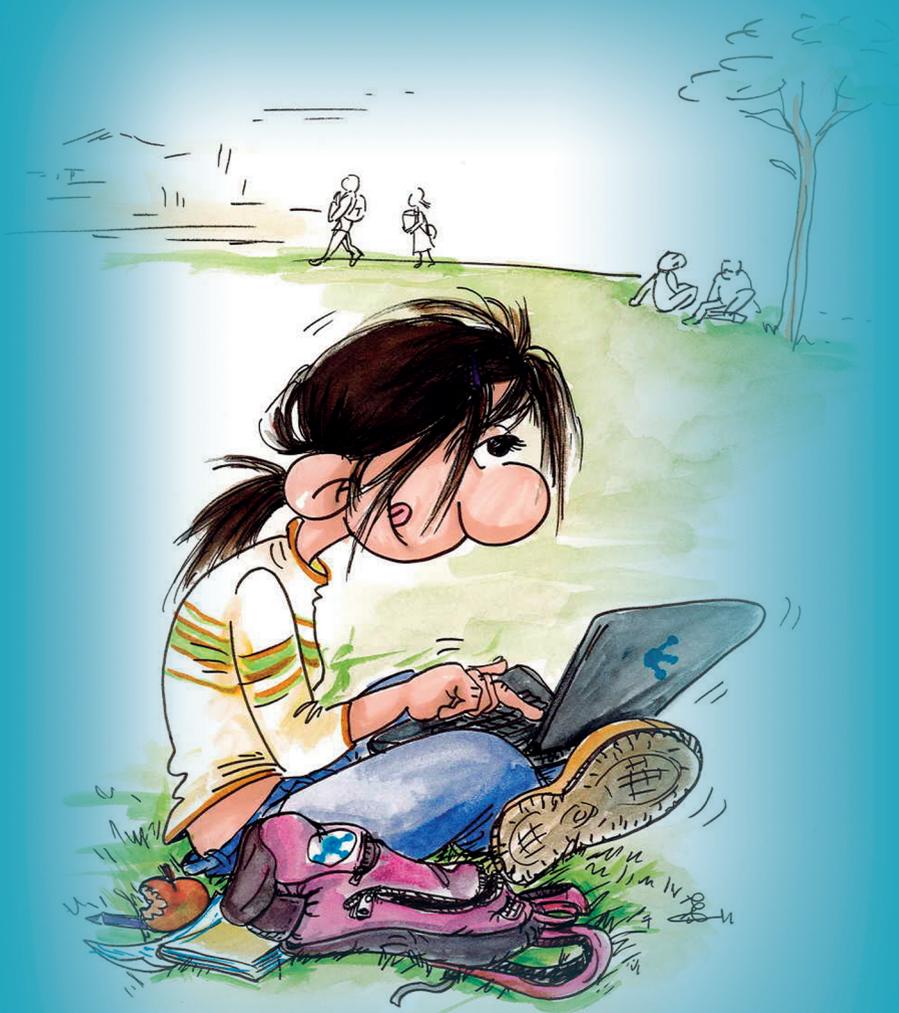


El alumnado con TDAH en la universidad

Guía de buenas prácticas



EDITAN: Universidade da Coruña, Fundación INGADA y Fundación María José Jove

TEXTOS: Varios autores

COORDINACIÓN: Dirección de Comunicación de la Fundación María José Jove

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:  OCTO

ISBN: 978-84-09-15976-5

DEPÓSITO LEGAL: C 1998-2019

El alumnado con TDAH en la Universidad

Guía de buenas prácticas



Dedicamos esta guía a los jóvenes con TDAH que van a iniciar sus estudios en la Universidad, una etapa que deseamos sea enriquecedora a todos los niveles. La dedicamos también a las familias, apoyo fundamental en su camino, así como al profesorado universitario.

ÍNDICE

RELACIÓN DE AUTORES-----	11
CARTA DEL RECTOR DE LA UDC -----	13
CARTA DEL PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN INGADA -----	15
CARTA DE LA PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN MARIA JOSÉ JOVE. -----	17
PRESENTACIÓN -----	19
1 EL TDAH EN ADULTOS -----	21
1.1 ¿Qué es el TDAH?	
1.2 ¿Cuál es la causa?	
1.3 ¿A quién afecta?	
1.4 Características del TDAH	
1.5 ¿Cómo se puede diagnosticar el TDAH?	
1.6 ¿Con qué se puede confundir?	
1.7 Cuando la situación se complica: la comorbilidad	
1.8 El tratamiento farmacológico en el TDAH	
1.9 ¿Qué esperamos con el tratamiento?	
1.10 ¿Qué medicaciones existen?	
2 DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y EL BACHILLERATO A LA UNIVERSIDAD. -----	37
2.1 Características de la etapa preuniversitaria	
2.2 Acceso a la universidad	
2.3 Características de la etapa universitaria	
2.4 Recursos	
3 RECOMENDACIONES PSICOPEDAGÓGICAS -----	53
3.1 Recomendaciones psicopedagógicas para el alumnado con TDAH.	
3.2 Recomendaciones psicopedagógicas para el profesorado.	
4 PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO CON TDAH EN LA VIDA UNIVERSITARIA -----	69
4.1 Aproximación teórica a la participación en el contexto universitario	
4.2 Actividades cotidianas y salud	
4.3 Trabajo y voluntariado	
4.4 Ocio y tiempo libre	
4.5 Participación social	
4.6 Herramientas para la participación	
5 FAMILIA, TDAH Y UNIVERSIDAD -----	83
5.1 El papel de la familia en la transición de la educación secundaria a la universitaria.	
5.2 La familia como principal red de apoyo para el universitario con TDAH.	
6 ANEXO BIBLIOGRÁFICO -----	91

AUTORES

- Balado Alves, Claudia (psicóloga)
- Canosa Domínguez, Nereida (terapeuta ocupacional)
- Ferradás Canedo, María del Mar (psicopedagoga)
- Ferrer Vázquez, Elvira (médico de familia)
- Fociños Fernández, David (psicopedagogo)
- Freire Rodríguez, Carlos (psicopedagogo)
- Gómez Suárez, Ana Fátima (psicóloga)
- Groba González, Betania (terapeuta ocupacional)
- Martín Sánchez, Paloma (pedagoga)
- Mata Santos, Carla (pedagoga y educadora social)
- Pérez Mosquera, Agustín (psicólogo)
- Pousada García, Thais (terapeuta ocupacional)
- Seijas Ramos, Sonia (psicopedagoga)
- Vicente Alba, Javier (psiquiatra)

Las ilustraciones de esta guía han sido elaboradas de forma desinteresada por Encarnación Díaz Martínez

UNAS AULAS MÁS INCLUSIVAS



Julio Abalde Alonso
Rector de la Universidad de A Coruña

La presente guía es un fruto más del compromiso de la Universidade da Coruña para hacer efectiva la igualdad de oportunidades y garantizársela al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Una cuestión tan sencilla como ofrecerle un mayor límite de tiempo para completar un examen, puede ser de enorme trascendencia para el alumnado universitario con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Los obstáculos añadidos con que se encuentran estos alumnos y alumnas son menos visibles, afectan a muy pocos, pero son reales. Y como son reales, **las universidades tenemos obligación moral -y también legal- de abordarlas con los instrumentos humanos y materiales adecuados.**

Al alumnado con TDAH, el comienzo de la formación universitaria en facultades y escuelas superiores les implica enfrentarse a un cambio de metodología y de exigencias cuajado de nuevos retos. Como se explica en estas páginas, el modelo de enseñanza centrado en el alumnado, implantado con el Espacio Europeo de Educación Superior, implica un salto cualita-

tivo sustancial en el que el estudiantado con TDAH precisa mayor atención.

