



TRABAJO DE FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TÉCNICAS INCLUSIVAS PARA LA INTERVENCIÓN CON EL ALUMNADO TDAH

Alumna: Alba Salvador Rodas

Tutora: Susana Sorribes Membrado

Área de conocimiento: Psicología evolutiva, educativa, social y metodología.

Año académico: 2017/2018

INDICE

0. Abstract/ keywords.....	0
0. Resumen/Palabras clave	0
0. Agradecimientos	0
1. Introducción.....	1
2. Justificación del tema.....	1
3. Marco teórico.....	1-7
3.1 Educación Inclusiva.....	2
3.2 TDAH.....	3
4. Metodología.....	7
5. Instrumentos.....	8
6. Objetivos del trabajo.....	12
7. Resultados.....	13-19
7.1 Técnica de Autoinstrucciones.....	13
7.2 Técnica de Autoobservación.....	14
7.3 Técnica de Autoevaluación reforzada.....	15
7.4 Técnica de Autocontrol.....	16
7.5 Técnica de Resolución de conflictos.....	17
7.6 Habilidades Sociales.....	18
8. Conclusiones.....	19
9. Bibliografía.....	21-22
10. Anexos.....	23- 32

*“Todos somos genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles,
vivirá toda su vida pensando que es un inútil.”*

- Albert Einstein

ABSTRACT

This research work has been orientated for the accomplishment of a possible guide of action in the Valencian Community in both the school and familiar area. The main objective is to know how to deal with certain situations which occur constantly with the Disorder for Deficit of Attention and Hyperactivity, being based on the analysis of diverse guides who approach the supervision of the mentioned disorder. On the one hand, there is established an analysis of the problems of the disorder, gathered in the DSM-V. In addition, it is also possible to observe how some key concepts are studied, as the reasons, the symptomatology or the comorbidity. On the other hand, as a consequence of this research and after a detailed review of all the protocols of the autonomous Spanish communities, a guide of performance is elaborated. The purpose of this guide is to improve the self-control, resolution of problems, managing of emotions and social skills, working these aspects in both at the familiar and the school area. A program which will work with cognitive-behavioral techniques in which the subject will be the protagonist of his own improving. The program mentioned above is elaborated in order to establish a few bases for future possible offers which try to approach the mentioned disorder.

Keywords: Education, Protocol, Disorder, Educational Psychology

RESUMEN

El presente trabajo de investigación está orientado para la realización de una posible guía de actuación para la Comunidad Valenciana, en el ámbito escolar y familiar. El objetivo principal trata de cómo afrontar y saber cómo actuar ante unas determinadas situaciones que ocurren diariamente con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, basándose en el análisis de diversas guías que abordan la supervisión de dicho trastorno. Por una parte, se establece un análisis de la problemática de este desorden, recogido en el DSM-V. Además, se puede observar también cómo se estudian algunos conceptos clave como las causas, la sintomatología o la comorbilidad. Por otra parte, como consecuencia de esta investigación y después de haber realizado un análisis detallado de todos los protocolos de las comunidades autónomas españolas, se elabora una guía de actuación con la finalidad de mejorar el autocontrol, resolución de problemas, manejo de las emociones y habilidades sociales, trabajando los aspectos tanto en el ámbito familiar como escolar. Un programa donde se trabajará con unas técnicas cognitivo-conductuales en las cuales el sujeto será el protagonista de su propio cambio. Dicho programa se elabora con el fin de establecer unas bases para futuras propuestas que pretendan abordar dicho trastorno.

Palabras clave: Educación, Protocolo, Trastorno, Psicología Educativa.

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes retos de las escuelas del siglo XXI es atender a la diversidad y pluralidad de los alumnos. Para ello se hace necesario apoyarse en las situaciones de participación y globalidad, dando un giro a la actuación educativa y cambiando las aulas en centros inclusivos donde todos, sin excepción, tengan derecho a disfrutar de una educación de calidad a lo largo de la vida.

El TDAH es una realidad que está presente en el aula, una realidad que muchos docentes se encuentran día a día y que les asusta ya que no saben que pautas de actuación seguir. La mayoría de los profesores no sabe cómo reaccionar o que respuesta es la que deben dar para afrontar dicha situación. Saber cómo afrontar y resolver estas situaciones cada vez más frecuentes es uno de los grandes desafíos de la educación actual.

En el presente trabajo de final de grado se va a plantear e investigar una serie de guías basadas en la modificación de la conducta a la hora de abordar el trastorno TDAH en el aula. A raíz de ellas se va a plantear una propuesta inclusiva de intervención la cual va a ser útil tanto a nivel escolar como a nivel familiar. La finalidad básica que se quiere alcanzar es mejorar la inclusión del alumnado TDAH y potenciar al máximo la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. JUSTIFICACION DEL TEMA

Según el FEAADAH (Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad) el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) es una patología psiquiátrica que padece entre un 2 y 5% de la población infantil. Se trata de uno de los trastornos más importantes dentro de la Psiquiatría infantil-juvenil, constituyendo cerca del 50% de su población clínica que tiene una gran repercusión tanto en el clima familiar, como en la escuela y consecución de los logros académicos. Por todo esto se hace necesario un amplio abanico de pautas de actuación en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana (escolar, personal, social, emocional...). Los innumerables estudios que se han realizado en este campo nos llevan a profundizar un poco más en el tema. Es de vital importancia tener una gran variabilidad de opciones para la intervención de dicho trastorno y más, como se plantea en este trabajo, desde un punto de vista global e inclusivo donde el alumno se sienta uno más en el aula lo que va a ser un factor fundamental para la efectividad de la propuesta.

3. MARCO TEORICO

3.1 EDUCACION INCLUSIVA

Se define como inclusión educativa:” El proceso de identificar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje, en las culturas y en las comunidades, y reduciendo la exclusión en la educación” (UNESCO, 2005).

La inclusión o educación inclusiva es un concepto que hace referencia al modo de dar respuesta a la diversidad, es decir, a las necesidades educativas de todos los miembros de una comunidad educativa. Este término surgió en los años 90 sustituyendo al concepto de integración que hasta ese momento era el que predominaba en la educación. Término que poco a poco está siendo substituido debido a que hace referencia a alguien que ya ha sido excluido anteriormente y se intenta ajustar de nuevo a la vida en la escuela. El término integración es un concepto que hace referencia a la introducción o integración de un alumno en el aula con unas características educativas “especiales”. El término de inclusión rechaza este concepto, ya que apoya la idea de una escolarización global centrándose en las ventajas de las diferencias individuales que cada alumno presenta.

Un factor fundamental que repercute en la efectividad de la inclusión es entender que es el proceso educativo el que tiene que adaptarse al alumnado y no al revés. El sistema debe responder a todos los alumnos y ajustarse a cada una de sus necesidades en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

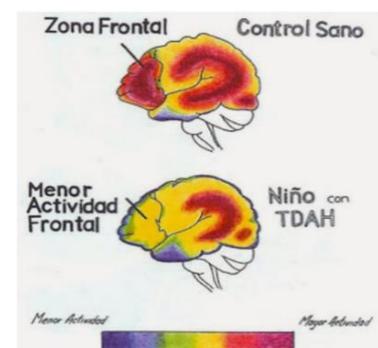
Con todo lo citado anteriormente es innegable la efectividad que la inclusión educativa ofrece en el alumnado TDAH. Algunas de las características principales que demuestran su efectividad son:

- Recoge la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1983, 1993). Teoría que ofrece una gran variedad de disciplinas dejando de lado la tradicionalista visión teórica y paradigma de una inteligencia única. La teoría de las inteligencias múltiples nos ofrece un amplio abanico de capacidades que los alumnos alcanzan como por ejemplo la inteligencia espacial, lógico-matemática, musical o naturalista, entre otras.
- Construye un currículo común y diverso aceptando las diferencias individuales de cada alumno y sacando los grandes beneficios que proporciona la diversidad.
- Aboga por un fuerte papel en las relaciones sociales. Un factor fundamental para el trastorno que tratamos, la inclusión ofrece una participación social activa, así como el fomento de las habilidades sociales y aprendizaje de valores.

