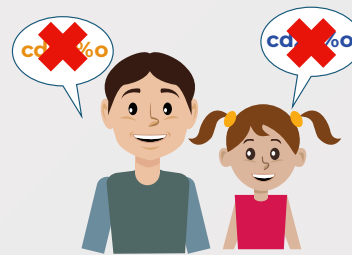


# Cómo manejar la impulsividad TDAH

## Programa de casa

Elaboró: Psic. Rosa María Gómez Vega

Los problemas asociados al Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), pueden reducirse a una atención deficiente, a impulsividad e hiperactividad, y que los dos últimos parecen ser parte del mismo problema: un déficit en la inhibición de la conducta.



Sabemos que el TDAH implica un déficit en la habilidad del individuo para inhibir las respuestas a situaciones o acontecimientos. Es decir, es un problema de autocontrol.

### ¿Por qué es importante entrenar el autocontrol en las niñas, niños y adolescentes que padecen TDAH?

Hacer o decir algo antes de pensarlo, es una de las características típicas del TDAH.

La incapacidad para inhibir los impulsos de las personas hiperactivas se muestra tanto a nivel conductual como a nivel cognitivo y puede manifestarse en todas las áreas de la vida de la niña o el niño. Decir cosas inapropiadas socialmente es típico de niñas y niños hiperactivos. Y todo por no medir a priori las consecuencias de lo que hacen o dicen.

La impulsividad comportamental está muy relacionada con el grado de tolerancia a la frustración, es decir, con el umbral a partir del cual una niña o niño es capaz de valorar una experiencia como frustrante.

Es típico el desorden en los deberes y cuadernos, la realización de múltiples errores por precipitación, la irregularidad en el resultado de los exámenes y controles.

Los enunciados largos son muy difíciles de entender para las niñas y los niños impulsivos, que suelen pensar una respuesta a la primera cuestión planteada y no continuar leyendo o, al menos, no con la atención necesaria para dar una respuesta al problema completo.

Se vislumbra una gran diferencia entre los resultados esperados y los conseguidos, y esto se convierte en una constante a lo largo de la vida escolar.

La alta frecuencia de las urgencias médicas es otra característica derivada de la impulsividad. La conducta impulsiva junto con la falta de conciencia del riesgo les hace más propensos a los accidentes.



La niña o niño hiperactivo carece de flexibilidad y madurez suficiente para analizar eficazmente una situación real y mucho menos, hipotética, por tanto su conducta resulta normalmente inmadura e inadecuada.

Otra consecuencia a la impulsividad es la no tolerancia a esperar, lo que resulta en una impaciencia que se puede manifestar desde muy temprano a la hora de hacer la fila para colgar el abrigo en clase o en el comedor del colegio.

Las interrupciones a todos los niveles, desde la conversación social hasta la interacción con jefes, es uno de los derivados de la impulsividad y puede llevar al individuo a problemas sociales, laborales o familiares.

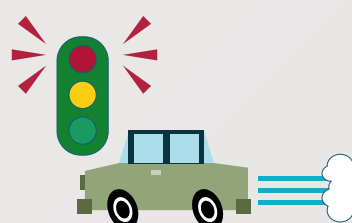
Estas niñas y niños tampoco pueden esperar a los resultados a largo plazo de los esfuerzos, sean esos resultados positivos o negativos, de manera que es difícil que regulen su comportamiento por las consecuencias demoradas por el tiempo.

Esto hace que sea complicado reforzar sus comportamientos, tanto a nivel de conducta como a nivel de tareas escolares, a no ser que se organice tanto el aprendizaje como la educación a base de pequeñas tareas con refuerzos primero inmediatos y progresivamente más distanciados en el tiempo.

La impulsividad está indisolublemente unida a la asunción de riesgos.

En niñas y niños pequeños, un ejemplo puede ser que son capaces de cruzar una calle sin mirar porque un amiguito que está en la otra acera, les esté llamando.

