

11ª edición

# Postgrado Experto

en TDAH, trastornos del Aprendizaje  
y trastornos de la Conducta

2020/2021

M2. EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN  
CON O SIN HIPERACTIVIDAD (TDAH).

**UNIDAD 12: Intervención con niños,  
adolescentes y jóvenes adultos.**

**(2ª parte) Isabel Vargas**



# Terapia cognitiva

## Tratamiento psicológico

Terapia de  
conducta

Entrenamiento a  
padres

Terapia  
cognitiva

Entrenamiento  
en Habilidades  
Sociales

# TERAPIA COGNITIVA

La **TERAPIA COGNITIVA** tiene como objeto **identificar y modificar las cogniciones desadaptativas**, poniendo de relieve el **impacto sobre la conducta y las emociones** para sustituirlas por otras cogniciones más adecuadas.

Estos objetivos se llevan a cabo mediante el **entrenamiento en técnicas de AUTOINSTRUCCIONES, AUTOCONTROL y RESOLUCIÓN de problemas.**

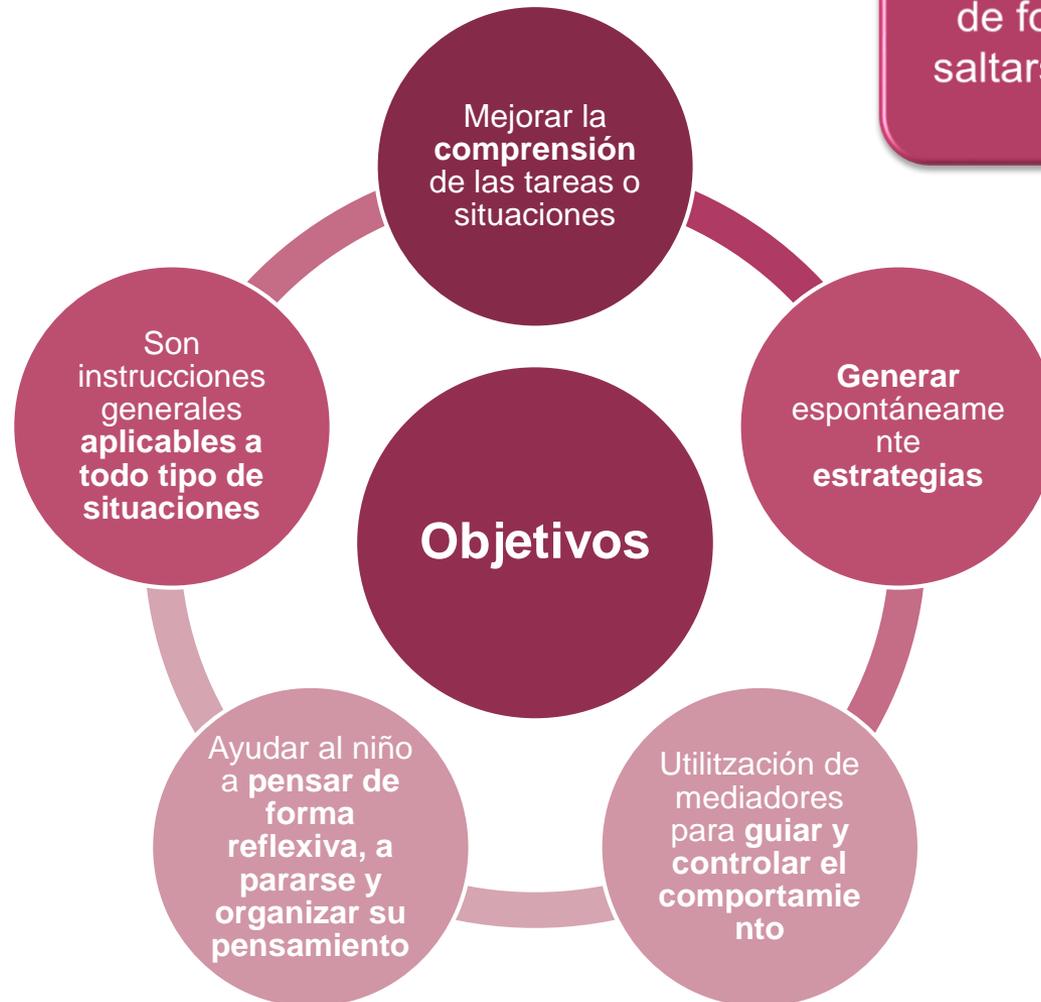
Guía Práctica Clínica TDAH

Guía Práctica Clínica TDAH

¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS?

# AUTOINSTRUCCIONES

Son una guía para ayudar al niño a pensar de forma reflexiva sin saltarse ningún paso en el proceso.



# AUTOINSTRUCCIONES

Partimos de unas autoinstrucciones genéricas, basadas en las autoinstrucciones de Meichenbaum y Goodman (1974).

Las cuales sufrieron muchas modificaciones hasta convertirse en instrucciones que pudieran ser aplicadas a todo tipo de problemas.

## Entrenamiento en autoinstrucciones

1er Paso: Debo saber **¿Qué es lo que tengo que hacer?**

2o Paso: **¿Cómo lo voy a hacer?** Estableceré un plan de acción.

3er Paso: Recordaré y diré en alto "tengo que estar **muy atento y ver todas las posibilidades** de respuesta"

4o Paso: **Daré la respuesta.**

5o Paso: **Evaluaré el resultado y diré:**

Si es correcto: ¡Me ha salido bien! ¡Estupendo, soy genial!

Si es incorrecto: Vaya, ¿Por qué me ha salido mal (para responder a esta pregunta deberé analizar en qué paso he fallado). "Ah! ¿fue por eso?"

¡Bueno, ahora que lo sé, la próxima vez saldrá mejor!

# TAREA PARA EL ALUMNO



Visualiza el siguiente video

Video: Economía de fichas

Encontraras este video junto al resto de contenidos de la unidad

# AUTOINSTRUCCIONES

## ▣ Seguimos unos pasos para su internalización:

**Modelado cognitivo:** el adulto realiza la tarea mientras verbaliza en voz alta las instrucciones

**Guía externa:** el niño ejecuta la tarea mientras el adulto le dice en voz alta las instrucciones

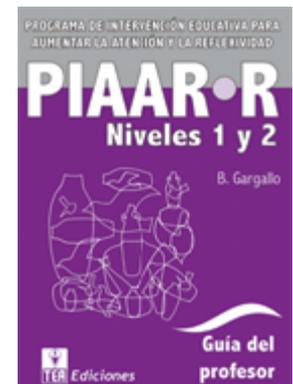
**Autoguía manifiesta:** el niño ejecuta la tarea y dice las instrucciones en voz alta

**Autoguía manifiesta atenuada:** el niño ejecuta la tarea y dice las instrucciones en voz baja

**Autoinstrucción encubierta:** el niño realiza la tarea y guía su actuación con el habla interna.

## ▣ Ejemplos de tareas para practicar los pasos:

PIAAR-R Programa de intervención educativa para aumentar la atención y reflexividad (Gargallo, L.B)



# AUTOINSTRUCCIONES

Adaptación de las autoinstrucciones:

Las autoinstrucciones pueden **adaptarse a todo tipo de situaciones**

Autoinstrucciones  
para resolver un  
ejercicio  
matemático

Autoinstrucciones  
para mejorar el  
autocontrol

Autoinstrucciones  
para resolver un  
problema social

Autoinstrucciones para  
dar respuesta a las  
dificultades cotidianas  
debidas al TDAH (olvidos,  
no cumplimientos de los  
hábitos de autonomía,  
falta de organización,  
dificultad de espera, etc.)

# AUTOINSTRUCCIONES

Autoinstrucciones  
para mejorar las  
habilidades sociales

## Autoinstrucciones



Piensa en los pasos que tenemos que seguir si queremos pedir disculpas a un compañero porque le hemos dicho algo que ha herido sus sentimientos.

