



Tema de investigación
Manejo de las habilidades sociales en adolescentes con TDAH

Elaborado: Diciembre, 2021

Profesora:
Katherine Gutiérrez Campos

Elaborado por:
Joshua Mermelstein Sydney

IIICO 2021

Introducción

Existen muchos jóvenes que son malinterpretados por su Trastorno de Déficit de Atención por Hiperactividad, pero lo que no saben los demás es que hay un trasfondo del porqué se puede dar. La Asociación Americana de Psiquiatría (2013) define el TDAH como un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo. No necesariamente son desafiantes, oponentes, hostiles o un fracaso al tener que entender una tarea o una instrucción. Sin embargo, es importante buscar el apoyo adecuado.

Pietrangelo (2021) nombra algunos síntomas que se pueden presentar en los adolescentes con déficit atencional. Falta de atención, ya que pueden empezar con un proyecto e iniciar con otro antes de finalizar el previo. No son organizados, por lo que no pueden acomodarse con fechas límite para entregar los trabajos. Tienen dificultad de comprender las necesidades de otros. En otras palabras, son incapaces de esperar a otros o turnarse con cualquier actividad u objeto. Estos son algunos de los ejemplos que se profundizarán a lo largo de la investigación para poder profundizar el abordaje con cualquiera en esta condición.

Según Erikson, la etapa de la adolescencia se caracteriza por el conflicto "identidad contra confusión de roles" (Haq, 2017). Es por esto que se preocupan mucho por como los perciben, como se ven a sí mismos y quieren ser parte de algo para favorecer su autoestima. Es una presión enorme que sienten por formar parte de un grupo. Si ya es un conflicto natural en la adolescencia, los jóvenes con TDAH tienen más por que luchar.

El hecho de encontrar un propósito o una vocación es un reto en la sociedad por los estándares ya impuestos. Por ejemplo, las redes sociales. Con los filtros de Instagram hay casos donde quieren subir una historia para que la vean los compañeros y no se sienten suficientemente atractivos. Este fue el caso de una chica de 17 años que tiene un proceso para tomarse un “selfie”

que puede durar hasta más de una hora, lo que se llamó una “adicción a la autoestima” (Duffy, 2021). Esto puede traer muchas repercusiones a futuro por el hecho de tener que buscar la aprobación de otros en cada imagen.

Es importante entender el trasfondo de donde proviene la inseguridad, ya que puede ser una señal desde la niñez que puede afectar en encontrar el sentido de uno mismo. En el mundo moderno, con toda la tecnología y plataformas sociales es más difícil, ya que uno quiere tener más seguidores como el caso de la joven de 17 años que quiere verse bien en cada foto que se saca.

Justificación

Es importante reconocer que los niños o jóvenes con TDAH no tienen la misma capacidad de atención que el estudiante promedio. Por eso es importante que en los centros educativos tomen las medidas necesarias para que estos estudiantes sigan adelante. A su vez, deben ir trabajando sus habilidades sociales para ir elevando sus niveles de autoestima.

La presente investigación sirve de instrumento para conocer distintas técnicas que se pueden implementar para que los jóvenes con TDAH puedan tener mejores niveles de concentración y no sean excluidos en contextos sociales. Por ejemplo, Rotger M. (2017) aborda sobre la inteligencia emocional, actualmente el docente tiene la responsabilidad de abordar dentro del aula tanto lo académico como lo socio-afectivo (Valda et al., 2018). Aquí es donde entra la autoestima de la persona, la confianza en sí mismo, la motivación, entre otros.

Hay deportes que pueden servir para tratar el TDAH de manera eficiente como lo es la natación, las artes marciales, el yoga, el tenis y la equitación como lo explica Fuster (2017). Ellos necesitan ser más activos y les puede beneficiar en la salud mental. Después del ejercicio físico, estos niños y jóvenes pueden concentrarse más en tareas, ya que no solo practican deporte para su salud física, sino que fortalecen su motora fina, coordinación motriz y su equilibrio.

