

Tengo un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
¿Qué hago?



El TDAH en la actualidad

El DSM 5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales) lo define como un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo y que afecta directamente a las actividades sociales académicas/laborales.

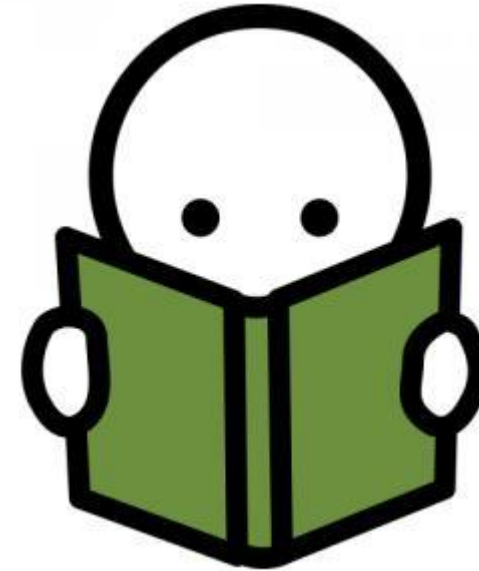
Es un trastorno de origen neurobiológico que puede presentar tres formas:

- TDAH con predominio del déficit de atención.
- TDAH con predominio de la impulsividad e hiperactividad.
- TDAH de tipo combinado que presenta ambas características.

El alumnado que lo padece se ha venido censando como de Necesidades Educativas Especiales y ahora también Dificultades del aprendizaje derivadas de trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad.

En los últimos años se ha disparado el diagnóstico de TDAH en paralelo al aumento de su medicación lo que ha implicado un gran debate a favor y en contra del uso de fármacos. Sí existe un acuerdo generalizado en tratarlos conjuntamente desde perspectivas médicas, psicológicas y educativas y en donde el papel familiar juega una gran importancia.

Resaltar que la sintomatología del TDAH es más visible en niños y jóvenes que en la adultez. Los problemas de rendimiento académico, fracaso escolar, inadaptación social y familiar pueden derivar en fracaso laboral, mayores riesgos de consumo de drogas, problemas legales y de presentar trastornos psiquiátricos comórbidos.



¿De dónde vienen sus dificultades?

La inteligencia del alumnado joven o adulto con TDAH suele estar en la media aunque los índices de memoria de trabajo y velocidad de procesamiento normalmente se encuentran por debajo de la media poblacional.

El origen de sus dificultades es neurobiológico y puede provocar retrasos en el desarrollo de las áreas y funciones que se ocupan del control ejecutivo del comportamiento. Ello se traducen en problemas para:

- Planificar el tiempo.
- Organizar el trabajo y el material.
- Mantener la atención especialmente en tareas largas.
- Seguir las órdenes e instrucciones que se le plantean.
- Precipitarse al realizar las tareas.
- Desorganización personal, perdiendo u olvidando materiales.

En la niñez suele estar relacionado con problemas de lectura, escritura, cálculo y habla que podemos llegar a notar en nuestro alumnado más joven y también adulto que lo padecen.

Todo lo que hemos expuesto puede implicar que el alumnado (también en la adultez) sufra una baja autoestima, escasa autoconfianza, inseguridad personal y desajuste social.



Ante esta situación, ¿qué podemos hacer?

Para la organización del trabajo

- Es importante que seamos consciente que le cuesta ser organizado en sus tareas y en la planificación de su tiempo.
- Demostrarle que se valora el orden y que se le refuerza cuando consigue pequeños avances en este aspecto.
- Facilitarle la programación de sus tareas y un calendario de entregas con metas posibles.
- Permitirle y ayudarle a revisar su planificación periódicamente.
- Aconsejarle herramientas para la gestión del tiempo: agenda tradicional o digital, cronograma en su lugar de estudio, Calendar, alarma del móvil,...
- Promover su participación.