Si bien en la enseñanza obligatoria los procedimientos están más marcados a nivel legislativo, en las universidades no está regulado de una forma tan precisa. Es un compromiso de ellas atender a las necesidades del alumnado con TDAH, para conseguir **unas aulas más inclusivas y que representen la realidad de la sociedad actual en su diversidad.**

La guía facilitará su atención, especialmente por parte del profesorado y de la Unidad de Atención a la Diversidad (ADI), que da soporte a toda la comunidad universitaria y cuyo objetivo es promover la educación para todas las personas independientemente de sus necesidades.

Es gratificante que gracias al trabajo conjunto de la ADI y del profesorado de Ciencias de la Salud y de Ciencias de la Educación, así como a la inestimable colaboración con las fundaciones INGADA y María José Jove, dispongamos de un buen recurso para facilitar la plena inclusión del alumnado con TDAH.

NO QUEREMOS SER IGUALES



Profesor Ángel Carracedo Álvarez
Presidente de la Fundación INGADA

Nuestro tradicional sistema educativo se empeñaba en hacernos a todos iguales, cuando la riqueza está en la diversidad. Pero estos últimos años esta tendencia por fin ha empezado a cambiar. **Los profesores de las primeras etapas de la enseñanza comenzaron a demandar una formación que favoreciese la inteligencia emocional y el pensamiento creativo del alumno.** Es decir, enseñar a saber observar y ayudarle a detectar las fortalezas de cada niño y niña para compensar las debilidades.

De este modo, en la enseñanza obligatoria se comenzó a ver un cambio para el que ya no puede haber vuelta atrás. Ya no solo vale memorizar. **Queremos que nuestros jóvenes aprendan a entender el mundo. Es decir, a ser libres.** Hay mucho por hacer, pero el camino está claro.

Pero, de repente, un chico o chica de 18 años que con esfuerzo ha logrado entrar en la universidad, tiene que asimilar un nuevo sistema de aprendizaje de un día para otro. Este cambio, ya de por sí complicado para cualquier joven, es todavía más brusco para un estudiante con TDAH: nuevo entorno, nuevos amigos, nuevo sistema.

Espero que esta guía que nace de la mano de la Universidade da Coruña y con el fundamental apoyo como siempre de la Fundación María José Jove sirva, además de para ayudar a los jóvenes universitarios en esta emocionante etapa de su vida, para sensibilizar a toda la comunidad universitaria de que el cambio tiene que empezar a notarse también aquí.

YA NO HAY VUELTA ATRÁS



Felipa Jove Santos
Presidenta de la Fundación María José Jove

Cuando hace no más de diez años comenzamos a trabajar de la mano de entidades que, como la Fundación Ingada, estaban convencidas de la necesidad de promover una educación inclusiva, en la que la diversidad fuese un valor y no un hándicap, éramos muy pocos los que creían que seríamos capaces de llegar a donde estamos.

Hoy en día nadie pone en duda que el camino a seguir es éste. **Que la educación inclusiva no solo es positiva, sino que es un derecho por el que toda la sociedad debe trabajar.** Se ha avanzado mucho en las etapas de la enseñanza obligatoria, donde hay profesores formados ya en este campo y otros interesados en hacerlo, por eso, creemos, que este camino no tiene vuelta atrás.

Pero ¿qué pasa cuando el alumno acaba esta etapa de su vida? Y es que en la educación superior apenas se ha trabajado este campo, a pesar de las grandes

diferencias inherentes al ambiente de la escuela secundaria en comparación con el de la universidad. El estudiante pasa en dos meses de un entorno estructurado en el que el alumnado mantiene una interacción constante con el profesorado, a otro de clases magistrales, con autonomía y sin supervisión de las tareas. De repente, como se explica en esta guía, **“todo recae en el alumnado, que debe estar preparado y entrenado para poder entender las nuevas reglas del juego y adaptarse a ellas”.**

De ahí que esta publicación sea un paso importantísimo. Y no solo porque servirá de enorme ayuda a los jóvenes con TDAH en su vida universitaria, sino porque **es la primera guía de estas características que se edita en España.** Por ello, felicito a la Universidade da Coruña por su compromiso, agradezco a la Fundación Ingada que nos haya permitido colaborar en esta iniciativa pionera y animo al resto de universidades a que se sumen.

UNA PUBLICACIÓN PIONERA

Esta publicación, que surge de la colaboración conjunta entre la Universidad de Coruña, la Fundación INGADA y la Fundación María José Jove, no es un tratado sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). **Es una guía que pretende servir de ayuda a toda la comunidad universitaria** para conocer los aspectos más significativos del TDAH.