3.2 TDAH

- **Definición de TDAH.**

El Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno de origen neurológico que afecta principalmente a las áreas de la motricidad, la impulsividad y la atención, provocando un exceso de motricidad e impulsividad y una disminución de la atención. Este trastorno del neurodesarrollo se caracteriza por la alteración o el retraso en el desarrollo de las funciones vinculadas con la maduración del sistema nervioso central. Estas alteraciones provocan cambios en las áreas madurativas del cerebro lo cual provoca los síntomas propios de dicho trastorno.



Estudiando los cerebros de sujetos con TDAH se han hallado diferencias en la cantidad de neurotransmisores disponibles, como la dopamina [DA], que es la encargada de la inhibición o la modulación de la actividad neuronal que interviene en las emociones y el movimiento, en áreas concretas del cerebro, como el área motora o auditiva. Así mismo, también se han encontrado diferencias en estructuras cerebrales como el lóbulo frontal y los ganglios basales que se encargan de controlar la conducta, la resolución de problemas y la capacidad de mantener la atención.

El TDAH es uno de los trastornos psiquiátricos con mayor prevalencia. Se estima que afecta al 3-7% de la población en edad escolar y entre el 10-15% de la población clínica. Una característica es la mayor prevalencia que se aprecia en niños que en niñas. La última versión del sistema de clasificación DSM-5 (A.P.A, 2013) ha incluido el TDAH en una nueva clasificación, dentro de la nueva categoría llamada "Trastornos del neurodesarrollo". Dentro de esta categoría también se incluyen los trastornos de la comunicación, del desarrollo intelectual, del espectro autista, trastornos del aprendizaje y los trastornos de las habilidades motoras. Los síntomas deben presentarse antes de los 12 años, estar presentes en dos o más ambientes y provocar un serio deterioro de la actividad social, académica o laboral. Dependiendo de cómo se presenten los síntomas se distinguen tres subtipos de TDAH:

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo **predominante inatento**.
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo **predominante hiperactivo-impulsivo**.
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo **combinado**: presenta síntomas atencionales e hiperactivos-impulsivos.

Especificando también la gravedad leve, moderado y grave.

- **Leve**: Pocos o ningún síntoma están presentes, además de los imprescindibles para diagnosticarlo. Solo se produce un deterioro mínimo en el funcionamiento social o académico.
 - **Moderado**: Síntomas o deterioro funcional presente entre grave y leve.
 - **Grave**: Presencia de muchos síntomas a parte de los necesarios para realizar el diagnóstico, o de varios síntomas especialmente graves, o los síntomas producen deterior notable en el funcionamiento social o académico.
- **Sintomatología básica del TDAH**

Tal y como se ha expuesto en el apartado anterior el DSM-5 sintetiza la sintomatología básica del TDAH en tres bloques: déficit de atención, hiperactividad e impulsividad.

- *Déficit de atención:*

El déficit de atención es una de las manifestaciones esenciales del TDAH. Los niños tienen

dificultades en los diferentes dominios de la atención como la vigilancia, atención dividida o atención selectiva. Ahora bien, los niños con TDAH son capaces de concentrarse y mantener la atención en determinadas circunstancias que les resulten de interés, como las tareas nuevas, jugar o ver la televisión si estas no son muy duraderas, en este caso podríamos hablar de un sesgo de la atención en lugar de un déficit. Los problemas atencionales pueden manifestarse en situaciones académicas, laborales o sociales. Algunas de las manifestaciones atencionales que se presentan pueden ser: no prestar atención a los detalles, cometer errores por descuido en las tareas escolares, entregar el trabajo mal presentado o descuidado, problemas para acabar las tareas, a menudo parece estar en otro mundo como si no escuchara, dificultades para organizar las tareas, aversión a las tareas que supongan un esfuerzo, hábitos de trabajo nulos o poco frecuentes o mantener el material desorganizado y deteriorado.

- *Hiperactividad:*

La hiperactividad es uno de los aspectos que incorpora el DSM-5 para detectar el comportamiento de un sujeto. A nivel general se caracteriza por un exceso de la actividad motora, exceso de inquietud motora e hiperactividad verbal. Algunos de los síntomas se asocian a cuando el sujeto está inquieto, corre excesivamente, está intranquilo, salta en situaciones inadecuadas, está constantemente en marcha, lo toca todo, tiene dificultades para estar sentado durante un tiempo o estar quieto en la silla, mueve las manos y pies constantemente o presenta una gran dificultad para continuar las actividades sedentarias con el grupo de clase.

- *Impulsividad:*

La impulsividad se manifiesta en una rapidez excesiva en el procesamiento de la información, es decir, no esperar a emitir una respuesta hasta que se haya reunido la información suficiente. Estos sujetos no presentan autorregulación conductual, presentan una gran impulsividad conductual y también problemas a la hora de autocontrolarse. Algunas de las manifestaciones que podemos observar son: contestar precipitadamente antes de que se haya acabado de pronunciar la pregunta, interrumpir mientras otros hablan, apropiarse de objetos ajenos, tocar cosas que no deberían, iniciar conversaciones en momentos inadecuados o inmiscuirse en asuntos ajenos. Además, la impulsividad da lugar a la realización de actividades peligrosas sin considerar las posibles consecuencias como, por ejemplo, cruzar la calle sin mirar, tirarse a una piscina sin saber nadar o subirse a lo alto de un árbol sin saber cómo bajar.

• **Causas del TDAH**

Una cuestión fundamental que se ha de tener en cuenta son los factores causales que lo desencadenan. A lo largo del tiempo se han estudiado y descrito una gran variedad de factores que provocan el TDAH, como el estrés perinatal, la herencia genética o el ambiente. En principio, se ha comprobado que su aparición está vinculada a una producción insuficiente de los neurotransmisores

dopamina y noradrenalina. A causa de la insuficiencia de estos neurotransmisores se produce una irregular comunicación entre las neuronas, la cual cosa genera problemas en los circuitos reguladores de varias zonas del cerebro.

Los estudios sugieren que no hay una única causa que provoque el TDAH, este se origina en respuesta a muchas causas que se dan a la vez. En este sentido, podemos distinguir entre factores biológicos y psicosociales:

Factores biológicos

Mayoritariamente están en relación con factores genéticos y diversos acontecimientos prenatales (durante el embarazo) o perinatales (en torno al nacimiento). Casi todas las causas del trastorno se producen durante esta etapa, por ello se puede afirmar la gran heredabilidad y el alto cargo genético que presenta. Entre los factores biológicos más relevantes podemos nombrar los siguientes:

- Causas genéticas: La heredabilidad de padres a hijos supone que el hijo tenga un 75% de probabilidad de padecer este trastorno.
- Bajo peso al nacer: Multiplica por tres el riesgo de padecer TDAH.
- Madre fumadora o bebedora en la fase prenatal: Al fumar se multiplica por tres el riesgo de padecer dicho trastorno y al beber el riesgo es de 2'8.

Factores psicosociales

Los factores psicosociales que contribuyen a dicho trastorno son varios, se ha señalado una mayor prevalencia en los medios urbanos desfavorecidos. Contextos de pobreza, malnutrición, malos cuidados paternos, problemática familiar, estilos parentales controladores y desaprobadores, medio escolar desorganizado o desestructurado son algunos de los factores que provocan un deterioro en la conducta del sujeto y un mayor fracaso en la escolaridad.