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

# AUTOCONTROL

## Las EMOCIONES del niño con TDAH (García y Nicolau, 2001)

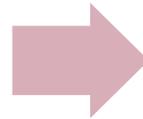
Tienen **poca madurez emocional**

**Les cuesta identificar las emociones** que les invaden

Les es **más difícil interpretar las emociones de los otros**

**La rabia es la emoción que más les perjudica** ya que incide en otras personas

En la **tristeza y ansiedad el propio individuo** es el más perjudicado



## Objetivos del tratamiento en AUTOCONTROL EMOCIONAL

**Ser consciente de las emociones** experimentadas en uno mismo y en los demás

**Empatizar** con los demás

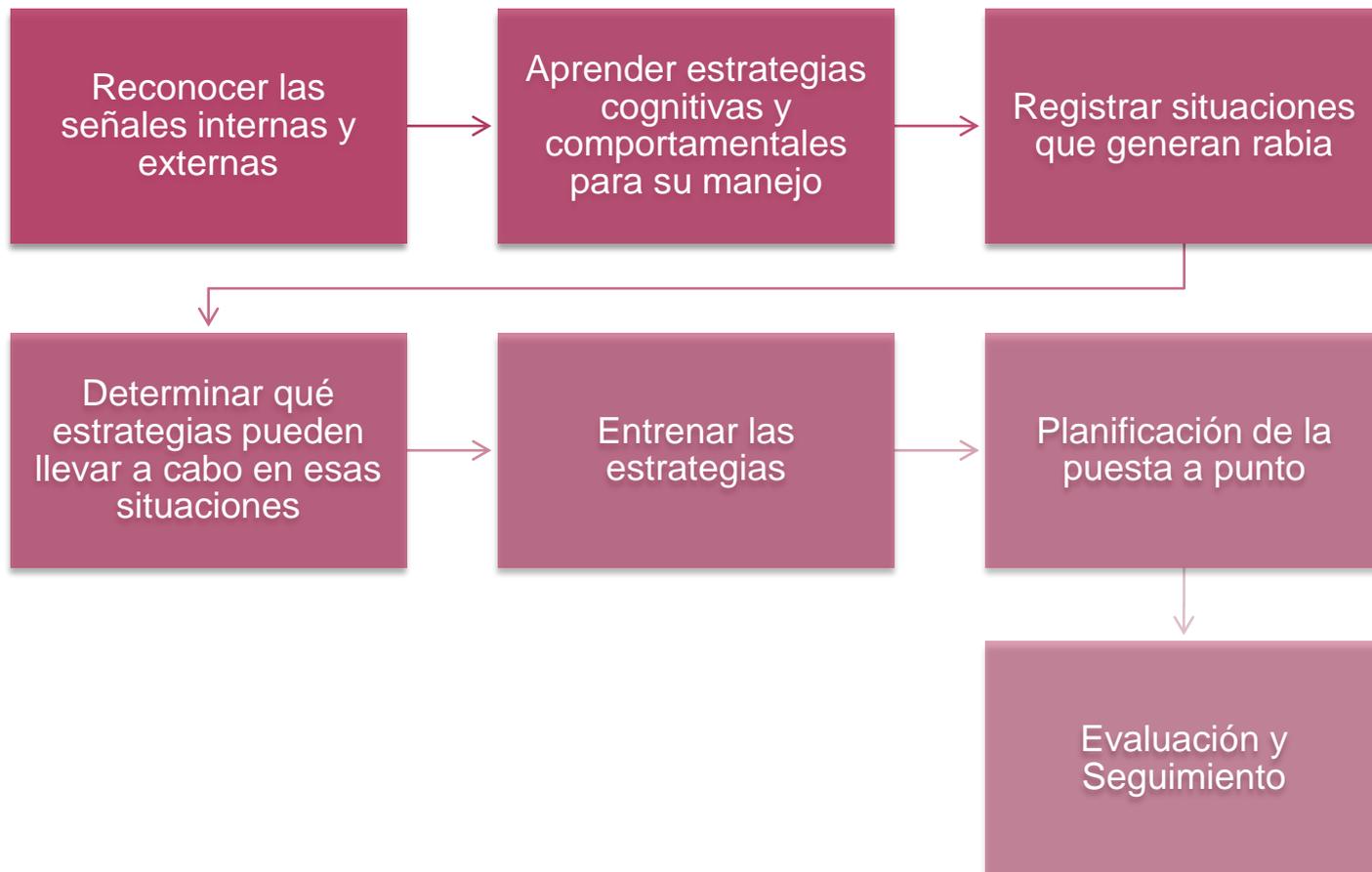
**Mejorar la expresión** de las emociones

**Utilizar estrategias** que ayuden a regular las emociones

**Disminuir las respuestas agresivas, los conflictos y mejorar las relaciones**

# AUTOCONTROL

## Proceso de manejo de emociones : la rabia (Hinshaw, 1996)



# AUTOCONTROL

Definición de unas normas sociales

NORMAS DEL GRUPO:



---

---

NORMA PERSONAL:

Para convivir y trabajar juntos necesitamos cumplir unas normas. Éstas necesitan autocontrol y por tanto un esfuerzo. Si lo consigues...¡podrás ganar puntos que intercambiarás al final de la sesión!

## EN NUESTRO PATIO

SALIMOS POCO A POCO



COMPARTIMOS LOS JUGUETES Y RESPECTAMOS LOS TURNOS



CUIDAMOS LOS JUGUETES



RESPECTAMOS LAS NORMAS DEL JUEGO



RESPECTAMOS A LOS COMPAÑEROS



La concreción de unas normas ayuda al autocontrol. Éstas también crean un entorno de confianza y predecible

# TAREA PARA EL ALUMNO

Las actividades en la etapa infantil deben ser atractivas, promover la participación y motivación.

Visualiza el siguiente video

Video: El programa Incredible Years

Encontraras este video junto al resto de contenidos de la unidad

# AUTOCONTROL

Reconocer las  
señales internas



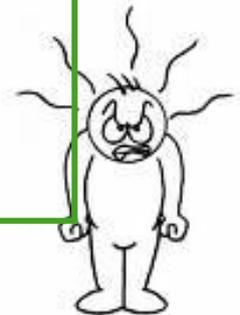
10	Red
9	Red
8	Orange
7	Pink
6	Purple
5	Dark Purple
4	Dark Blue
3	Blue
2	Light Blue
1	Cyan
0	Light Green



¿Me pasa esto cuándo me enfado?

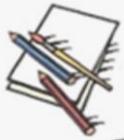
si	no

- Apreto los puños
- Apreto la mandíbula
- Sudo
- Noto la boca seca
- Me muerdo los labios
- Cierro los ojos
- El corazón me va más deprisa
- Respiro más rápido
- Me duele el estómago
- Frunzo el ceño
- Me duele la cabeza
- Me pongo colorado/a
- Tiemblo
- Tengo ganas de hacer pipí
- Cojo los objetos con más fuerza
- ...



# AUTOCONTROL

Actividad de un grupo de educación infantil



Dibujo mi cara cuando me siento contento, triste o enfadado

Me siento contento



Me siento triste



Me siento enfadado



# AUTOCONTROL

Material adaptado a la edad del niño

Detectar estrategias ante las situaciones que generan ira

## Cuando me enfado...



Yo hago...



Mejor hacer...

Registro de situaciones que generan ira

## Cómo reacciono...



Sentimiento	¿En qué situaciones?	¿Qué hago?	¿Qué consigo?	¿Qué podía haber hecho?
Alegría				
Tristeza				
Enfado				
Miedo Ansiedad				

# AUTOCONTROL

Entrenamiento en el  
proceso del  
autocontrol

## PASOS PARA EL AUTOCONTROL

1º: Date cuenta de la emoción que estás sintiendo (ira, tristeza...) Recuerda que tu cuerpo te avisa (respiras más rápido, frunces el ceño...)

2º: Es el momento de decir STOP



3º: Y Hacer uso de alguna estrategia

Respiración profunda

Contar hasta 10

Pensar en alguna cosa agradable y divertida

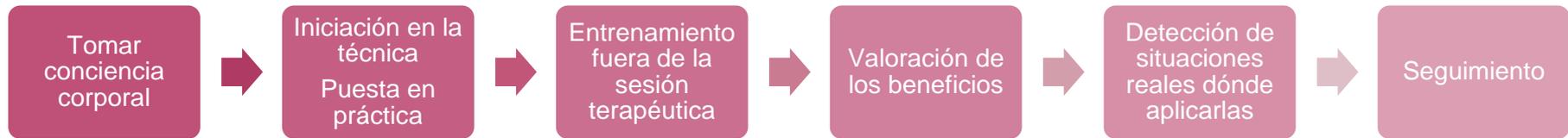
.....  
.....  
.....