ESTA GUÍA QUIERE ABRIR EL CAMINO HACIA UNA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA INCLUSIVA

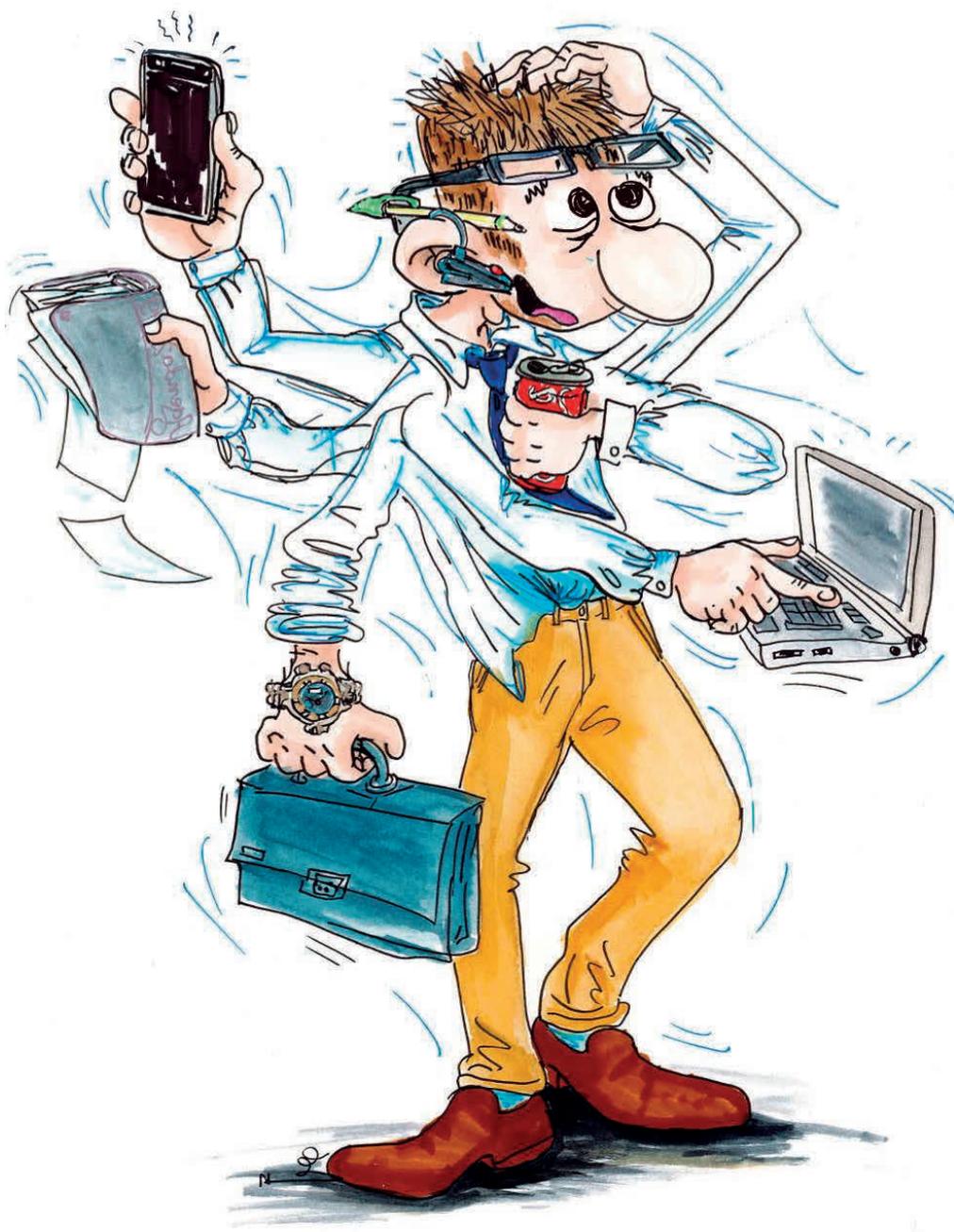
Y es que esta Guía de Buenas Prácticas reúne consejos útiles para el profesorado, para las familias y para el alumnado con y sin TDAH. Todos ellos tienen aquí algún capítulo o apartado útil en el que detenerse.

Desde hace algunos años se viene trabajando mediante protocolos de actua-

ción y guías para familias y escolares con TDAH en el ámbito de la enseñanza obligatoria. También se ha ido **formando a los docentes** con cursos sobre la atención al alumnado con TDAH. Pero poco se ha hecho hasta la fecha en el ámbito universitario, a pesar de ser un derecho de todo el alumnado con diversidad y necesidades específicas de apoyo educativo que acceden a la Universidad.

El paso por la universidad ya implica un cambio brusco por sí mismo para cualquier joven. Tiene que enfrentarse, de un día para otro, no solo a un nuevo sistema de aprendizaje, sino también a un modo diferente de relación tanto con el profesorado como con el resto del alumnado. Este proceso resulta todavía más complicado para una persona con TDAH.

Por lo tanto, esta Guía de Buenas Prácticas es **una publicación pionera** que esperamos sirva para abrir el camino hacia una educación universitaria inclusiva y **anime a otras universidades** a poner en marcha iniciativas y proyectos encaminados a lograr este fin.



1

EL TDAH EN PERSONAS ADULTAS

1.1

¿Qué es el TDAH ?

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es un trastorno neurobiológico y del neurodesarrollo que se diagnostica en la infancia, aunque puede persistir en la vida adulta.

Se trata de **un trastorno crónico**, con una presentación clínica variable pero identificable, y una serie de **síntomas nucleares** bien definidos: **Déficit o falta de atención, Hiperactividad e Impulsividad**. Estos síntomas nucleares no son categóricos, son rasgos conductuales que pueden estar presentes en todos los individuos.

En general, se puede decir que las manifestaciones del TDAH se van a pro-

ducir por una disregulación o malfuncionamiento en el cerebro. Conlleva consecuencias especialmente negativas tanto para quienes lo padecen como para sus familiares, pudiendo afectar a diferentes aspectos del desarrollo y funcionamiento de la persona.

La **diferencia entre trastorno y normalidad** la marca la intensidad de los síntomas o sus repercusiones a nivel académico, social o familiar.

1.2

¿Cuál es la causa ?

La predisposición para tener o no tener TDAH forma parte del individuo desde su nacimiento.

Es importante destacar que la estructura cerebral se va desarrollando a lo largo de todo el crecimiento, por la influencia fundamental de la **información genética** heredada del individuo. Pero también se ve sometida a **influen-**

cias ambientales, desde el mismo desarrollo intrauterino. La interacción entre genes y ambiente será determinante en la aparición de la sintomatología del TDAH y condicionará la gravedad y el pronóstico.

1.2.1 FACTORES GENÉTICOS

La heredabilidad es un concepto que informa de la carga genética de un trastorno y que se relaciona con el riesgo de padecer una enfermedad. A mayor heredabilidad, mayor riesgo.

En el caso del TDAH, **la heredabilidad se sitúa entre un 70-80%**, lo cual significa que la causa del trastorno estaría condicionada en un 20 % por el ambiente y en un 80% por la carga genética del individuo. Los estudios llevados a cabo dentro de una misma familia señalan un riesgo incrementado de padecer TDAH entre los padres de un niño afectado de 2 a 8 veces, y lo mismo sucede entre hermanos biológicos. A la inversa, el riesgo para un niño de padecer TDAH si uno de los padres lo presenta oscilaría del 60-90%.

El TDAH sigue un patrón de herencia poligénico, lo que significa que existen diferentes genes implicados (DRD4, DRD5, DAT1, DAT5...), responsables de la transmisión del riesgo y con un efecto aditivo.

Que una persona presente alguno/s de los genes implicados en el TDAH tan sólo le predispone a padecer este trastorno. La conjunción de genes de riesgo junto a la exposición ambiental a ciertos factores (por ejemplo, consumo de tabaco y alcohol durante el embarazo) sí aumentará, en cambio, la probabilidad de presentar TDAH.

Sabemos que existen alteraciones en la neurotransmisión cerebral como consecuencia de una alteración de los

genes que codifican receptores y transportadores de Dopamina (DA) y Noradrenalina (NA).

Las áreas cerebrales donde aparecen mayoritariamente presentes estos neurotransmisores (DA y NA) se corresponderían con la corteza prefrontal y los ganglios de la base (núcleo estriado y núcleo accumbens), implicados todos ellos en la inhibición de respuestas automáticas, recompensa e impulsividad.