• **Comorbilidad del TDAH**

Los índices de comorbilidad del TDAH con otros trastornos son considerablemente elevados, oscilan entre el 10 y el 77% (Barkley,2006), variación que depende de muchos factores como la edad del sujeto, el procedimiento de diagnóstico o el tipo concreto de problema que se trate. El TDAH destaca la comorbilidad con:

Problemas internalizantes

Los niños que padecen TDAH son más susceptibles de padecer problemas emocionales ya que les resulta muy difícil responder a las exigencias que les exige el entorno. El estrés es uno de los problemas más frecuentes, pero no el único, también destacan los problemas de autoestima, trastornos de ansiedad, depresión, trastorno bipolar, falta de energía, somatizaciones o problemas

de sueño.

Problemas externalizantes

Estos trastornos son los síntomas psiquiátricos más asociados al TDAH y son mayoritariamente los síntomas que menos se adaptan a las relaciones con docentes y familiares. Dentro de los problemas exteriores incluimos el trastorno negativista-desafiante característico por conductas desobedientes, de desacato de las normas y desafiante con los adultos, incluimos también el trastorno de conducta, característico por su severidad en agresiones y violencia, los trastornos específicos del aprendizaje, trastornos por los tics o encontramos también otros problemas asociados como el abuso de sustancias estupefacientes.

4. Metodología.

A continuación, se ha elaborado un análisis cuantitativo, en el cual, se han analizado y vaciado diversos protocolos de actuación elaborados por diferentes administraciones autonómicas con la finalidad de abordar el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad tanto en el aula como en el contexto familiar.

Después de haber realizado un análisis y de haber comprobado cada uno de los protocolos de las comunidades autónomas llegamos a esta conclusión:

- Andalucía, Cantabria, Canarias, Castilla la Mancha, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia han establecido un protocolo de coordinación entre sanidad y educación.
- Aragón y Cataluña han elaborado dos protocolos de actuación individualmente, por una parte, han elaborado uno en el ámbito de la educación y, por otra parte, otro en el ámbito de la Sanidad.
- Asturias, Baleares, La Rioja, Comunidad de Madrid y el País Vasco han establecido protocolos de actuación en el ámbito educativo. Como nota comentar que las Baleares no tiene un protocolo oficial, sin embargo, existe una guía elaborada por la asociación Still la cual está revisada y aprobada por la Conselleria d'Educació.
- Navarra, por otro lado, ha elaborado un protocolo desde el ámbito de la salud.
- La Comunidad Valenciana no tiene protocolo de actuación establecido, desde el 2014 se está elaborando uno.



A continuación, después de analizar e indagar en cada uno de los protocolos de las diversas comunidades autónomas vamos a revisar más detallada y profundamente tres protocolos: el protocolo de las Islas Canarias desde un punto de vista de coordinación entre el ámbito de la salud y de la educación, la guía de Baleares, elaborada por la asociación Still, la cual está orientada desde un punto de vista educativo y el protocolo del País Vasco el cual se ha elaborado desde el punto de vista de la educación.

5. Instrumentos

a) Programa para la atención educativa del alumnado con TDAH. Gobierno de Canarias.

En esta guía de actuación elaborada por la Comunidad Autónoma de Canarias nos exponen, en un primer momento, una introducción a cerca de algunas consideraciones previas de dicho trastorno con la finalidad de entrar en contexto y acercarnos al TDAH.

Una vez expuestas algunas contemplaciones, nos abordamos hacia una guía de actuación para el profesorado. En la guía se establecen una serie de pautas de actuación y orientaciones con la finalidad de ayudar y promover la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje. Cabe decir que, todas y cada una de las directrices que se promueven son adaptables y flexibles dependiendo de las variables que cada docente presenta en el aula, es decir, pueden ser modificadas e impulsadas desde otro punto de vista dependiendo de las características que se presenten en cada clase y dependiendo del alumnado.

Algunas de las indicaciones que esta guía muestra nos indica cómo actuar ante situaciones cotidianas que surgen en un aula día a día y que muchas veces no se saben cómo abordar. Algunos ejemplos de estas situaciones que promueve la guía son: “Como actuar en cuanto a la atención en clase”, “Ubicación en el aula” “Uso de la agenda”, “Tareas y deberes”, “Relación entre el alumnado y profesorado” o “Control de la conducta en el aula”.

En una segunda parte, esta guía nos muestra las fases que se debe seguir a la hora de comenzar el proceso de detección en el centro escolar concluyendo lo siguiente: *“El pediatra o médico de familia con los datos aportados por el centro y la familia, una vez concluidas todas las exploraciones oportunas, informará por escrito de los resultados a los padres o tutores legales, debiendo comunicarles la necesidad de entregar dicha información en el centro educativo (al director o directora) con la finalidad de optimizar la respuesta educativa que precisa el alumno o la alumna.”*

Para finalizar, esta guía concluye con la explicación de una serie de técnicas para la modificación de la conducta, tanto a nivel escolar como familiar, como son el refuerzo positivo, el costo de respuesta, el tiempo fuera o la economía de fichas. Nos muestran, de igual forma, algunos procedimientos cognitivos conductuales como son la autoevaluación, las autoinstrucciones o la resolución de problemas. Todo ello con la finalidad de dotar al alumnado con una serie de

instrumentos que les ayuden a ser conscientes de su propia conducta y ser partícipes en la modificación y control de ésta.

b) Guía de actuación con el alumnado con TDAH. País Vasco.

La guía de actuación que el Gobierno Vasco nos expone comienza con una breve presentación y prólogo. En esta nos informan a cerca de la situación del TDAH, un trastorno que cada vez encontramos con más frecuencia en nuestras aulas y que hace aproximadamente una década era una gran incógnita para muchos.

A continuación, se establecen una serie de recomendaciones para tratar con el alumnado TDAH en el aula, haciendo hincapié en el gran poder que los profesores tienen para potenciar y motivar a dichos alumnos. En un primer momento, nos exponen una serie de problemas que pueden ir asociados con el TDAH. Estas dificultades pueden estar vinculadas con el comportamiento (son desafiantes, no respetan las normas...), con las relaciones personales (falta de habilidades sociales, etiquetados por el entorno...), con los estados de ánimo (estado de ánimo decaído, baja tolerancia a la frustración...) y con las dificultades académicas (memoria de trabajo, coordinación y orden...).

Un aspecto de gran interés que nos ofrece esta guía es la actuación a través de una serie de orientaciones dependiendo del tipo de características asociadas al TDAH (inatención, impulsividad e hiperactividad). Entre algunas de las recomendaciones conductuales que nos ofrece esta guía para abordar estas situaciones que se pueden presentar en el aula se encuentran las siguientes: uso del refuerzo positivo, imposición de periodos de descanso frecuentes, tareas cortas, uso de esquemas visuales, programación del trabajo diario, uso de medios visuales para potenciar el interés, establecimiento de un ambiente estructurado o mantenimiento de contacto visual frecuente. Ofrece también una serie de recomendaciones para tratar no solo en educación primaria, sino que también con niños y niñas adolescentes que se encuentran en la secundaria.

