Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found
https://enfamilia.a

Image not found
https://enfamilia.aeped.es/site

ilia.aepe

Trastorno por déficit de atención/hiperactividad: tratamiento psicológico

El tratamiento del trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes se realiza de manera individualizada en función de cada paciente y su familia. Tiene por objetivo mejorar los síntomas y reducir la aparición de otros trastornos asociados, ya que por el momento no existe una cura para el TDAH.

Se recomienda la **terapia psicológica cognitivo-conductual** como tratamiento inicial si:

- Los síntomas del TDAH son leves.
- Hay una notable discrepancia sobre la frecuencia e intensidad de los síntomas entre los padres o entre éstos y los profesores.
- El diagnóstico de TDAH no es claro.
- Son menores de 5 años.

Si, por el contrario, la repercusión de los síntomas de TDAH es importante en su vida diaria, se recomienda el **tratamiento combinado,** que incluye tratamiento psicológico conductual, intervención psicopedagógica y tratamiento con medicamentos.

¿En qué consiste el tratamiento psicológico para el TDAH?

Las intervenciones psicológicas que han mostrado evidencia científica positiva para el tratamiento TDAH se basan en los principios de la terapia cognitivo conductual (TCC).

El tipo de intervenciones que se aplican se describen brevemente a continuación.

Terapia de conducta

Es una terapia psicológica que se basa en un análisis de la conducta. Se identifican los factores que están manteniendo la conducta inadecuada y se delimitan las conductas que se desea incrementar, disminuir o eliminar. Hay dos tipos de técnicas:

- Para aumentar las conductas deseadas: se usa el reforzamiento positivo como la alabanza, la atención positiva, las recompensas y los privilegios.
- Para reducir conductas no deseadas: se utiliza el coste de respuestas, el tiempo fuera y la extinción (no prestar caso a la conducta que se desea reducir o eliminar).

Entrenamiento para los padres

Se trata de un programa de tratamiento conductual que tiene como objetivos:

- Dar información sobre el trastorno a los padres.
- Enseñarles a modificar la conducta de sus hijos.
- Incrementar su competencia como padres y
- Mejorar la relación paterno-filial mediante una mejor comunicación y atención al desarrollo del niño.

Terapia cognitiva

Consiste en proporcionar a los niños y adolescentes con TDAH:

- Entrenamiento en técnicas de autoinstrucciones, autocontrol y solución de problemas.
- Entrenamiento en habilidades sociales.

Los niños y adolescentes con TDAH presentan a menudo problemas de relación con la familia, falta de habilidades sociales y problemas de relación con sus compañeros. El entrenamiento en habilidades sociales suele hacerse en grupos pequeños de edades similares, y se emplean técnicas de la terapia cognitivo-conductual.

¿En qué consiste el tratamiento psicopedagógico para el TDAH?

La intervención psicopedagógica constituye un pilar fundamental en el tratamiento combinado del TDAH. Comprende las intervenciones encaminadas a mejorar el rendimiento académico del niño o adolescente (mediante reeducación psicopedagógica) y aquellas dirigidas a la mejora del entorno escolar y, por lo tanto, a su adaptación a éste (mediante un programa de intervención en la escuela y la formación a los docentes).

La **reeducación psicopedagógica** es un refuerzo escolar individualizado que se lleva a cabo después del horario escolar y que tiene como objetivo paliar los efectos negativos del TDAH en el niño o adolescente que lo presenta, en relación a su aprendizaje o competencia académica. Se trabaja sobre la repercusión negativa del déficit de atención, la impulsividad y la hiperactividad en el proceso del aprendizaje escolar.

La reeducación psicopedagógica debe incluir acciones encaminadas a:

- Mejorar el rendimiento académico de las diferentes áreas.
- Trabajar los hábitos que fomentan conductas apropiadas para el aprendizaje (como el manejo del horario y el control de la agenda escolar) y las técnicas de estudio (prelectura, lectura atenta, análisis y subrayado, síntesis y esquemas o resúmenes).
- Elaborar y enseñar estrategias para la preparación y elaboración de exámenes.
- Mejorar la autoestima en cuanto a las tareas y el estudio, identificando habilidades positivas y aumentando la motivación por el logro.
- Enseñar y reforzar conductas apropiadas y facilitadoras de un buen estudio y cumplimiento de tareas.
- Reducir o eliminar comportamientos inadecuados, como conductas desafiantes o malos hábitos de organización.
- Mantener actuaciones de coordinación con el especialista que trate al niño y con la escuela para establecer objetivos comunes y ofrecer al docente estrategias para el manejo del niño o adolescente con TDAH en el aula.
- Intervenir con los padres para enseñarles a poner en práctica, monitorizar y reforzar el uso continuado de las tareas de gestión y organización del estudio en el hogar.

Los niños con TDAH requieren, de forma individualizada y para cada uno de ellos, un **programa de intervención en la escuela** que incluya tanto acciones académicas o de instrucción, como conductuales. Estos programas deben implicar a la mayor parte de los profesores para facilitar su eficacia, recogiendo:

- Aquellas acciones que hacen referencia a la metodología (la forma de dar instrucciones, de explicar los contenidos académicos o la asignación de deberes y tareas).
- Aquellas que refieren al entorno de trabajo (la situación física del niño o adolescente en el aula, el ambiente estructurado y motivador o la eliminación de elementos distractores).
- Aquellas que refieren a la mejora del comportamiento del niño o adolescente (la supervisión constante, las tutorías individualizadas y el uso de técnicas conductuales).

La **formación a los profesores** permite que éstos reciban psicoeducación sobre el trastorno, modifiquen pensamientos y opiniones en cuanto a los niños y adolescentes con TDAH, se entrenen en pautas de conducta y se capaciten para la detección de señales de alerta del TDAH, favoreciendo así la detección precoz.

Fuente: Guía de Práctica Clínica sobre el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) en Niños y Adolescentes. Información para pacientes, familiares y educadores.

Artículo publicado el 19-8-2012, revisado por última vez el 14-6-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/trastorno-por-deficit-atencionhiperactividad-tratamiento