# AUTOCONTROL

- **Tipos de estrategias cognitivas y comportamentales**
  - Estrategias alterativas:
    - Respiración profunda**
    - Técnica de relajación**
    - Técnica de la tortuga (Schneider y Robin, 1973)**
    - Autotiempo fuera**
  - **Procedimientos autoinstruccionales**
  - **Técnicas de resolución de problema**
  - **Reestructuración cognitiva**

# AUTOCONTROL : RESPIRACIÓN PROFUNDA

Se realiza siguiendo los siguientes pasos :



*“Colocar las manos en una posición cómoda y tan relajada como sea posible. Dirigir la atención hacia vuestra respiración.”*

*(Salmurri F, 2006)*

# AUTOCONTROL : RESPIRACIÓN PROFUNDA

Entrenamiento en estrategias

## Respiración profunda



Cuando notes que te pones nervioso por alguna cosa que está pasando, recuerda que puedes practicar la respiración profunda.

Recuerda los pasos:

- 1-
- 2-
- 3-

¿Por qué te pones nervioso?	Respira profundamente 5 veces	¿Cómo te sientes ahora?

# AUTOCONTROL : RELAJACIÓN

## Relajación muscular :

- <10 años : TÉCNICA DE KOEPPEN
- Adolescentes (adaptándola) y adultos : RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

### TÉCNICA DE KOEPPEN

Técnica para niños menores de 10 años. Facilita la identificación de las diferentes partes del cuerpo.

*“Imagínate que tienes un limón  en tu mano izquierda, ahora intenta exprimirlo, inténtale sacarle todo el jugo. Sientes la tensión en la mano y en el brazo mientras lo intentas exprimir. Ahora déjalo caer...”*

### RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Técnica para niños más grades y adultos. Facilita el aprendizaje y la generalización.

*“Reclínate cómodamente cuanto te sea posible, relájate al máximo, cierra los ojos, y ahora, mientras te relajas, cierra el puño de la mano derecha, apriétalo fuerte, un poco más..., observa la presión mientras lo aprietas...”*

(Salmurri F, 2006)

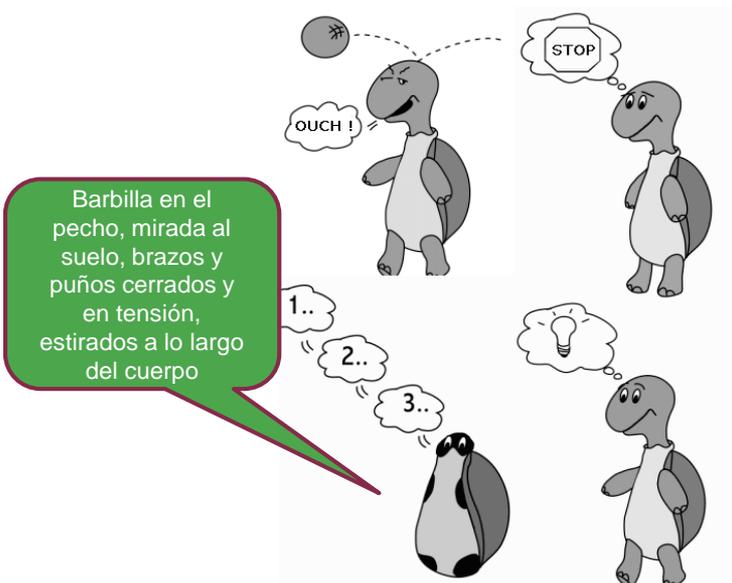


# AUTOCONTROL : TÉCNICA DE LA TORTUGA

Tiene como objetivo favorecer el autocontrol y la relajación ante situaciones estresantes o que generan rabia

Fases:

Técnica para niños de educación infantil o 1er ciclo de educación primaria



1. Identificación de situaciones estresantes
2. Explicación de un cuento
3. Ante una situación potencialmente estresante se le dice "tortuga" y el niño adopta una posición previamente entrenada durante 10 segundos. Después se lleva a cabo la relajación.
4. Reforzar el entrenamiento
5. Generalización

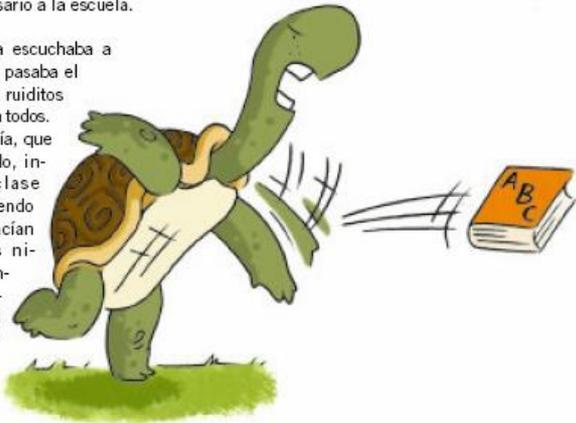
**Técnicas:** relajación, autoinstrucciones, solución de problemas, autoafirmaciones positivas, refuerzo social

# AUTOCONTROL : TÉCNICA DE LA TORTUGA

## Historia de la tortuga

Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía ..... años y justo acababa de empezar ..... de primaria. Se llamaba Juan-tortuga. A Juan-tortuga no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos, o pasar las horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario a la escuela.

En clase, nunca escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruiditos que molestaban a todos. Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loca de rabia, cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días...



Cada mañana, de camino hacia la escuela, se decía a sí mismo que se tenía que esforzar en todo lo que pudiera para que no le castigasen. Pero, al final, siempre acababa metido en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, se peleaba constantemente y no paraba de insultar. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: «soy una tortuga mala» y, pensando esto cada día, se sentía muy mal.

Un día, cuando se sentía más triste y desanimado que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años, y de tamaño enorme. La gran tortuga se acercó a la tortuguita y deseosa de ayudarla le preguntó qué le pasaba: «¡Hola! –le dijo con una voz profunda– te diré un secreto: no sabes que llevas encima de ti la solución a tus problemas».



Juan-tortuga estaba perdido, no entendía de qué le hablaba. «¡Tu caparazón!» exclamó la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te produce rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro del caparazón tendrás un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente.»

A Juan-tortuga le encantó la idea y estaba impaciente por probar su secreto en la escuela. Llegó el día siguiente y de nuevo

Juan-tortuga se equivocó al resolver una suma. Empezó a sentir rabia y furia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y de arrugar la ficha, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápidamente encogió los bracitos, las piernas y la cabeza y los apretó contra su cuerpo, poniéndose dentro del caparazón. Estuvo un ratito así hasta que tuvo tiempo para pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema. Fue muy agradable encontrarse allí, tranquilo, sin que nadie lo pudiera molestar.



Cuando salió, se quedó sorprendido de ver a la maestra que le miraba sonriendo, contenta porque había podido controlar. Después, entre los dos resolvieron el error («parecía increíble que con una goma, borrando con cuidado, la hoja volviera a estar limpia»). Juan-tortuga siguió poniendo en práctica su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso a la hora del patio. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con él por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfadaba cuando perdía en un juego, ni pegaba sin motivos. Al final del curso, Juan-tortuga lo aprobó todo y nunca más le faltaron amigos. ●

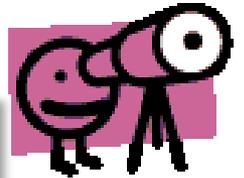
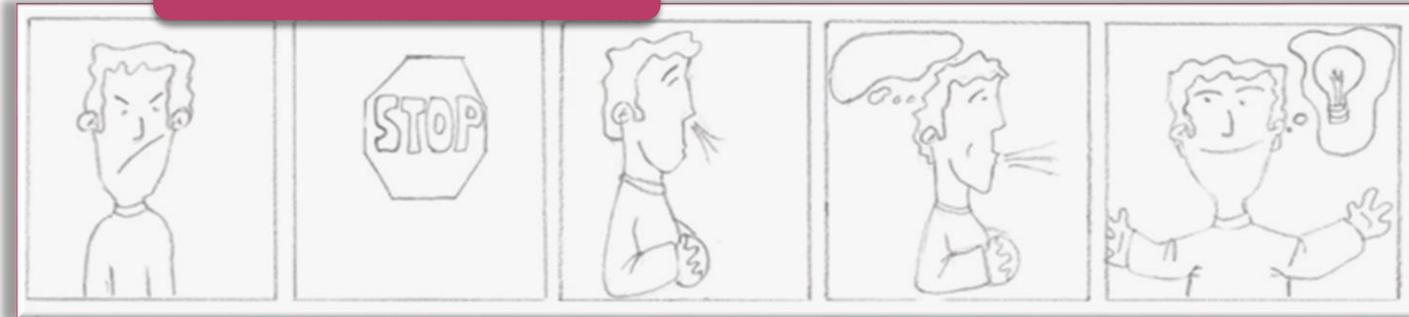
[www.fundacioadana.org](http://www.fundacioadana.org)

