las tareas. Se complementa con el uso de las autoinstrucciones para dirigir la conducta.
- Fragmentarles el futuro, indicándoles lo que llegará tras realizar cada tarea.

Recompensar las acciones correctas

- El refuerzo positivo es una táctica de elevada eficacia para el control de la conducta.
- Para que sea efectiva, hay que limitar esa recompensa a conductas determinadas.

- Las recompensas sociales suelen ser más apropiadas que las materiales y tienen mayor efectividad.
- Establecer un sistema de puntos para premiar al niño con TDAH cada vez que adopte una actitud correcta o consiga un objetivo marcado. Se puede establecer un sistema similar para todo el aula.
- Ignorar las actitudes inapropiadas (extinción de la atención) y, en el caso de que sean muy molestas, utilizar, sin abusar, el “tiempo aparte”. Consiste en aislar al alumno durante un tiempo determinado en un lugar sin estímulos y, una vez pasado ese tiempo, retomar la actividad sin hacer mención a lo ocurrido.

Cuando el alumno ve que se le valora una determinada actitud, tenderá a repetirla.

Es conveniente que se le indique al alumno que este tiempo es algo positivo para él.

El alumno se sentaría lejos del resto de la clase durante un tiempo determinado:

- Generalmente, se establece un minuto apartado, por cada año que tenga el niño. Por ejemplo, si tiene cinco años, permanecerá alejado cinco minutos.
- Si ese tiempo no es suficiente, un segundo paso suele ser mandar

al alumno a que se siente fuera del aula. Regresará cuando él mismo considere que está en condiciones de hacerlo.

- En caso de que los problemas persistan, el paso que sigue es enviar al alumno a otra aula para que pase un tiempo lejos. Es apropiado asociarse con otro profesor, a cuya clase se pueda ir a realizar otra tarea.

Una estrategia adecuada para que el alumno corrija su actitud es establecer una “silla para pensar” durante un pequeño periodo de tiempo, destinado a la reflexión sobre una actitud concreta.



Fomentar la reflexión

- Pensar en voz alta puede ayudar al alumno a generar un lenguaje interno que controle su conducta.
- Acostumbrarle a que cada vez que vaya a realizar alguna tarea siga el siguiente esquema: Pensar, Decir en voz alta y Hacer la actividad.

Pasos a seguir si el alumno está fuera de control:

- Llevar al niño fuera del aula.
- Intentar que se tranquilice.
- Aplicar un protocolo de intervención individualizado que habrá sido acordado previamente con el psicopedagogo o el orientador del centro.



(Ejercicios prácticos. Primaria 6 y 7).

ALUMNOS



DE SE

CUNDAARIA

En general, los jóvenes que se encuentran en la adolescencia necesitan de un guía que les oriente y dé seguridad para su desarrollo personal y profesional. Un papel que adquiere mayor importancia aún en los adolescentes con TDAH.

Los síntomas que presentan los alumnos de Secundaria con esta patología son iguales a los descri-

tos en niños de Primaria. Asimismo, las pautas para controlarlos, son también similares, aunque hay que adaptarlas a la edad y capacidad de los jóvenes en cuestión.

A pesar de ello, en este capítulo se desarrollan pautas concretas para trabajar con alumnos de Secundaria con TDAH, aunque puede recurrirse también a las anteriormente descritas.

Déficit de Atención y Problemas en el Aprendizaje

Síntomas

A menudo, los adolescentes con TDAH suelen tener problemas en el aprendizaje, lo que les lleva a una constante frustración. Esto se debe a que, aunque son inteligentes, se ven incapaces de demostrarlo, bien por conflictos a la hora de asimilar conocimientos, como por dificultades a la hora de transmitirlos. Los síntomas que presentan los jóvenes con este trastorno son los siguientes:

- Siente apatía por el colegio o instituto.
- Se aburre durante las clases.
- Debido a que no es capaz de mantener la atención, suele no entender las explicaciones del profesor.
- A pesar de que es inteligente, sus calificaciones son bajas.
- Tiene problemas de concentración durante el estudio, lo que impide la asimilación de conocimientos.
- Deja la realización de las tareas para el último momento.
- Es posible que en algunas materias obtenga buenos resultados, mientras que en otras fracase. Esto puede deberse al interés que tenga en la asignatura y en la forma de impartir clase del profesor.

