

## **O TDAH DENTRO DA AULA. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA PROFESORES**

Marta Abelleira Docabo

Ana Amado Mera

Residentes Psicología Clínica do CHUS Santiago de Compostela

Miriam Domínguez Fontenla

Miriam Fernández Barreiros

Violeta Cruz Fernández

Universidade Santiago de Compostela

(abelleiraps@hotmail.com/anamera84@gmail.es/violeta\_cruzf@hotmail.com/  
miriamdfvigo@hotmail.com/myriam.fbarreiros@hotmail.com)

### **Resumo**

O trastorno por déficit de atención con ou sen hiperactividade é un dos diagnósticos máis oídos nos últimos tempos, dentro das aulas. Sen embargo, moitas veces abúsase desta etiqueta para denominar características da infancia que non son patolóxicas. O profesor debería coñecer as características do TDAH e as súas variantes, así como dispoñer de estratexias e pautas de intervención eficaces para utilizar dentro da aula.

O TDAH pode cursar con un predominio de “déficit de atención”, con un predominio de “hiperactividade - impulsividade” ou ben con sintomatoloxía combinada. Ademais, hai unha alta comorbilidade con problemas de conduta e trastornos de aprendizaxe, o que aumenta os problemas de rendemento dentro da aula.

¿Cál é a actual visión do TDAH?, ¿cómo afecta ó rendemento académico?, ¿qué pode facer a familia e a escola para conseguir unha intervención completa?, ¿ten o profesor capacidade para intervir no TDAH?, ¿qué estratexias podemos aportar, dende a psicoloxía, á mellora do neno con TDAH na aula? Trataremos de resolver estas preguntas, centrándonos na realidade vivida dentro dunha aula cando hai un neno con TDAH, e nas pautas que os profesores poden e deben seguir, relacionadas coa organización do traballo, a didáctica a seguir, actividades, espazo, avaliación, entre outras.

### **INTRODUCCIÓN**

*“Eu non son quen quixera ser. Non son o que debería ser. Non son o que mamá quería que fose. Nin sequera son o que fun. Eu son quen son.”* (Jorge Bucay)

Os pais e os profesores son os encargados da educación dun neno, e vai ser a forma na que o fagan a responsable de quen será ese neno de maior, xunto coa sociedade, a cultura e o medio no que se desenvolve. Unha comunicación bidireccional entre pais e profesores dirixida a mellorar o desenvolvemento do neno, conseguirá, no mellor dos casos, unha educación de calidade. Esta cooperación entre ambos será necesaria no caso de nenos con certas dificultades, neste caso, nenos con TDAH.

A prevalencia do TDAH estímase entre un 3-7% da poboación en idade escolar (DSM-IV-TR) e na actualidade corre o risco de ser utilizado como un “diagnóstico comodín”, xa que nenos con problemas de conduta, trastornos do aprendizaxe ou comportamentos negativistas soen ser diagnosticados erroneamente. O concepto deste trastorno foi evolucionando, dende “trastorno hiperactivo” (Still, 1902), como un defecto no control moral, como consecuencia dun dano cerebral orgánico, pasando por “dano cerebral mínimo” ou “disfunción cerebral mínima”. Ata aquí dábaselle máis importancia á hiperactividade, pero nos anos 70, con Virginia Douglas, a hiperactividade pasa a un segundo plano e cobra especial atención o déficit atencional, en concreto, un problema na atención sostida, que provocaría cansancio e fatiga, e isto a conduta impulsiva. Barkley denomina “santísima trinidad” ós tres síntomas principais relevantes no TDAH: desatención, hiperactividade e impulsividade.

Non hai que esquecer que estos tres síntomas poden manifestarse cunha intensidade variada, que se sitúa en un continuo entre a normalidade e a patoloxía. Para que haxa patoloxía, segundo o DSM-IV-TR requírense 6 ou máis síntomas de desatención durante 6 meses (non prestar atención a detalles, dificultade para manter a atención en tarefas lúdicas, parece que non escoitan si se lles fala, non seguir instrucións e non finalizar tarefas, distraese facilmente, etc.); 6 ou máis síntomas de hiperactividade-impulsividade, durante 6 meses (hiperactividade: mover en exceso mans e pés, levantarse do asento na clase, correr ou saltar en situacións nas que non é axeitado, falar en exceso...; impulsividade: precipitarse a responder antes de que acaben de preguntarlle, dificultades para manter turnos, interromper actividades de outros). Algúns deste síntomas deben presentarse antes dos 7 anos, en dous ambientes como mínimo, e provocar un deterioro clinicamente significativo. O DSM-IV-TR establece tres tipos: tipo combinado, tipo con predominio do déficit de atención (6 ou máis síntomas de desatención durante 6 meses, pero non máis de 6 de hiperactividade-impulsividade); tipo con predominio hiperactivo-impulsivo.