Adaptación de I. Orjales, 1998

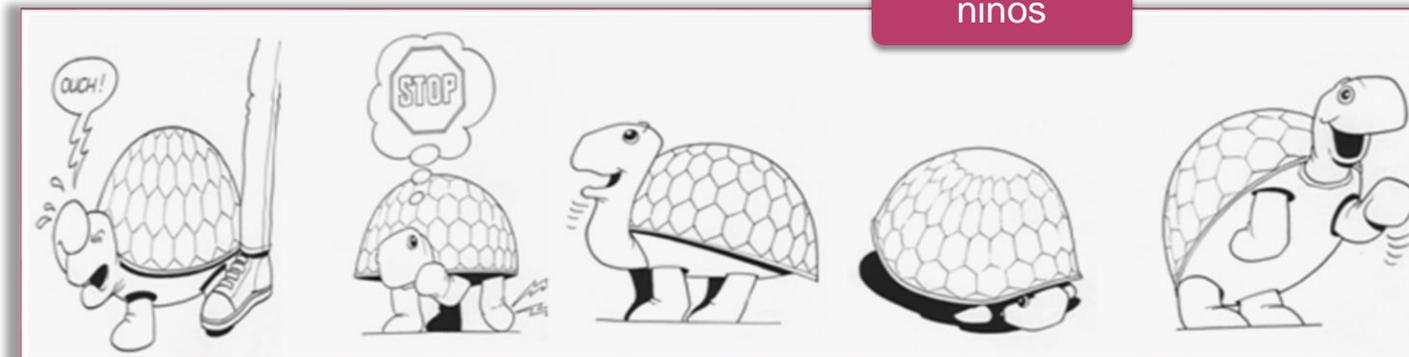
# AUTOCONTROL : TÉCNICA DE LA TORTUGA

Adaptación de la técnica y el material de apoyo según la edad

Adolescentes y adultos



niños



# AUTOCONTROL : RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Los niños con TDAH muestran pocas estrategias para solucionar problemas, y cuando lo hacen, estas suelen ser muy directas, poco elaboradas y siempre del mismo tipo (Orjales, 1991)

## Evaluación

Entrevista sobre el Conocimiento de Estrategias de Interacción con los compañeros (CEIC) (Díaz-Aguado, 1995). Evalúa el conocimiento que el niño tiene de las estrategias de solución de problemas sociales. Parte de 8 problemas hipotéticos, siguiendo 3 etapas claves.



1. Descripción de la historia
2. ¿Qué estrategias puede utilizar el protagonista?
3. Evaluación de cada estrategia: ¿es eficaz? ¿la has puesto en práctica? ¿qué consecuencias para el protagonista y los otros puede tener? ¿existen otras estrategias?

## Objetivos de la resolución de problemas

- Atender las **propias emociones** en un conflicto y pararse a pensar en **las de los demás**
- Focalizar la atención en **cuál es el problema**
- Pensar en **diferentes opciones** y no dejarse llevar por una alternativa ineficaz
- **Anticiparse a las consecuencias**
- **Pararse a pensar** en la solución de problemas
- Tener **agilidad** en la solución de problemas sociales.

# AUTOCONTROL : RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## Autoinstrucciones:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son las posibles soluciones?
- 3.- Pienso en las consecuencias positivas y negativas de cada una
- 4.- Escojo la mejor solución
- 5.- La llevo a la práctica
- 6.- Evalúo los resultados/ autorefuerzo

PIAAR-R Programa de intervención educativa para aumentar la atención y reflexividad

### Ejercicio de la sesión nº 6: "Tenemos un problema"

*Pedro y María estaban jugando con la consola de su hermano mayor. Los dos querían ganar y se empujaron. La consola se cayó y ahora no funciona. ¿Qué van a hacer ahora?.*

1º) Leo muy despacio la historia para ver cuál es el problema.

2º) Hago un plan. ¿Qué pueden hacer los niños?. Escojo tres soluciones diferentes como mínimo y las escribo.

Solución nº 1) .....

Solución nº 2) .....

Solución nº 3) .....

3º) Anoto después de cada una las consecuencias buenas y malas que se me ocurren.

Solución nº 1:.....

\*\*\* Buenas consecuencias:

\*\*\* Malas consecuencias:

Solución nº 2:.....

\*\*\* Buenas consecuencias:

\*\*\* Malas consecuencias:

Solución nº 3:.....

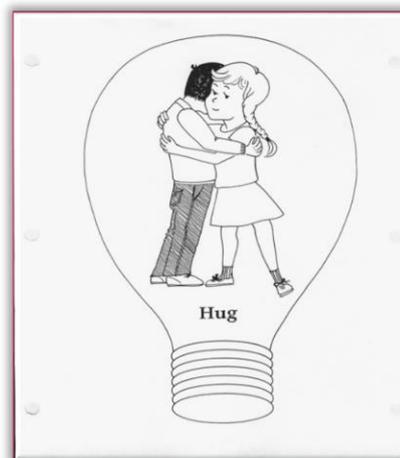
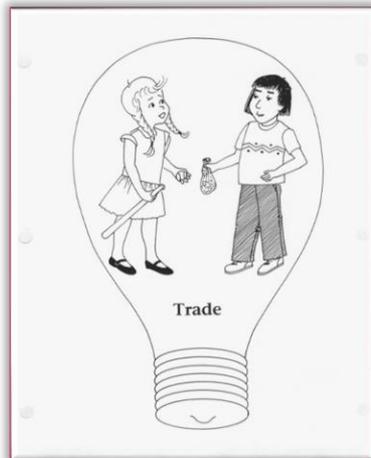
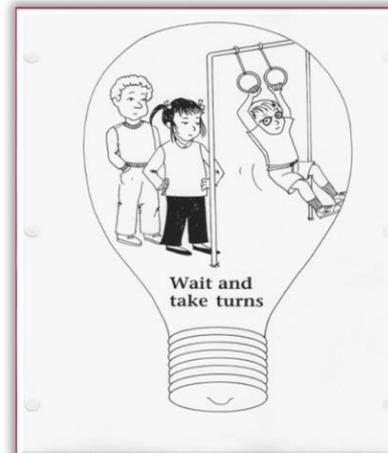
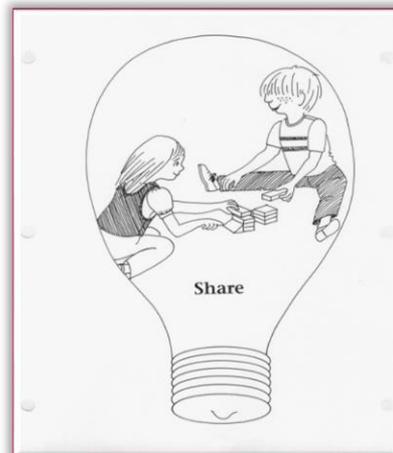
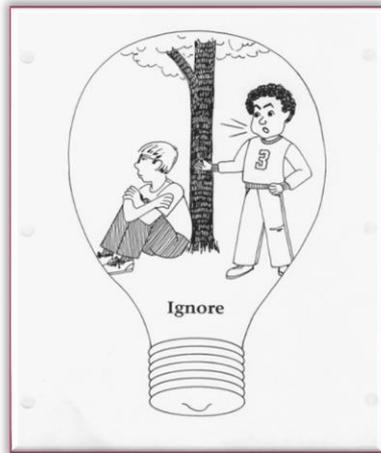
\*\*\* Buenas consecuencias:

\*\*\* Malas consecuencias:

4º) Ahora escojo la solución que yo veo que es la mejor. Lo hemos hecho bien. ¡Guau!. Somos buenos en esto.

# AUTOCONTROL : RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Generación de  
alternativas eficaces en la  
resolución de problemas



The  
**Incredible**  
**Years**

# AUTOCONTROL : RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Entrenamiento en  
habilidades para la  
resolución de problemas.  
Generalización.



## Juguemos a ser detectives...

**SITUACIÓN:** Esta mañana Carlos ha estrenado unas bambas para ir al colegio. Le gustan mucho y hace tiempo que pedía a sus padres que se las comprasen. Cuando ha llegado la hora del patio y ha salido a jugar ha visto que ha llovido bastante y que había barro en el suelo. Los compañeros deciden jugar a fútbol como cada día. En el primer chute Marc envía la pelota directamente a las bambas nuevas de Carlos, y éste se gira y le pega un empujón. Marc también le pega y la maestra les castiga a los dos sin patio.