Estas dificultades generales suelen tener consecuencias concretas en el aprendizaje, en áreas como la lectura, las matemáticas, la escritura, el procesamiento del pensamiento, la memoria visual, la auditiva, las relaciones espacio-temporales, la coordinación visomotora, el orden y la pulcritud.

Pautas para combatir los problemas de aprendizaje

Cómo impartir las clases:

- Ofrecer un alto grado de motivación, participación y refuerzo multisensorial.
- Evitar la abundancia de explicación verbal y el dictado del material.
- Las lecciones deben de ser dinámicas y estructuradas para motivar el aprendizaje. Las rutinas ayudan a una mejor organización.
- Explicar con detalle los procesos sobre cómo hacer las cosas.
- Enseñar técnicas de estudio, con aplicación práctica en el aula.
- Fomentar el trabajo cooperativo entre alumnos para ayudar en la dedicación continua a una misma tarea.
- Dividir el trabajo en pequeñas cantidades para ayudar al cumplimiento de cada una de las tareas.
- Tratar de empatizar con el alumno a través de una actitud de autoridad, apoyo y confianza, para que se sienta apoyado en el proceso del aprendizaje.

Para lograr que el alumno aprenda a aprender:

- Actuar como mediador entre el joven y las estrategias y habilidades para aprender, asimilar y dominar contenidos.
- Aplicar una enseñanza para todos, de tal modo que se responda a las necesidades de los diferentes alumnos, asegurando el éxito académico. Para ello, hay que cambiar el concepto de decirle al estudiante lo que ha hecho mal, por el de enseñar a cómo hacerlo bien. Asimismo, hay que:
 - Conocer las debilidades y fortalezas de cada alumno.
 - Transmitir conocimiento vinculado a la asociación y la vivencia.
 - Favorecer el análisis de la información.
 - Motivar la realización de ejercicios prácticos.
- Mantener una comunicación fluida con los padres para informarles de cómo pueden ayudar para fortalecer el aprendizaje de sus hijos.

Motivar al alumno para que trabaje:

- Ofrecer algún tipo de incentivo que ayude al alumno a interesarse por conseguir alguna meta.
- Fomentar la persistencia como una vía para obtener el éxito.
- La motivación depende en gran parte de las posibilidades reales de conseguir lo propuesto. Por el contrario, la desmotivación es fruto de una elevada dificultad.
- A través de las tareas, los alumnos buscan satisfacer una serie de necesidades, que hay que ayudarles a conseguir:
 - Independencia, mediante la toma de sus propias decisiones.
 - Capacidad de resolución, tras comprobar que pueden hacer las cosas por si mismos de manera satisfactoria.
 - Sentido de pertenencia, formando parte de algo más grande.
 - Estimulación, a través de encontrar placer con lo que se hace.

Adecuación curricular:

- Es necesario adaptar el programa educativo a las necesidades particulares de cada alumno, con el fin de evitar el fracaso. El profesor está plenamente cualificado para hacerlo, solicitando la ayuda del orientador en caso de considerarlo necesario, ya que no supone una disminución del nivel de exigencia, sino una adaptación en la forma de transmitir y adquirir conocimientos, así como en los procedimientos para su evaluación.
- Antes de realizar las adecuaciones, hay que tener en cuenta varios puntos:



Respecto al alumno:

- Analizar sus debilidades y fortalezas en materia de estudio.
- Identificar sus necesidades.
- Marcar claramente el objetivo de la enseñanza.
- En base a ello, realizar una adecuación concreta y adaptada a las características de cada estudiante que lo necesite.