Para el diseño de tareas/examen

- Al programar la realización de las tareas tener presente que requiere de más tiempo del habitual para su ejecución.
- Organizar y pautar el desarrollo de las mismas, facilitándole el camino a seguir para realizarla eficazmente.
- Simplificar sus tareas o dividir las en fases que pueda ir realizando progresivamente con el seguimiento del profesorado.
- Utilizar negritas y subrayados para centrar la atención del alumno en los aspectos más importantes.
- Un esquema similar en la estructura de cada tarea que le evite perderse.
- Facilitarle un resumen de las mismas si es posible.

Realización/entrega de tareas

- Indicarle la importancia de que estudie en un lugar tranquilo, organizado, con una decoración simple, alejado de distractores. En su mesa deben aparecer solamente los materiales indispensables para el trabajo que vaya a realizar.
- Animarle a realizar diariamente unas pocas rutinas académicas concretas.
- Es importante que nos llame antes del comienzo de cada tarea para explicarle las instrucciones y asegurarnos que las ha comprendido correctamente. Que tome notas de las explicaciones que le ofrecemos.
- Aprovechar para preguntarle por el compromiso temporal acordado en la ejecución de la tarea. Asegurarnos si es realista con el conocimiento que tuviéramos del alumno.
- Segmentar las tareas largas o complejas en fases, marcándole un tiempo prudente para terminar cada fase. Quedar a su disposición para el seguimiento de cada fase, alabándole cada vez que alcance el objetivo marcado y pedirle que siga a continuación con la siguiente fase.
- Tras la corrección de la tarea hacerle reflexionar sobre si ha cumplido los plazos de su programación. Reforzarle si ha sido así o animarle a que reestructure su programación siendo más realista y adecuado a su situación particular.
- Valorarle la calidad de las tareas más que la cantidad.
- Recomendarle el uso de la relajación cuando en la realización de las tareas sienta mayor desatención o inquietud.

Realización de exámenes

- Tener presente que un déficit de atención significa que su tiempo de atención es menor, y el esfuerzo que tiene que hacer es mayor, por eso en los exámenes se cansará antes.
- El alumno debe situarse en un lugar tranquilo del aula, lejos de la puerta, de ventanas y otros distractores, en la primera fila y próximo al profesorado, si es posible.
- Si es posible, permitirle descansar entre pruebas. Algunas actividades pueden exigirle mucho esfuerzo y su atención en momentos de cansancio puede no ser adecuada.
- En situación de examen la ayuda pasa por dividir o adaptar la cantidad de información, esto es, ponerle menos preguntas o darle la oportunidad de hacer las pruebas presenciales en más tiempo, incluso repartiéndolas a lo largo de dos jornadas.
- Otra posibilidad son los exámenes telemáticos donde el rendimiento puede ser mayor que en el escrito.
- Asegurarse que ha entendido lo que se le pregunta.
- Subrayarle las palabras clave de las cuestiones del examen.

Enlaces de interés

- [Orientaciones y estrategias dirigidas al profesorado para trabajar con alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.](#)
- [Guía práctica para educadores. El alumnado con TDAH'.](#)
- [Guía práctica con recomendaciones de actuación para los centros educativos en los casos de alumnos con TDAH](#)

Ten en cuenta que...

El alumnado adulto que sufre este trastorno no intenta ser así. La inatención, los descuidos, desorganización, impuntualidad, descontrol e impulsividad son rasgos que lleva toda una vida tratando de mitigar. En muchas ocasiones le han llevado por un camino educativo plagado de fracasos.

Nuestra modalidad a distancia tiene ventajas para este adulto porque principalmente le permite descansos en momentos de inatención o hiperactividad; pueden seguir su propio ritmo.

También tiene el gran inconveniente de la organización del tiempo y la realización de largas tareas a lo que ya hemos aportado algunas pautas de intervención.

El esfuerzo que hagamos le facilitará el aprendizaje y, además, le ofrecerá estrategias que le permitirán afrontar la vida con mayor seguridad, confianza y autoestima; en una palabra: ¡Felicidad!