Na CIE-10 denomínase “trastorno da actividade e a atención” e inclúese dentro dos “trastornos do comportamento e das emocións de comezo na infancia e a adolescencia”, dentro de “trastornos hiperactivos”. A diferenza do DSM-IV-TR, para a CIE-10, a presenza doutros trastornos representa sempre un criterio de exclusión, mentres que o DSM acepta comorbilidade. Ademais, a CIE-10 require a presenza de 6 síntomas de atención, 3 de hiperactividade e 1 de impulsividade, mentres que o DSM permite o diagnóstico só con síntomas de un ou de outro tipo.

O TDAH é un trastorno crónico onde destaca a hiperactividade, nos primeiros momentos, e a impulsividade e desatención co paso dos anos, de forma que ó chegar á adolescencia o principal problema é a adaptación social. A prevalencia varía segundo os estudos, pero fálase dunha maior frecuencia en homes que en mulleres, que oscilan entre 2:1 e 9:1, dependendo do tipo.

É un dos trastornos que presenta maior comorbilidade. Os trastornos de conduta están presentes no 80% de nenos con TDAH, e os nenos con trastornos da conduta soen ser, á súa vez, hiperactivos. Os problemas de aprendizaxe e rendemento escolar tamén son comúns, xa que teñen dificultades para recibir a información, organizala, procesala e expresala. Todo isto inflúe nas relacións sociais, na autoestima e na posible aparición de outros problemas emocionais.

A pesar de que a hiperactividade se estudou dende fai un século e de que é un trastorno bastante frecuente na infancia, aínda hoxe non se coñecen as causas que o provocan, polo que se fala de un orixe heteroxéneo (xenética, factores neurolóxicos, como a baixa activación cortical; complicacións no embarazo e nacemento, dieta, plomo ambiental, factores psicosociais).

Actualmente, o modelo de Barkley sobre o TDAH é o máis estudado. Este autor sinala que o síntoma primario do trastorno é un *problema de inhibición condutual*. Esta “inhibición condutual” levaría asociada un déficit en 4 funcións executivas: memoria de traballo, autorregulación do afecto, motivación e arousal; a internalización da fala, e a reconstitución (manexo da información para o análise e síntese do comportamento). Estas funcións localizárianse no córtex prefrontal, e sería o orixe dos comportamentos típicos dos nenos hiperactivos.

Unha boa avaliación diagnóstica, que teña en conta todos os ámbitos de desenvolvemento do neno, as problemáticas asociadas e atenda ó diagnóstico diferencial, é esencial para comezar a traballar co neno, de forma interdisciplinar, coa colaboración da familia e a escola. O tratamento máis completo sería unha combinación de tratamento farmacolóxico, psicopedagóxico e psicolóxico: cognitivo-condutual, e dende a Psicoloxía non só podemos tratar o TDAH senón que podemos facilitar a interacción familia-escola, mediante a educación de pais e profesores en diferentes pautas e estratexias de actuación.

## **OBXECTIVOS**

O obxectivo deste traballo é o de sensibilizar ó sector educativo sobre a problemática do TDAH e a importancia dunha intervención interdisciplinar, man a man cos pais do neno, así como o de dotar ós profesores de estratexias e pautas de actuación para axudar ó neno con TDAH dentro da aula. Os profesores xogan un papel relevante, en un primeiro momento como observadores, xa que é na aula onde o rapaz comeza a mostrar dificultades que se perciben como problemas de conduta, vagancia, rebeldía, etc., e posteriormente como axentes activos de intervención, facilitando o aprendizaxe e o rendemento do neno.

## **METODOLOXÍA**

A intervención máis eficaz no TDAH soe ser unha combinación de tratamento psicolóxico, psicopedagóxico e farmacolóxico. O tratamento psicolóxico vai dirixido ó manexo da conduta, ó autocontrol e a comunicación, e utiliza técnicas de modificación de conduta (reforzo, economía de fichas, contrato de continxencias, control de estímulos, tempo fóra, extinción, moldeamento,...), sobre todo nos máis pequenos; e técnicas cognitivo condutuais (entrenamento en autoinstrucións e solución de problemas). O tratamento psicopedagóxico aplícase para a mellora do rendemento académico do neno, tanto dentro, como fóra da aula, polo que será de gran importancia a educación a pais e profesores, por parte dun profesional. O tratamento farmacolóxico (normalmente con estimulantes, Rubifén), facilita que todo o demais se consiga mellor, xa que mellora a concentración e reduce a hiperactividade e a impulsividade.

