



Trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad

Trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad

El **trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad** (en adelante **TDAH**) es un **trastorno del neurodesarrollo** caracterizado por una **falta de atención y/o hiperactividad/impulsividad** que puede implicar la existencia de dificultades académicas del estudiantado que lo padece, así como la existencia de dificultades en otras facetas de su vida (en el ámbito social, la organización de tareas la gestión del tiempo o el autocontrol de sus emociones), pudiendo llegar a afectar a la calidad de la misma.

Aunque se suele detectar a una temprana edad, generalmente antes de los 12 años, en algunos casos la persona con TDAH puede no recibir atención clínica hasta la adultez.

En distintos momentos de la historia académica y no sólo en la infancia. Además, si bien tiende a ser hereditaria, no lo es necesariamente en todos los casos.

La aparición del TDAH viene íntimamente relacionada con una alteración en el funcionamiento de dos neurotransmisores: la noradrenalina y la dopamina. Estas dos sustancias no funcionarían de manera adecuada en algunas áreas del cerebro, principalmente en la corteza prefrontal, que está implicada en el control de algunas funciones, como la atención, la concentración y la impulsividad, aspectos que se encuentran notablemente afectados en las personas con TDAH.

El TDAH se caracteriza principalmente por la presencia de tres alteraciones conductuales:

- Déficit de atención
- Impulsividad
- Hiperactividad motora y/o verbal

El grado de inatención e hiperactividad/impulsividad está fuera de los límites de variación normal esperada para la edad y el nivel de funcionamiento intelectual.

La falta de atención se refiere a una **dificultad significativa para mantener la atención en tareas que no proporcionan un alto nivel de estimulación o recompensas frecuentes, distracción y problemas de organización**

. Por otro lado, la hiperactividad se refiere a una **actividad motora excesiva y dificultades para permanecer quieto/a**, más evidente en situaciones estructuradas que requieren autocontrol conductual; y por su parte, la impulsividad es una **tendencia a actuar en respuesta a estímulos inmediatos, sin deliberación ni consideración de los riesgos y consecuencias**

. El equilibrio relativo y las manifestaciones específicas de las características de falta de atención e hiperactividad/impulsividad varían de una persona a otra, y pueden cambiar a lo largo del desarrollo.

Para que se pueda hacer un diagnóstico, las manifestaciones de falta de atención y/o hiperactividad/impulsividad deben ser evidentes en múltiples situaciones, pero es probable que varíen según la estructura y exigencias del entorno. Los síntomas no se explican mejor por otro trastorno mental, del comportamiento o del neurodesarrollo y no se deben al efecto de una sustancia o medicamento.

Factores psicosociales, psicoeducativas y motivacionales

- **Problemas en la capacidad de atención.**
- **Incapacidad de retrasar la gratificación.**
- **Fallo en la memoria de trabajo.**
- Alta tendencia a responder con **impulsividad ante los problemas y el estrés**, sin pararse a pensar en las consecuencias de sus actos ya que tienen reacciones más emocionales que lógicas. Puede resultar en respuestas desadaptativas como perder los estribos, enfadarse con otras personas, abandonar lo que estaban haciendo (por ejemplo, un trabajo académico, la carrera que estaban estudiando), aislarse o consumir sustancias adictivas.
- Tendencia a entusiasmarse con algo o con alguien para **desmotivarse y decepcionarse rápidamente**. Con frecuencia experimentan cambios emocionales bruscos.
- **Facilidad para la frustración y dificultad para el manejo de emociones** como la ira, la rabia, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, la culpa y el miedo.
- **Dificultad para mantener o recuperar la calma**. Suelen exhibir un alto grado de activación emocional, especialmente cuando las cosas no salen como quieren.