En la adolescencia, el consumo de drogas, la conducción imprudente, las conductas promiscuas y sin suficientes medidas de protección, son los típicos riesgos a los que se enfrentan.



En la edad adulta, además de las anteriores, se puede sufrir los efectos de decisiones precipitadas, tanto en el trabajo como en la vida personal o de arrebatos coléricos como reacción a circunstancias irritantes.

Todos los síntomas que hemos descrito se manifiestan de una manera más evidente cuando no hay una tarea muy estructurada, la actividad requiere de una atención o esfuerzos sostenidos y no hay un componente de novedad o atractivo intrínseco a la tarea. Las personas que no pueden contener e inhibir sus respuestas a los sucesos del ambiente que les rodean, serán menos expertas y eficaces para comunicar reglas e instrucciones, para controlarse así mismas mediante el uso de tales reglas e instrucciones y para encontrar soluciones a los problemas que se presentan.

Por todas las razones mencionadas, es necesario trabajar desde muy temprana edad con las niñas, niños y adolescentes afectados por el TDAH, la habilidad para saber mantener el control, para saber, autocontrolar la impulsividad propia del trastorno.

Si se entrena conscientemente el autocontrol en afectado por el TDAH será un factor de protección para la vida funcional del afectado.

### ¿Qué es el autocontrol?

El autocontrol es la capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; la sensación de control interno.

Una persona se comporta de manera autocontrolada cuando es capaz de responder decidiendo, eligiendo su respuesta, más que reaccionando de un modo automático e impulsivo ante una situación.



Frente a este comportamiento, la conducta impulsiva revela una carencia de respuesta intelectual, valorando la situación y de decisión, orientada hacia las alternativas socialmente aceptadas.

### Actividad para trabajar el autocontrol con las niñas y los niños afectados por el TDAH:

Una vez visto la importancia de potenciar el autocontrol para proveer de un adecuado desarrollo socio-emocional, se explicará una de las actividades que podemos utilizar para trabajar el autocontrol en las niñas y los niños afectados por el TDAH. Para desarrollar esta actividad debemos plantearles los siguientes objetivos:

- Aprender a mantener el autocontrol.
- Reflexionar sobre situaciones que nos producen malestar y reconocer los sentimientos que las provocan para poder controlarlos.
- Conocer las consecuencias de la alteración de la norma.
- Buscar alternativas de conducta adaptativa.

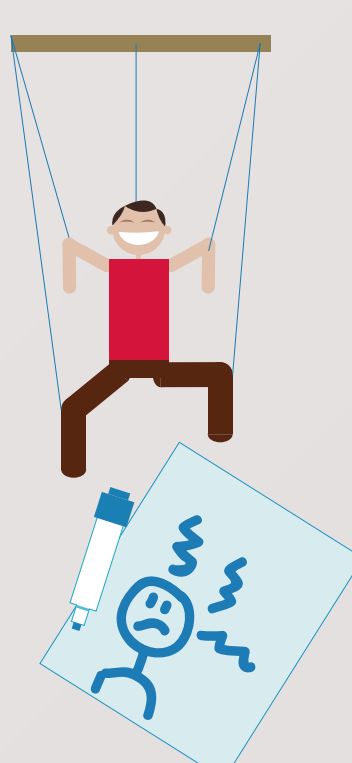
### Los materiales que utilizamos en dicha actividad son:

- Un panel de emociones donde las niñas y los niños deban colocar su foto en la emoción que sienten cada día.
- Una presentación en PowerPoint donde se les expone los conceptos que deben aprender y las actividades que van a desarrollar.
- Un video de "Canción infantil me tranquilizo" en el que podrán ver qué pasos debemos seguir para mantener el autocontrol.
- Posteriormente se les pasará una hoja de preguntas que nos servirá como guía para ver si han entendido y atendido al video, y para ayudarles a reconocer los pasos que debemos seguir para adquirir autocontrol.
- Teatrillo y marionetas.
- Lápiz y papel.