Este traballo vai dirixido á formación do profesorado, para a intervención na aula con suxeitos con TDAH, para dotalos das pautas e estratexias necesarias que faciliten a integración do alumno no ritmo normal da aula, e facilite a aprendizaxe e o rendemento académico.

Con qué tipo de alumnos se pode atopar un profesor na aula?: nenos con problemas de atención e organización (non anotar os deberes, esquecer os libros no colexio, etc.); nenos con problemas de atención xunto con un trastorno do aprendizaxe específico; nenos hiperactivos-impulsivos, con ou sen déficit de atención, pero non oposicionistas; nenos que se caracterizan por unha conduta oposicionista e desafiante; e nenos afectados especialmente no aspecto emocional. En función das características asociadas a cada neno, o profesor debe ter en conta, á hora de intervir, o rendemento, a conduta, o estado emocional e as relacións sociais.

### **PRINCIPIOS XENERAIS NA AULA:**

**-Obxectivo:** *mellorar o rendemento académico do alumno con TDAH*

#### **-Ambiente da aula:**

Unha vez que o neno este familiarizado co ambiente da aula, hai que evitar realizar cambios bruscos na organización do espazo. Facer un control de estímulos distractores é esencial para manter a atención do neno, así como un ambiente estruturado e ben organizado. Que o neno se sente en primeira fila tamén facilitará a atención e evitará distraccións. Dedicar, ó principio da clase, uns minutos para organizar a mesa só co material necesario.

#### **-Didáctica:**

-As ordes que damos deben ser claras e concisas para que a mensaxe lles chegue. Para asegurarnos podemos pedirlle que repita en voz a instrución. Se é necesario dar a orde individualmente, en vez de para toda a clase (pode facerse como un xogo, incluso)

- O profesor pode repetir varias veces a orde, polo que pode utilizar diferentes rexistros (verbal, visual, xestual).
- Fomentar unha linguaxe positiva, dicindo sempre o que se debe facer e non o que non se debe facer.
- Utilizar explicacións motivadoras e atractivas para os alumnos, fomentando a participación de toda a clase.
- Unha das prioridades a ter en conta é o reforzo positivo que, ó igual que un castigo, debe darse de forma inmediata e continxente coa conduta que se quere premiar, ou castigar. Se isto non é posible sinala a conduta no momento e aplicar máis tarde o premio ou castigo. O sistema de recompensas-castigos, debe estar organizado, sistematizado e planificado. Para que un programa de premios funcione é importante ir modificando as recompensas que se van a dar, xa que tenden a aburrirse facilmente. Hai que centrarse nas recompensas e evitar os castigos, na medida do posible.
- É importante manter o contacto visual co neno e evitar un exceso de estimulación, que o desbordará.
- Ser consistente.
- Proporcionar feedback con frecuencia.

**-Pautas de traballo:**

- Fomentar a participación activa dos alumnos mellora a atención e a concentración, fronte ás tradicionais exposicións do profesor, onde o alumno ten un papel pasivo.
- Organizar e ordenar o espazo de traballo do neno e utilizar horarios semanais e axendas, onde se debe anotar as tarefas que hai que facer.
- Revisar as normas que se establezan dentro da aula, para recordalas e facilitar a interiorización; colocar un cartel recordatorio pode ser moi útil.
- Organizar as actividades da clase de forma dinámica, mesturando exercicios que necesiten atención centrada, con outros máis manipulativos, combinando diferentes formatos.
- Reducir a cantidade das actividades (non a calidade). A demanda de tarefas para a casa, e incluso na aula, que fan hoxe en día os profesores chegan a ser excesivas para calquera neno, e moito máis para un TDAH. Temos que ter paciencia e proporcionar máis tempo para estes alumnos.
- Con un establecemento de normas para toda a clase, que se recorden con frecuencia, pode ser suficiente e os demais alumnos servir como modelos dos primeiros. Nos casos de que o neno teña máis dificultades para controlarse, podemos ensinalle a técnica STOP: parar, mirar, decidir, seguir e repasar.