Para concluir, se establecen una serie de aspectos a tener en cuenta para abordar diferentes situaciones como la relación con la familia, con los compañeros de clase, tareas del equipo directivo, aspectos importantes dentro del aula o en las evaluaciones.

c) *Guía práctica con recomendaciones de actuación para los centros educativos en los casos de alumnos con TDAH. Gobierno de las Islas Baleares.*

En lo que respecta a esta guía de actuación que propone el Gobierno de las Baleares cabe citar algunos aspectos claves. Por una parte, la guía nos habla de algunas actuaciones generales que se pueden llevar a cabo con el alumnado que posiblemente puede presentar TDAH. Algunas de estas son: cómo actuar cuando se sospeche que un alumno pueda presentar dicho trastorno, como informar a los padres, a que profesional orientarles, que formación docente ofrecer o las pautas de coordinación entre las familias, centro educativo y docentes.

Por otra parte, nos informa sobre el tratamiento que ha demostrado más efectividad que según este protocolo es el tratamiento multidisciplinar y posteriormente nos ofrece una serie de pautas y actuaciones específicas para el centro y docentes. Estas pautas van desde tener flexibilidad con dicho alumno ya que como nos comenta: *“La alteración que presentan en las funciones ejecutivas implica que tengan más dificultad en recuperar lo aprendido anteriormente para aplicarlo en el momento actual”* así pues, hay que tomar una serie de actuaciones para potenciar en todo momento su efectividad. Algunas de las que nos ofrecen son: el uso de la agenda escolar, repetición de lo que han aprendido, tiempos de descanso, adaptación de la estructura y formato de los exámenes o seguimiento diario.

Comentar también que la mayoría de las actuaciones que nos presenta este protocolo son de modificación de la conducta, sobretodo el reforzamiento de la buena conducta, alabanza, extinción, costo de respuesta... Rechazando claramente el castigo como consecuencia de un mal comportamiento. Además, también nos encontramos con un apartado donde nos aconsejan como proporcionar un ambiente estructurado, predecible y planificado donde el alumnado tenga en todo momento claro lo que tiene que hacer y evitando las sorpresas que pueden desorientarlo. Nos muestran aquí las técnicas cognitivo-conductuales como el uso de las autoinstrucciones, resolución de problemas o secuenciación de tareas paso a paso y con etapas breves.

Para acabar comentar la importancia que este protocolo da a las adaptaciones curriculares no significativas, ya que pequeños cambios en la conducta de un docente pueden provocar grandes beneficios en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos.

Una vez analizados los diferentes protocolos de actuación se van a coger algunos aspectos comunes que, a nivel general, recogen estas tres guías. Como ya se ha citado anteriormente en cada uno de los documentos el **ambiente** es un factor clave en el desarrollo de este proceso, en el aula se debe establecer un contexto seguro donde los alumnos se sientan cómodos y tranquilos. Algunas de las pautas que se establecen como respuesta educativa enfocada a adecuar el contexto son las siguientes:

- Un ambiente estructurado: Estos alumnos aprenden con más facilidad cuando hay estructuración y orden, ya que tienen dificultades para organizar antes de actuar. Algunas pautas que se pueden seguir son: avisar sobre las novedades, tener horarios visibles en todo momento, adelantarse y preparar al alumno para las tareas o utilizar auto-instrucciones.
- Un ambiente predecible: Cuanto más predecible se es, más facilidad para el alumno. Es importante avisar en todo momento de los cambios posibles, establecer expectativas de aprendizaje, ser predecible, indicar que se va a hacer y cuando...
- Un ambiente adecuado a los aprendizajes: Como hemos comentado el contexto es fundamental y con ello los siguientes aspectos: localización en el aula, uso de materiales

audiovisuales, uso continuado de la agenda, feedback, adaptaciones en los exámenes en el tiempo y organización de estos o el orden del pupitre.

Uno de los aspectos que más nos interesa es el proceso de actuación que se va a seguir ante la presencia de un alumno con TDAH, por ello citamos lo que se llama el “**tratamiento multimodal**”. Según la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH) este tratamiento combinado es el que ofrece mejores resultados. Dicho tratamiento se basa en tres aspectos fundamentales: tratamiento farmacológico, psicológico (cognitivo-conductual) y psicoeducativo (padres y profesores). Este tipo de planteamientos se establece en diferentes áreas de la vida del sujeto, ya que es necesario atender e interferir sobre los aspectos familiares, conductuales, educativos, cognitivos y sociales (Anexo 1).

Comentar también la importancia que se da en cada una de las guías a las técnicas de modificación de la conducta y técnicas cognitivo-conductuales. Por una parte, la **modificación de conducta**, como su propio nombre indica, se basa en el cambio de conductas indeseadas y el apoyo de conductas que se quieren potenciar a través de técnicas y estrategias psicológicas. Básicamente se pretende controlar y corregir estos comportamientos para evitar que se intensifiquen en la adolescencia. Las técnicas de modificación de conducta se van a escoger dependiendo del objetivo que se quiera alcanzar con un comportamiento, incrementarlo o disminuirlo.



- **INCREMENTAR CONDUCTAS:** Aumentar conductas deseables.
- Alabanza, atención, recompensas, refuerzo positivo, Principio de Premack, contacto físico...



- **DISMINUIR CONDUCTAS:** Eliminar/disminuir conductas indeseables.
- Extinción, aislamiento (rincón de pensar), costo de respuesta...



- **COMBINADAS:**
- Contrato de contingencias, economía de fichas...

Por otra parte, siguiendo un modelo cognitivo, las **técnicas cognitivo-conductuales** son cruciales para potenciar la toma de decisiones de manera autónoma, cambiando el esquema mental a cerca de la conducta que tiene ante determinadas situaciones. Son muy importantes las técnicas de terapia cognitiva como son las autoinstrucciones, autoevaluación, resolución de conflictos o el desarrollo de las habilidades sociales, entre otras.

Un aspecto esencial en el que se quiere indagar es la **relación entre las familias-escuela**, ya que es donde el niño pasa la mayor parte del tiempo, por esta razón no es coherente la desestimación de la familia en el proceso de actuación. En cada uno de los protocolos se incide en la importancia del establecimiento de una relación constante y coordinada entre las familias y la escuela de manera que el docente y los padres estén en contacto continuo y colaboren con el objetivo de que el niño perciba que trabajan con las mismas técnicas y en la misma dirección.

6. Objetivos del trabajo

El objetivo principal que queremos alcanzar con esta propuesta metodológica es la realización de un programa de intervención o “guía práctica” que va a poder ser empleada tanto en el ámbito escolar como en el ámbito familiar. Cabe citar que esta propuesta es totalmente inclusiva, es decir, el alumno en ningún momento va a ser excluido del aula para la realización de las diferentes técnicas, sino que el conjunto de la clase va a ser el que realice todas las actividades potenciando así las relaciones sociales entre los mismos.

Algunos de los objetivos que nos proponemos en la realización de esta guía son los siguientes:

- Potenciar a través de diferentes técnicas cognitivo-conductuales, como pueden ser las autoinstrucciones o la autoevaluación, el control de las diferentes situaciones que se pueden presentar y resolución autónoma de conflictos.
- Promover situaciones donde el niño se sienta autosuficiente para llevar a cabo las tareas que se demandan con la finalidad de mejorar la autoestima al verse ellos mismo como partícipes de su mejora.
- Mejorar las habilidades sociales. Este programa, como hemos comentado, está previsto para hacerlo desde un punto de vista inclusivo, con la totalidad del aula. Esta situación conlleva a innumerables relaciones entre los compañeros lo cual va a promover las relaciones sociales.

Con la finalidad de mejorar las conductas que no se desean en los niños/as con TDAH se propone una guía de actuación orientada para el primer ciclo de primaria (6-8 años) y con un diagnóstico de TDAH leve o moderado. Este programa está orientado para afrontar el TDAH a través de diferentes técnicas de autorregulación cognitivo-conductuales y desde dos ámbitos de actuación, el escolar y el familiar. En el ámbito escolar lo llevará a cabo el propio tutor con el conjunto de la clase, mientras que en el ámbito familiar la puesta en práctica de esta guía la realizarán los padres en estrecha relación con el tutor. Dicha guía consta de una serie de sesiones donde a través de unas técnicas cognitivo-conductuales, se pretende controlar la conducta del niño tanto a nivel académico como a nivel social, mejorando las relaciones entre los compañeros/as.