1.2.2 FACTORES AMBIENTALES O FACTORES ADQUIRIDOS

Además de los factores genéticos existen otro tipo de factores ambientales o externos relacionados con el TDAH que podrían interferir en el proceso de maduración cerebral: exposición intrauterina a alcohol y nicotina, sensibilidad especial a algunos alimentos, exposición a metales pesados (plomo), factores pre y perinatales (sufrimiento fetal, eclampsia, prematuridad y bajo peso al nacer), trastornos/lesiones cerebrales (encefalitis, traumatismo cerebral). Estos factores incrementan el riesgo de presentar TDAH, pero como ocurre con el resto, no son específicos.

Numerosos **estudios demuestran que existe una alteración de carácter químico y estructural en el funcionamiento del lóbulo prefrontal de las personas con TDAH**. Esta zona del cerebro tiene muchas conexiones con otras, especialmente con los ganglios basales y el cerebelo. El cerebelo, y sobre todo su parte central (vermis) recibe información de múltiples partes del cerebro y desempeña

ña un papel muy importante en la regulación y modulación de la actividad global cerebral y en el balance entre diferentes sistemas. Es otra estructura implicada en la fisiopatología del TDAH.

La expresión de los síntomas que conforman el TDAH viene mediada por una alteración en las funciones ejecutivas que, a su vez, ocurre en respuesta a una disregulación en la conectividad funcional (neurotransmisión) y/o conectividad anatómica de redes neuronales fronto-estrio-parieto-cerebelosas.

Las funciones ejecutivas engloban las capacidades para atender a un estímulo, planificar y organizar acciones, reflexionar sobre las posibles consecuencias de las mismas e inhibir la primera respuesta automática cambiándola por otra más apropiada.

Los siguientes procesos cognitivos, alterados en el TDAH, son necesarios para la función ejecutiva: memoria de trabajo, inhibición, atención selectiva y sostenida, fluidez verbal, planificación, flexibilidad cognitiva, control de las interferencias.

1.3



A quién afecta ?

En los últimos veinte años, el TDAH se ha conceptualizado como un trastorno a lo largo de la vida.

En la literatura científica se describe que la prevalencia del TDAH en la infancia está entre el 5-7% de la población infantil y en la población adulta alrededor del 4%. **Es el trastorno neuropsiquiátrico más frecuente en la edad escolar.**

En cuanto a la prevalencia por sexos, en los adultos no se evidencia una diferencia tan marcada entre varones y mujeres, aproximándose mucho las cifras de las mujeres a las de los varones, no como en el caso de la infancia (mayor prevalencia en los varones). Se calcula que, en mues-

tras de adultos, la ratio entre hombres y mujeres disminuye hasta 2:1, lo que sugiere que un porcentaje importante de mujeres pasa inadvertido durante la infancia.

En la práctica clínica habitual el TDAH en el adulto está infradiagnosticado, dado que, la mayoría de las veces se presenta con clínica de ansiedad, depresión o abuso de sustancias, por lo que se orienta el diagnóstico y tratamiento a este tipo de patologías, no teniendo en mente la posibilidad de que presente un TDAH.

1.4

Características del TDAH

La clínica del TDAH es el resultado de un deterioro de las funciones ejecutivas.

La persona adulta con TDAH no es capaz de activar y controlar adecuada y simultáneamente las siguientes funciones:

- Prestar atención.
- Iniciar y detener acciones.
- Mantenerse alerta.
- Esforzarse.
- Utilizar con eficacia la memoria a corto plazo.

La presentación de la clínica en la edad adulta presenta ciertas diferencias con respecto a la infancia. La hiperactividad suele disminuir, la impulsividad persiste en cierto modo y la inatención se mantiene, siendo el síntoma más frecuente o cardinal.

A la hora de diagnosticar el TDAH en adultos, tenemos dificultades diagnósticas por varios motivos: disponemos de pocos instrumentos de evaluación validados, es frecuente la presentación de los síntomas de forma simultánea con otra patología y existe la necesidad de tener en cuenta diagnósticos diferenciales, dado que **no todo problema de atención es TDAH**. Es más difícil de detectar en la edad adulta si no se detectó en la infancia, porque las dificultades crónicas ya pueden haber sido compensadas, camufladas o tratadas como otra enfermedad.

En la década de 2000-2010 y con la aparición del DSM-V, ya no se considera un diagnóstico residual de la infancia, si no una entidad diagnóstica.

El adolescente con TDAH que se hace adulto casi siempre mostrará rasgos de personalidad llamativos. En gran medida serán signos de TDAH y/o del sustrato de Disfunción Ejecutiva.

En España domina el infradiagnóstico en la edad adulta, y esas personas suelen visitar las consultas de psiquiatras, psicólogos, médicos generales y otros especialistas motivados por otros diagnósticos “comórbidos” que “se resisten” a los tratamientos convencionales. También ocurre con frecuencia la pérdida del diagnóstico y, por tanto, del tratamiento adecuado, cuando la persona joven deja de ser atendida por los pediatras o los servicios de salud mental infanto-juveniles, y pasa a ser atendida por los servicios de salud

**EN ESPAÑA DOMINA EL
INFRADIAGNÓSTICO EN LA
EDAD ADULTA**

mental de adultos, que apenas contemplan la posibilidad del TDAH después de la adolescencia.

1.4.1 MANIFESTACIONES CLÍNICAS DE LOS SÍNTOMAS CLÁSICOS DEL TDAH EN LA EDAD ADULTA:

1-Hiperactividad.

La hiperactividad, aunque menos presente en esta etapa de la vida, se puede manifestar como:

- **Movimiento constante** de sus manos o pies, o se mueven frecuentemente mientras están sentados.
- Casi siempre **se sienten con inquietud** y mantienen actividad constante.
- Tienen **dificultades para dedicarse tranquilamente a actividades de ocio.**
- **Hablan en exceso**, no pueden guardar silencio por tiempos prolongados en lugares como bibliotecas, sanatorios, cines y teatros.
- **Presentan horarios sobrecargados**, tienden a elegir trabajos que les requiera una mayor ocupación y pueden convertirse en adictos al trabajo.

EL PLURIEMPLEO Y EL EXCESO DE ACTIVIDAD SON HABITUALES EN ADULTOS CON TDAH

Tanto la hiperactividad como la impulsividad infantil se vuelven menos evidentes con el paso de los años, pero no desaparecen: se tornan en sensacio-

nes internas de inquietud, ansiedad y desazón.

El pluriempleo y el exceso de actividades lúdico-sociales son frecuentes.

Los adultos con TDAH buscan profesiones y actividades de ocio que armonicen con el síntoma. Se van a la cama tarde, pero les cuesta madrugar.

2- Impulsividad.