Objetivo general

- Explorar las diversas técnicas para fortalecer la autoestima en niños y adolescentes con TDAH.

Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de abordaje que se da en centros educativos con niños y adolescentes con TDAH.
- Investigar que tanto pueden servir los deportes para mejorar el rendimiento social y académico.
- Identificar los motivos de exclusión de grupos sociales hacia niños y adolescentes con TDAH para montar técnicas que les ayuden a encajar mejor.

Marco teórico

Debe ser difícil ser malinterpretado, excluido por no encajar a estándares, tener baja autoestima por no poder expresarse ante los demás en una etapa donde se busca formar una identidad. Esto es precisamente lo que pasa con los jóvenes que tienen TDAH. El TDAH es el trastorno de neurodesarrollo que se presenta con mayor frecuencia durante la etapa escolar (Valda et al., 2018). Esto les hace el aprendizaje más complicado, ya que tienen una capacidad de atención más limitada. Por esto es importante tener diversas técnicas para que mejoren su rendimiento académico y fortalezcan sus habilidades sociales. Es importante desarrollar en ellos lo que se llama “flexibilidad cognitiva”. Esta habilidad implica frenar la respuesta y/o la actividad que se tiene presente y buscar una respuesta alternativa que responda a la demanda que exige su ambiente. Por ejemplo, si uno quiere jugar quemados, debe poder eliminar cualquier otro pensamiento que lo impida a concentrarse en el juego y, de ser el caso que se distrae, buscar alguna alternativa para eliminar los distractores.

Si la persona es incapaz de reconocer sus responsabilidades sociales, se retira, este período de Erikson es denominado "moratoria" (Haq, 2017). Esto lleva a una confusión de roles, por lo que no tiene las suficientes herramientas para pasar sanamente a la siguiente etapa de vida. Para sentir que son parte de la sociedad, estos jóvenes buscan fortalecer sus relaciones, por lo que se ven presionados por tener que ser parte de un grupo.

La impulsividad, desde la teoría evolutiva, permite que una persona logre analizar de una mejor forma la información, planear alternativas a problemas comunes y complejos, utilizar lenguaje interno, regular mejor sus emociones, entre otros. ¿Qué pasa cuando esa persona tiene TDAH? Reducen sus niveles de impulsividad cognitiva y conductual, pero se presentan mayores

niveles y respuestas disfuncionales en sus comportamientos y acciones impulsivas y reactivas (Valda et al., 2018).

Con las redes sociales siendo una red importante de comunicación es importante recalcar que la autoestima se ve muy afectada en el adolescente, como con el caso de una joven de 17 años que tiene un “proceso de selfie” que tarda una hora o más. Duffy (2021) comenta que a ella le toma ese tiempo modificar y poner filtros a una foto suya lo suficiente como para sentirse cómoda publicándola en Instagram tomando en cuenta que esas imágenes no se parecen en nada a sí misma. La joven no es diagnosticada con TDAH, pero es un tema sumamente importante para ella verse tan atractiva para ganar más seguidores.

El juicio en la adolescencia y preadolescencia para ver a quien siguen en redes sociales es evaluar el físico que ellos consideran el ideal o son más atractivos a ellas, siendo más específico en las mujeres donde se presenta más esta conducta. Los hombres presentan muchas de estas conductas al igual que las mujeres, pero son menos expresivos.

Para una mayor comprensión a esto es importante mencionar que en la niñez media comienza la cuarta etapa de Erikson llamada laboriosidad versus inferioridad. En caso de que un niño no pueda obtener el elogio de los adultos o de sus pares, o no tenga motivación ni autoestima, es posible que desarrolle un sentimiento de baja autoestima y, en consecuencia, desarrolle un sentimiento de inferioridad (Papalia y Martorell, 2017). Si ellos no se adaptan a las conductas aceptadas por la sociedad, pueden comenzar a desarrollar una inseguridad y les va a costar explorar cosas nuevas, salir de la rutina.