7. Resultados: Propuesta de intervención para niños con Trastorno con Déficit de Atención e Hiperactividad en el contexto escolar y familiar.

El siguiente programa que vamos a establecer va a estar formado por 6 partes:

1. Técnica de autoinstrucciones

Los primeros trabajos realizados sobre las autoinstrucciones nos llevan a nombrar a Meichenbaum quien en la década de los 60 puso en marcha el entrenamiento autoinstruccional con niños hiperactivos. Este autor y psicólogo utilizaba el lenguaje interno del propio niño para modelar su conducta externa.

Las autoinstrucciones son una técnica en la que se promueve un cambio comportamental a través de la modificación de las autoverbalizaciones o pensamientos ante cualquier situación problemática o tarea, cambiándolas por otras que son de más utilidad. El propio sujeto va a ser quien va a dirigirse en el proceso, por ello la importancia de este tipo de técnicas ya que, promueven en gran medida la motivación e interés.

El uso de las autoinstrucciones se puede abordar desde puntos muy diversos usando la temática de más interés del sujeto, por ejemplo, Disney, los coches o los superhéroes cosa que va a propiciar en gran medida el interés por ellas y por su ejecución. Además, también es una técnica que se puede aplicar en múltiples tareas como la resolución de un problema matemático, las tareas de casa o resolución de problemas emocionales.

El procedimiento completo a la hora de abordar las autoinstrucciones tiene que seguir una serie de pasos. En un primer momento, el docente va a ser el que actúa como modelo y lleva a cabo una tarea problema mientras se habla a sí mismo en voz alta (**Modelado cognitivo**). A continuación, el niño va a realizar la misma tarea problema siguiendo las instrucciones que le dé el docente (**Guía externa en voz alta**). Una vez realizada esta fase el niño va a realizar de nuevo la tarea, pero dándose en las instrucciones en voz alta (**autoinstrucciones en voz alta**). Ahora el sujeto lleva a cabo la tarea, pero con las verbalizaciones en un tono de voz muy bajo (**Autoinstrucciones enmascaradas**). El último paso consiste en las autoinstrucciones internas donde el niño desarrolla la tarea y guía su propio comportamiento a través de sus pensamientos internos (**Autoinstrucciones encubiertas**).

Las preguntas básicas en las que se puede basar este modelo de las autoinstrucciones son las siguientes: (Meichenbaum y Goodman, 1971)

1. **Definir el problema:** ¿Qué pasa? ¿Qué tengo que hacer? ¿Cuál es mi trabajo?
2. **Aproximación al problema:** ¿Cómo lo voy a hacer? ¿Qué tengo que usar? ¿Cuál es mi plan?

3. **Atención en las directrices que guían la ejecución:** ¿Cómo lo estoy haciendo? ¿Me está saliendo bien? ¿Estoy siguiendo mi plan?
4. **Auto-refuerzo.**
5. **Autoevaluación:** ¿Cómo lo hice? Alternativas para corregir errores, afrontamiento del fracaso.

Programa Pensar en voz alta (Camp & Basch, 1981)

Objetivo: Los objetivos principales que se proponen a la hora de realizar este programa son dos. Por una parte, lo que pretende es la incrementación tanto de las habilidades cognitivas como las sociales. Por otra parte, un objetivo firme que presenta es la enseñanza de las autoinstrucciones y de procedimientos de resolución de conflictos de una manera autónoma y eficaz.

Desarrollo: El programa se basa en la enseñanza de una serie de juegos que se van a ir introduciendo de manera gradual en cada una de las sesiones establecidas.

- **Sesión inicial:** Se presentará el juego del “gato copión”. En esta primera sesión la finalidad consiste en que los niños aprendan cómo realizar las autoinstrucciones mediante un modelo que en este caso será el adulto.
 - *Técnica de los Minions:* Esta técnica se emplea para saber los pasos que seguir a la hora de realizar una tarea-problema. La finalidad es que a través de imágenes de interés para los niños aprendan a resolver problemas por ellos mismos. (Anexo 2)
- **Sesiones 1-8:** Durante estas sesiones que se van a realizar el centro de atención será la resolución de problemas cognitivos como colorear figuras geométricas, rompecabezas, laberintos...
- **Sesiones 8-16:** La última parte del programa se va a centrar en los problemas interpersonales y las emociones. En esta sesión se van a realizar diferentes juegos para desarrollar las habilidades emocionales, la empatía o la resolución de problemas. Algunos de estos juegos pueden ser:
 - *Detectives de emociones:* En este juego se van a emplear diferentes caretas que expresen emociones, los niños van a tener que identificar cual es cada una e imitarla. (Anexo 3)
 - *¿Qué ha pasado?:* En este juego se van a presentar diferentes situaciones con personajes diversos. El niño tiene que pensar que le puede haber pasado y el porqué de su emoción. (Anexo 4)

Duración: El programa está previsto para tener una duración de 16 sesiones en las cuales se irán introduciendo una serie de juegos para incrementar las habilidades cognitivas y sociales.

2. Técnica de autoobservación

Esta técnica consiste en la propia observación por parte del alumno de su propia conducta. Se trata de enseñar al sujeto una serie de pasos y técnicas para que sea consciente de su propio comportamiento y pueda posteriormente evaluarse a sí mismo tomando consciencia y participación de su propia actuación.

La técnica de la autoobservación es un procedimiento que tiene un gran uso en muchos contextos ya que, enfatiza en el control del sujeto sobre su propia conducta y promueve continuamente un feedback en los cambios de su comportamiento. Todo esto va a potenciar la motivación del sujeto al sentirse participe activo del proceso además, nos informa minuciosamente de la conducta y su evolución con datos que con un observador externo no podríamos alcanzar, como por ejemplo pensamientos o sensaciones.

Este proceso se podría secuenciar en una serie de pasos establecidos:

1. Establecer los componentes del comportamiento y sus características.
2. Indicar al niño los procedimientos de registro que se van a emplear (tablas de observación, gráficos, fichas con escalas numéricas...)
3. Modelado del docente.
4. Explicación verbal, por parte del alumno, a todo el proceso.
5. Realización del proceso completo por el niño.

Autoobservación a la hora de hacer los deberes

Objetivo: El objetivo principal que se quiere alcanzar a través de la autoobservación es que el niño sea consciente de su propia conducta y pueda evaluarse a sí mismo para así poder modificar el comportamiento-problema.

Desarrollo: Lo primero que hay que hacer es establecer la conducta que se quiere observar, en este caso queremos observar si los niños hacen los deberes o no. Ahora estableceremos una rúbrica donde los niños pintaran del 1 al 5 si han realizado las tareas o no, siendo el 5 que han realizado todos los deberes y el 1 que no han hecho nada.

En la rúbrica aparecerán las siguientes preguntas a responder: ¿He sacado los libros al llegar a casa? ¿He mirado en la agenda si tenía tareas pendientes? ¿Si tenía deberes, me he sentado a hacerlos? ¿Después me he preparado la mochila para mañana? ¿Me he sentido bien después de haber hecho toda la tarea? (Anexo 5)

Duración: La autoobservación es un proceso que debe tener un seguimiento continuo, es decir, la conducta observada tiene que ser prolongada para observar su desarrollo y evolución. Con todo y esto, a la hora de rellenar la rúbrica se debe estar entre 15 y 20 minutos.

