



¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

Carla A. Carvalho-Gómez.

ccarvalhogomez@gmail.com

DEFINICIÓN DEL TRASTORNO

La mayoría de las investigaciones coinciden en señalar el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad [TDAH] como el principal motivo de consulta en nuestro país (García et al., 2008).

Dicho trastorno se caracteriza, principalmente, por la presencia de niveles de distracción elevados, breves periodos de atención, inquietud motora y conductas impulsivas, entre otros síntomas (American Psychiatric Association, APA, 2013)

Criterios diagnósticos

El principal cambio aportado por el DSM 5 en relación a los criterios diagnósticos es la separación de dicho trastorno de los Trastornos de Comportamiento Perturbador.

En cuanto a los criterios diagnósticos, apenas se aprecian cambio con la versión anterior. El cambio más destacable en este sentido, es el relativo a la edad de aparición de los síntomas, éstos deben estar presentes antes de los 12 años [frente a los 7 años de la versión anterior].

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad [DSM 5]

- Patrón persistente de inatención y/o impulsividad.
- Los síntomas están presente antes de los 12 años.
- Varios síntomas están presentes en dos o más contextos.
- Los síntomas interfieren en el funcionamiento social, académico o laboral
- No se producen exclusivamente en el curso de la esquizofrenia u otro trastorno mental.

Etiología

Diversos autores han centrado su atención en intentar establecer el origen o causa de aparición del trastorno. En concreto dichas teorías podrían clasificarse en dos grandes grupos: modelos biológicos y modelos psicológicos.

Modelos biológicos

- **Hipótesis genéticas.** Diferentes estudios sugieren una predisposición genética del trastorno, en concreto, apuntan que los niños con padres con TDAH tiene un 50% de probabilidades de desarrollar el trastorno.
- **Alteraciones fisiológicas.** La mayoría de los estudios coinciden en señalar un déficit de dopamina como causante último de la aparición del trastorno.

¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

- **Signos madurativos.** Los avances realizados en el campo de la neuroimagen han permitido establecer una relación entre la aparición del trastorno y la baja tasa de actividad cerebral presente en la corteza, en concreto, en los lóbulos frontales.

Modelo psicológicos

- Factores psicosociales. Diferentes investigaciones han destacado el papel de determinados factores psicosociales en la aparición del trastorno. Entre dichos factores destacan: la adopción, la familia numerosa o la presencia de temperamento difícil durante la primera infancia.
- Aversión a la demora del refuerzo.
- Falta de previsión de las consecuencias.
- Déficits de autorregulación.

Epidemiología y curso

Según las investigaciones entre 3-7% de niños en edad escolar sufren este trastorno. No obstante, la prevalencia del mismo en adolescentes y adultos, hasta el momento, son imprecisos ya que los datos varían según el estudio consultado. En cuanto a la distribución por sexos, las investigaciones señalan una relación 4:1 en varones (Cardo y Servera-Barceló, 2005).

El comienzo, generalmente, es temprano situándose la media de aparición de los síntomas en torno a los 5 años. Por lo general, dichas alteraciones persisten durante los años escolares, aunque tienden a disminuir conforme aumenta la edad (Cardo y Servera-Barceló, 2005).

Comorbilidad

El TDAH aparece frecuentemente asociado a otros problemas como déficits de aprendizaje, fracaso escolar, problemas emocionales o problemas relacionados con la ansiedad. Asimismo, aparece frecuentemente asociado a otros trastornos como el Trastorno de Tourette, el Trastorno Negativista desafiante o el Trastorno Disocial (Artigas-Pallarés, 2003)

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN PACIENTES CON TDAH

Objetivos de la intervención

Previamente, antes de comenzar cualquier tipo de intervención psicológica es preciso delimitar de forma exhaustiva los objetivos de la intervención. Para ello, nos centraremos en tres niveles de análisis: *cognitivo*, *conductual* y *fisiológico*. Niveles que nos permitirán establecer los objetivos de nuestra intervención, creando un tratamiento personalizado e individualizado, que nos permita lograr el mayor beneficio para el paciente. A continuación, recogemos algunos de los objetivos más comunes en consulta.

Nivel cognitivo

Mejorar los niveles atencionales, la memoria de trabajo y la función ejecutiva [FE].

- Aumentar los niveles de atención sostenida durante la jornada escolar y la durante la realización de las diferentes tareas propuestas para casa.

¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

- Reducir el número de despites y olvidos.
- Mejorar la planificación y organización.

Asimismo, en los niños con Trastorno por Déficit de Atención de tipo desinhibido o combinado se plantea como objetivo prioritario reducir los niveles de desinhibición.

Nivel conductual

Reducir los niveles de impulsividad y mejorar las habilidades sociales.

- Respetar los turnos de palabra.
- Reducción de intromisión en conversaciones ajenas.
- Disminución de la cantidad de habla.
- Aumentar la reflexión antes de dar respuesta a las preguntas planteadas en clase o durante un examen.
- Mejorar la relación con la familia y los amigos.