Por otro lado, la laboriosidad los impulsa a trabajar duro para que puedan alcanzar sus metas y este elemento puede variar dependiendo de la cultura en la que crecen. Algo importante

a tomar en cuenta es que se debe balancear esa laboriosidad para que no estén descuidando sus relaciones sociales. Es importante que tengan ese balance.

El TDAH puede dividirse de 3 formas explicadas por Sulkes (2020):

1. Falta de atención
2. Hiperactividad/impulsividad
3. Combinadas

Los síntomas del trastorno de déficit de atención/hiperactividad van desde leves hasta graves y pueden volverse exagerados o convertirse en un problema en ciertos ambientes, como en el domicilio del niño o en la escuela (Sulkes, 2020). Por eso son más propensos a ser rechazados por sus pares, suelen ser muy olvidadizos y no comprenden las normas como otros niños, por lo que pueden sentir que los culpables son ellos.

Otro elemento a tomar en cuenta que es importante en el TDAH es su comorbilidad. Es decir, otro trastorno que se puede generar y va de la mano con el que esta presente. Según el DSM 5, el trastorno negativista desafiante (TND) concurre con el TDAH en aproximadamente la mitad de los niños (American Psychiatric Association, 2013, pág. 65). Esto afecta en su conducta ya que el niño puede comportarse de una manera agresiva.

Los niños con trastorno negativista desafiante son pertinaces, difíciles, desobedientes e irritables, sin ser físicamente agresivos o sin violar realmente los derechos de los demás (Elia, 2019). Esto puede darse por la falta de comprensión que se tienen con los demás, ya que son muy impulsivos y muy inquietos. A la vez, se distraen muy fácilmente, por lo que no van a responder con tranquilidad si se les llama la atención o le pasan regañando. El DSM 5 dice que el TND se da cuando la persona pierde la calma con facilidad, esta enojada la mayoría del tiempo, se

molesta fácilmente, culpa a los demás a menudo cuando se porta mal o se equivoca, entre otros factores.

La depresión también es una comorbilidad que se puede generar, ya que, al no ser incluidos en actividades o no ser comprendidos son más propensos a caer en ella al igual que la ansiedad. También se puede generar un trastorno obsesivo-compulsivo, tics y el espectro autista dependiendo de cada caso.

Otro tema que puede ayudar a los niños con TDAH es el deporte, ya que según Fuster (2017), es un sinónimo de juego. Este les puede beneficiar en el funcionamiento ejecutivo, las habilidades sociales, la conducta, el rendimiento escolar y las emociones. Michael Phelps y Usain Bolt son grandes ejemplos de atletas que triunfaron a pesar de tener este trastorno. Debido a las dificultades en contextos sociales, se recomienda que los niños o jóvenes con TDAH practiquen la natación, las artes marciales, yoga, tenis y equitación. Los factores que tienen estas disciplinas en común son que, por más que estén con otras personas son deportes más individuales, pero no quitan esa interacción que pueden tener con otras personas. Al final, son ellos los que deben decidir si quieren practicarlos o probar otro deporte que favorezca su autoestima y se sientan cómodos practicando.

Conclusiones

Sulkes (2020) aclara que el TDAH no es un trastorno de conducta ya que sus acciones son involuntarias, pero suelen ser malinterpretadas por los demás. Por ejemplo, en un video se presenta un caso donde un niño saca lo que necesita para la escuela, pero se le olvida cuando se encuentra unas historietas. También ocurre que quiere jugar con otros, pero los pasa empujando para no esperar su turno. O por lo menos, eso parece. Pide objetos prestados y puede que no se acuerde que tiene que devolverlos.

Es un trastorno que se tiene que ir trabajando con terapia cognitivo conductual y fármacos estimulantes (Sulkes, 2020). Poco a poco ir rompiendo la rutina e ir sacando al niño de la zona de confort. Puede que no se elimine el trastorno por completo, pero si se puede ir controlando. Para eso, es importante acudir a las necesidades del paciente en la intervención terapéutica.