3. Técnica de autoevaluación reforzada

La técnica de autoevaluación reforzada es un procedimiento que se emplea para enseñar al niño a valorar de manera adecuada su conducta mediante una puesta en común con el docente. El primer paso que se va a tomar es el establecimiento de una serie de normas que va a ser la conducta meta que queremos seguir. La técnica va a consistir en la comparación entre estas metas que se han

propuesto y las que se han observado durante el proceso. Consiste en una mezcla de diferentes técnicas, sobretodo la autoobservación y la economía de fichas.

Autoevaluación

Objetivo: El fin que pretende alcanzar la autoevaluación es, por una parte, motivar y facilitar el cumplimiento de las normas, además de incrementar la atención de los niños en las tareas. Por otra parte, pretende también mejorar las interacciones sociales que se establecen en el aula creando un clima de paz y cooperación.

Desarrollo: Fases de la autoevaluación establecidas: (Miranda y cols.,1999):

- *Primera fase: Establecimiento de las normas.* En esta fase se promueve la comprensión e importancia que tienen las normas y su cumplimiento a través del diálogo. Se trata de enseñar las consecuencias por el incumplimiento de las reglas tanto fuera como dentro del aula. Después de este diálogo con los alumnos se realizarán unas normas de clase grupales, diferenciando entre normas muy importantes y normas menos importantes, situándolas en el aula en un lugar visible y destacado. (Anexo 6)
- *Segunda fase: Entrenamiento de las habilidades de autoevaluación.* A través del juego “Estar de Acuerdo” se entrenan las habilidades de autoevaluación relacionándolo con el cumplimiento de las normas de clase. El objetivo es que los alumnos sepan evaluarse a ellos mismo a través de una autoevaluación y sean “justos” en relación con su comportamiento. (Anexo 7) Al finalizar la sesión se contrasta la autoevaluación del alumno y la del docente ofreciendo retroalimentación con las razones si fuera el caso que la autoevaluación del alumno no coincide con la del docente.
- *Tercera fase: Sistema economía de puntos.* En esta fase se empleará la técnica de economía de fichas. El objetivo de esta técnica es reforzar las buenas conductas premiándolas con algún estímulo (gomets, fichas, puntos, estrellas...) que posteriormente será canjeado por algún premio.

Duración: La duración de la autoevaluación será de 4 sesiones en las que se realizarán las cuatro fases establecidas anteriormente.

4. Técnica de Autocontrol

Uno de los aspectos claves para afrontar situaciones con niños TDAH es el control de nuestros actos y nuestras emociones, es decir, el autocontrol. Saber gestionar las emociones es esencial para que el niño pueda reflexionar y actuar adecuadamente sin dejarse llevar por los impulsos. “*El autocontrol podría definirse como la capacidad para poder dirigir la propia conducta en el sentido deseado, y desde este punto de vista se relaciona con prácticamente cualquier cualidad humana.*”



Técnica de la Tortuga (Schneider y Robin, 1990)

Objetivo: Esta técnica tiene como objetivo principal ayudar a los niños a controlar su impulsividad e ira y potenciar situaciones de autocontrol, además de desarrollar la capacidad de conocer, expresar y manejar las emociones que sienten en situaciones concretas, sobretodo situaciones negativas. Gracias a esta técnica se consigue que el sujeto acepte una respuesta negativa y, aunque se enfade, no pierda el control.

Desarrollo: Esta técnica va a seguir una serie de fases que se citan a continuación:

- *Primera fase:* Se cuenta un cuento, el cuento de la tortuga. (Anexo 8)
- *Explicación:* Se les explica que, al igual que la tortuga se metía en su caparazón cuando estaba enfadada, nosotros podemos hacer lo mismo y meternos dentro del caparazón imaginario para relajarnos hasta que se nos pase el enfado y de esa forma no ser impulsivos.
 - *Semana 1 y 2:* Se enseña a responder a la palabra clave “tortuga” cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza y replegándose como una tortuga en su caparazón. Se dirá que cada vez que escuchen esa palabra tendrán que replegarse y relajarse.
 - *Semana 3 y 4:* el niño aprende a relajarse. Para hacer esto, tensa los músculos cuando está en la posición de tortuga, manteniendo la tensión unos segundos y después los relaja.
 - *Semana 5:* En esta fase se quiere alcanzar la generalización, es decir, el uso de la técnica de la tortuga en diferentes contextos y situaciones. Para ello se utilizarán historias de situaciones cotidianas en las que nos podemos enfadar y poner furioso.
 - *Semana 6:* En esta última fase se centra en la enseñanza de estrategias de solución de problemas interpersonales. Se les pedirá a los niños que expliquen la situación, que cuenten como se sentían y que expresen la emoción. Todo esto reflexionando, una vez calmados, diferentes formas de solucionar la situación.

Duración: La duración de esta técnica va a llevarnos 6 semanas distribuidas en 4 fases que ya hemos citado anteriormente.

5. Técnica de Resolución de conflictos

Definimos como conflicto aquellas situaciones o circunstancias que suponen un problema o dificultad para una persona. Estos suelen dar lugar a situaciones y emociones negativas, provocando diferencias, tensión y, en muchas ocasiones, situaciones de enfrentamiento. El conflicto forma parte del día a día y, por ello, es fundamental educar a los niños para resolver estas situaciones adversas de un modo positivo, cambiando la manera de ver este problema, y así comenzar a verlo desde un punto de vista positivo y aprender de este constructivamente.

Para promover y obtener beneficios de dichas situaciones de enfrentamiento se propone el método de “Los mensajes yo”. Estos mensajes son una técnica de comunicación muy útil cuando queremos solicitar, de forma asertiva, un cambio de comportamiento. Habitualmente cuando se enfrentan

estas situaciones se suele usar el “Tú” para expresar nuestras quejas, tú me has hecho... / tú me haces sentir..., sin darnos cuenta de que se activa directamente una reacción de defensa en la otra persona ya que se siente atacada y culpada. Por eso, esta técnica se remite al “yo”, al hablar de nosotros mismos, nuestros sentimientos, pensamientos y emociones.

“Los mensajes yo”

Objetivo: El objetivo principal de esta técnica es intentar conseguir un cambio en la manera de resolver conflictos con los niños. El punto más importante va a ser centrarse en cómo se siente el “yo” y no en cómo me hace sentir el “tú”, evitando así situaciones de culpabilidad o de defensa y promoviendo la comunicación para resolver la situación-problema.

Desarrollo: Los pasos que se darán serán los siguientes: (Anexo 9)

1. **Describir la situación lo más neutra posible.** Se quiere eliminar cualquier tipo de juicio que pueda ser interpretado negativamente.
2. Definir **como me siento**. Que emociones genera esta situación en mí. “Esto me hace sentir...”
3. **¿Por qué?** Motivo por el cual me siento de esa manera.
4. Se propone una **alternativa**, pero siempre como un deseo “Me gustaría...”, ya que se quiere negociar un cambio, no dar una orden.

Duración: Los mensajes yo se emplearán cada vez que surja un conflicto, tanto en el aula como en casa. Es importante trabajar con los alumnos como pueden resolver los conflictos a través de esta técnica ya que es un método que no solo ayuda a potenciar el buen clima del aula, sino que también se trabaja la gestión de las emociones de forma positiva.

6. Entrenamiento de habilidades sociales

Según Sofia Gil Guerrero, psicóloga general sanitaria, las habilidades sociales son “*Aquellos comportamientos socialmente adecuados que llevamos a cabo, en nuestro día a día, cuando nos relacionamos con las personas que nos rodean*”. Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo completo del individuo debido a que somos seres sociales por naturaleza y necesitamos una relación continua con otras personas. Además, son un factor fundamental para el desarrollo de una buena autoestima. lo cual va a ser fundamental en el protocolo que se está realizando ya que, los niños con TDAH, en muchas ocasiones, carecen de este factor tan importante para el desarrollo de una vida social sana, rica y satisfactoria.

Algunas de las habilidades sociales básicas que se presentan son: sonreír, saludar, dar las gracias, hacer amigos (bromas, pedir disculpas, favores o cooperación), conversaciones (iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas o establecer una conversación en grupo), expresar sentimientos (emociones y opiniones) y optimizar la relación con los adultos (pedir ayuda, negociar o resolver de conflictos con adultos).

Durante todo el trabajo ya se han trabajado algunas estrategias para potenciar las habilidades sociales básicas, tales como: resolución de conflictos a través de “los mensajes yo” o reconocimiento de emociones con el programa de autoinstrucciones. Por todo ello, se va a proponer a continuación una serie de estrategias para ayudar al niño con TDAH a desarrollar y entrenar una habilidad social tan importante como es la empatía.

Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, para poder mejorar las relaciones sociales con nuestros iguales es fundamental comprender al otro y saber cómo se siente.

“Los demás también sienten”

Objetivo: El objetivo principal que se pretende alcanzar es que los niños sepan reconocer las emociones que la otra persona está sintiendo y que actúen en consecuencia

Desarrollo: A continuación, se van a proponer una serie de fichas en las cuales se presentarán diversas situaciones cotidianas. Estas se presentarán a los niños y ellos tendrán que descubrir y pensar cómo se siente la persona de la ficha. (Anexo 10)

Duración: Estas fichas se van a ir usando de manera continuada y cada vez con situaciones más complejas.

8. Conclusiones

El contenido de un protocolo estructurado es un aspecto fundamental para el desarrollo del mismo, así pues, el protocolo establecido con anterioridad parte de una serie de características las cuales lo hacen útil para el desarrollo de una serie de habilidades y conductas básicas en el sujeto.

Comentar lo importantes que resultan las habilidades cognitivo-conductuales en un sujeto con TDAH. Con estas técnicas lo que se pretende es que el propio sujeto sea quien domine y controle su conducta, la cual cosa no solo va a mejorar los comportamientos, sino que potenciará de manera clara su autoestima y sus emociones a la hora de observar como por él mismo es capaz de cambiar su comportamiento y progresivamente potenciar las buenas conductas. A la hora de establecer el mencionado protocolo se han seguido una serie de dichas técnicas cognitivo-conductuales. Estas partes en las que hemos dividido y estructurado la guía de actuación son: las autoinstrucciones, la autoobservación, la evaluación reforzada, el autocontrol, la técnica de resolución de conflictos y las habilidades sociales.

Es importante establecer un protocolo para la Comunidad Valenciana. Cada comunidad española tiene presente su protocolo de actuación, esta es una de las razones principales por la cual se establece dicha guía de actuación para la Comunidad Valenciana tanto para el contexto educativo como el contexto familiar.

Esta realidad tan presente en el día a día es, como ya hemos comentado, uno de los grandes retos de la educación actual, por esta razón la formación de docentes en este campo se hace totalmente necesaria. Así pues, el protocolo propuesto cuenta con un cursillo de formación del profesorado para que a través del aprendizaje puedan abordar y actuar tanto en el aula como en diferentes contextos

El cursillo que se presenta constará de 6 sesiones de dos horas de duración cada una, es decir, será un cursillo de 12 horas. El objetivo principal que se pretende conseguir con la realización de dicha formación es desarrollar en los docentes una serie de destrezas para que puedan comprender como abordar estas técnicas cognitivo-conductuales establecidas en el protocolo de la Comunidad Valenciana.

Como se puede observar en la tabla descriptiva del curso (Anexo 11) las sesiones van a estar divididas en dos partes, por una parte, habrá una hora de teoría, es decir, una hora en la que se comentará y explicará el material teórico para obtener los conocimientos necesarios y poder abordar estas situaciones adecuadamente. Por otra parte, se contará con una hora en cada sesión de práctica, es decir, de actuar. En esta parte de la sesión va a ser fundamental la recreación de situaciones problema para así poder llevar a cabo y demostrar lo aprendido durante la parte teórica. Esta parte práctica va a ser fundamental, ya que es una aproximación lo más acercada posible a la realidad con la que se va a encontrar en el aula y es fundamental tener claro cómo actuar y abordar estas situaciones.

En dicha formación se va a establecer una aproximación de cuándo podrían realizarse cada una de las sesiones comentadas con anterioridad, es importante que se incluya en las primeras semanas del primer trimestre para así poder avanzar progresivamente durante el curso y observar cómo está yendo y si están dando resultados las técnicas que se están abordando en el aula. (Anexo 12)

Para finalizar comentar la importancia de favorecer las potencialidades de cada alumno en un ambiente inclusivo, asegurándonos que todos los miembros del entorno educativo comprendan el significado de "inclusión", como recuerdan en la fundación CADAH: *"No hay cambio si no hay implicación"*.

9. Bibliografía

- Adahigi, Ahida, & Anadah. (2006). *Guía de actuación con el alumnado con TDA-H*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Artiles-Hernández, C., & Jiménez-González, J. (2006). *Escolares con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH): Orientaciones para el profesorado*. Canarias: Conserjería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias.
- Atienza, J. D. (2006). COMORBILIDAD EN EL TDAH ADHD AND COMORBIDITY. *Revista de Psiquiatría y Psicología del niño y del adolescente*, 6(1), 44-55.
- Ciudad-Real, G. El cuento de la tortuga, autocontrol TDAH. Retrieved from <https://www.orientacionandujar.es/>
- DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ta ed.). Editorial Médica Panamericana
- El autocontrol. Retrieved from <http://www.waece.org/webpaz/bloques/autocontrol.html>
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Gil Guerrero, S. Guía Infantil: Habilidad social. Retrieved from <https://www.guiainfantil.com/especialistas/psicologia/sofia-gil-guerrero/>
- Gil, S. (2017). Habilidades sociales en niños con TDAH: Relaciones con el entorno en niños hiperactivos. Retrieved from <https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/hiperactividad/habilidades-sociales-en-ninos-tdah/>
- Habilidades sociales y TDAH. Retrieved from <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/habilidades-sociales-y-tdah.html>
- Madrid-Conesa, F. (2014). *Los protocolos autonómicos para la detección y diagnóstico del TDAH*. Presentation, Madrid.
- Meichenbaum, D. H., & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control. *Journal of abnormal psychology*, 77(2), 115.
- Miranda, A., Presentación, M.J., Gargallo, B., Soriano, M. (1999). *El Niño hiperactivo (TDAH): intervención en el aula: un programa de formación para profesores*. Castellón: Universitat Jaume I.
- Mundina, E. (2017). *Curso Mediación Escolar: Mensajes yo*. Asociación Porc espi.
- Portaluppi, G. (2005). *La revista: Verdadera inclusión educativa*. Guayaquil, Ecuador. Retrieved from <http://www.larevista.ec/orientacion/educacion/verdadera-inclusion-educativa>

Protocolos de actuación en TDAH. Retrieved from <https://educaciontdah.wordpress.com/protocolos-de-actuacion-en-tdah/>

Ramón, M. Niños hiperactivos, los grandes incomprendidos. Retrieved from <https://www.educa2.madrid.org/web/marisa.ramonfernandez/tdah>

Sorribes, S. (2018). Asignatura MP1014: Trastornos del desarrollo y del aprendizaje.