¿Qué sentimiento crees que tiene Carlos?

¿Qué sentimiento crees que tiene Marc?

¿Cuál es el problema para él?

¿Cuál es el problema para él?

¿Qué podía haber hecho?

¿Qué podía haber hecho?

¿Cuál es la mejor solución?

¿Cuál es la mejor solución?

## Y en casa también...

**SITUACIÓN:**

¿Qué sentimientos tienes?

¿Qué sentimiento crees que tienen las otras personas implicadas?

¿Cuál es el problema para ti?

¿Cuál es el problema para ellos?

¿Qué podía haber hecho?

¿Qué podían haber hecho?

¿Cuál es la mejor solución?

¿Cuál es la mejor solución?

# AUTOCONTROL : RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

“El hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos, sino por la visión negativa que tiene de ellos” (Epictet)

Atribuciones  
Locus de control  
Errores cognitivos  
Creencias irracionales



Relativizar  
Pensamiento positivo  
Parada y cambio de pensamiento  
Pensamiento de afrontamiento positivo al estrés



# AUTOCONTROL : RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

## PARADA Y CAMBIO DE PENSAMIENTO



### FASE 1: ¡PARA DE PENSAR!

- Alarma ante las emociones y sentimientos negativos

### FASE 2: RELATIVIZAR

- Los acontecimientos tienen la importancia que nosotros le otorgamos

### FASE 3: SUSTITUCIÓN DEL PENSAMIENTO

- Imaginarse una historia positiva ayuda a que el pensamiento negativo se desvanezca

### FASE 4: CAMBIO DE ACTIVIDAD

- Con el cambio de actividad podemos distraer al pensamiento

# AUTOCONTROL : RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Relativizar el  
pensamiento

## ACTIVIDAD CAJA DE SORPRESAS

Coje un papel de la caja, lee el pensamiento y busca otro más positivo:

**No soporto a este chaval**

**Pensamiento positivo:** no me gusta que este chaval presuma continuamente

**Nadie me entiende**

**Pensamiento positivo:**

**Con esta profesora no aprobaré nunca**

**Pensamiento positivo:**

**Todo el mundo tiene más suerte que yo**

**Pensamiento positivo:**

**Prefiero no estudiar porque no aprobaré**

**Pensamiento positivo:**

**No sirvo para estudiar**

**Pensamiento positivo:**

**Soy tonto/a**

**Pensamiento positivo:**



# AUTOCONTROL : RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Sustitución del  
pensamiento



## ESTA SEMANA

Me he sentido preocupado  
cuando....., he  
pensado.....

Entonces



- 1.STOP
- 2.Respiro hondo
- 3.Cambio mi pensamiento:.....

# Entrenamiento en Habilidades Sociales

## Tratamiento psicológico

Terapia de  
conducta

Entrenamie  
nto a padres

Terapia  
cognitiva

Entrenamiento  
en  
Habilidades  
Sociales

# HABILIDADES SOCIALES

## ¿Cuáles son los déficits en Habilidades Sociales de los niños con TDAH?

Las dificultades están asociadas a los síntomas nucleares del TDAH

- Habla e inquietud excesiva
- Pocas interacciones prosociales
- Conductas molestas y perturbadoras
- La intensidad de su comportamiento hace que estén poco pendientes de las expectativas sociales y necesidades ajenas

Hiperactividad

- Falta de paciencia para esperar, guardar el turno o escuchar
- Intrusiones en conversaciones o actividades / precipitación
- Dificultad para adaptar su comportamiento a la situación
- Son fácilmente frustrables, se ofenden o se vuelven agresivos
- Dificultad para controlar emociones : responden con extrema franqueza o brusquedad

Impulsividad

- Incomplimiento de órdenes/instrucciones
- Responden menos a los intentos de comunicación de los compañeros
- Realizan más atribuciones erróneas de la conducta de los otros

Falta atención

# HABILIDADES SOCIALES

Son las conductas aprendidas que llevan a cabo las personas en las situaciones interpersonales para obtener mayor reforzamiento del ambiente y disminuir la probabilidad de problemas en las interacciones sociales.

Los objetivos se definen en función de la edad y dificultades del individuo. En **adolescencia** deberá tratarse **la presión de grupo, las relaciones de pareja**. En la **etapa adulta las relaciones con los jefes, la gestión de conflictos, habilidades comunicativas**, etc.

## Objetivos del Entrenamiento en HABILIDADES SOCIALES

- distintos tipo de comunicación y ejercer una **comunicación asertiva**
- Ejercer el respeto de los **derechos personales** en uno mismo y en los demás
- Mejorar la **expresión de emociones, pensamientos, opiniones**
- Realizar una **comunicación no verbal** adecuada
- Incrementar la **habilidades de conversación**
- **Mejorar la atención a las necesidades ajenas**

# HABILIDADES SOCIALES

## Procedimiento en el entrenamiento en HABILIDADES SOCIALES



### OTRAS RECOMENDACIONES

- Fomentar que tenga diferentes grupos de amigos.
- Participación en actividades estructuradas.
- Actividades familiares modelos.
- Autoregulación emocional
- Resolución de problemas sociales

# HABILIDADES SOCIALES



## Padres, entrenadores de amistad

Los padres conocen a sus hijos íntimamente, pueden ayudar a los niños a aprender a hacer y mantener amigos.

Investigaciones recientes destacan el papel de los padres en ayudar a sus hijos a aprender habilidades sociales (Gregson et al., 2017; Mikami et al., 2010; Poulin, Nadeau y Scaramella, 2012)

## ¿CÓMO ENTRENAR EN LA AMISTAD?

### 1. Hablar sobre pensamientos y sentimientos:

A partir de las experiencias personales, libros, películas, los padres pueden ayudar a desarrollar “la teoría de la mente” de sus hijo, éstos toman conciencia sobre las interacciones y tienden a comportarse de manera más amable, siendo más aceptados por sus compañeros (Caputti et al., 2012).

### 2. Crear oportunidades para que las amistades crezcan:

Actividades extraescolares, invitar a un amigo a casa, jugar en el parque, jugar en familia.

# HABILIDADES SOCIALES



## Padres, entrenadores de amistad



### Invitar a un amigo a casa

- 1. Decidir el amigo que invitar.**
- 2. Hacer la llamada:** a partir de 8 años promover la iniciativa de los niños
- 3. Preparar el escenario:** guardar juguetes que le cueste compartir, si tiene hermanos que participen o estén realizando otra labor
- 4. Explicar el papel:** enseñarle la importancia del anfitrión de cuidar al invitado, jugar interactuando ambos, no dejarlo sólo
- 5. Alisar cualquier momento difícil:** darle a los niños espacio para jugar, pero estar atento a las dificultades que los niños no parezcan resolver por sí solos. No critique al hijo delante del amigo, corríjalo en privado
- 6. Terminar con nota alta:** 1 hora y media o 2 horas puede ser un buen intervalo, mejor que se separen cuando estén ansiosos por seguir jugando a cansados, aburridos o malhumorados. Promueva que su hijo agradezca al invitado por venir. Espere unas semanas a volverlo a invitar.

# HABILIDADES SOCIALES



## Padres, entrenadores de amistad

### **3. Evitar duras críticas:**

La dureza de las palabras hace que sea más difícil para nuestros hijos escuchar lo que decimos. Pongamos expectativas razonables, centrándonos en el progreso, no en la perfección. Ayudemos a anticipar situaciones, establezcamos señales secretas como recordatorio en situaciones clave.

### **4. Permanecer en el fondo:**

No intervenir para resolver un problema de amistad que el niño puede resolver. Un enfoque cálido y sin control hace que sea más fácil para los niños escuchar sugerencias de los padres. Se pueden hacer preguntas a su hijo, hacer observaciones, sugerir opciones posibles, incluso practicar interacciones difíciles con su hijo a través del juego de roles. Al permanecer en un segundo plano se muestra confianza en la capacidad del hijo para resolver los problemas.

### **5. Disfrutar de la compañía del hijo:**

Compartir momentos en los que disfrutar y divertirse, sin tener como objetivo tratar de ayudar a los hijos a mejorar.