- **Tendencia a desarrollar pensamientos de inutilidad y escasa valía personal.** Suelen ser muy críticos y duros consigo mismos, auto culpabilizándose de su pobre rendimiento académico o de sus problemas en las relaciones interpersonales.
- **Dificultad para mantener el hilo de una conversación,** suelen cambiar de tema repentinamente, distraerse, o desconectar sin darse cuenta.
- **Tendencia a interrumpir de manera brusca** a sus interlocutores, no respetan el turno de palabra y se inmiscuyen en conversaciones ajenas.
- **Dificultad para reprimir lo que están pensando en ese momento** , lo que puede generar incomodidad, malestar o enfado en los interlocutores.
- **Sensibilidad al rechazo,** por lo que no aceptan bien las críticas.
- Su exceso de impulsividad a menudo les hace **responder de manera muy agresiva** ante sus interlocutores cuando se sienten frustrados o enfadados.
- **Suelen hablar de manera muy acelerada, atropellada y desorganizada** , como si las ideas se agolpasen entre sí, transmitiendo un aparente estado de nerviosismo y ansiedad.
- Frecuentemente se expresan con **un tono de voz inadecuado.** En algunos casos, el tono es más alto de lo socialmente convencional, lo que hace que llamen excesivamente la atención, restando privacidad a la conversación que mantienen. Otras personas con TDAH, por el contrario, tienden a mostrar un tono de voz excesivamente bajo, a menudo unido a un ritmo lento y vacilante, transmitiendo una sensación de desgana o de inseguridad.
- **Carencia de habilidades para solicitar ayuda** de otras personas de forma adecuada. Son muy impacientes y no toleran que les hagan esperar a la hora de recibir la ayuda que demandan.

Dificultades en las diferentes áreas

- **Escasa planificación de las tareas a realizar,** lo que conlleva un exceso de improvisación.
- **Tendencia a iniciar actividades y dejarlas sin concluir.** Les cuesta mucho perseverar, y no suelen calibrar las consecuencias de ello.
- **Frecuentes despistes,** olvidan instrucciones y directrices, no se fijan en los detalles de los enunciados de las tareas, no revisan lo que han hecho.
- **Se distraen con mucha facilidad ante cualquier estímulo,** externo (un ruido, un mensaje de WhatsApp, etc.) o interno (su mente tiende a divagar); les cuesta mantener la atención de forma continuada en la misma tarea.
- **Especial dificultad con materias, tareas y exámenes que exigen una gran capacidad de organización y selección de información** (p.ej. el Trabajo Fin de Grado, exámenes de desarrollo). Les suele costar mucho priorizar.
- **Tendencia a la procrastinación,** ya sea porque se implican en otras actividades más estimulantes o porque la tarea académica les genera estados emocionales desagradables como ansiedad, frustración y/o rabia.
- **Suelen desperdiciar mucho tiempo,** a menudo inconscientemente, lo que les dificulta entregar los trabajos a tiempo, preparar todos los contenidos que serán objeto de evaluación o responder a todas las cuestiones que se formulan en un examen.

- Normalmente, **se sienten más responsables de sus fracasos que de sus éxitos académicos**, aunque, paradójicamente, suelen culpabilizar a los demás de sus errores.

Pautas y recomendaciones a seguir para facilitar la comunicación en clase

- **En primer lugar, informarse sobre las necesidades que presenta la persona:** preguntar a la persona, agenciar tutorías para facilitar un seguimiento, buscar información, formarse, preguntar a especialistas, facilitar al estudiantado información sobre la normativa, las ayudas disponibles (económicas, sociales, etc.), la legislación vigente, los protocolos de actuación, etc.
- **Individualizar el trato y adaptarlo** a las necesidades de cada estudiante en particular.
- Fomentar la **coordinación entre el profesorado de las/los estudiantes y sus tutores/as**, creando las posibles adaptaciones curriculares y favoreciendo contactos periódicos entre ellos/as.
- **Flexibilidad en el número de asignaturas** a cursar por curso académico y **variabilidad de la jornada** en cuanto a asignaturas, aulas y tareas a abordar.
- Necesidad de un **control externo y supervisión continúa**, además de control externo por parte del profesor.
- Establecer **normas claras de funcionamiento en las asignaturas.**