Soutullo, C. & Díez (2007). Manual de Diagnóstico y Tratamiento del TDAH. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

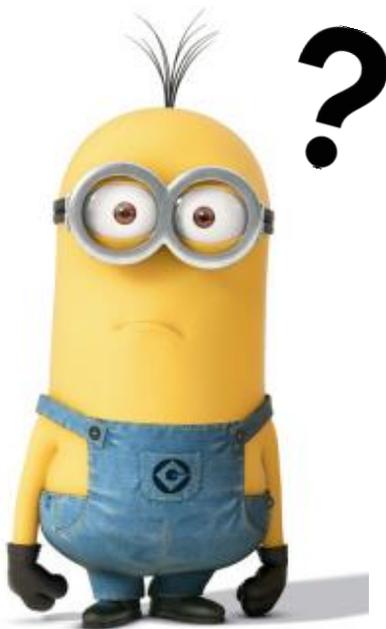
Ureña, E. & cols. STILL: Asociación balear de padres de niños con TDAH: Guía práctica con recomendaciones de actuación para los centros educativos en los casos de alumnos con TDAH.

10.ANEXOS

ANEXO 1: Tratamiento multimodal del TDAH



ANEXO 2. Técnica de los Minions.



1. ¿Cuál es mi problema?



2. ¿Cómo puedo solucionarlo?



3. ¿Cómo poner la solución en marcha?



4. ¿Cómo lo he hecho?

ANEXO 3. Caretas de emociones (Juego detective de emociones)



ANEXO 4. Juego ¿Qué ha pasado?

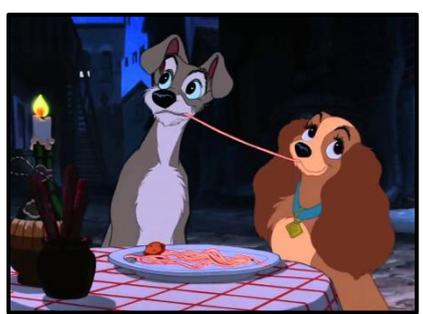
Situación 1:



Situación 2:



Situación 3:



Situación 4:



Situación 5:



ANEXO 5. Rúbrica de autoobservación

	1	2	3	4	5
¿He sacado los libros al llegar a casa?					
¿He mirado en la agenda si tenía tareas pendientes?					
¿Si tenía deberes, me he sentado a hacerlos?					
¿Después me he preparado la mochila para mañana?					
¿Me he sentido bien después de haber hecho toda la tarea?					

ANEXO 6. Normas de clase.

NORMAS PARA CONVIVIR EN NUESTRAS CLASE	
NORMAS MÁS IMPORTANTES	NORMAS MENOS IMPORTANTES
No somos agresivos (no pegamos, no mordemos, no amenazamos, no insultamos...)	No nos levantamos del sitio (no saltamos, no nos columpiamos, no hacemos volteretas...)
Respetamos a los compañeros y al profesor (respetamos cuando hablan, no hacemos ruido que puedan molestarle, no gritamos...)	Estamos tranquilos en clase
Hacemos caso a lo que nos dice nuestro/a maestro/a.	Somos limpios. Recogemos nuestras cosas y las dejamos ordenadas antes de irnos

ANEXO 7. Juego “estar de acuerdo”

<p style="text-align: center;">Mal</p>  <p style="text-align: center;">Mal = 0 puntos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● No se cumplen normas muy importantes tres o más veces. ● No se cumplen normas menos importantes tres o más veces. ● Menos del 50% del trabajo bien hecho. 	<p style="text-align: center;">Regular</p>  <p style="text-align: center;">Regular = 0.5 puntos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cumplir normas muy importantes durante mucho tiempo. ● Cumplir normas menos importantes durante mucho tiempo. ● Más del 50% del trabajo bien hecho.
<p style="text-align: center;">Bien</p>  <p style="text-align: center;">Bien = 1 punto</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cumplir normas muy importantes todo el tiempo. ● Cumplir normas menos importantes durante mucho tiempo. ● Más del 75% del trabajo bien hecho. 	<p style="text-align: center;">Excelente</p>  <p style="text-align: center;">Excelente = 2 puntos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cumplir normas muy importantes todo el tiempo. ● Cumplir normas menos importantes todo el tiempo. ● Todo el trabajo bien hecho.

ANEXO 8. Técnica de la tortuga, cuento

Cuento de la Tortuga

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela. A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos. La tortuguita estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema.



Cierta día se encontró con una vieja tortuga sabia que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó: - ¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo. Entonces la anciana tortuga le respondió: -La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón (encerrar una mano en el puño de la otra y ocultando el pulgar como si fuera la cabeza de una tortuga replegándose en su concha). Ahí dentro podrás calmarte. Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar, me digo – Alto - luego respiro profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mi misma cuál es el problema. A continuación, las dos practicaron juntas varias veces hasta que nuestra tortuga dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a clase para probar su eficacia. Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otro niño empezó a molestarla y, apenas comenzó a sentir el surgimiento de la ira en su interior, que sus manos empezaban a calentarse y que se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole.

Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a controlarse. Ahora que ya ha aprendido tiene más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a la escuela.

ANEXO 9. Plantilla de “Los mensajes yo”



“Los mensajes yo”



Cuando vosotros/tú...

Me siento...

Porque...

Lo que me gustaría/necesitaría/desearía...

ANEXO 10. Fichas “Los demás también sienten”

Un grupo de niñas y niños están jugando al parchís, María quería jugar con ellos, pero le han dicho que no puede. ¿Cómo crees que se siente María?

Alegre

Enfadado

Triste

Le da igual



Cuando dos niños se pelean normalmente creen que los dos tienen razón, pero ¿cómo crees que se sienten en realidad?

Les da igual

Enfadados

Se odian

Tristes



Cuando estamos viendo una pelea, muchas veces nos quedamos quietos o incluso nos hace gracia. En la siguiente imagen hay un niño que está pegando a otro, vamos a ponernos en su lugar.

¿Cómo crees que se siente?

¿Qué puede haber ocurrido?



Joana ha perdido a su gatito Botas, vamos a ponernos en su lugar.

¿Cómo crees que se siente?

¿Por qué crees que se siente así?



Ana estaba jugando dentro de casa con la pelota y ha roto un jarrón, cuando su mamá ha vuelto le ha regañado. ¿Cómo crees que se ha sentido Ana?

Preocupada

Triste

Le da igual

Enfadada



Vamos a ponernos en el lugar de los niños de esta imagen, ¿Cómo crees que se sentirán?



Aroa estaba en clase de plástica cuando Manuel ha ido i ha cogido sus colores sin permiso. ¿Cómo crees que se sentirá Aroa?

Le da igual

Enfadada

Tiene miedo de Manuel

Molesta



ANEXO 11. Curso de formación del profesorado.

TEMPORIZACIÓN	CONTENIDOS	HORAS
SESIÓN 1	Técnica de Autoinstrucciones (Teoría)	1h
	Técnica de Autoinstrucciones (Práctica)	1h
SESIÓN 2	Técnica de Autoobservación (Teoría)	1h
	Técnica de Autoobservación (Práctica)	1h
SESIÓN 3	Autoevaluación reforzada (Teoría)	1h
	Autoevaluación reforzada (Práctica)	1h
SESIÓN 4	Técnica de Autocontrol (Teoría)	1h
	Técnica de Autocontrol (Práctica)	1h
SESIÓN 5	Técnica de Resolución de Conflictos (Teoría)	1h
	Técnica de Resolución de Conflictos (Práctica)	1h
SESIÓN 6	Entrenamiento de habilidades Sociales (Teoría)	1h
	Entrenamiento de habilidades Sociales (Práctica)	1h
		12 h

Anexo 12. Temporización 2018

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
7	8	9	10	11	12	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

