

¿Qué es el TDAH?

¿Qué es el TDAH?

Catarina Mojón, Psicóloga General Sanitaria

Qué no es el TDAH

- Una discapacidad
- Un montaje
- Ser menos inteligente
- Estar loco

EL TDAH ES...

- Heredado
- Trastorno del neurodesarrollo → El cerebro funciona de forma diferente
- Dificultad atencional
- Necesidad de movimiento
- Impulsividad
- Dificultad en las funciones ejecutivas

Todos somos diferentes

"Tipos" de TDAH

- Predominio inatento
- Predominio impulsivo
- Predominio hiperactivo
- Combinado

¿Por qué tengo estas dificultades?

Desarrollo cerebral

El **engrosamiento de las áreas corticales** que gestionan la información sensorial y motora es **más lenta** en los niños con TDAH.



Una diferencia de unos 3 años de media

Niños sin TDAH	50% engrosamiento sobre los 7 años.
Niños con TDAH	50% engrosamiento sobre los 10 años.

Esta diferencia es más evidente en el **área prefrontal**.

Las **áreas motoras** suelen madurar un poco antes en los niños con TDAH (más necesidad de movimiento).

NEUROTRANSMISORES

Son **mensajeros químicos** que sirven para que las neuronas se comuniquen entre ellas a través de unos receptores. De esta forma los impulsos neuronales se transmiten de una neurona a otra y de una región cerebral a otra.

¿Qué pasa con los neurotransmisores en el TDAH?

Hay problemas en los circuitos que comunican el córtex prefrontal con los ganglios basales



Estas áreas se comunican a través de la dopamina y la noradrenalina



Hay una liberación deficitaria de estos neurotransmisores y un alto nivel de recaptación (Mucha demanda y poca oferta).



Esto afecta a la atención, memoria de trabajo y control ejecutivo

Atención

- **Atención sostenida** → Concentración (Estudiar)
- **Atención dividida** → Atender a dos estímulos a la vez (escuchar al profesor, mirar la pizarra y tomar apuntes)
- **Atención selectiva** → Atender a un estímulo entre varios distractores (ej. Bar con ruido y mantener una conversación)

- Perder cosas.
- Desorganización en tareas y actividades.
- Cambiar de conversación de forma frecuente.
- Dificultades para seguir normas o reglas de juego.
- Distraerse fácilmente con cualquier cosa.
- Dificultad para escuchar, seguir órdenes o instrucciones.
- Dificultad para prestar atención a detalles.



Hiperactividad

- Moverse en momentos que se consideran inadecuados (ej. En el aula, mientras la/el profe explica).
- Dificultad para estar quieto/a cuando le gustaría.
- Hablar en exceso sin darse cuenta.
- Cambiar de tarea o juego de forma constante sin finalizar ninguna.
- Falta de constancia al hacer las cosas, a no ser que sean de su interés.

Impulsividad

- Impaciencia.
- Dificultad para esperar turno.
- **Actuar primero, pensar después.**
- Interrumpir a los demás sin darse cuenta.
- Comentarios fuera de lugar.

Funciones ejecutivas

Nos ayudan a:

- **Planificar** una acción, iniciarla y regular si se está haciendo mal o bien.
- Darse cuenta de los errores y corregirlos.
- **Evitar distracciones** por estímulos irrelevantes.
- Ser **flexible** si las circunstancias cambia.
- Ser capaz de acabar una acción iniciada.
- **Prever** consecuencias.
- Solucionar problemas.

¿Qué exige el contexto escolar?

Atención

Organización

Planificarse

Horas de estudio

Copiar enunciados

Tomar apuntes mientras el/la profe habla y mirar la pizarra

¡¡En una semana 4 exámenes!!

“Mejor estate quieto”

“No interrumpas”

“No molestes”

¿Qué podemos hacer?

- Se puede **entrenar** la atención, la memoria y las funciones ejecutivas.
- Si se me olvidan las tareas o exámenes, usar **SIEMPRE la agenda** (usarla bien).
- Usar **planificadores** semanales y/o mensuales.
- **Pedir ayuda** si no me organizo bien.
- A veces necesitamos **medidas metodológicas** que **NO modifican los contenidos**, pero sí la forma (un poco más de tiempo en los exámenes, usar una tipología de letra y organización del examen mejor para nuestra atención, subrayar palabras clave en los enunciados...).
- Algunas personas necesitan **medicación** para ayudar a su cerebro a funcionar mejor.

EL TDAH también es...

- Tienden a ser líderes.
- Caen bien a los demás.
- Suelen ser habladores y extrovertidos.
- Hacer amigos/as fácilmente.
- Cuando algo les gusta, se vuelven expertos/as.
- Pueden planificar actividades de forma espontánea.
- Son buscadores natos de soluciones a problemas.
- Suelen trabajar bien bajo presión.
- Tienen mucha energía y pueden hacer muchas cosas en un mismo día.
- Son creativos/as.
- Suelen ser muy imaginativos/as y fantasiosos/as.

Personas famosas con TDAH

Jamie Oliver

Usain Bolt

Michael Jordan

Dani Martin

Steve Jobs

Ryan Gosling

Michelle Rodriguez

Jennifer Lawrence

Will Smith

¡Muchas gracias!