La impulsividad es la dificultad para inhibir una respuesta inmediata ante un estímulo novedoso. Se manifiesta frecuentemente de la forma siguiente:

- **Dificultades para mantener pareja estable**, promiscuidad sexual.
- Tiene **dificultades para mantener trabajo estable**. A menudo dejan el trabajo sin tener expectativas de otro.
- **Carecen de paciencia** para distintas actividades.
- **No toleran la frustración**, de modo que tienen ataques de ira, son irritables y pierden el control con más facilidad que el resto de población.
- **Conducen de forma temeraria** con un mayor porcentaje de accidentes, alto número de multas y probables retiradas de carné.
- **Consumo de tóxicos**: mayor porcentaje de adicciones a alcohol, tabaco, drogas, juegos...
- **Toma decisiones de manera impulsiva**, hace comentarios inapropiados.

Los síntomas de impulsividad en la edad adulta tienen un fuerte impacto en la vida familiar, laboral y social de la persona.

3-Déficit de Atención.

El déficit de atención, más marcado en esta etapa de la vida, se manifiesta en:

- **Problemas para mantener la atención en una tarea**, sobre todo en aquellas actividades que precisan un mayor nivel de concentración en el tiempo.

- **Desorganización e incapacidad** para organizar trabajos o tareas. Dificultades para priorizar tareas.

- **Dificultad** para iniciar y finalizar proyectos: inician múltiples proyectos, pero los dejan inacabados.

- **Problemas de gestión del tiempo:** son impuntuales, dejan las tareas para última hora de modo que las presentan inacabadas, fuera de plazo o no las presentan.

- Facilidad para **olvidarse de las cosas:** pierde llaves, teléfonos, citas, etc.

El déficit de atención se manifiesta principalmente en las actividades que requieren un mayor nivel de atención y concentración en el tiempo, y en general, los lleva a ser poco organizados e inconsistentes, por lo que pueden tener más problemas en el entorno laboral.

1.5



Cómo se puede diagnosticar el TDAH ?

El diagnóstico del TDAH en adultos es fundamentalmente clínico. Al igual que ocurre en la etapa infanto-juvenil, no disponemos de exploraciones complementarias que nos puedan confirmar un diagnóstico de TDAH en la edad adulta. Debe realizarlo un profesional clínico (médico o psicólogo) con experiencia y conocimiento.

Pueden ayudar a establecer el diagnóstico algunas herramientas como las escalas y entrevistas estructuradas, pero en ningún caso pueden sacar conclusiones diagnósticas de forma aislada.

Para establecer el diagnóstico de TDAH en la edad adulta deben cumplirse los criterios diagnósticos y hay que confirmar que estos síntomas están presentes desde la infancia, produciendo un deterioro

funcional en las actividades de la vida diaria.

Es importante preguntar por antecedentes psiquiátricos personales y familiares de TDAH, de tics, abuso/dependencia de drogas, o conductas/rasgos antisociales, dado que son factores predictores de la persistencia del TDAH desde la infancia a la edad adulta. Hay que realizar una exploración psicopatológica completa donde se evalúen

los síntomas actuales y pasados, así como la existencia de trastornos comórbidos. Igualmente se debe valorar la repercusión que los síntomas tienen en la vida del sujeto.

Finalmente, se llevará a cabo un examen físico para la exclusión de posibles causas médicas que pueden mostrar síntomas similares a los evidenciados en los casos de TDAH o si existen condiciones médicas que contraindiquen el tratamiento con estimulantes.

1.5.1 CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DEL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD SEGÚN EL MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA (DSM-V).¹

En función de los resultados se podrán clasificar las siguientes presentaciones:

- **Presentación combinada:** Si se cumplen el Criterio A1 (inatención) y el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) durante los últimos 6 meses.
- **Presentación predominante con falta de atención:** Si se cumple el Criterio A1 pero no se cumple el criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) durante los últimos 6 meses.
- **Presentación predominante hiperactiva/impulsiva:** Si se cumple el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) y no se cumple el Criterio A1 (inatención) durante los últimos 6 meses.

Hablaremos de remisión parcial cuando previamente se cumplían todos los

criterios, no todos los criterios se han cumplido durante los últimos 6 meses, y los síntomas siguen deteriorando el funcionamiento social, académico o laboral. Según la gravedad puede ser leve, moderado o grave.

1.5.2 ESCALAS Y CUESTIONARIOS DIAGNÓSTICOS.

Ayudan a establecer el diagnóstico, a evaluar la respuesta al tratamiento y serán instrumentos muy importantes en la investigación clínica.

1.5.3 ENTREVISTAS ESTRUCTURADAS.

Son herramientas mucho más depuradas que las escalas autoaplicadas y son el mejor instrumento para validar un diagnóstico cierto de TDAH en la edad adulta. Forman parte del diagnóstico clínico y nos ayudan a estructurar correctamente la entrevista. Dada la extensión de las mismas, se utilizan principalmente en unidades específicas y en investigación.

1.5.4 EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA.

La evaluación neuropsicológica la edad adulta es especialmente importante para apoyar el diagnóstico de TDAH.

Puesto que las evaluaciones neuropsicológicas, por una parte, y los cuestionarios y escalas por otra, parecen evaluar subgrupos diferentes de sujetos con elevado riesgo de una evolución negativa, no deber ser utilizados de manera intercambiable, sino complementaria siempre que sea posible.

¹<https://sepeap.org/criterios-diagnosticos-de-tdah-especificados-en-el-dsm-5/>

1.6



Con qué se puede confundir ?

Otros trastornos psiquiátricos, enfermedades como el hipertiroidismo, síndromes genéticos, problemas auditivos, epilepsias, efectos adversos a fármacos, trastornos de ansiedad, problemas de higiene del sueño, producen alteraciones a nivel comportamental que recuerdan a los síntomas de TDAH.

Por esta razón hay que hacer un buen estudio clínico y determinar con claridad a qué enfermedad o trastorno corresponden los síntomas que la persona manifiesta.

Tal y como señalamos con anterioridad, el uso de pruebas complementarias estará indicado para aquellos casos, donde la historia clínica de la persona sugiera la necesidad de descartar otras

entidades clínicas y problemas médicos que puedan acompañarse también de síntomas de inatención, hiperactividad y/o impulsividad.

Cabe señalar, además, que los síntomas de TDAH no solo pueden ser secundarios a otros trastornos y solaparse con otras entidades clínicas relacionadas, sino que también pueden concurrir temporalmente con otros trastornos.

1.7

Cuando la situación se complica: la comorbilidad en el TDAH

Con el término “comorbilidad” nos referimos a enfermedades que aparecen en una persona con una relación en común, bien porque la existencia de una enfermedad predispone a la aparición de otras enfermedades, o porque tienen un mismo origen. **Las comorbilidades son muy importantes** porque van a alterar la presentación de la enfermedad, empeorar su evolu-

ción, su pronóstico y suponen un mayor reto en lo que respecta al tratamiento.

En el caso del TDAH, o de otros trastornos del neurodesarrollo, se ha visto que más de la mitad de estas personas presentarán al menos una enfermedad relacionada con la Salud Mental. Repasamos a continuación algunas de ellas, las más frecuentes.

1.7.1 TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

Se trata de enfermedades en las que la persona experimenta un temor o una preocupación mantenida excesiva, pudiendo presentar lo que se describen como crisis de pánico o de ansiedad.