- Comenzar la clase con un **repaso de la materia** tratada en la sesión anterior y **enumerar los apartados** de la lección en la pizarra.
- **Variar el ritmo de aprendizaje** de la clase en períodos cortos de teoría y práctica, fomentando un **aprendizaje dinámico.**
- Usar **alternativas y apoyos al discurso verbal** como punteros, cambios en el tono de voz y/o emplear recursos visuales que ayuden a **mantener más la atención.**
- **Emplear ejemplos** sobre la tarea o contenido y dar **instrucciones cortas y repetidas.**
- **Resumen de lo más importante** al finalizar la clase y escribir en la pizarra **las fechas importantes y los plazos.**
- **Utilizar técnicas de atención encubierta:** estar a su lado, tocar su pupitre, etc.
- **Si los trabajos son individuales**, se debe enviar un **recordatorio** , fundamentalmente si se trata de entregas a largo plazo, además de **proporcionar instrucciones escritas** (guion de trabajo), ya que suele ocurrir que cuando se pongan a trabajar olviden los pasos para realizar la tarea.
- Para la realización de **trabajos en grupo**, se manifiesta una doble dificultad: para **recordar y entregar la parte del trabajo** a la que el estudiante se ha comprometido en forma y plazo, y, por otra parte, por el **deterioro de las relaciones sociales** que se produce cuando el estudiantado con TDAH falla. Por tanto, se propone que **un miembro del grupo recuerde los plazos y supervise la ejecución del trabajo.**

- Se manifiesta una **dificultad al abordar las exposiciones en clase** por la falta de seguridad que el estudiante tiene en sí mismo. Esta falta de seguridad parece surgir de la autopercepción que tienen de sí mismos y la presión que sienten con respecto a su grupo de iguales.

Servicios y recursos de la UGR para el estudiantado con trastornos específicos del aprendizaje

La Universidad de Granada ofrece una gran variedad de servicios al estudiantado con diversidad funcional y/o necesidades educativas específicas. Esto tiene como objetivo el asegurar que estos alumnos estén plena y efectivamente incluidos como miembros de la comunidad universitaria. Ya sea en términos de acceso a la educación y la formación o de investigación y servicios, la UGR intenta garantizar el derecho de todos/as los y las estudiantes a una educación inclusiva de conformidad con los principios de no discriminación, igualdad de oportunidades y accesibilidad universal. Se destacan los siguientes:

- **Solicitud de Servicios y Recursos**
- **Programa de tránsito educativo de la UGR** (Becas, programas de investigación, movilidad, práctica, etc.)
- **Gabinete de Atención Social:**
 - Hospital Real, Cuesta del Hospicio s/n, Granada
 - Tlfs. 958244311 / 958246131
 - Correo: gas@ugr.es
 - **Profesor/a tutor/a.:** servir de enlace entre el estudiantado y el resto del profesorado, el personal de administración y servicios, **coordinación** con estudiante colaborador, y **adaptación y asesoramiento completo** del material docente.
 - **Envío de cartas informativas al profesorado** ([ver enlace](#))
 - **Entrega de cuadernos autocopiativos y pegatinas de reserva de puesto.**
 - **Estudiante o Becario/a colaborador/a.:** aceptar un **compromiso de acompañamiento** al estudiantado con discapacidad a las dependencias y servicios de la Universidad, actuando como un **punto de comunicación** y facilitando ayudas y material docente. **El o la estudiante colaborador/a deberá priorizar ocasionalmente las necesidades que requiera el estudiantado NEAE**, como, por ejemplo: cumplimentación y/o entrega de documentos, acompañamiento a tutorías y revisiones, aclaración de dudas en la materia, facilitación de apuntes, etc. La figura del/de la **becario/a colaborador/a** forma parte del Programa de Intervención Social para Personas con Discapacidad (**P.I.S.E.D.**), llevado desde el Gabinete de Atención Social del Servicio de Asistencia Estudiantil. Las personas solicitantes han de ponerse en contacto con este servicio con tiempo suficiente (dos meses), especificando en su solicitud el tipo de discapacidad que presenta, características de la misma y apoyo que solicita. Habrán de presentar o remitir a este servicio, los informes técnicos valorativos emitidos por sus Universidades o por las unidades

<http://viics.ugr.es/>

técnicas de valoración de sus países de origen, en los que conste las recomendaciones o medidas particulares de apoyo a los estudios.