Respecto al resto del grupo:

- Explicar en qué consiste una adecuación curricular.
- Fomentar el respeto a las diferencias de cada uno de los miembros.
- No etiquetar a nadie como “diferente” o “especial”, y fomentar que el resto del grupo tampoco lo haga.
- Dejar claro que adecuación curricular no significa disminuir el nivel de exigencia.

- De forma paralela, el profesor debe de enseñar al alumno formas de compensar sus debilidades, de tal modo que poco a poco vaya superándolas. En cualquier ca-

so, hay que tener en cuenta que los problemas de atención y aprendizaje no se curan con la madurez, y la necesidad siempre estará ahí aunque pase el tiempo.

Hiperactividad e Impulsividad

Síntomas

Las actitudes propias de la adolescencia, que aparecen por tratarse de una etapa de desarrollo, se ven agravadas cuando el joven padece TDAH con predominio de Impulsividad o Hiperactividad. Por ello, antes de tomar medidas, hay que determinar las causas de esos comportamientos.

Los síntomas son los siguientes:

- Conducta rebelde ante el intento de terceros de controlar sus emociones y comportamiento.
- Continuo enfrentamiento con la autoridad.
- Rechazo al colegio dado que no encuentra relación entre el mundo real y lo que le ofrecen en las aulas.

Pautas para combatir la Hiperactividad e Impulsividad

Prevenir la aparición de conflictos:

- Crear un ambiente en el que se fomente la comunicación.
- Establecer las reglas de una forma clara y precisa.
- Tener previstos patrones de actuación para afrontar situaciones de enfado, frustración o, incluso, agresión.
- Mantener una actitud hacia el alumno que favorezca la confianza.

Ejercer la disciplina:

- Adoptar una actitud firme a la hora de hacer que se cumpla la norma. Esta actitud se caracteriza por la claridad, pero siempre de forma respetuosa, abierta y afectiva.
- Evitar actitudes permisivas (falta de firmeza y constancia) y dominantes (promueven la hostilidad y el ambiente negativo), que son menos efectivas. El respeto entre ambas es fundamental en las relaciones dentro y fuera del aula.

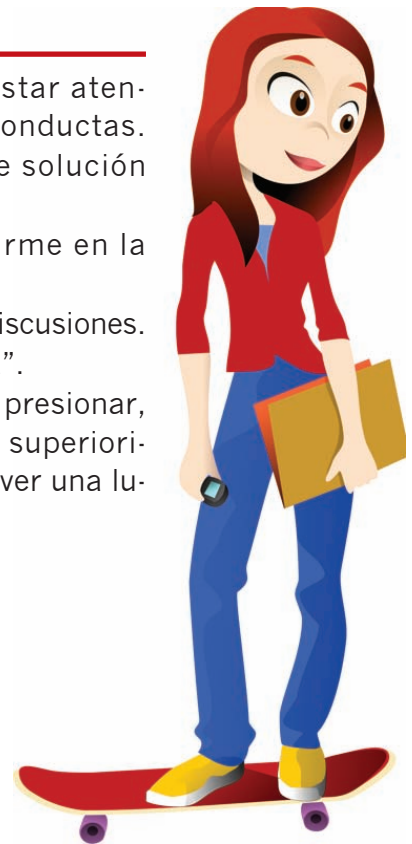
- Adoptar una comunicación positiva, en la que se escuche al adolescente, sin enjuiciar, ni criticar, primando siempre la comprensión, la confianza y la empatía.
- Utilizar la negociación para la resolución de conflictos. El profesor debe identificar el origen del problema y plantear posibles formas de solucionarlo, haciendo participe al alumno para que asuma su responsabilidad.
- Cambiar castigos por consecuencias lógicas. Es decir, cuando un alumno lleve a cabo una conducta inadecuada, en lugar de amonestarlo, se le aplicará una consecuencia lógica de la misma. Por ejemplo, si habla en clase con un compañero, se le separará de él para evitar que continúe haciéndolo.
- Utilizar el costo de respuesta para disminuir comportamientos inapropiados. Consiste en que el joven tiene que pagar con un privilegio como consecuencia de no cumplir lo establecido. Para ello, el

alumno debe de saber previamente qué comportamientos son los que derivan en esta medida.