Nivel fisiológico

- Reducir los episodios de insomnio
- Aumentar el apetito

Intervención clínica con el paciente

Nivel cognitivo

Entrenamiento cognitivo

Para aumentar los niveles atencionales y mejorar la memoria de trabajo y la FE se emplearán fichas de papel y lápiz junto con plataformas digitales (Orjarles Villar, 2007)

Neurofeedback

Los adolescentes con TDAH se caracterizan por un patrón de actividad cerebral anómalo, en concreto, éstos presentan mayor porcentaje de ondas theta y menor porcentaje de ondas beta (Ortiz- Pérez y Moreno-García, 2015). A través de este tipo de técnicas se pretende que los niños aprendan a manejar su patrón de actividad cerebral disminuyendo las ondas theta y aumentando las betas.

Nivel conductual

Técnica de relajación de la Tortuga (Scheinerder y Robin , 1974)

Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual, como todos sabemos, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada.

De esta forma, se instruye al niño a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sienta amenazado, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales.

Técnicas en resolución de problemas

Mediante este tipo de técnicas se potenciará el lenguaje interno del niño con el fin último de que éste aprende a regular su comportamiento, reduciendo, consecuentemente, las conductas impulsivas, como la falta de reflexión previa ante cuestiones planteadas en clase o en exámenes (Ramírez-Pérez, 2015):

¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

- Orientación del problema
- Definición y formulación del problema - *¿cuál es el problema?*
- Generación de alternativas - *¿qué puedo hacer?*
- Toma de decisiones - *¿cuál es la mejor solución?*
- Puesta en marcha de estrategias.

Entrenamiento en habilidades sociales

Mediante este tipo de entrenamiento se potenciarán las habilidades sociales del paciente con el fin de mejorar las relaciones con la familia y los compañeros. Este tipo de programas fundamentalmente se basará en el modelado, el reforzamiento positivo, el ensayo de conducta, y el feedback; enfatizando la importancia de hacer y aceptar cumplidos, pedir favores de forma adecuada, ofrecer nuestra ayuda, etc. A. (Pardos, Fernández-Jaén, Fernández-Mayoralas, 2009)

Nivel fisiológico

Higiene del sueño

A través de este proceso educativo se intentará disminuir el número de episodios de insomnio mediante de la modificación de hábitos alimentarios (ingesta de bebidas estimulantes), el establecimiento de horarios regulares y rituales antes de dormir, el control de factores ambientales (luz, ruido, temperatura, etc.) y la reducción de preocupaciones y alteraciones emocionales.

Relajación progresiva de Jacobson

Mediante la tensión y distensión de diferentes grupos musculares se pretende que el paciente obtenga un estado de relajación que le permita dormir.

Técnicas de respiración

Para disminuir la activación fisiológica en situaciones de ansiedad se pueden aplicar, además, distintas técnicas de relajación como las técnicas de respiración, las cuales mediante respiración profunda, contada, abdominal, alternada, etc., provocaran un estado de relajación en el paciente.

Tabla 2. Intervención con el menor

¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

Fase	Tipo de intervención	Técnicas
I	Aumentar la motivación del adolescente hacia el programa terapéutico	
II	Reducción de episodios de insomnio	Higiene del sueño Relajación progresiva Técnicas de respiración
III	Entrenamiento cognitivo	Tareas de papel y lápiz Plataformas digitales
IV	Entrenamiento cognitivo	Neurofeedback
V	Reducción de conductas impulsivas	Modelado Técnicas de resolución de problemas Técnica de la Tortuga
VI	Entrenamiento en HHSS	Modelado Reforzamiento positivo Feedback Ensayo de conductas
VII	Generalización y mantenimiento	

Intervención con los padres

Los padres juegan un papel fundamental en la intervención, ya que en la mayoría de los casos actúan como co-terapeutas durante el proceso; logrando, de esta forma, la extrapolación de los resultados obtenidos en consulta a otros contextos.

Psicoeducación

El objetivo último de la psicoeducación es concienciar a los padres acerca de la problemática de su hijo a fin de reducir el estrés y aumentar la disposición a actuar durante todo el proceso terapéutico.

Nivel conductual

Economía de fichas

Este tipo de técnicas es muy útil en pacientes de edad reducida. Se trata de una técnica de modificación conductual basada en los principios de condicionamiento operante, utilizada para promover y reforzar la emisión de determinadas conductas (Ramírez-Pérez, 2015)

Contrato conductuales

Esta técnica es muy útil sobretodo en adolescentes. Mediante esta técnica aumentaremos las conductas positivas y la extinción de conductas desadaptativas mencionadas previamente (Ramírez-Pérez, 2015). Para ello, se especificará:

- La conducta que se espera que emita – *respetar los turnos de palabra*
- Las consecuencias de realizar estas conductas – *1h de móvil entre semana*
- Las consecuencias de no realizar estas conductas – *no habrá móvil entre semana.*

¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

Entrenamiento en refuerzo positivo de las conductas deseables y extinción de las indeseables

Se instruye a los padres a reforzar positivamente mediante estímulos materiales o inmateriales (elogios, uso de móvil y/o ordenador) las conductas deseables (respetar los turnos de palabra, no entrometerse en conversaciones ajenas), al mismo tiempo que practica un programa de extinción (desatención, uso de móvil durante la semana, etc.) de las conductas desadaptativas (Ojarles – Villar, 2007)

Entrenamiento en coste de respuesta

El objetivo último de esta técnica disminuir las conductas desadaptativas (no respetar los turnos de palabra, hablar sin parar, etc.). Para ello, se retirará de manera contingente a la emisión de la conducta un reforzador positivo (utilizar el móvil u ordenador, salir el fin de semana, etc.) (Ojarles – Villar, 2007)

Tabla 3. Intervención cognitivo – conductual para padres

Fase	Tipo de intervención	Técnicas
I	Psicoeducación	Información sobre el trastorno
II	Entrenamiento conductual	Economía de fichas Contratos conductuales Reforzamiento positivo Extinción de respuesta Coste de respuesta
III	Promover la implicación y motivación del adolescente hacia el programa terapéutico	Enfatizar las ventajas del programa haciendo especial hincapié a la mejora de relaciones sociales
IV	Aplicación de procedimientos y manejo de contingencias	Tareas para casa
V	Mantenimiento y generalización	

Intervención en la escuela

Los profesores también juegan un papel fundamental en el proceso de intervención debido al tiempo que el paciente pasa en el contexto escolar. Por lo tanto, la participación de éstos es fundamental de cara a la obtención de resultados positivos.

Psicoeducación

Es importante proporcionar a los profesores información sobre las características del trastorno y cómo actuar ante determinadas situaciones.

Nivel conductual

Entrenamiento en modificación de conducta

Este tipo de técnicas están destinadas a aumentar las conductas positivas (respetar los turnos de palabra, no entrometerse en conversaciones ajenas, etc.) y reducir las conductas desadaptativas (la cantidad de habla).

¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

Para ello, los docentes se apoyarán el uso de técnicas de reforzamiento positivo (elogios), extinción (desatención) y coste de respuesta, economía de fichas, etc. (Ojarles – Villar, 2007)

Control de estímulos en el aula

Con el fin el fin de reducir las distracciones y aumentar los niveles atencionales se llevarán a cabo las modificaciones pertinentes en el aula (cambio de sitio, reducción de decoración, etc.) (Galve-Mazano, 2009)

Tabla 4. Intervención cognitivo – conductual para profesores

Fase	Tipo de intervención	Técnicas
I	Psicoeducación	Información sobre el trastorno
		Reforzamiento positivo
II	Entrenamiento conductual	Extinción de respuesta
		Coste de respuesta
III	Promover la implicación y motivación del adolescente hacia el programa	Enfatizar las ventajas del programa haciendo especial hincapié a la mejora de relaciones sociales
IV	Aplicación de procedimientos	Tareas para clase
		Adaptaciones físicas y organizativas del aula
V	Control de estímulos	
VI	Mantenimiento y generalización	

Características de la intervención

Dicha intervención se realizará de forma paralela, trabajando con el paciente en consulta al mismo tiempo que se desarrollan los programas de entrenamiento para padres y profesores.

NUEVAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

Los últimos avances realizados en investigación y evaluación han permitido idear nuevas técnicas de intervención centradas en lograr el mayor beneficio para los pacientes.

Mindfulness

La atención plena en los pensamientos, emociones, sensaciones corporales y ambiente ha resultado eficaz en una amplia gama de trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad

¿CÓMO INTERVENIR PSICOLÓGICAMENTE EN PACIENTES CON TDAH?

y el estrés. Asimismo, algunas investigaciones comienzan a arrojar datos prometedores en torno al TDAH (Forcadell et al., 2016)

Realidad virtual

La realidad virtual permite generar ambientes tridimensionales a través de los cuales los individuos pueden verse inmerso en diferentes situaciones. En cuanto su fiabilidad y validez, las investigaciones al respecto lo avalan como un instrumento útil para aumentar la atención y concentración (Delgado y Moreno-García 2012). Sin embargo, parece que en la actualidad aún queda mucho camino que recorrer.

BIBLIOGRAFÍA

1. Orjarles-Villar I. (2007). El tratamiento cognitivo en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH): revisión y nuevas. *Anuario de Psicología clínica y de la Salud*, 19-30.
2. Pardos A., Fernández-Jaén A., Martín Fernández-Mayoralas D. (2009). Habilidades sociales en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Revista de Neurología* 48-52.
3. Ramírez – Pérez, M. (2015). Tratamiento cognitivo-conductual de conductas disruptivas en un niño con TDAH y trastorno negativista desafiante. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 45-54.