

# ADOLESCENCIA Y TDAH

*Así soy*

## RIESGOS Y OPORTUNIDADES

EL EDUCADOR QUE CONOCE AL ESTUDIANTE CON TDAH  
PODRÁ IDENTIFICAR LOS RIESGOS Y ABRIR OPORTUNIDADES  
PARA PREVENIR EL FRACASO ESCOLAR



## Consecuencias del TDAH en el Proceso de Aprendizaje

El adolescente con TDAH se muestra distraído, desorganizado, impulsivo e inquieto. A pesar de que esta es una conducta propia del adolescente, en ellos es más intensa y persistente. Esta condición está relacionada con las dificultades que ellos manifiestan en las funciones ejecutivas, las cuales están asociadas con una serie de capacidades cognitivas que le permiten mantener información, manipularla y actuar en función de ella; autorregular su conducta, logrando actuar de forma reflexiva y no impulsiva y adaptar su comportamiento a los cambios que pueden producirse en el entorno.

Esta condición les dificulta persistir en una tarea y mantenerse atento y focalizado en su trabajo individual sin distraerse o aburrirse. Ellos son más impulsivos que sus pares y parecen tener mayor dificultad para pensar antes de actuar. Como consecuencia de estos síntomas, el adolescente con TDAH tiene dificultades para desarrollar una autoestima positiva. En la escuela se muestra aburrido, desmotivado, perezoso e incapaz de seguir las instrucciones. Es probable, además, que algunos de ellos presenten dificultades de aprendizaje asociadas, y su frustración se manifieste en su conducta con un comportamiento disruptivo. Su trabajo escolar suele ser desordenado, pierde los materiales, el trabajo en clase suele estar incompleto o con muchos errores. A pesar de que algunos adolescentes con TDAH funcionan muy bien en clase especialmente si son muy capaces, otros suelen fracasar en la escuela, no por falta de capacidad, sino por sus dificultades para poner atención, para organizar sus ideas o para recordar o procesar la información. Parece que a pesar del esfuerzo que hacen por poner atención, el resultado es muy pobre para lo esperado y es por ello que usualmente se desmotivan lo que aumenta el índice de deserción. Las dificultades constantes, el fracaso académico, la crítica y las pocas oportunidades de logro en la escuela y en casa son un riesgo para el adolescente.

*Si conoces su dificultad podrás saber cómo darle una oportunidad*

## Cómo ayudar a un estudiante con TDAH

- Explicación** Debe ser interactiva, concreta, utilizando asociaciones e imágenes que ilustren el concepto
- Información** Organizada, estructurada, clara, fragmentada por unidades para facilitar el estudio.
- Trabajo en clase** Instrucciones claras, supervisado, segmentando el trabajo por partes, dando retroalimentación y guía.
- Tareas** Que incentiven la práctica, la repetición, la aplicación de lo aprendido, la organización del material en fichas o resúmenes.

## La motivación es fundamental en el estudiante con TDAH

Dale sentido a lo que enseñas, involucra al estudiante en el proceso de enseñanza, ofrece experiencias de logro, ayuda, apoya, orienta, guía y cree en su capacidad, evita la crítica, ofrece alternativas de estudio, sé empático y presenta el aprendizaje como un reto.



## Cómo romper con EL CICLO del FRACASO

1. **ACEPTE LA DIFERENCIA.** Los padres y educadores les cuesta aceptar las consecuencias del TDAH y lo que esto conlleva. Aceptar implica reconocer que sin su ayuda, dirección e intervención el joven no podrá llegar a la meta que usted espera. Enseñarle estrategias que le ayuden a compensar sus dificultades de atención, organización, estructura, persistencia y comprensión.
2. **MOTIVE.** La dificultad se enfrenta cuando existe la posibilidad de sobrepasarla. Cuando se presentan experiencias de logro, poco a poco se logra despertar el interés por seguir porque se tiene la esperanza de lograrlo, baje los niveles de dificultad y aumentelos poco a poco. Reconozca los logros por pequeños que sean, muchos jóvenes con TDAH han perdido la confianza en sí mismos. No critique, permítale identificar el error y dele alternativas de solución donde pueda escoger.
3. **NEGOCIE.** El adolescente le gusta ser tomado en cuenta en las decisiones. Sin embargo, el joven con TDAH necesita apoyo para analizar las situaciones y comprender las alternativas de solución, sea firme y convincente con la propuesta.