- **Persona de apoyo:** cualquier miembro de la Universidad de Granada puede convertirse en persona de apoyo, siempre que lo solicite de forma voluntaria al Servicio de Atención Estudiantil, dónde se le facilitará un documento acreditativo para acceder junto con el o la estudiante a todos los centros e instalaciones de la Universidad de Granada desempeñando las funciones de asistencia personales que requiera el o la estudiante.

Adaptación de exámenes o pruebas evaluativas

- **Informar con suficiente antelación sobre las fechas de las pruebas evaluativas.**
- Se considera de gran ayuda que el **Gabinete Psicopedagógico** les oriente en cuanto a las **técnicas de estudio más adecuadas** según la temática y el tipo de examen o pruebas a superar.
- **Adaptación de la modalidad del examen** de acuerdo con las necesidades y dificultades del/de la estudiante a un formato que permita evaluar de la forma más veraz posible los conocimientos adquiridos.
- **Realización de una prueba complementaria** con la/el estudiante para comprobar que el examen realizado recoge fielmente lo que el/la estudiante sabe o que su calificación pueda complementarse con esta otra prueba, como puede ser por ejemplo preguntarle oralmente acerca de la temática consultada en el examen.
- En relación con el **examen tipo test** existe una dificultad con las preguntas y respuestas que incluyen una doble negación en su redacción, para lo cual, **disponer de un folio o una guía** que le permita ir tratando cada pregunta de forma individual puede ser de gran ayuda.
- **Más tiempo para los exámenes** y estructurar muy bien el tiempo que debe dedicar a cada una de ellas de forma aproximada.
- **Tener en cuenta su falta de organización** de ideas para plasmar en los exámenes, así como la falta de orden, caligrafía e incluso algunas faltas de ortografía, pues son aspectos asociados al trastorno.
- **Simplificar los enunciados** en forma, es decir, subrayar las partes principales del enunciado en negrita.
- **Evitar el efecto del ruido/murmullo** durante la realización de exámenes o pruebas en la concentración del estudiantado con TDAH.

Movimientos asociativos

- **FEAADAH** (Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad)
 - **Página web**
 - **Teléfono:** +34 650 23 78 85
 - **E-mail:** @email
- **FAHYDA** (Federación Andaluza de Asociaciones de Ayuda al Trastorno Hiperactivo y de Déficit de Atención)

<http://viics.ugr.es/>

- Camino de Ronda,133, 18003 Granada
- **Página web**
- **Teléfono:** +34 693 72 85 55
- **E-mail:** @email

Legislación

- Ley Orgánica de Universidades del 2001. De la integración de los estudiantes con discapacidad en las universidades.
- Real Decreto 1393/2007 de 28 de Octubre por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.
- Real Decreto 696/1995 de 28 de Abril, de ordenación de los alumnos con necesidades educativas especiales (Art.6.3).
- Ley Orgánica 1/1990 de 3 de Octubre de Ordenación General del sistema educativo. Cap.V de la Educación Especial (Art. 37.1)
- Ley 15/2003 de 22 de Diciembre, Andaluza de Universidades.
- Capítulo II del título I de la Ley 2/2006, de 3 de mayo (Arts. 71 a 79 bis)

Enlaces de interés

- **Bibliografía que ofrece FEAADAH para distintas situaciones de la vida diaria que pueden encontrarse las personas adultas con TDAH**
- **Documental: Eso no se pregunta: TDAH**

Referencias bibliográficas

- World Health Organization (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th edition).
- Servicio de Atención al estudiante . Guía para atención a las estudiantes con discapacidad y otras necesidades de apoyo educativo (NEAE).
- Pineda Alguacil, M.C., Polo Peña, A.I. (2016). Guía de medidas de metodología docente para tutores y profesores de estudiantes universitarios diagnosticados de trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). AMPACHICO, Granada.
- Universidade da Coruña. (2019). El alumnado con TDAH en la universidad. Guía de buenas prácticas. Universidade da Coruña.

Descargar guía

- **Guía de orientación para tutorado y profesorado: TDAH(pdf)**