- As probas de avaliación do alumno tamén deben adaptarse ás súas necesidades: menor cantidade de preguntas, máis tempo, letra máis grande, etc.
- Establecer algunha sinal co alumno que sirva como estímulo regulador da conduta, de forma que cando se utilice axude ó neno a volver á tarefa e deixar de estar distraído, e reforzalo cando estea atendendo.
- Adestrar ó neno en técnicas cognitivas como as autoinstrucións (ver anexo), para facilitar a execución das tarefas.
- Utilizar actividades cortas ou divididas en pequenas partes, xa que resulta máis motivador e será máis fácil prestar atención.
- Traballar sempre coas mesmas rutinas e se hai cambios, avísalo. O uso de reloxo ou cronómetro serviralle para aprender a adecuar a tarefa ó tempo do que dispón.

**Obxectivo:** *intervir sobre os problemas de conduta.*

Dado que o 80% dos nenos con TDAH presentan problemas de conduta, que son os que máis entorpecen a rutina dunha aula, é importante que os profesores estean adestrados no seu manexo. As características de hiperactividade-impulsividade son as que necesitan un maior control, polo que hai que axudar ó alumno á súa autorregulación, pero é o profesor o que debe avaliar a situación individual de cada un.

- Hai que anticiparse á chamada de atención, prestando pequenos momentos de atención.
- Permitirlle certo movemento, sempre que non dificulte o seu traballo nin o dos demais compañeiros, e encargarlle tarefas activas: borrar taboleiro ou outros recados.
- Non ridiculizar diante dos demais, senón buscar un momento para dicirlos a solas e incidir sobre unha linguaxe positiva.

**Obxectivo:** *mellorar o estado emocional*

A dependencia emocional, ansiedade, baixa autoestima, entre outros síntomas emocionais tamén deben ser tratados, posto que depende do estado emocional que teña o neno, que as outras áreas evolucionen ou non.

- O feito de non ridiculizalo diante dos seus compañeiros é un gran paso, porque implica que o profesor debe ter paciencia. É importante, no momento no que pasa a conduta incorrecta avisar ó neno que despois imos falar con el, para que identifique o suceso.
- Adestrar ó neno na propia avaliación e valoración, de forma que poida ver de forma obxectiva, o que fixo ben e onde se equivocou.
- Reforzar positivamente calquera pequeno logro, para mellorar a autoestima e facelo consciente das condutas correctas que son valoradas e premiadas.

-Evitar as avaliacións negativas.

**Obxectivo:** *atender á mellora das relacións sociais*

Ó ser nenos “problemáticos”, soen ter dificultades á hora de relacionarse cos demais. Ademais, que haxa un trato diferente entre o neno con TDAH e os demais, pode ser motivo de exclusión dun grupo social. É importante aquí a labor do profesor de informar ós demais alumnos sobre a situación, para fomentar unha actitude colaboradora. Incluso os outros alumnos lles poden axudar a realizar certas tarefas.

-Evitar que os demais nenos interpreten as súas condutas como intencionadas, evitar poñer etiquetas.

-Favorecer traballos en grupo (de corta duración), para facilitar a interacción.

-Informar ós demais nenos das posibles situacións que se poden dar para que aprendan a ignorar momentos conflictivos.

**-Cómo traballar situacións típicas:**

-Nenos que se levantan continuamente do asento:

Unha das condutas máis frecuentes que podemos atopar en un aula onde hai un neno con TDAH, é que se levante a miúdo da cadeira. O profesor pode evitar isto con pequenas estratexias, anticipándose a el, por exemplo chamándoo á súa mesa, ou ben, non facéndolle caso cando se levanta sen rematar as tarefas, para que aprenda en qué situacións está permitido e en cales non. Acordar co neno as situacións e as veces nas que se pode levantar do asento.

-Nenos que saen e entran correndo á aula:

Aquí podemos utilizar a sobrecorrección, mandándolle repetir a saída ó recreo de forma lenta, e reforzalo cando o faga.

-Nenos que molestan e entorpecen o traballo dos demais:

É importante establecer normas sobre o traballo, todos os nenos deben respectar ós compañeiros. O neno que moleste ós demais debe ser avisado para que vexa que é un comportamento que non se pode aceptar e debe pedir perdón ós compañeiros. Pódese empregar o tempo fóra, utilizando unha mesa distanciada, ou de cara á parede, para eliminar estímulos distractores, non tanto como castigo senón para mellorar a concentración e evitar distraccións dos demais compañeiros. Utilizárase con calquera alumno, para evitar discriminacións. Reforzar o traballo en equipo dos alumnos e a interacción entre eles e evitar as interrupcións.