# HABILIDADES SOCIALES : AUTOESTIMA



## El niño con TDAH...

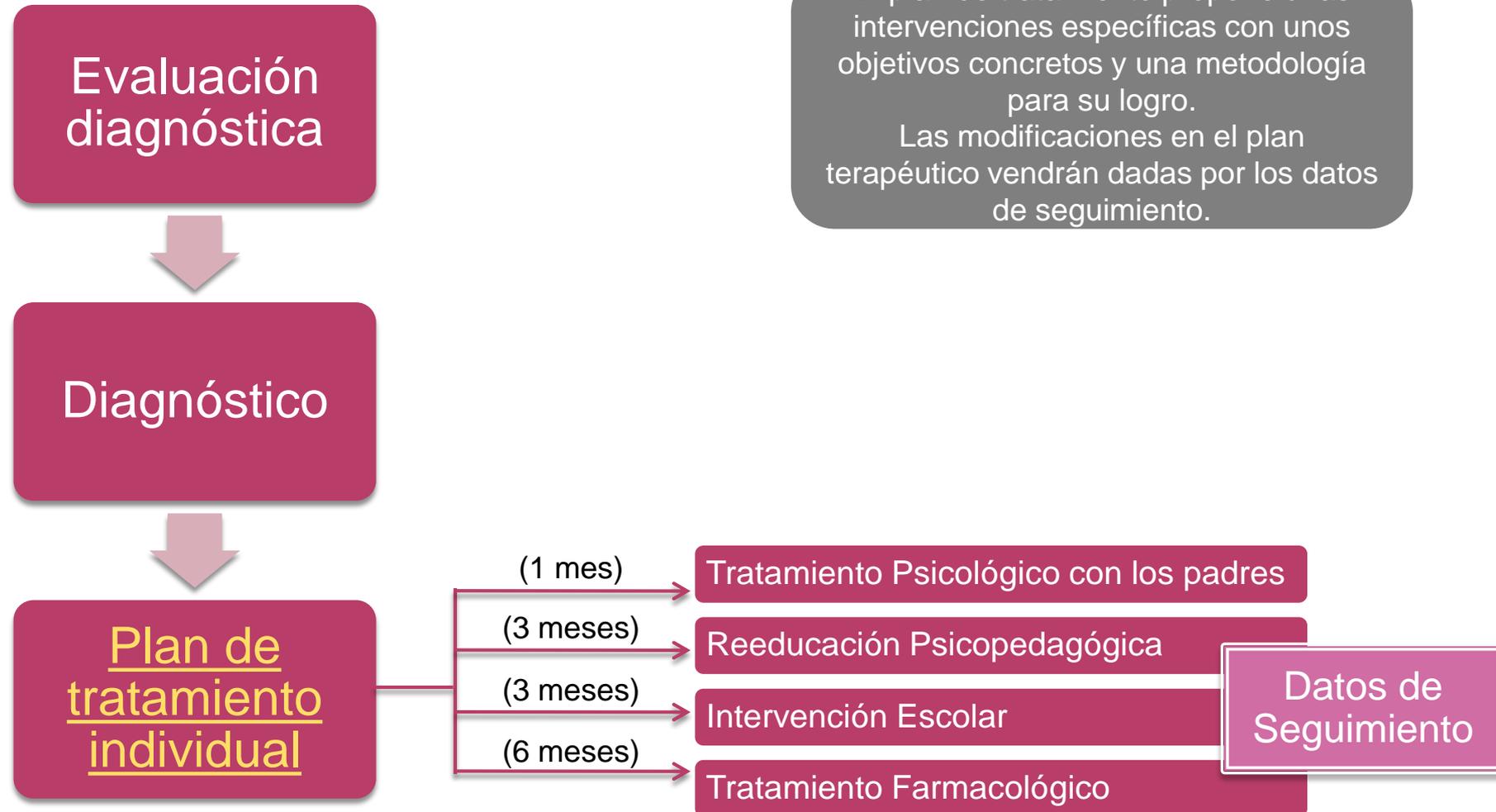
- Recibe mayor información negativa sobre su comportamiento y capacidad
- Mayor número de fracasos y errores
- Se crea un sentimiento de indefensión
- Falta de regulación en atribución de éxitos y fracasos.

## Objetivos en el tratamiento de la AUTOESTIMA

- ❑ Mejorar el autoconocimiento y la aceptación
- ❑ Atención a aspectos positivos sobre mí mismo: físico, manera de ser, actividades, familiares, sociales, etc.
- ❑ Autoafirmaciones positivas
- ❑ Metas personales
- ❑ Apoyo familiar, social (aumento de actividades)

# Plan de tratamiento individual

# PLAN DE TRATAMIENTO INDIVIDUAL (PTI)



# SEGUIMIENTO DEL PTI

Planificar las sesiones de seguimiento forma parte del plan terapéutico

**SEGUIMIENTO DEL PLAN TERAPÉUTICO INDIVIDUALIZADO**

Paciente:

Orientación Diagnóstica:

Fecha devolución diagnóstica e información a padres del plan terapéutico:

**PLAN TERAPÉUTICO INDIVIDUALIZADO**

Tratamiento	Objetivos	Características (sesiones, frecuencia...)

**COORDINACIÓN CON PROFESIONALES:**

Tratamiento	Profesional	Inicio	Frecuencia de seguimiento (fechas)

**SEGUIMIENTO:**

Tratamiento	Fecha	Observaciones	Cambios en el PT



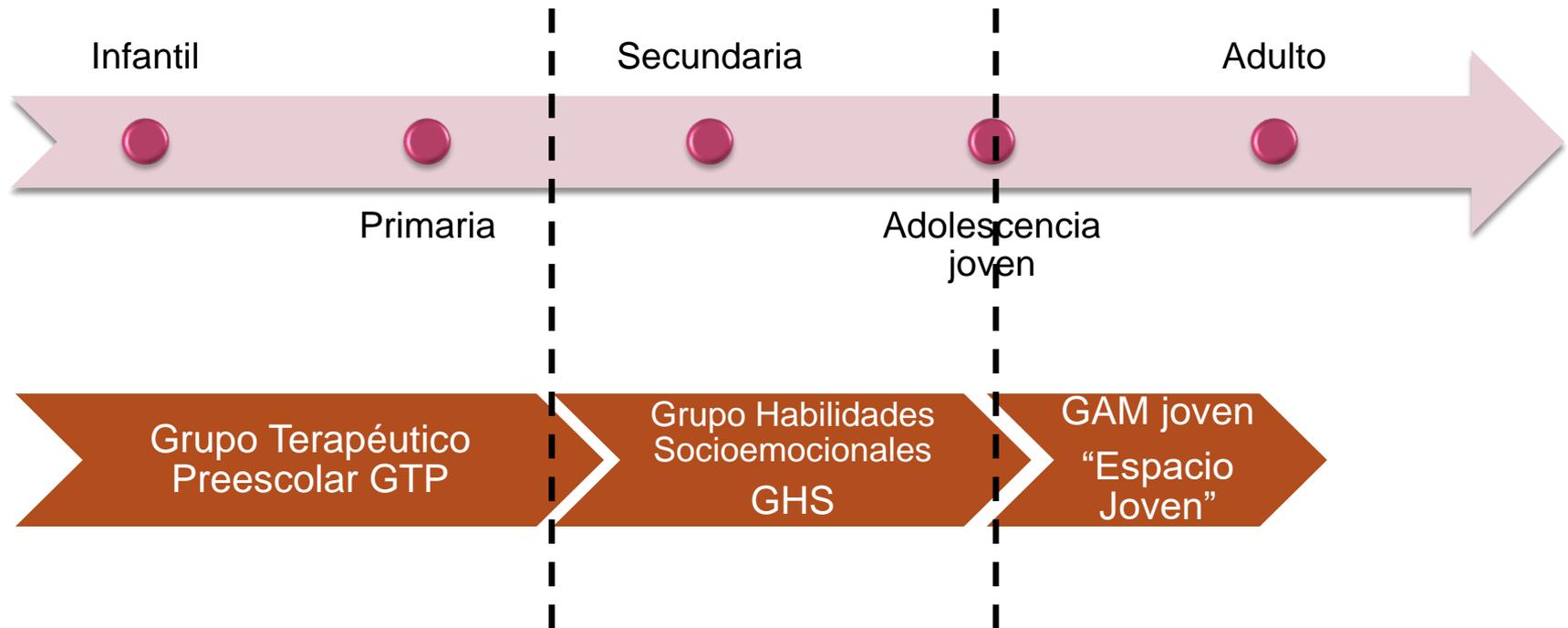
Modelo de registro resumen de datos del seguimiento

Facilita la comunicación y coordinación entre los diferentes especialistas, así como la revisión del plan terapéutico

# CARACTERÍSTICAS DEL PTI

- De inicio temprano
- Personalizado
  - ▣ atención a la frecuencia e intensidad de los síntomas
  - ▣ **la etapa evolutiva**
  - ▣ la comorbilidad
  - ▣ la repercusión en la vida social, familiar y escolar
- Multimodal
- Multidisciplinar y con un profesional de referencia
- Controlado por un facultativo con experiencia en TDAH
- Re-Evaluable

# CARACTERÍSTICAS DEL PTI: ETAPA EVOLUTIVA



Las intervenciones psicológicas de los niños con TDAH deben iniciarse lo más tempranamente posible y contemplar las características y **dificultades propias de cada etapa** evolutiva. Cuanto más personalizados sean más garantizamos la eficacia terapéutica.