Esta enfermedad es muy frecuente en personas con TDAH (hasta un 25%), siendo más habitual en la presentación de predominio inatento.

1.7.2 TRASTORNOS AFECTIVOS (DEPRESIÓN):

Los episodios depresivos en la infancia-adolescencia tienen unos síntomas que se diferencian de la depresión en la edad adulta, en los que predomina el ánimo bajo o la pérdida de disfrute de las actividades diarias. En etapas tempranas, predominará la irritabilidad o el cansancio sobre la tristeza, así como una mayor queja de síntomas físicos.

1.7.3 TRASTORNO BIPOLAR:

El trastorno bipolar es una enfermedad en la que existen fases depresivas o fases maníacas/hipomaniacas de manera fluctuante, con alteraciones de conducta en base a estos cambios de estado de ánimo.

Se ha visto que entre el 10-20% personas bipolares adultas tienen un TDAH comórbido, siendo más frecuente en la presentación combinada.

1.7.4 TRASTORNOS DEL APRENDIZAJE:

Los trastornos del aprendizaje son alteraciones específicas en escolares que, teniendo capacidades normales, tienen

dificultades a la hora de aprender a leer, escribir o realizar cálculos.

Se estima que el 25% de los menores con TDAH tiene un trastorno del aprendizaje comórbido. De todos los trastornos, la dislexia (trastorno de la lectura) es el más frecuentemente asociado al TDAH, aunque cualquier trastorno de aprendizaje puede presentarse de forma comórbida.

1.7.5 TRASTORNOS DE USO POR SUSTANCIAS (TUS):

Se trata de una de las comorbilidades más frecuentes (25-35% de adolescentes que consumen tóxicos, cumplirían diagnóstico de TDAH). Los menores con un TDAH no tratado tienen más riesgo de desarrollar una adicción que los que carecen de este trastorno, tienden a iniciar precozmente el consumo de sustancias y pasan más rápidamente del uso, al abuso y a la dependencia de la sustancia.

Las drogas como el alcohol y el cannabis son las sustancias más consumidas, después del tabaco

1.7.6 TRASTORNO OPOSICIONISTA-DESAFIANTE.

El trastorno Oposicionista-Desafiante (TOD) es un trastorno en el que el menor se muestra irritable (susceptible, enfadado), con una actitud desafiante y vengativo/rencoroso. Estas conductas van más allá del enfado justificado y es mantenido en el tiempo.

Más frecuente en varones, aparece en torno a los 8 años (aunque ya puede estar

presente desde los 3 años). Va a aparecer casi en el 50% de menores con TDAH y preceden a otros trastornos de conducta.

1.7.7 TICS Y EL TRASTORNO DE GILLES DE LA TOURETTE:

Los tics se definen como movimientos (tics motores) o sonidos (tics vocales) repetitivos y estereotipados sin un objetivo. Aumentan de intensidad en situaciones de ansiedad y fatiga y disminuyen al realizar otros actos que requieren concentración (leer).

Los tics se han asociado al TDAH de manera frecuente. En concreto, la forma más grave, el Trastorno de Gilles de la Tourette (asociación de tics + trastorno de conducta) supera al 60% en comorbi-

lidad. Es importante identificar la presencia de tics en la infancia previa al inicio del tratamiento psicofarmacológico.

1.7.8 OTROS TRASTORNOS DEL NEURODESARROLLO: TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA), DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

Es frecuente que puedan coexistir varios trastornos del neurodesarrollo.

Entre el 30- 50% de los casos de TEA asocian sintomatología de TDAH (aunque no lleguen a cumplir todos los criterios), como hiperactividad, impulsividad o distraibilidad. Estas comorbilidades suponen mayores dificultades de adaptación funcional.

1.8

El tratamiento farmacológico en el TDAH

Si no hay contraindicación, se aconseja medicar a cualquier menor con TDAH grave o con un impacto funcional secundario al TDAH: Aprendizaje escolar, relaciones familiares, relaciones interpersonales, adaptación social en general.

Para la elección del fármaco debe tenerse en cuenta: comorbilidad psiquiátrica, efectos secundarios, posibilidad de cumplir las indicaciones de tratamiento,

potencial de abuso y preferencia de la familia o persona adulta tras ser informados por el médico.

El criterio de edad para inicio del tratamiento farmacológico son los 6 años. En algunos casos se justifica su uso antes de esa edad debido a la repercusión funcional, siempre valorando el riesgo/beneficio e individualizando cada caso convenientemente.

Es imprescindible realizar una historia clínica exhaustiva que incluya la evolución del desarrollo psicomotor, los antecedentes de enfermedades de interés,

consumo de tóxicos, exploración física, antecedentes familiares, historia social, pruebas complementarias de apoyo al diagnóstico.

1.9 **¿Qué esperamos con el tratamiento?**

Esperamos una mejoría de los síntomas del TDAH, con efectos positivos sobre la autoestima, motivación, procesos cognitivos (rendimiento académico/ aprendizaje), aumento de tareas, intensidad de las

conductas, comunicación, disminuyendo el número de interacciones negativas y mejorando la adaptación social (alumnado con el que comparte aula, profesorado) y familiar (progenitores, hermanos...).

1.10 **¿Qué medicaciones existen?**

ESTIMULANTES	NO ESTIMULANTES
- Metilfenidato	- Atomoxetina
- Lisdexanfetamina	- Guanfacina

1.10.1 ESTIMULANTES:

Son medicamentos que actúan aumentando la Noradrenalina y la Dopamina en la corteza prefrontal. El primer fármaco estimulante utilizado fue el Metilfenidato de liberación rá-

pida, al que le ha seguido posteriormente el Metilfenidato de liberación prolongada y posteriormente la Lisdexanfetamina. Si bien comparten algún mecanismo de acción con las

anfetaminas (ambos son estimulantes), el Metilfenidato no es una anfetamina.

Las ventajas que presenta la liberación prolongada y la Lisdexanfetamina sobre las formas de liberación más rápida son que se promueve un mejor cumplimiento, un efecto más suave, gradual y estable a lo largo del día, menor efecto rebote, menor estigmatización, menor riesgo de uso inadecuado y/o de abuso de medicación, siendo su desventaja principal el precio.

El Metilfenidato no es efectivo en un 30% de los casos.

¿Por qué los estimulantes producen efectos secundarios?

Los neurotransmisores y sus receptores no se encuentran sólo en el cerebro. Existen en todo el cuerpo, por lo tanto, el aumento de estos neurotransmisores activa o incrementa toda la actividad de las neuronas dopaminérgicas y noradrenérgicas.

Los efectos secundarios son el resultado de ese incremento, como es el caso de la Noradrenalina y el aumento de la tensión arterial o de la frecuencia cardiaca. Así tenemos la disminución del apetito, insomnio de conciliación, cefaleas, síntomas gastrointestinales, ansiedad, letargo o fatiga, empeoramiento de los tics.

En general, los efectos secundarios son leves, transitorios y modificables con el ajuste de dosis a la baja.

1.10.2. MEDICACIÓN NO ESTIMULANTE:

ATOMOXETINA

Es una alternativa cuando existen problemas afectivos, ansiedad o imposibilidad de utilizar el Metilfenidato. Dado que no afecta a zonas motoras, no empeora los tics y no tiene riesgo potencial de abuso.

Los efectos secundarios se encuentran presentes en un 70%, sobre todo al inicio del tratamiento y suelen ser leves y transitorios: dolores de cabeza, disminución de apetito y pérdida de peso, incremento de la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, dolor abdominal, náuseas, vómitos, mareos, insomnio, somnolencia diurna, tos, fatiga.

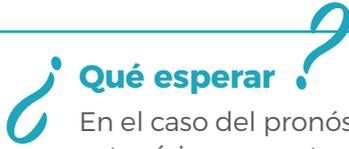
GUANFACINA

Está indicado en el TDAH con predominio de impulsividad, problemas de conducta, agresividad, tics e incluso Síndrome de Tourette.

Esto es especialmente importante en los casos en los que el resto de fármacos no controlan perfectamente estos síntomas y son una buena alternativa al uso de otros fármacos.

Sus efectos secundarios, a veces, pueden ayudar a contrarrestar los que producen el resto de medicamentos. Los más habituales son el aumento del apetito, efectos sobre el sueño e hipotensión, junto con otros efectos acompañantes como la cefalea o el dolor abdominal.

1.11



¿Qué esperar ?

En el caso del pronóstico del TDAH, no hay una respuesta única categórica respecto a su evolución.

Va a ser variable y a depender de diferentes aspectos, que van desde la presentación predominante del trastorno, la gravedad de la clínica, la presencia o no de comorbilidades asociadas, la **intervención temprana** y el **apoyo social** (tanto en el ámbito familiar como escolar).

En lo que respecta al propio trastorno, un porcentaje variable se mantiene en la edad adulta (entre un 15-65%). Lo habitual es que la hiperactividad e impulsividad vayan disminuyendo, pudiendo mantenerse la inatención.

En los estudios se ha visto que lo más frecuente es que las personas con TDAH en la edad adulta tengan un funcionamiento normal, salvo en periodos en los que haya un incremento en la ansiedad, donde puede hacerse más evidente nuevamente la clínica de TDAH.

Se ha comprobado que los síntomas de hiperactividad pueden predisponer a mayores comorbilidades (como es el caso de los Trastornos por Uso de Sustancias o los Trastornos de Conducta).

Por lo tanto, la presencia de clínica de hiperactividad/inquietud grave o con mala respuesta al tratamiento va a ser un factor de mal pronóstico. Lo mismo ocurrirá con la presencia de cualquier

comorbilidad, siendo peor cuanto más temprano aparezca. Esto incluye la presencia de otros trastornos del neurodesarrollo asociados.

Otro factor con un gran peso va a ser la dinámica establecida en el hogar (dinámicas con elevada expresividad emocional o basadas en la ira-hostilidad-ausencia), así como la existencia o no de problemas en los progenitores/figuras de apego (diagnóstico de TDAH con comorbilidades u otros problemas de salud mental o física).

Por último, como factores fundamentales de buen pronóstico, subrayaremos la gran importancia de una identificación temprana y la instauración de un tratamiento multimodal que abarque las diferentes esferas de la infancia-adolescencia-edad adulta y que vaya adaptándose a las diferentes necesidades/dificultades en aras de **promover la autonomía y un desarrollo normal**.



2

DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y EL BACHILLERATO A LA UNIVERSIDAD

2.1

Características de la etapa preuniversitaria

2.1.1. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS.

La intención de este material no es ser un tratado, si no la de ofrecer una imagen para que los educadores y cualquier persona interesada en acercarse a los aspectos educativos de las personas con TDAH, sepan lo básico para saber situarse en el tema.

Hay quien, de broma, define la adolescencia como la “etapa en la que los padres y madres se vuelven raros”. Es probable que más de una familia se sonría al leer lo anterior, pero no se aleja mucho de la realidad. Los adolescentes se rigen, con mucha frecuencia por “su” sentido de las cosas. No es que se equivoquen sistemáticamente, pero sí que aún no están preparados para evaluar todos los puntos de vista de los problemas, es normal, por lo que sienten que razonándolo todo se puede explicar casi cualquier tema. Y que lo que queda fuera de explicación, casi no vale la pena profundizar más. Esto no es ninguna alteración de su pensamiento si no que todavía les falta completar algunas funciones que su cerebro y, sobre todo, la experiencia, le van a permitir adquirir.

Afectivamente cada vez cobra más peso su grupo de referencia, sus iguales. No es que la familia importe menos, es que lo hacen de otro modo. Cada vez vale menos el decir las cosas sin que les resulten lógicas, o sin que vengan de alguien a quienes ellos respeten de verdad. Aquí se incluye cualquier adulto, de dentro y de fuera de la familia y del ámbito educativo.

Suelen tener mucho peso particularidades relacionadas con su cuerpo, su físico y su sexualidad. Normalmente ya llevan un tiempo exigiendo su parcela de intimidad, “su mundo”.

Con los adultos de referencia suelen predominar los momentos delicados y a veces de discusión. El orden en sus cosas, el aseo, los estudios...muchos son los posibles detonantes de una pequeña crisis. Estas crisis muchas veces se solucionan con diálogo y sobre todo, asumiendo que el adolescente está probándose y conociéndose. En tanto dramaticemos y saquemos, como ellos dicen, “las cosas de quicio”, estaremos bloqueando esos momentos que no son otra cosa que de comunicación. A veces nos puede ayudar plantearnos que es su forma de “berrinche”.

Otro aspecto que puede ser interesante analizar son sus motivaciones y su mundo de intereses. Esto es uno de los aspectos que más ha ido cambiando con los años. Aquí tiene mucha influencia el grupo de amigos y amigas. El adolescente y sus colegas van definiendo y acercándose unos a otros según sus preocupaciones, su imagen personal, su forma de enfocar la vida, en general. Vuelve a ser éste un aspecto evolutivo que forma parte de lo sano en la vida de cualquier persona. De nuevo este suele o puede ser un tema causante de conflictos. Pero, también de nuevo, toca conservar la calma y tener un punto de vista amplio.

Si quisiéramos usar un emoticono que representara a los adolescentes sería, entre otros, el de la cara de duda. Tienen dudas sobre muchas cosas. Una de ellas, que les afecta mucho, es su futuro. Son pocos los que tienen las ideas claras sobre qué estudiar o, como se dijo siempre, ¿qué quieren ser de mayores? Como estamos en los últimos años de las enseñanzas medias, el meditar y trabajar sobre su decisión resulta imprescindible y suele ser muy mejorable el proceso que siguen para decidir.