Aínda que estas pautas lles poden aden axudar ós profesores a organizar unha aula e a manexar posibles situacións con nenos con TDAH, o profesor ten que estar preparado para improvisar e adaptarse ós cambios; ser flexible e ter en conta as evolucións ou retrocesos do neno para ir adaptando as estratexias, e todo isto será moi difícil se non dispón de coñecementos sobre o trastorno. Ademais a idiosincrasia de cada alumno fará que teña que adaptar estas pautas de forma individual, atendendo ás características predominantes do trastorno (maior compoñente de desatención, maior afectación da conduta, etc.)

## CONCLUSIÓN

O profesor, como axente educativo, ten a responsabilidade de formarse naquelas temáticas que son de interese para o mellor funcionamento e rendemento dos seus alumnos. Unha característica esencial a ter en conta é a vocación, da que non todos dispoñen, que é necesaria para o apoio especial que requiren certos alumnos, neste caso, nenos con TDAH.

Aínda que é un trastorno crónico que require de tratamentos específicos, a etapa escolar é clave para o seu desenvolvemento, polo que os profesores deben coñecer as características do trastorno, as variantes que pode haber, así como problemas asociados, e en vez de caer no efecto Pigmalión, favorecer ó “máis débil” empregando estratexias e pautas de actuación concretas, facilitadoras da aprendizaxe e rendemento académicos. O noso propósito aquí é o de acercar estas técnicas ó profesorado e familiarizalos co TDAH, un trastorno crónico que está en auxe hoxe en día. E o máis importante: vocación e paciencia.

*“O pouco que aprendín carece de valor, comparado co que ignoro e non desespere en aprender” (Descartes)*



## ANEXO

### AUTOINSTRUCCIÓN

Influído por Vigotsky, Meichenbaum elabora un procedemento de adestramento en autoinstrucións, moi utilizado nos nenos con TDAH. Serían instrucións que o suxeitos se dá a si mesmo antes, durante e despois de realizar unha actividade. É un procedemento de autorregulación verbal que se vai adquirindo ó longo de cinco fases: modelado (observar a un modelo cómo se autorregula); guía externa en voz alta (o suxeito segue as instrucións que se lle dan); autoinstrucións en voz alta (el só autodiríxese en voz alta); autoinstrucións en voz baixa e autoinstrucións encubertas (verbalizacións internas).

Utilízanse para descompoñer unha actividade ou problema e nunha serie de pasos:

- Definir o problema: “qué teño que facer?”
- Analizar as tarefas: “En qué me debo centrar agora”
- Focalizar a atención: “Teño que pensar só en isto”
- Seleccionar a resposta: “Creo que a resposta debe ser esta”
- Valorar a resposta: “Acertei” ou “Fallei”
- Autorreforzo: “Fíxeno moi ben”; “aínda que fallei non pasa nada, volvereino a intentar”.
- Rectificar: “En onde fallei; debo estar mais atento”.

É importante comezar con actividades motivadoras para o neno, como poden ser debuxos, labirintos, montables, etc., para despois ir introducindo actividades escolares. Este adestramento facilitará que o neno desenvolva pensamentos guía para atender ante as tarefas. Incrementa a atención e diminúe a impulsividade.

#### **-BIBLIOGRAFÍA:**

- American Psychiatric Association. (2005). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, (4ªed.rev.). Barcelona: Masson.
- Barkley, R.A. (1997). Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and executive Functions: Constructing a Unifyins Theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121 (I), pp. 65-94.
- Barkley, R.A. (2006). *Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Guía completa del Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad*. (2ªed.). Barcelona: Paidós.

- Casajús Lacosta, A.M. (2009). *Didáctica escolar para alumnos con TDAH*. Barcelona: Horsori.
- Matson, J.L. (1993). *Handbook of Hyperactivity in children*. Louisiana: Louisiana State University.
- Moreno García, I. (1999). *Hiperactividad: Prevención, evaluación y tratamiento en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- Olivares (2002). *Técnicas de modificación de conducta*, (3ªed.revisada). Madrid: Biblioteca Nueva.
- O.M.S. (1992). *Clasificación Internacional de las Enfermedades-10, trastornos mentales y del comportamiento*. Madrid: Forma.
- Wicks-Nelson, R. e Israel, A.C. (2004). *Psicopatología del niño y del adolescente* (3ªed.). Madrid: Pearson.