Caso Clínico

Historia clínica: Relatos de KN

A es una adolescente de 15 años, quien está cursando noveno año. Fue criada toda su niñez por su abuela, debido a que su madre trabaja para sustentar a la familia, pero, según relata la madre, nunca se le pusieron límites. Fue diagnosticada con TDAH, siendo atendida en el Moreno Cañas y medicada con Fluoxetina. Debido al COVID-19, se suspendieron las citas terapéuticas y se detuvo la continuación de la ingesta del medicamento. K comenta que a A siempre le costó los estudios, viendo un “70% como si fuera un 100%”.

En su hogar, vive K, su abuela, su tío y su hermano menor, quien tiene 11 años. El padre se fue del hogar hace 3 años. Aún vive en el barrio y en ocasiones se ven con él. K dice que el padre de A es más permisivo. El padre les da una pensión, la cual varía de mes a mes. K trabaja como miscelánea en calle blancos y en la sabana en un ofiCentro.

Hace aproximadamente tres meses, un hombre, cuyo nombre se desconoce, de aproximadamente 21 años se mudó al barrio de bajos de los Anonos. Menciona K que parece ser que el muchacho vio a su hija en la calle y le dio el número, empezando una relación entre ellos. K indica que el hombre trabaja en narcotráfico y que es probable que consuma drogas.

El pasado lunes, 16 de agosto del 2021, A tomó la decisión de irse de la casa e irse a vivir con el hombre. El suceso tomó lugar en la calle enfrente del portón de la casa, cuando el hombre llegó a recoger a A. K trató, según comenta, de impedir que se fuera de la casa, pero el hombre llama a una persona diciendo “¿dónde está? que no me dejan llevármela”. Según K, la insultan diciéndole que es una mala madre por dejar a la hija sola mientras trabajaba. Llega un momento en donde K teme por su seguridad y el de sus hijos, dejando ir a su hija mayor con el hombre.

Desde que se fue A del hogar, no ha salido de la casa del hombre. K fue el jueves siguiente a dejarle el uniforme del colegio e indica que su hija “invade” hablar con ella. Dice que no sale y que se le nota que no desea salir. No ha estado atendiendo a clases, lo cual ha llevado a que el colegio contacte a K diciendo que, si hay una falta más que se llamará al Patronado Nacional de la Infancia, por lo que K cita una reunión con la dirección para comentarles el caso presente. El colegio quedó en citar a A el lunes para entender mejor la situación y ver cómo se le puede ayudar.

K comenta que A tiene tres amigas cercanas, la cual una de ellas también tuvo una situación similar a la de A. Se fue del hogar, según indica K, pero un mes después el hombre “se hartó” y terminó la relación con la joven. A parece no tener insight de la gravedad y el problema de la situación, según lo que menciona la madre.

K trata de sacarle cita a A en el EBAIS para que empiece a tomar medidas preventivas de embarazo y contagio de enfermedades de transmisión sexual, pero A le contesta al mensaje de la madre “ay no mamá”.

Sesión 1

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
Entrevista clínica	• Conocer el historial de A. • Comentar la relación que tiene la madre con su hija. • Indagar sobre su diagnóstico de TDAH y si ha recibido apoyo anteriormente.	• No hay	• 1 hora

	• Comentar sobre el tema de la relación impropia de su hija. • Firmar el consentimiento.		
--	---	--	--

Sesión 2

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
Entrevista con A por medio del dibujo.	• Hablar sobre la relación que tiene con su familia y sus amigos.	• Papel • Lápiz • Lápices de color	• 25 minutos
Actividad a elección de A (Centrada en el cliente)	• Explorar sobre la relación con el mayor de edad. • Indagar sobre su experiencia en colegio con TDAH diagnosticado.	• Caja de arena • Ajedrez • UNO • Jenga • Hojas • Lápices	• 25 minutos
Cierre	• Aclarar dudas. • Agendar la próxima sesión.	• No hay	• 10 minutos