### FORTALECER EL AUTOESTIMA

EL ADOLESCENTE CON TDAH NECESITA CONOCER Y ENTENDER SUS DIFICULTADES PARA COMPRENDER LOS RIESGOS QUE PUEDE ENFRENTAR Y LAS OPORTUNIDADES QUE PUEDE TENER. SI ACEPTA LA AYUDA QUE NECESITA ÉL DEBE RECONOCER QUE EL TRASTORNO NO ES UNA JUSTIFICACION A SUS ACCIONES SINO QUE ES UNA RESPONSABILIDAD EL APRENDER REGULARLAS

## ROMPER CON EL MIEDO



Una motivación para enfrentar el miedo se despierta en muchos jóvenes porque les interesa mantener el sentido de pertenencia. El fracaso los puede llevar a dejar a sus amigos y compañeros, salir del sistema los aísla de su grupo de iguales.

Muchos jóvenes con TDAH justifican su actitud y desmotivación hacia el estudio con la frase “es que soy muy vago”. Esta condición de alguna manera les da un estatus dentro de su grupo de pares. Su comportamiento impulsivo, su apatía y su conducta disruptiva, se ve como un asunto de actitud desafiante y rebelde propia de la edad. La pereza y la desmotivación por cumplir con sus deberes escolares es otra manifestación propia de la adolescencia. Sin embargo, a diferencia de otros jóvenes, detrás de este comportamiento se esconde un temor al fracaso, una poca habilidad para persistir en una tarea, una dificultad para llevar el mismo ritmo de trabajo de sus compañeros. Es más fácil decir no quiero, que aceptar que no puedo, sin entender la razón.

**EL MIEDO SE ENFRENTA CUANDO SE ABREN OPORTUNIDADES PARA CAMBIAR DE ACTITUD**

## ¿Qué es lo que me pasa?

- *Olvido apuntar los deberes*
- *Mis apuntes están incompletos*



LA ACTITUD DE MI PROFESOR, LA ORGANIZACIÓN DE LA CLASE, EL APOYO Y ORIENTACIÓN, ME AYUDA A ORGANIZARME MEJOR, A PERSISTIR EN MI TRABAJO EN CLASE, A RECORDAR LO QUE DEBO HACER Y A ESTUDIAR MEJOR

La adolescencia es un período de cambio, donde el desarrollo socio-afectivo es muy importante y la relación con la escuela es determinante. Los resultados académicos tienen también un impacto importante en la familia, y su capacidad de autoregulación y control de sus emociones van a afectar en sus relaciones afectivas y sociales.

Es por ello que la intervención en la escuela es fundamental para un buen pronóstico del trastorno. Contar con el apoyo de los educadores y la coordinación con el hogar, le van a facilitar al joven la posibilidad de poder enfrentar sus dificultades sin ver tan afectada su autoestima.

Las dificultades mayores a que se enfrenta el joven se dan cuando no cuenta con el apoyo de la escuela o de la familia. A pesar de su dificultad el joven debe desarrollarla independencia, asumir la responsabilidad, regular su comportamiento, controlar su impulsividad y compensar su falta de atención.

Estas expectativas se pueden lograr cuando el joven cuenta con un ambiente que le favorece y un profesor que le comprende. Las características se mantienen, pero es posible regularlas, pues hay que tomar en cuenta que la causa no es un asunto de VOLUNTAD sino de un TRASTORNO.