# CARACTERÍSTICAS DEL PTI: ETAPA EVOLUTIVA



INDICADORES DE ALERTA en la  
etapa infantil

El conocimiento de las dificultades del niño con diagnóstico TDAH en su etapa evolutiva permite personalizar el tratamiento

## **NUEVE SIGNOS DE ALERTA EVOLUTIVOS DEL TDAH DE LOS 3 A LOS 5 AÑOS**

Vaquerizo-Madrid, J. La hiperactividad en el niño preescolar. Rev Neurol 2005, 40 (S.1)

1. Pobre desarrollo del juego social (asociativo-cooperativo).
2. Preferencia por juegos deportivos sobre los educativos.
3. Actitud “desmontadora” con los juguetes. Pobre “interés sostenido” durante el juego con juguetes.
4. Retraso del lenguaje.
5. Retraso en el desarrollo de la motricidad fina adaptativa: torpeza
6. Dificultades por aprender los colores, números y letras.
7. Dificultades en el desarrollo gráfico y comprensión de la figura humana en el dibujo.
8. Inmadurez emocional.
9. Pataletas y accidentes en el hogar o parvulario.

# MATERIAL TERAPÉUTICO

- En el Tratamiento psicológico el material terapéutico debe diseñarse atendiendo las particularidades del niño con TDAH. Éste debe ser **visual, sencillo, comprensible, ejemplificando** situaciones de la realidad del niño y **representativo** del trabajo realizado en terapia.
- Ayudarse de la **colaboración del niño** en su elaboración, favorece la adhesión al tratamiento.
- El material tiene funcionalidad en el **desarrollo de la terapia, como tarea para casa, recordatorio de la sesión o seguimiento de los avances.**
- Las actividades debe responder a los **objetivos terapéuticos definidos en el Plan de Tratamiento Individualizado** que se estén trabajando en esa fase (psicopedagógicos, hábitos de autonomía, habilidades sociales, autoestima, emocionales, etc.)

# MATERIAL TERAPÉUTICO

A continuación se expone material terapéutico de sesiones clínicas REALES. En las actividades se concreta el **tipo de material y los objetivos terapéuticos** para facilitar la comprensión de las mismas, pues corresponden a una sesión dentro del marco de la terapia.

# SISTEMA DE PUNTOS HÁBITOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>A las 7.45 almuerzo</b> 							
<b>8.10 vestirse</b> 							
<b>8.20 si he acabado tengo TV</b> <b>Como la ½ rápido</b>							
<b>Me ducho rápido</b>							
<b>No he insultado</b> 							
<b>He dormido sólo</b> 							
<b>JUEGO CON MI PADRE 20.30</b>							

Objetivos Terapéuticos: mejora hábitos de autonomía y autocontrol

# REGISTRO DE ACUERDOS

Registro y pasos en la resolución de conflictos entre padres e hijos.

Pretende mejorar la comunicación , resolver problemas cotidianos y tener una relación paterno-filial más positiva.

**JUNTOS LLEGAMOS A ACUERDOS Y EN CASA ESTAMOS MEJOR**



Se da esta situación	Los padres opinan	David opina	El acuerdo es....	¿Se respeta?
				Semana 1: _____ D: _____ Pares: _____  Semana 2: _____ D: _____ Pares: _____
				Semana 1: _____ D: _____ Pares: _____  Semana 2: _____ D: _____ Pares: _____

# AUTOREGISTRO “SUPERO MIS ERRORES”



Bravo!!! eres responsable y aprendes de los errores!

**“HOY 28 DE OCTUBRE ME HAN COMUNICADO QUE ME EQUIVOCARÉ”**

Me equivoco cuando..., o me he equivocado cuando...	¿Cómo es de grave? (0-10)	¿Cómo me responsabilizo (qué haré)?

Registro para ayudar a gestionar la ansiedad ante la exposición al error. Permite graduar el error, y gestionarlo de forma resolutiva.

# FELICITACIÓN



¡FELICIDADES MARTINA!!!

PORQUÉ HAS ENCONTRADO MUUUUUCHAS COSAS  
QUE HACES BIEN!

Y AQUELLAS QUE TE CUESTAN LAS DICES, ERES MUY  
VALIENTE!!!

SIGUE ASÍ CAMPEONA!

17/12/15



Felicitación para reconocer y reforzar los ejercicios realizados en la terapia. En este caso dirigidos a la mejora de la autoestima .

# RECORDATORIO

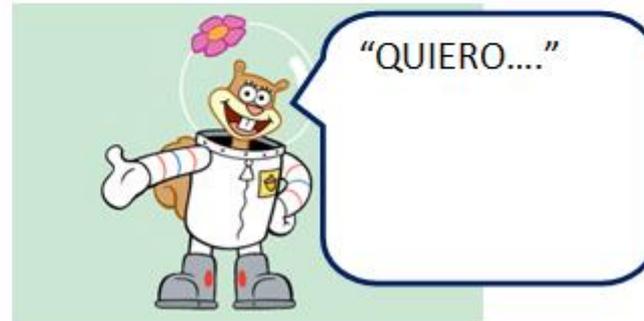
## RECORDATORIO



- 1.-Una cosa es tener **ganas de dormir** (controlable) en la cama de los **padres** y otra tener **miedo** (cuesta controlar). **Nunca sólo por las ganas que tenga tengo que ir a la cama de mis padres porque me lo pongo más difícil para superar el miedo.**
- 2.- Si tengo calor, puedo ir a refrescarme, **siempre puedo encontrar soluciones!**
- 3.-**La última opción será la de ir a dormir con mis padres, sólo voy si “tiemblo de miedo (8-10)”**
- 4.-Es normal que prefiera ir a dormir a la cama de mis padres, pero **poco a poco lo conseguiré!** Pongo una cada día que lo consiga!!! 

Recordatorio, autoafirmaciones positivas ante el afrontamiento de una situación ansiógena: ir a dormir sola. Exposición en una fase avanzada de terapia.

# FELICITACIONES HABILIDADES SOCIALES



Felicitaciones para casa, como objetivo para reforzar la expresión emocional. Como fase de generalización del entrenamiento en habilidades sociales.

# SISTEMA DE PUNTOS “JUGAR BIEN”



AHORA QUE SABES JUGAR BIEN...HAZ UN CÍRCULO CADA VEZ QUE JUEGUES BIEN!



Reforzar en casa interiorización de normas del juego tolerancia a la frustración de perder, aproximaciones positiva a iguales. Objetivos trabajados en terapia, definidos como “jugar bien”

# AUTOREGISTRO CREENCIAS

“Soy más fuerte de lo que pienso”



<u>Hoy</u>	Estaba nerviosa por...	Num (0-10 de como me afectava)	¿Qué he pensado para tranquilizarme? ¿Al final que ha pasado?	Me ha acabado afectando (0-10)	¿Es menos de lo que pensaba antes?

Registro para trabajar las creencias erróneas en los trastornos de ansiedad, a menudo comorbes al TDAH.

