Comprendiendo el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

FUNDACIÓN prodis | Instituto de Formación Inclusiva i360°



¿Qué es el TDAH?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad, que afectan significativamente el funcionamiento diario de la persona (American Psychiatric Association, 2013).



Características de las Personas con TDAH

1 Inatención

Dificultad para mantener la concentración, olvidar tareas y seguir instrucciones.

2 Hiperactividad

Necesidad constante de movimiento, inquietud excesiva y dificultad para permanecer sentados.

3 Impulsividad

Actúan sin pensar en las consecuencias, interrumpen a otros y tienen dificultad para esperar su turno.





Comportamiento y Personalidad

Creatividad e Impulsividad

Las personas con TDAH suelen ser creativas e impulsivas, lo que puede llevar a ideas innovadoras y soluciones creativas a los problemas.

Hiperfocalización

A pesar de las dificultades para mantener la atención en general, las personas con TDAH pueden concentrarse intensamente en temas que les apasionan.

Emociones Intensas

Experimentan cambios de humor frecuentes y pueden reaccionar de forma impulsiva (Kofler et al., 2010).



YouTube

TDAH y el cerebro

Vídeo didáctico animado que muestra de una forma sencilla qué es lo que sucede en el cerebro de un niño que padece el Trastorno por Déficit de Atención con...



Mitos sobre el TDAH

Falta de Disciplina

El TDAH tiene una base genética y neurológica, no es solo una cuestión de disciplina.

Solo Afecta a Niños

Aunque los síntomas se detectan en la infancia, el TDAH puede persistir en la adultez.

Incapacidad de Concentración

Las personas con TDAH pueden concentrarse profundamente en temas que les interesan.

Medicación como Única Solución

Aunque los medicamentos ayudan, el apoyo educativo y psicológico también es clave.

Causas del TDAH

2

Sistemas

Alteraciones en los sistemas de neurotransmisores, especialmente la dopamina.

9

Áreas Cerebrales

Diferencias en áreas relacionadas con la función ejecutiva y regulación emocional.