El profesor que trabaja con un adolescente con TDAH debe estar dispuesto a : **GUIAR, ORIENTAR, MOTIVAR, CORREGIR, INDICAR, REGULAR, NEGOCIAR, MEDIAR, ADAPTAR, ACEPTAR, COMUNICAR, PERSISTIR, CAMBIAR.**

El adolescente con TDAH debe estar dispuesto **A ARRIESGARSE, A LUCHAR, A RECONOCER, A SEGUIR, A ASUMIR LAS CONSECUENCIAS, A ESCUCHAR, A RESPETAR.**

El paso más importante para ayudar a un estudiante con TDAH es lograr establecer la empatía de manera que logre confiar en el profesor para empezar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

### EL EDUCADOR IDEAL PARA UN TDAH

- ORGANIZADO
- MOTIVADOR
- CREATIVO
- FLEXIBLE
- ASERTIVO
- EMPÁTICO
- TOLERANTE
- FIRME
- ORDENADO
- COMUNICATIVO
- OBSERVADOR
- NEGOCIADOR
- CLARO
- CONCRETO
- CON CONOCIMIENTO
- PERSISTENTE
- CONSTANTE
- BUEN COMUNICADOR
- RESPONSABLE
- JUSTO

Y SOBRE TODO QUE LE GUSTEN LOS RETOS

## DISCIPLINA EN EL ADOLESCENTE CON TDAH

**El comportamiento del adolescente se caracteriza por una conducta de oposición, con una necesidad de auto-afirmarse y de sentirse independiente emocional e intelectualmente.**

El adolescente con TDAH, además, puede tener asociado el Trastorno de Desafío, caracterizado por una conducta retadora ante las figuras de autoridad, muchas veces se puede confundir con una simple reacción propia de esta etapa. Los problemas de disciplina que manifiesta el adolescente con TDAH están relacionados a varios factores como los que son característicos propios del trastorno como la falta de auto-regulación, la impulsividad, el no seguir instrucciones y la falta de atención, pero hay otros que son consecuencia de las dificultades como la desmotivación, el evadir tareas que le son difíciles, el aburrimiento, el deseo de llamar la atención y la frustración.

El adolescente en general responde muy bien cuando se utiliza un modelo de disciplina **autoritativo**, caracterizado por el establecimiento de normas muy claras, con una actitud muy firme y determinante pero no autoritaria. Como parte de esta etapa le gusta que le tomen en cuenta en las decisiones y que le respeten cierto grado de independencia.

Es importante establecer claramente las normas, ser consistente y siempre recordarlas antes de que se presente una mala acción.

Los problemas de disciplina que usualmente se presentan son:

- No sigue instrucciones; **oriente**
- Rompe las reglas; **advértale y si persiste dé consecuencias**
- Desafía la autoridad; **no discuta, ignore**
- Se frustra con facilidad y se enoja; **use el tiempo fuera espere a que se tranquilice**
- Molesta en clase con una conducta disruptiva; **involúcrelo en la clase, préstele atención positiva, hable con él aparte y dele alternativas**
- No trabaja en clase; **asegúrese que sabe lo que tiene que hacer, adecúe el trabajo**
- Interrumpe; **ignore y sea asertivo**

### CONSEJOS PARA LA DISCIPLINA DE UN TDAH

- Establezca un ambiente con mucha estructura
- Ubíquelo en un lugar estratégico que le favorezca
- Construya con él o ella las normas para regular su comportamiento en clase
- Evite que tenga a la mano cualquier distractor como el teléfono
- Evite la crítica, si tiene algo que decirle busque el momento adecuado
- Reprima su conducta en privado y defina con él o ella las posibles soluciones
- Planee con anticipación las consecuencias
- Sea firme y constante en las normas
- Negocie con él o ella antes de hablar con sus padres, dele la oportunidad de modificar su conducta
- Dele la oportunidad de reparar las acciones académicas o conductuales
- Reconozca su buena conducta aunque el cambio sea mínimo; esto lo motivará a seguir intentándolo

LA BUENA ACTITUD Y LA PREVENCIÓN SON LA CLAVE PARA EL CONTROL DE LA DISCIPLINA DEL TDA-H