El tiempo que dure la supresión de privilegios no debe ser muy extenso, ya que puede convertirse en un castigo para el alumno.

Cómo afrontar las conductas desafiantes:

- Es conveniente no prestar atención a determinadas conductas.
- Ofrecer alternativas de solución ante un problema.
- Mostrar una actitud firme en la toma de decisiones.
- Escuchar sin entrar en discusiones.
- Utilizar el “tiempo fuera”.
- No hay que sermonear, presionar, adoptar una actitud de superioridad, ni tampoco promover una lucha de poder.



EVALUA



CIÓN

El contexto escolar en el que se trabaja con los alumnos con TDAH es decisivo en el resultado de su evolución académica. Al tratarse de alumnos con un trastorno de origen neurobiológico, dependiendo de ese contexto, sus síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad se agravarán y se darán con mayor frecuencia e intensidad (lo que desembocará en una deficiente

evolución) o, por el contrario, se atenuarán, logrando así que el alumno evolucione satisfactoriamente.

Es imprescindible que el profesor tome las medidas de actuación precisas para establecer una evaluación personalizada, adaptada a las necesidades de todos los alumnos con TDAH con el fin de conseguir su éxito escolar.

A continuación se indican una serie de recomendaciones para determinar el sistema de evaluación correcto para estos alumnos:

Tipo de exámenes

- Reflexionar sobre cuál es el tipo de prueba (oral o escrita) y formato (de desarrollo, verdadero/falso, esquemas, frases para completar, etc.) más conveniente para el alumno con TDAH. Para ello, el tutor debe recopilar de todos los profesores que imparten clase al alumno los diferentes formatos de exámenes que utilicen para así establecer las pruebas más idóneas que facilitan al alumno demostrar sus habilidades y conocimientos adquiridos.
- Entregar los exámenes escritos al alumno, para evitar la lentitud de procedimientos, como la copia o el dictado.
- Permitir al alumno que presente problemas de escritura, hacer los exámenes de forma oral o mediante procesador de textos.



Calendario

- Coordinar el calendario de los exámenes, para evitar el sobre-esfuerzo de estos alumnos a la hora de su preparación y realización. Por ello, es conveniente realizar como máximo dos exámenes a la semana, aunque es preferible que sólo fuese uno. En todo caso, se debe procurar que nunca coincidan los dos el mismo día.
- Programar los exámenes al menos con una semana de antelación y entregar a los padres antes de las fechas de realización.
- Realizar los exámenes en las primeras horas de clase, para lograr el máximo rendimiento.

Antes del examen

- Aconsejarle el uso de marcadores de tiempo (cronómetros o recordatorios), para conseguir una adaptación a sus dificultades de la gestión del tiempo.

- Asegurarse de que tiene todo el material necesario para realizar la prueba de evaluación: folios, lápices, gomas, etc., y que tenga varios para que, si se caen al suelo, no pierda tiempo en buscarlos.

Durante el examen

- Cerciorarse de que el alumno ha entendido bien las preguntas que se le formulan en el examen, permitiéndole acercarse a la mesa del profesor si tiene alguna duda, tantas veces como sea necesario.
- Dejarle moverse en el asiento o ponerse de pie cuando lo precise, ya que su actividad motora no le permite estar todo el tiempo de la prueba en su asiento.
- Permitirle que haga el examen en una o dos sesiones, si se le observa muestras de cansancio mientras realiza la prueba escrita.

f.e.a.a.
f.e.a.a.



DAH

*Federación Española de Asociaciones
para la ayuda al Déficit de Atención e
Hiperactividad.*

C/ Reina Victoria, 14. Edificio Alicante
30203 Cartagena-Murcia
Tels.: 96 8528208 / 650 968834
e-mail: adahimurcia@hotmail.com

Si desea contactar con la asociación de su comunidad,
encontrará sus datos en nuestra página www.feadah.org