Sesión 3

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
Evaluando mi autoestima	• Investigar como esta la autoestima de A • Generarle conciencia de cómo se percibe ella.	• Una hoja donde se hagan las siguientes preguntas: ¿Cómo me percibo?, ¿Cómo creo que me perciben?, ¿Cómo quiero	• 35 minutos

		percibirme? Y ¿Cómo quiero que me perciban?	
Dramatización	Indagar sobre la resolución de conflictos con su madre.	Lo que esté disponible en el consultorio.	15 minutos
Cierre	- Aclarar dudas. - Agendar la siguiente sesión.	No hay	10 minutos

Sesión 4

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
Mindfulness	Hacer ejercicios de relajación como estiramientos y respiración.	Música relajante	10 minutos
Mi futuro ideal	- Valorar su percepción de lo que quiere para formar su propia familia en algún momento. - Indagar sobre su perspectiva de metas a largo plazo.	- Hojas - Lápiz	20 minutos
Hablemos de relaciones impropias	- Conocer que tanto está consciente del tema. - Poner casos hipotéticos para ver cómo es que piensa al respecto.	No hay	20 minutos
Cierre	Aclarar dudas.	No hay	10 minutos

	• Agendar la siguiente sesión.		
--	--	--	--

Sesión 5

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
Mindfulness	• Hacer ejercicios de relajación como estiramientos y respiración.	• Música relajante	• 10 minutos
Aladino	• Desarrollar el conocimiento de los gustos y valores por medio del dibujo de 3 deseos.	• Hoja • Lápiz • Lápices de color	• 20 minutos
Ajedrez	• Desarrollar la capacidad de hacer estrategias. • Manejo de la frustración.	• Ajedrez	• 20 minutos
Cierre	• Aclarar dudas. • Agendar la siguiente sesión.	• No hay	• 10 minutos

Sesión 6

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
Establezcamos límites por medio del Jenga	• Enseñarle a poner límites en cualquier caso que se le pueda presentar. • Ponerle el límite a ella en que solo con el color que aparece en el	• Jenga	• 30 minutos

	dado se puede jugar.		
Dramatización enfocada en la comunicación asertiva	• Dar a conocer a A sobre el poder llegar a un punto medio o ser asertiva por medio de distintos escenarios.	• No hay	• 20 minutos
Cierre	• Aclarar dudas. • Agendar la siguiente sesión.	• No hay	• 10 minutos

Sesión 7

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
¿Qué hemos aprendido?	• Hacer un repaso de todo lo que se ha aprendido hasta ahora, preguntando si ha logrado terminar la relación con el joven de 21 años, si ha logrado establecer límites en la familia, si ha retomado los estudios (de no ser el caso, contactarse con el colegio)	• No hay	• 50 minutos
Cierre	• Aclarar dudas. • Agendar la siguiente sesión.	• No hay	• 10 minutos

Sesión 8

Actividad	Objetivos	Materiales	Duración
Caja de arena	• Evaluar como plasma a sus compañeros y maestros del colegio. • Observar si plantea una visión de la relación con la familia.	• Caja de arena	• 20 minutos
Evaluando mi autoestima	• Investigar como esta la autoestima de A • Generarle conciencia de cómo se percibe ella.	• Una hoja donde se hagan las siguientes preguntas: ¿Cómo me percibo?, ¿Cómo creo que me perciben?, ¿Cómo quiero percibirme? Y ¿Cómo quiero que me perciban?	• 30 minutos
Cierre	• Aclarar dudas. • Agendar la siguiente sesión.	• No hay	• 10 minutos

Conclusiones

Las sesiones deben seguir por la gravedad de la situación en la que se encuentra la paciente, sin embargo, se podría concluir que debe trabajar en su compromiso con los deberes. Es importante mantener un contacto constante con el colegio para que no pierda esa educación que se le brinda, pero tiene que aprender a establecer sus límites y respetar los que se le imponen, ya que es algo que no se le dio en su infancia.