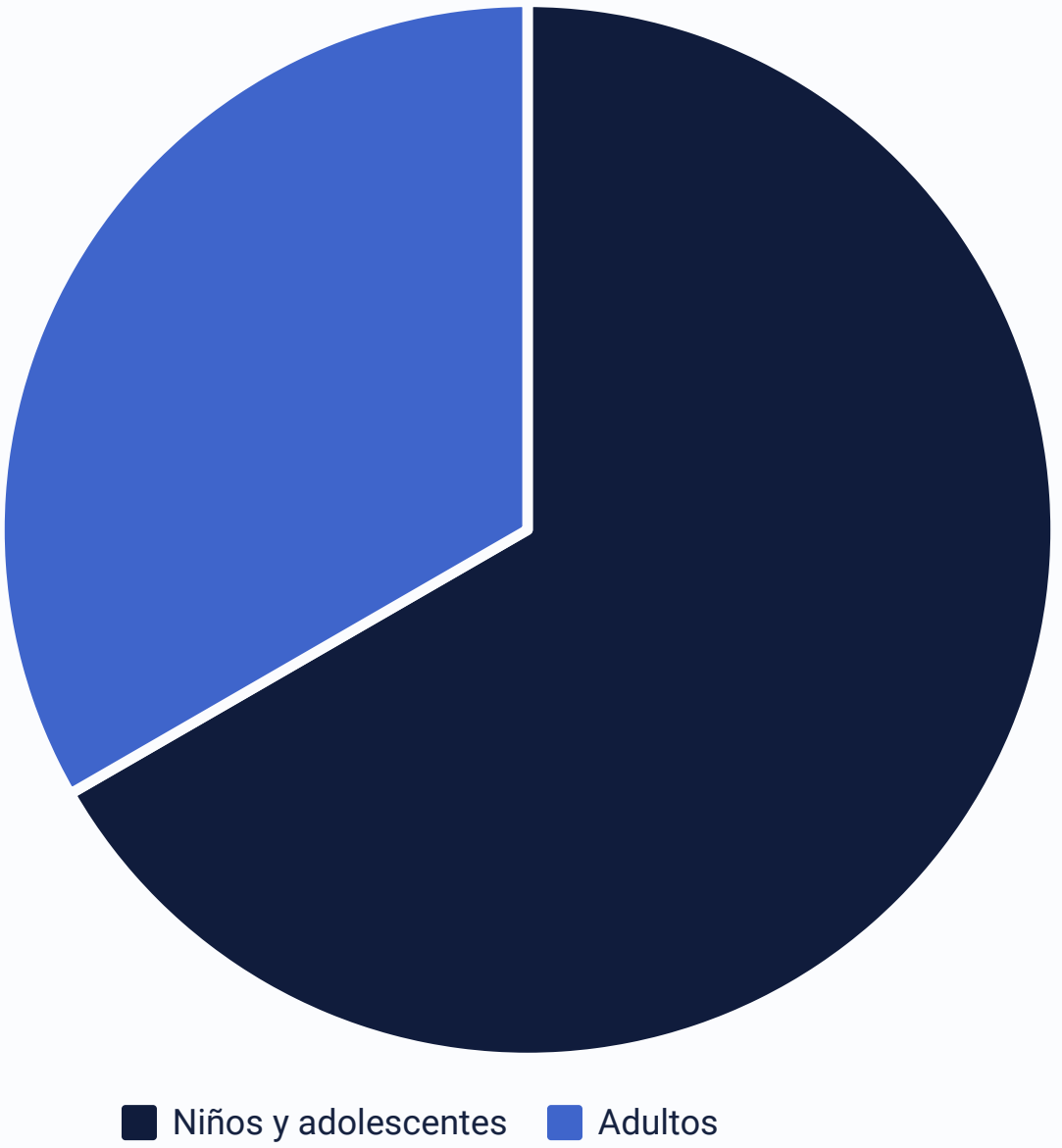


Causas del TDAH

Factores Genéticos	Aproximadamente el 76% del riesgo de TDAH es genético.
Factores Neurológicos	Alteraciones en neurotransmisores como dopamina y noradrenalina afectan la regulación de la atención y la impulsividad.
Factores Ambientales	Exposición prenatal a sustancias, bajo peso al nacer y estrés en la infancia pueden aumentar el riesgo de TDAH.



Prevalencia del TDAH



A nivel mundial, el TDAH afecta aproximadamente al 5% de los niños y adolescentes y al 2.5% de los adultos. En España, la prevalencia en niños y adolescentes es de alrededor del 6.8%, siendo uno de los trastornos más comunes en salud mental infantil.

Si es un trastorno crónico, ¿por qué lo vemos más en niños? porque los síntomas en la edad adulta se atenúan, aunque no desaparecen y en la actualidad el diagnóstico es más certero que en el pasado. Por lo tanto, se tiene constancia de la existencia de muchos casos adultos sin diagnóstico.

Duración del TDAH



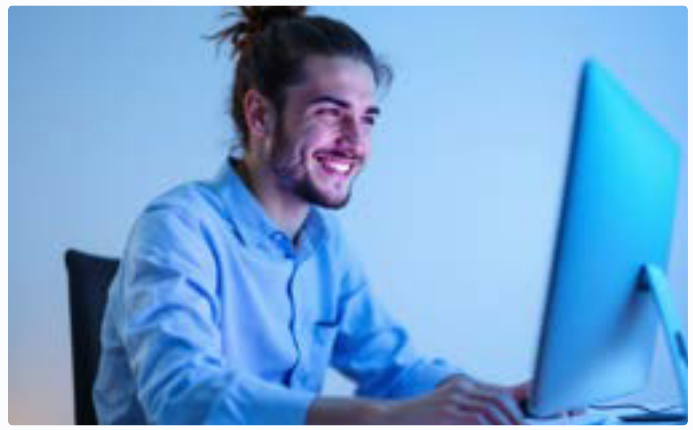
Trastorno Crónico

El TDAH es un trastorno que persiste a lo largo de la vida, aunque los síntomas pueden atenuarse con el tiempo.



Síntomas Persistentes

Alrededor del 60% de los niños diagnosticados con TDAH continúan presentando síntomas en la edad adulta en la misma intensidad.



Adaptación a lo Largo de la Vida

Aunque el TDAH es crónico, las personas pueden aprender a manejar los síntomas y desarrollar estrategias de afrontamiento.

¿Existen características Físicas?

El TDAH no presenta características físicas específicas. Se identifica principalmente por patrones de comportamiento como :

Dificultad para mantener la atención en tareas que requieren concentración prolongada.

Inquietud física y verbal: Tendencia a moverse constantemente y a hablar en exceso o interrumpir.

Impulsividad: Actuar sin pensar y dificultad para esperar turnos.



Pensamiento Neurodivergente

Procesamiento Diferente

El cerebro de las personas con TDAH procesa la información de manera distinta a la media.

Creatividad Destacada

Muestran una gran capacidad de ideación y perspectiva innovadora.

Dificultades de Organización

Pueden tener problemas para seguir pasos estructurados, pero son rápidos generando ideas espontáneas.





YouTube

Las Vidas de Mario

Las Vidas de Mario es la historia sobre el TDAH en la que tu actitud puede cambiarlo todo. Descubre la historia completa interactiva y mucha más informació...

Dificultades de Aprendizaje en el TDAH



Organización y Planificación

Les cuesta organizar tareas y priorizar actividades.



Memoria de Trabajo

Dificultad para retener información a corto plazo, afectando el seguimiento de instrucciones.



Control del Tiempo

Les resulta difícil estimar cuánto tiempo tomarán las tareas.



Concentración Sostenida

Se distraen fácilmente en tareas largas o tediosas.



Dificultades Sociales

Impulsividad

Interrumpen o hablan sin esperar su turno, afectando la comunicación.

Señales Sociales

Tienen problemas para interpretar el tono de voz o el lenguaje corporal.

Inestabilidad Emocional

Los cambios de humor afectan la estabilidad de las relaciones.

Aislamiento Social

La incomprensión de sus comportamientos puede llevar al rechazo o al aislamiento.



YouTube

NIÑOS CATALOGADOS TDAH: “QUERIDO PROFESOR”

“La mayoría de los niños con un TDAH son listos, y debido a que su conducta, desempeño y rendimiento son incongruentes y/o inconstantes, con frecuencia los...

Intervención en Espacios Informales

1 Entorno Estructurado

Las rutinas y un ambiente organizado reducen la ansiedad y mejoran la concentración.

2 Dividir Tareas

Segmentar las actividades en pasos pequeños facilita su ejecución.

3 Apoyos Visuales

Gráficos y listas de tareas ayudan en la organización y planificación.

4 Técnicas Multisensoriales

Utilizar estímulos visuales, auditivos y táctiles mejora la retención de información.



Herramientas: ejemplos de autoinstrucciones para la mejora de la autonomía



Autoinstrucciones para fomentar la autonomía en el material escolar.

Autora: @unmardeaprendizajes

Pictogramas: Arasaac

DESCARGAR TODOS LOS ARCHIVOS

arasaac.org

ARASAAC

Favorecer la Participación Social



Promover la Empatía

Educar al entorno sobre el TDAH fomenta la comprensión y reduce el estigma.



Entrenamiento en Habilidades Sociales

Practicar habilidades como escuchar activamente y esperar turnos en un ambiente seguro.



Actividades Grupales

Participar en deportes o actividades creativas mejora las habilidades interpersonales.



Técnicas de Regulación Emocional

Métodos de autocontrol emocional como la respiración profunda o mindfulness.



Prácticas a Evitar

Espacios Desordenados

Evitar espacios con rutas confusas y falta de zonas de descanso, ya que pueden resultar abrumadores para personas con TDAH.

Información Compleja

Evitar presentar información de manera densa y poco visual, ya que puede dificultar su procesamiento.

Pasividad

Evitar actividades que no involucren a la persona de manera activa, ya que pueden perder rápidamente la atención.

Sobrecarga Sensorial

Evitar entornos con iluminación intensa y ruido excesivo, que pueden causar estrés y ansiedad.

Prácticas a Evitar

Sobrecarga de Instrucciones

Dar demasiadas instrucciones a la vez puede resultar abrumador.

Uso Excesivo de Castigos

Los castigos constantes pueden reducir la autoestima.

Enfocarse Solo en Críticas

La retroalimentación negativa constante genera frustración.

Esperas Prolongadas

Los tiempos de espera largos aumentan la inquietud y ansiedad.



Buenas Prácticas para Profesionales

Las estrategias clave para apoyar a personas con TDAH de manera efectiva y empática son fundamentales. Estas implican comprender las necesidades específicas de cada individuo, adaptar el entorno y las actividades, y fomentar la inclusión y la participación.

Es importante reconocer que cada persona con TDAH es única y puede presentar fortalezas y desafíos diferentes. Algunas pueden tener dificultades de atención, hiperactividad e impulsividad, mientras que otras pueden destacar en áreas creativas o de resolución de problemas. El apoyo debe ser individualizado y sensible a estas diferencias.

Además, es fundamental crear un entorno de aprendizaje y socialización que respete y valore la diversidad neurológica. Esto implica implementar prácticas como la comunicación clara, la estructuración de tareas, y la flexibilidad en los tiempos y formas de participación. De esta manera, se puede facilitar el éxito y el bienestar de las personas con TDAH.



Testimonio de vida



YouTube

La historia de un niño con TDAH. Luis Rojas-Marcos, psiquiatra

Entra en nuestra web: https://aprendemosjuntos.bbva.com/ Suscríbete a nuestro canal de YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCI6QcXatdaEAaRTRjl3dc0...

Referencias bibliográficas

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). New York: Guilford Press.

Cortese, S., Kelly, C., Chabernaud, C., Proal, E., Di Martino, A., Milham, M. P., & Castellanos, F. X. (2012). Toward systems neuroscience of ADHD: A meta-analysis of 55 fMRI studies. *American Journal of Psychiatry, 169*(10), 1038-1055. **https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2012.11101521**

DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies* (3rd ed.). Guilford Press.

Faraone, S. V., & Larsson, H. (2019). Genetics of attention deficit hyperactivity disorder. *Molecular Psychiatry, 24*, 562-575. **https://doi.org/10.1038/s41380-018-0070-0**

Hoza, B. (2007). Peer functioning in children with ADHD. *Journal of Pediatric Psychology, 32*(6), 655-663. **https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm024**

Volkow, N. D., Wang, G. J., Kollins, S. H., Wigal, T. L., Newcorn, J. H., Telang, F., ... & Swanson, J. M. (2009). Evaluación de neurotransmisores en TDAH.



Abriendo paso hacia el futuro

FUNDACIÓN prodis | Instituto de Formación Inclusiva i360º