### El desarrollo de la actividad

- Comenzaremos mostrándoles el panel de las emociones, donde ellas y ellos podrán colocar su foto en la emoción que creen que tienen, consecuencia del transcurso de su día. Aquí veremos, las y los educadores, la emoción que traen y en función de ésta les ayudaremos a ver cómo dicha emoción puede influir en la adquisición del autocontrol.
- Una vez que han identificado su emoción ese día, se les pasará a exponer e ilustrar sobre cuáles son los objetivos a conseguir con esta actividad. Posteriormente les expondremos, de manera magistral e ilustraremos sobre qué es el autocontrol y qué podemos hacer para conseguirlo.
- Cuando ya se hayan expuesto los conceptos básicos sobre el autocontrol, se mostrará el video de "Canción infantil me tranquilizo". En el video observarán qué trucos podemos aprender para conseguir mantener el control inhibitorio. Para mantener el autocontrol.
- Después de esto, realizaremos a las y los alumnos un conjunto de preguntas guía las cuales les ayudarán a comprender mejor el video visto. Con estas preguntas, las y los educadores detectarán la capacidad atencional y de comprensión que muestran las y los niños. Y también, les guiarán para conocer en profundidad los pasos a seguir para mantener la calma y no dejarnos llevar por los impulsos.
- En la actividad de "control de la ira" vamos a reflexionar sobre cuándo nos sentimos frustrados, con ira y/o rabiosos; pensaremos sobre qué nos provoca ese sentimiento, sobre qué podemos hacer para controlar el mismo y conseguir mantener el autocontrol sin dejarnos llevar por los impulsos. Meditaremos también sobre aquellos momentos que nos hemos dejado llevar por la ira y la rabia qué consecuencias tuvo no controlar nuestra conducta.
- Con la Técnica del Semáforo aprendemos un truco para mantener el autocontrol de las emociones negativas: ira, agresividad, impulsividad, etc. La Técnica del Semáforo consiste en asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta recomendable. Así pues, enseñaremos a las niñas y niños que en el color rojo deberemos parar y controlar nuestra respuesta y los impulsos, en el amarillo, teneremos que reflexionar sobre cuál es la mejor solución para el problema planteado y en el verde, deberemos implementar el plan diseñado en la fase de reflexión.
- En la dinámica de "¿cómo me tranquilizo?" reflexionaremos sobre las diferentes alternativas para conseguir relajarnos en aquellos momentos que sabemos que debemos tranquilizarnos, controlarnos y pensar detenidamente cuál será nuestro mejor comportamiento.
- En la dinámica, las "marionetas de las emociones", vamos a representar con las marionetas situaciones en las que nos enfadamos o no sabemos autocontrolarnos, para después representar qué cosas podemos hacer en esa situación para conseguir autocontrolar nuestra conducta.
- En la actividad "dibujando mi emoción", habrá que dibujar, en un folio, diferentes situaciones específicas de la familia que les hagan sentirse enfadados, con ira, etc., y al lado dibujarán cómo está su termómetro en ese momento. Después, dibujarán también cómo estaría el termómetro cuando han llevado a cabo los diferentes trucos para conseguir el autocontrol.



El tiempo de la actividad será aproximadamente dos sesiones de una hora cada una. Si el grupo es muy grande y muy participativo, puede que se necesite otra sesión para poder desarrollar la misma.

Es importante que durante el transcurso de la actividad, las y los educadores les hagamos conscientes a las niñas y niños de:

- Que todos tenemos sentimientos positivos que nos hacen sentirnos bien y sentimientos negativos que nos hacen sentirnos mal. Si nos fijamos, podemos descubrir qué sentimientos nos hacen sentirnos mal y así podemos pensar en lo que tenemos que hacer para sentirnos mejor.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDF SECRETARÍA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA