Día internacional del trastorno por déficit de atención e hiperactividad: El beneficio de la actividad física y estrategias educativas eficaces

El 13 de julio se celebra el Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), una oportunidad para concientizar sobre este trastorno neurobiológico que afecta a una proporción considerable de la población infantil en Chile. Según datos recientes, la prevalencia del TDAH es de un 15,5% en escolares entre los 4 y los 11 años, mientras que entre los 12 y 18 años esta cifra disminuye a un 4,5%.

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por problemas persistentes para prestar atención, hiperactividad e impulsividad. Abordar estos desafíos requiere una combinación de estrategias pedagógicas efectivas y prácticas de actividad física adecuadas.

Anuncio Patrocinado

Gabriel Urzúa, director del Diplomado en Intervención Psicosocial a través de la Actividad Física y el Deporte de la Facultad de Psicología de la Universidad San Sebastián (USS), destaca que “la evidencia muestra que en niños diagnosticados con TDAH, la actividad física cumple un objetivo relevante y beneficioso. Estudios demuestran que mejora las funciones ejecutivas y contribuye significativamente a la gestión de la impulsividad, administración de estados de ánimo, mitigación del estrés, atención y concentración”.

Urzúa también señala la importancia de no universalizar el deporte y la actividad física como estrategias únicas y automáticas para todos, sino considerar prácticas corporales variadas y adaptadas a los intereses individuales de los niños diagnosticados. “Es crucial pensar en prácticas corporales que incluyan no solo el deporte, sino también el juego, la danza y las técnicas de relajación, entre otros, como expresiones culturales que pueden ser más beneficiosas y disfrutables para este grupo”, enfatiza.

Numerosos estudios han demostrado que la actividad física regular y las prácticas corporales pueden desempeñar un papel crucial en la gestión de los síntomas del TDAH. Los beneficios específicos incluyen:

1. **Mejora de la concentración y la atención:** La actividad física aumenta los niveles de neurotransmisores como la dopamina y la norepinefrina, esenciales para la concentración y la atención, mejorando significativamente estas funciones en personas con TDAH.
2. **Reducción de la hiperactividad e impulsividad:** El ejercicio ayuda a quemar el exceso de energía, lo que puede resultar en una disminución de la hiperactividad e impulsividad, síntomas comunes en el TDAH.
3. **Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés:** La liberación de endorfinas durante el ejercicio mejora el estado de ánimo y reduce el estrés y la ansiedad, problemas que a menudo acompañan al TDAH.
4. **Mejora de la función ejecutiva:** Las actividades físicas regulares pueden mejorar habilidades cruciales como la planificación, la organización y el control de impulsos, que suelen estar afectadas en el TDAH.
5. **Aumento de la autoestima y la confianza:** Participar en actividades físicas puede mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo, proporcionando un sentido de

logro y competencia.

Estrategia pedagógica de apoyo a estudiantes con TDAH

Asimismo, Paulette Obreque, directora del Postítulo en Dificultades Específicas del Aprendizaje y Diversificación de la Enseñanza de la USS, subraya la importancia de implementar estrategias pedagógicas específicas en el aula para apoyar a los estudiantes con TDAH. “En el contexto escolar, algunas estrategias pedagógicas que ayudan a los niños, niñas y adolescentes con TDAH a mejorar su atención, organización y rendimiento académico incluyen: establecer expectativas claras; reducir distracciones y generar actividades físicas y deportivas que mejoren atención y comportamiento, así como actividades a través del arte para favorecer atención, planificación y control de impulsos”, indica la docente de la Facultad de Psicología de la USS.

Entre las recomendaciones de estrategias pedagógicas que ayudan a los niños, niñas y adolescentes con TDAH a mejorar su atención, organización y rendimiento académico en el aula incluyen:

- Establecer expectativas claras.
- Asegurarse de que el niño o niña entienda las expectativas de la sala (qué esperamos de ellos/as, qué rol tiene el profesor).
- Reducir distracciones y ubicar al estudiante cerca del profesor.
- Proporcionar instrucciones verbales y visuales, pedir que repita las indicaciones.
- Plantear metas y tareas inmediatas, graduar acciones para el cumplimiento de metas.
- Hacer seguimientos personalizados y usar refuerzos positivos.
- Generar actividades donde puedan manipular material concreto.
- Usar agendas y registros de tareas, dejando más tiempo al final de la clase para que apunte.
- Actividades que trabajan atención selectiva y sostenida como buscar diferencias entre dibujos o sopa de letras.
- Actividades físicas y deportivas que mejoren atención y comportamiento (practicar un instrumento, deporte o juego).
- Actividades a través del arte para favorecer atención, planificación y control de impulsos.

En el marco de este día internacional, se invita a la comunidad educativa y a las familias a explorar y promover estas prácticas corporales adaptadas y estrategias pedagógicas efectivas, reconociendo su potencial para mejorar la calidad de vida y el bienestar de quienes conviven con el TDAH.

y tú, ¿qué opinas?