Para dar seguimiento en las sesiones puede funcionar tener más sesiones con A y su madre para poder hacer la terapia más dinámica. Estando ambas dispuestas, se puede sacar más información de como ha sido la dinámica en la casa antes de que A se fuera con su pareja. A la vez, sería crucial psicoeducar a la madre sobre la ley 9406 de relaciones impropias para buscar soluciones para su hija.

También se puede decir que A necesita trabajar mucho en su autoestima debido al panorama que presenta. No parece tener una buena comunicación con la madre, esta involucrada en una relación impropia viviendo con este hombre y, sobre todo, siendo él un narcotraficante. Por otro lado, abandonó el colegio. Son elementos a evaluar para poder dar un seguimiento a este caso para poder brindar la mejor solución para su desarrollo en la etapa de la adolescencia.

Recomendaciones

Para mejorar su autoestima se le recomienda a A seguir con sus estudios y tratar de buscar alguna conexión con sus compañeros. Elemento que se le puede ayudar en terapia. También, para evitar problemas legales, con suficiente educación del tema de relaciones impropias, buscar una manera para terminar esa relación en la que se involucró.

A K se le recomienda buscar una manera más asertiva para trabajar en sacar a A de la relación impropia. Podría hablar con un abogado para ayudar a su hija y buscar una solución con el colegio para que retome sus estudios. También se le recomienda comenzar a establecer más límites para generar más conciencia en su hija que no todo es permitido y cada acción tiene una consecuencia. Se podría poner como ejemplo que su relación no esta permitida por la ley, pero de una manera asertiva o sutil.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5 ed.). American Psychiatric Publishing.
- Duffy, J. (2021, octubre 9). *El sombrío atractivo de Instagram para quebrantar silenciosamente la autoestima*. Retrieved from CNN en español: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/10/09/sombrio-atractivo-instagram-quebrantar-silenciosamente-autoestima-trax/>
- Elia, J. (2019, marzo). *Trastorno negativista desafiante*. Retrieved from Manual MSD: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/trastornos-de-la-salud-mental-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastorno-negativista-desafiante#:~:text=El%20trastorno%20negativista%20desafiante%20es,contra%20las%20figuras%20de%20autoridad.>
- Fuster, V. (2017, enero 24). *Beneficios del deporte en niños con TDAH*. Retrieved from Red Cenit: <https://www.redcenit.com/beneficios-deporte-ninos-con-tdah/>
- Haq, M. (2017, noviembre 20). *Etapas de Erikson de la adolescencia*. Retrieved from eHow en español: https://www.ehowenespanol.com/etapas-erikson-adolescencia-info_445946/
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. México, D.F.: McGraw Hill.
- Pietrangelo, A. (2021, mayo 1). *What Are the Symptoms of ADHD in Teenagers?* Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/health/adhd/adhd-symptoms-in-teens>
- Sulkes, S. B. (2020, mayo). *Trastorno de déficit de atención/hiperactividad (TDAH)*. Retrieved from Manual MSD: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/trastornos-del-aprendizaje-y-del-desarrollo/trastorno-de-d%C3%A9ficit-de-atenci%C3%B3n-hiperactividad-tdah>
- UNFPA. (2021). *Relaciones Impropias*. Retrieved from UNFPA: <https://costarica.unfpa.org/es/relaciones-impropias>
- Valda Paz, Veronica, Suñagua Aruquipa, Rodrigo, y Coaquira Heredia, Roxana Karen. (2018). Estrategias de intervencion para niños y niñas con tdah en edad escolar. *Revista de Investigacion Psicologica*, (20), 119-134. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322018000200010&lng=es&tlng=es.
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A. C. (1997). Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. In R. Wicks-Nelson, & A. C. Israel, *Psicopatología del niño y del adolescente* (pp. 208-236). Madrid, España: Prentice Hall.