

TÍTULO: Apoya el TDAH a través de las funciones ejecutivas # 0303

AUTOR: Martha Díaz de León

DESCRIPCIÓN:

Recientemente se ha reconocido que el TDAH limita el desarrollo de estas funciones, ya que son las actividades mentales capaces de llevar a cabo una planificación, organización, dirección, revisión, regularización y evaluación de cualquier objetivo. Hablaremos sobre algunos aspectos importantes de las funciones ejecutivas que se ven afectadas en niños y niñas con TDAH para llegar a comprender por qué actúan y piensan de una manera determinada.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Funciones ejecutivas
- ✓ Anticipación y planeación
- ✓ Monitoreo de la conducta
- ✓ Organización y secuencia de acciones
- ✓ Motivación de logro

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

• **Introducción:**

En un artículo anterior presentamos y describimos las funciones ejecutivas, qué son y para qué sirven. Ahora nos enfocaremos en la manera en la que funcionan en los niños con TDAH. Hablaremos sobre algunos aspectos importantes de las funciones ejecutivas que se ven afectadas en niños y niñas con TDAH, para llegar a comprender por qué actúan y piensan de una manera.

❖ **Funciones ejecutivas**

○ **Memoria de trabajo**

La memoria de trabajo es la habilidad de mantener y manejar información que se aprende. Los niños pueden enfrentar dificultades en las habilidades para

- retener la información que se requiere para guiar las acciones,
- recordar alguna tarea que se debe hacer, memorizar y seguir instrucciones,
- recordar alguna tarea mientras realiza otra,
- aprender de memoria reglas ortográficas o datos matemáticos,
- manejar y cambiar la información que se almacena para poder guiar su conducta hacia el logro de sus metas y objetivos.

- **Lenguaje interno**

El lenguaje interno nos ayuda a mantener cierta conversación con nosotros mismos y ayuda a guiar el comportamiento. Al no tener desarrollada esta habilidad, se entorpece la regulación de la conducta, pues los niños no saben si su comportamiento es el adecuado en una situación determinada. Así que, no son capaces de darse cuenta e indicarse internamente cuáles son los pasos a seguir para adaptarse y cambiar su conducta cuando es necesario.

- **Regulación de las emociones y la motivación**

La siguiente función que se ve afectada es aquella encargada de la regulación de las emociones y la motivación, pues los niños se encuentran en la dificultad de encontrar alternativas para superar diversos obstáculos que se les presenten, lo que los llevará a frustrarse y por lo consiguiente, a no controlar sus emociones.

- **Solución de problemas**

Los niños con TDAH presentan dificultades para llevar a cabo la función encargada de solucionar problemas, pues no prevén estrategias y no prestan atención a los distintos aspectos que componen cada situación que represente un problema para ellos. Aunado a esto va el hecho de que existe una incapacidad para pensar en las consecuencias de una acción, lo que los lleva a no evitar el error.

- **Apoyar el desarrollo de las habilidades ejecutivas**

Se sabe que los impedimentos para llevar a cabo estas funciones ejecutivas, tienen un efecto adverso sobre la habilidad de comenzar, llevar a cabo y completar alguna tarea.

Sin embargo, hay ocasiones en que los niños y niñas con TDAH realizan actividades que son de su interés, les parecen atractivas o les motivan y no representan ninguna dificultad para mantener su atención. Cuando están haciendo algo que le gusta, un sistema de alerta se activa automáticamente y les permite mantener su atención en esa lectura, tarea o actividad. Se ha demostrado que la atención está ligada a la motivación.

Para apoyar de una mejor manera a los niños y niñas con TDAH a desarrollar las funciones ejecutivas con el fin de alcanzar metas se debe tratar de fijar objetivos tomando en cuenta las capacidades del niño o niña y las características de la tarea a realizar.

- **Identificar prioridades,**

Al identificar prioridades, se aumenta el rendimiento de las actividades. Se puede empezar por llevar a cabo las tareas más difíciles, al término, se reforzará el

esfuerzo por realizar las tareas planteadas, de tal manera que se mantendrá la motivación y su atención estará activa para continuar con las labores. Si después de cierto tiempo de trabajo, alguna de las actividades requiere más esfuerzo por su complejidad, puede suceder que el niño o niña deje de trabajar ya que se puede encontrar cansado o cansada. Por lo tanto, no se deben dejar los trabajos más difíciles para el final, pues el cansancio no será simplemente un obstáculo sino que el niño o la niña no será capaz de realizarlos correctamente y el proceso de aprendizaje será muy bajo y mucho más lento.

- **Organización de tareas en base a tiempos y turnos de trabajo**

Es recomendable organizar las tareas en base a tiempos y turnos de trabajo. Esto hace que los niños establezcan los objetivos en un tiempo determinado y por tanto, su nivel de atención se mantendrá constante en el tiempo que realizan la actividad porque saben que deben cumplir el objetivo de terminar dentro de un tiempo establecido. Sin embargo, se debe ser muy cuidadoso con el manejo de tiempo puesto que si no se determina de manera adecuada esto puede ser un problema pues se desanimará y no concluirá sus actividades.

Estos niños pueden sentir una fatiga mental debido a la carga de trabajo a la que se enfrenten. Un niño con TDA, que lleva 15 minutos trabajando concentrado en una tarea, tiene una percepción de fatiga como si un niño o niña sin TDAH llevara 30 ó 40 minutos trabajando, es por esto que su rendimiento en lugar de ir bajando poco a poco, cae rápidamente en pocos minutos.

Es por esto que vemos que empiezan las actividades con entusiasmo y con un buen nivel de rendimiento porque están motivados para trabajar. De pronto este rendimiento va disminuyendo a medida que se van cansando. Es importante brindarles periodos de descanso ya que ellos tienen una capacidad de atención y esfuerzo diferente.

- **Conocer las capacidades del niño al momento de establecer los objetivos y los tiempos.**

Para apoyar de manera más efectiva a los niños y niñas con TDAH, es fundamental conocer sus capacidades al momento de establecer los objetivos y los tiempos. Por lo tanto, una de las cosas más inadecuadas para estos niños y niñas, es la carga de trabajo.

- **Enseñarlos a enfrentar situaciones cotidianas problemáticas.**

Ahora bien, algunas otras estrategias que pueden funcionar para ayudar a los niños y niñas con TDAH a desarrollar sus habilidades ejecutivas es el enseñarles a enfrentarse a las situaciones cotidianas en las que se sienten vulnerables y no saben cómo manejarlas.

- Primero debemos apoyarlos para que logren identificar el problema de la situación.
- Después ellos deben crear alternativas que lleven a una solución viable.
- Motivarlos para que lleven a cabo este plan de solución
- Por último, llevarlos a reflexionar sobre el proceso, es decir, evaluar si logró solucionar el problema y de no ser así, buscar nuevas soluciones que los lleven a la solución del conflicto.

El apoyo de la familia consiste en invertir tiempo y dedicación para guiar a los pequeños a desarrollar estas funciones básicas para desempeñarse de manera exitosa en su vida diaria.

