

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

INTRODUCCIÓN

Este módulo se centra en el TDAH, promoviendo la empatía y la inclusión en el aula.

El TDAH afecta la atención, el control de los impulsos y los niveles de actividad, lo que dificulta algunas cosas.

estudiantes a enfocar, permanecer aún, o seguir instrucciones.

Las actividades se llevaron a cabo mediante talleres entre compañeros con estudiantes de entre 10 y 16 años en un aula ordinaria, utilizando juegos para comprender estos desafíos y fomentar la inclusión.

DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS

El taller comenzó con una breve presentación centrada en la neurodiversidad, la inclusión y la empatía, con especial atención al TDAH. Se guió a los estudiantes para que comprendieran cómo la atención, la impulsividad y la hiperactividad pueden afectar el aprendizaje y el comportamiento en situaciones cotidianas en el aula.

La sesión se dividió en tres partes: introducción, actividades grupales y reflexión. Los estudiantes trabajaron en pequeños equipos y rotaron por diferentes tareas interactivas diseñadas para simular los desafíos que enfrentan sus compañeros con TDAH.

MÓDULO 4

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)





Las actividades incluyeron aprendizaje experiencial, juegos de rol y debates guiados. Se utilizaron apoyos visuales, instrucciones claras y dinámicas estructuradas para mantener la participación. Las tareas se adaptaron a diferentes estilos de aprendizaje para garantizar que todos los estudiantes pudieran participar activamente y sentirse cómodos.

En la fase final de reflexión, se invitó a los estudiantes a compartir cómo se sintieron durante las actividades, las dificultades que experimentaron y lo que más les sorprendió. Se utilizaron preguntas orientadoras, como la facilidad o dificultad para concentrarse, cómo reaccionaron ante las interrupciones y cómo creen que se sentiría un compañero con TDAH en un aula real. Los estudiantes también debatieron estrategias para apoyar a sus compañeros, fomentando la empatía, la concienciación y actitudes inclusivas.

JUEGOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DESARROLLADOS

Durante los talleres se llevaron a cabo las siguientes actividades:

Juego 1: “Un día en la cabeza de Leo”

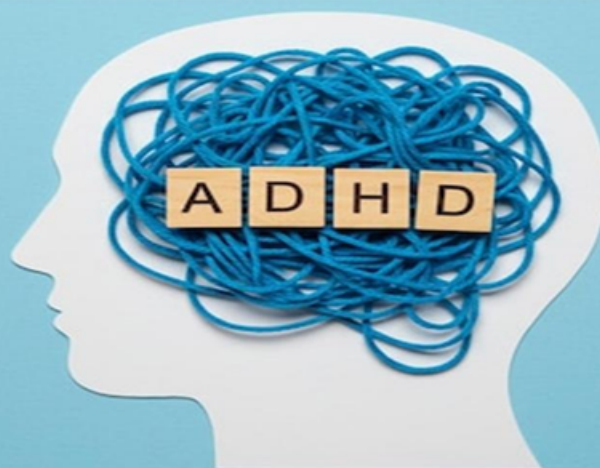
Los estudiantes participaron en una actividad experiencial rotativa que constaba de tres estaciones: ruido, movimiento y memoria/cambio. Cada estación simulaba desafíos clave del TDAH, como la distracción, la dificultad para mantener la atención, la impulsividad y la necesidad de movimiento.

Los participantes experimentaron cómo la sobrecarga sensorial y los cambios constantes pueden afectar la concentración y la regulación emocional. La actividad ayudó a los estudiantes a comprender la frustración, la sobrecarga cognitiva y la importancia de la empatía.

Juego 2: “El desafío del semáforo”

Los estudiantes participaron en una actividad dinámica basada en un sistema de semáforo (verde, amarillo, rojo), que les exigía comenzar, detenerse o cambiar de tarea rápidamente.

Este juego se centró en el desarrollo del control inhibitorio, la flexibilidad atencional y la autorregulación. Las interrupciones y los cambios frecuentes simulaban las exigencias reales del aula, lo que ayudó a los estudiantes a comprender la dificultad de controlar los impulsos y mantener la concentración.



RESULTADOS E IMPACTO

Los talleres tuvieron un impacto positivo en la comprensión del alumnado sobre el TDAH y su impacto en el ambiente general del aula. A través de las actividades, los estudiantes tomaron mayor conciencia de los desafíos relacionados con la atención, el control de los impulsos y la hiperactividad.



Los comentarios de los estudiantes revelaron que muchos participantes se sorprendieron de lo difícil que les resultaba concentrarse, detener acciones o adaptarse a los cambios constantes. Varios estudiantes expresaron que nunca se habían planteado lo agotadoras que podrían ser estas situaciones para un compañero con TDAH.

Las reflexiones pusieron de relieve una mayor empatía y una mejor comprensión de las diferencias individuales.

Los profesores observaron mejoras en la actitud de los alumnos, incluyendo una mayor paciencia, respeto y disposición para apoyar a sus compañeros.

La participación durante las sesiones fue alta, especialmente durante los juegos experimentales, en los que los estudiantes participaron y colaboraron activamente.

Entre las habilidades clave desarrolladas se incluyen el trabajo en equipo, la empatía, la autoconciencia y una mayor sensibilidad hacia la diversidad en el aprendizaje. Los estudiantes también practicaron estrategias de autorregulación, como detenerse a pensar antes de actuar o utilizar señales externas para gestionar su comportamiento.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Uno de los aspectos más exitosos fue la participación activa y el compromiso de los estudiantes, especialmente durante las actividades de simulación. Estos momentos ayudaron a crear conexiones emocionales con el tema y fomentaron el debate abierto. La fase de reflexión también funcionó particularmente bien, ya que permitió a los estudiantes expresar sus ideas y desarrollar su autoconciencia.

Algunos de los desafíos incluyeron controlar los niveles de ruido, mantener la concentración durante las transiciones y asegurar que todos los estudiantes comprendieran el propósito de las actividades. Estos desafíos se abordaron brindando instrucciones claras, estructurando cuidadosamente las sesiones y guiando las discusiones para mantener la atención de los estudiantes.

Para los educadores que deseen implementar talleres similares, se recomienda lo siguiente:

- Utilice una estructura y un cronograma claros para cada actividad.
- Proporcione instrucciones sencillas y directas.
- Incluya momentos de reflexión para reforzar el aprendizaje.
- Adaptar las actividades a las necesidades y la dinámica del grupo.
- Crear un entorno seguro y respetuoso que fomente la participación.

Para mejorar o ampliar las actividades, futuras implementaciones podrían incluir juegos más variados, mayor tiempo de reflexión y sesiones de seguimiento para reforzar las estrategias y el aprendizaje. Involucrar a los estudiantes en la creación de sus propias actividades o soluciones también podría fomentar la participación y la inclusión.