# TAREA PARA EL ALUMNO

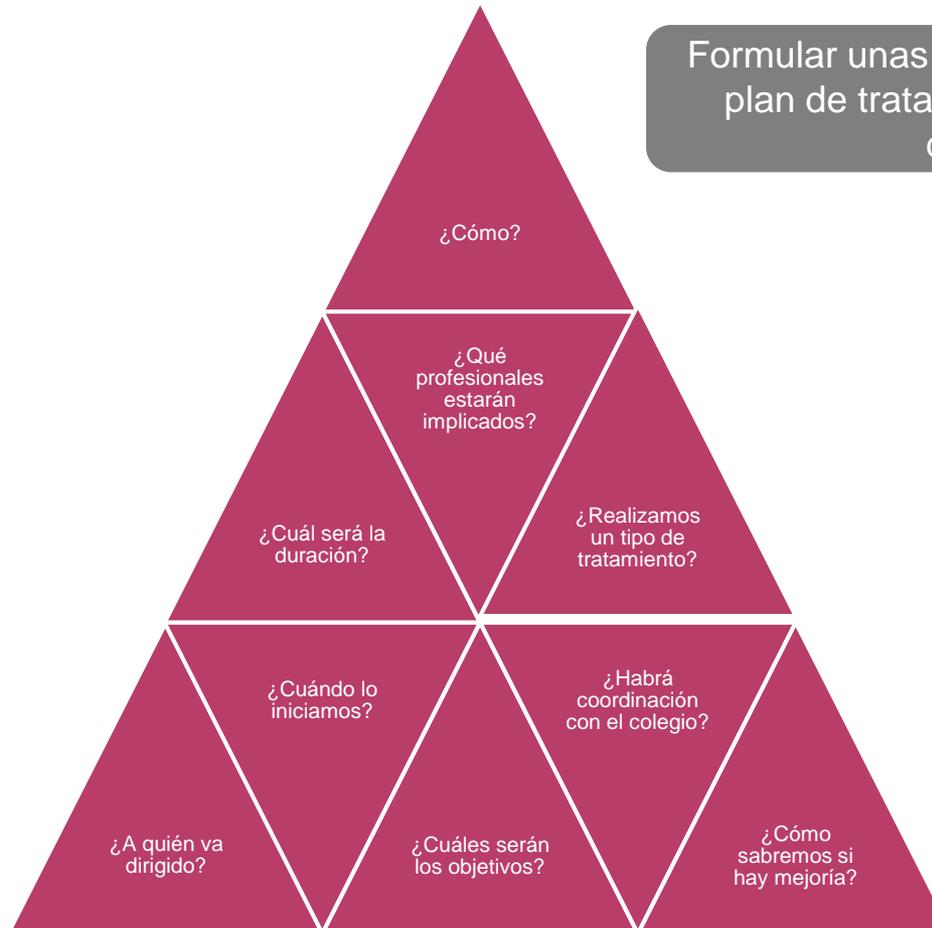
Realiza la siguiente tarea:

Tarea: Diseño de una sesión

Encontraras esta tarea junto al resto de contenidos de la unidad

# DISEÑO DE UN PLAN DE TRATAMIENTO INDIVIDUAL

Formular unas preguntas previas al plan de tratamiento ayuda a su diseño



# DISEÑO DE UN PLAN DE TRATAMIENTO INDIVIDUAL

## FASES

En las fases del plan terapéutico deben recogerse las características principales del tratamiento psicológico.

Definición del tratamiento: a quién va dirigido, tipos de intervención, objetivos, actividades

Coordinación con otros profesionales

Temporalización

Distribución de sesiones

Valoración de resultados

# DISEÑO DE UN PLAN DE TRATAMIENTO INDIVIDUAL

## Motivo de consulta:

*Pau es un niño de 9 años que cursa 3º de primaria. Tiene diagnóstico TDAH subtipo combinado desde hace 6 meses (adjuntan informe psicológico). Sigue un tratamiento farmacológico con metilfenidato. No se aprecia mejoría. No presenta comorbilidad.*

*Los padres expresan preocupación por las siguientes conductas: “le cuesta ponerse a hacer los deberes, tenemos que estar a su lado, no acaba las tareas, se levanta continuamente, dice que “está cansado”...Cuando se le riñe grita, da patadas a los muebles...Tiene muy mal perder en los juegos, en el patio hay problemas porque a la mínima ya pega, si le dicen que ha perdido, si se burlan de él...Las notas escolares van mal, las relaciones sociales también..., en casa estamos desesperados...”*

*mal, las relaciones sociales también... en casa estamos desesperados...”*  
*mínima ya pega, si le dicen que ha perdido, si se burlan de él...Las notas escolares van*  
*muy mal, tiene muy mal perder en los juegos, en el patio hay problemas porque a la*

# DISEÑO DE UN PLAN DE TRATAMIENTO INDIVIDUAL

## Datos relevantes

La recogida de datos se realiza a partir de la entrevista clínica (padres, niño y tutor) y al informe psicológico aportado. Éstos guiarán la intervención psicológica.

### Niño:

- Conducta: Pobre control de impulsos (verbal, emocional...), elevada irritabilidad, baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, excesiva impulsividad e hiperactividad, pobres habilidades sociales
- Aptitudes: Nivel cognitivo medio-bajo
- Aprendizajes: Dificultades en lectoescritura (velocidad lectora muy lenta, errores ortográficos...)

### Padres:

- Estilo educativo muy permisivo (pocos límites) y autoritario en algunos aspectos (elevadas exigencias), poco firmes en la aplicación de consecuencias, poco reforzadores

### Maestros:

- Aula ordinaria, repite 3º primaria
- Confirman dificultades para mantenerse sentado, iniciar las tareas y acabarlas, olvido de material escolar. Peleas frecuentes con alumnos, pobre tolerancia a la frustración.

# TAREA PARA EL ALUMNO

Realiza la siguiente tarea:

Tarea: Diseño de una intervención psicológica

Encontraras esta tarea junto al resto de contenidos de la unidad

# CONCLUSIONES

- El TDAH es un trastorno que por su prevalencia, cronicidad y repercusiones en la vida del afectado, hace que sea **necesario su tratamiento**.
- **El tratamiento multimodal** es el tratamiento de elección en niños y adolescentes con TDAH, éste debe considerarse según la edad y gravedad de cada caso. El tratamiento multimodal incorpora el **tratamiento psicológico, el tratamiento psicopedagógico, la intervención escolar y el tratamiento médico**.
- Se requiere la actuación de un **equipo multidisciplinar** en el cual intervengan varios profesionales . Es necesario una **figura de coordinación** entre los padres y los profesionales.
- **La terapia cognitivo conductual (TCC)** es la intervención psicológica que ha demostrado evidencia científica para el tratamiento del TDAH en niños y adolescentes. **El tratamiento psicológico se compone de terapia de conducta, entrenamiento a padres, terapia cognitiva y entrenamiento en habilidades sociales**.
- El tratamiento psicológico debe ser personalizado y atender a las particularidades de cada caso. Debemos definir el mismo en el diseño del **Plan Terapéutico Individual**.

# BIBLIOGRAFIA (I)

- ❑ Amador J.A et al (2010) Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) Editorial síntesis S.A: Madrid
- ❑ Barkley R.A (2006) Handbook for diagnosis and treatment. Third Edition. The Guilford Press
- ❑ Caballo, VE (2007) Manual de psicología clínica infantil y del adolescente. Trastornos específicos. Madrid: Ediciones Pirámide
- ❑ Gargallo, LB ( 2009)PIAAR-R Programa de intervención educativa para aumentar la atención y reflexividad
- ❑ Guía de práctica clínica en TDAH
- ❑ Labrador, JF y Cruzado JA (1995) Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Editorial Psicología Pirámide: Madrid

# BIBLIOGRAFIA (II)

- Nowak, C. & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P - Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 114-144
- Orjales V, I. El tratamiento cognitivo con niños con TDAH: revisión y nuevas aportaciones. *Anuario de psicología clínica y de la salud* 3 (2007) 19-30
- Salmurri, F (2006) *Llibertat emocional*. Ediciones La Magrana: Barcelona
- Sans Fitó, A (2009) *Per què em costa tan aprendre?* Barcelona: Edebé
- Swanson JM et al. (2001) Clinical relevance of the primary findings of the MTA: success rates based on severity of symptoms at the end of treatment. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 40:168–179
- Webster-Stratton, C., Reid, M. J., & Beauchaine, T. P. (2011). Combining Parent and Child Training for Young Children with ADHD. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40, 1-13.

# BIBLIOGRAFIA (III)

## Webs:

- [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com)
- [www.adhi.es.vg](http://www.adhi.es.vg) ADHI Asociación Navarra para el Tratamiento y el Estudio del Déficit de Atención, Hiperactividad e Impulsividad
- [www.triplep.net](http://www.triplep.net)

## Vídeos:

- [www.tda-h.info/content/view/38/84](http://www.tda-h.info/content/view/38/84) (Economía de fichas)
- [www.youtube.com/watch?v=N5t0ZMKs9uY](http://www.youtube.com/watch?v=N5t0ZMKs9uY) (la historia de un niño con TDAH)
- [www.youtube.com/watch?v=9f61pMul-QQ](http://www.youtube.com/watch?v=9f61pMul-QQ) (dinosaur rules Incredible Years)