Esta es una etapa compleja, llena de incertidumbre y de toma de decisiones realmente importantes, el alumnado se

enfrenta a la decisión sobre su vocación futura, algo que no es fácil. Tener la sensación de que vas a decidir tu futuro laboral con tanta premura asusta. Un consejo es: cambiar la perspectiva de que es una decisión irrevocable, y que es necesario plantearse un abanico de posibilidades, tanto si se tiene muy clara la decisión de estudio como si no. Puede ser que nos marquemos un objetivo que no podemos alcanzar, por ejemplo, no llegar a la nota de corte exigida, algo muy común en estos momentos. Contemplar y hacer una lista de posibilidades es imprescindible para no frustrarse, no decaer y sobre todo **no cerrar las puertas a todas las posibilidades.**

LISTA DE OPCIONES

- Carreras universitarias por orden de preferencia.

- Ciclos de grado superior que pueden luego hacerte llegar a la salida universitaria, una buena

opción si se debe subir nota de corte.

- Ciclos de Grado Medio y realizar, posteriormente, Prueba de Acceso a Ciclo de Grado Superior²

2.1.2. CARACTERÍSTICAS DE APRENDIZAJE.

Resulta conveniente hacer un apartado sobre este tema, aunque pudiera parecer que debiera estar ya en el anterior. La razón es que consideramos que se debe tener muy en cuenta cómo funciona el pensamiento del adolescente a la hora de aprender algo relacionado con los es-

tudios, con la vida o, si tiene TDAH, con sus propias particularidades.

Anteriormente decíamos que el adolescente se tiene muy en cuenta a sí mismo, a sus amigos y a su familia, pero de otro modo. También le ocurre con el profesorado u otros adultos que se hayan

²<http://www.edu.xunta.es/fp/acceso-grao-superior>.

ganado su importancia y reconocimiento. Y esto es lo que queremos destacar: a la hora de aprender cosas nuevas, con mucha frecuencia, estarán aplicando “su filtro”. Y no es que esto sea algo definitorio solo de la adolescencia, pero sí se ve más claro en ella. Insistimos, una vez más, en que esta forma de proceder es del todo esperable y no supone ningún problema.

Como quiera que sus puntos de interés pueden variar con cierta frecuencia, esto puede complicar todo el proceso.

En cualquier caso, su mente ya tiene adquiridas casi todas las capacidades de funcionamiento de un adulto, a la espera de datos, es decir, de la experiencia. Esto es lógico.

EL TDAH SIGUE CON LA PERSONA TODA LA VIDA. CUANTO ANTES SE ASUMA, MEJOR

2.1.3. PARTICULARIDADES DEL TDAH Y TRASTORNOS ASOCIADOS.

Decir algo generalizable en este apartado no es fácil, porque la variabilidad de situaciones es enorme. Desde si se presentan o no y cuáles sean los trastornos asociados, hasta desde cuándo se sabe el diagnóstico del TDAH, si es TDA con o sin Hiperactividad, si ha habido tratamiento farmacológico, educativo, etc.

En cualquier caso, se pueden dar algunas **ideas que puedan guiar el trato con los adolescentes que tengan TDAH.**

Lo primero y, a día de hoy, es que el TDAH sigue con él toda la vida. Y esto, cuanto antes se asuma mejor. Es impensable que se pueda garantizar cuál va a ser su evolución. Ni tiene el fracaso asegurado, menuda barbaridad; ni tampoco el éxito (cómo algún “famoso” quiere hacer creer). Lo único que tiene garantizado es que tendrán que luchar por aprovecharse de las ventajas -que las tiene- de su particularidad.

Lo segundo, es que cuanto antes se pongan a generar estrategias o trucos para solventar algunos de los problemas del día a día que vayan surgiendo, mejor. La verdad es que en esto ya deberían haber invertido algunas energías ellos y los adultos que los rodean.

Y, **en tercer lugar**, para todos los afectados por esta situación: es fundamental asesorarse, informarse, consultar con especialistas y aprender, aprender y aprender.

2.1.4. TRATAMIENTO EDUCATIVO.

En esta ocasión sí que hay ideas más claras, o por lo menos por escrito. En el año 2014 se publicó el “Protocolo de consenso sobre TDAH na infancia e na adolescencia nos ámbitos educativo e sanitario”. En este documento se recoge una serie de recomendaciones para los educadores, las familias y diversos especialistas que ayudan a centrar la cuestión de cómo tratar el tema. Sí es cierto que todavía faltan cosas por desarrollar y, sobre todo, sensibilidades por crecer.

Animamos a convertir ese Protocolo en “obligatorio” y no solo en “recomendado”. Cuando el cumplimiento de las indicaciones del Protocolo depende solo de la voluntad del docente, corremos el riesgo de perder posibilidades de mejora en la persona con TDAH.

Es por ello que puede darse mucha variabilidad en el tratamiento educativo. Desde los “forofos” que creen que, por ejemplo, en el aula solo está el niño con TDAH, hasta los que “no creen” en el TDAH.

Esperamos que manuales como éste y otras muchas acciones, permitan que todos nos acerquemos a la realidad.

En definitiva, el tratamiento del TDAH tiene un alto contenido educable, guiable. Es cierto que algunos casos pueden precisar de tratamiento farmacológico. Es indiscutible. Pero siempre hacen falta unas adecuadas pautas educativas, que abarquen al alumnado, la familia y la escuela.

De todas las indicaciones que aparecen en el Protocolo, y las que vamos añadiendo desde la práctica, rescataremos algunas ideas que consideramos elementales:

- **Normas** claras y bien definidas.
- **Situaciones lo más estructuradas posible**, con objetivos y exigencias claras, cortas y bien definidas.
- **Expectativa de logro** ajustadas a la realidad de la persona concreta.

- **Coordinación** y el mejor ajuste posible entre todas las personas que intervienen en la vida del alumno/hijo.

- **En cuanto a la evaluación académica:** segmentar las cuestiones de la forma más concreta posible, con un lenguaje claro y que sepamos que el alumno entiende lo que estamos pidiendo que haga; variar la forma de evaluarlos (suelen responder muy bien a la entrevista oral en la que podríamos pedir que nos cuenten lo que saben y que muchas veces no se “dieron cuenta” que tenían que poner, siempre que se haga inmediatamente a la prueba escrita).

El sistema educativo está dotado de herramientas legislativas que pueden ser útiles para que la educación tenga un real carácter inclusivo, como la adopción de medidas metodológicas no significativas en el currículum, el aplazamiento de asignaturas en bachillerato, etc. Se amparan y engloban en la Atención a la Diversidad e Inclusión Educativa:

Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.

Orden de 6 de octubre de 1995. Por la que se regulan las adaptaciones del currículum en las enseñanzas de régimen general.

Decreto 86/2015 del 25 de junio, por el que se establece el currículum de la

educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

Decreto 120/1998, de 23 de abril. Por el que se regula la orientación educativa y profesional en la Comunidad Autónoma de Galicia.

Real Decreto 943/2003, de 18 de julio. Por el que se regulan las condiciones para flexibilizar la duración de los diversos niveles y etapas del sistema educativo para los alumnos superdotados intelectualmente.

2.2

Acceso a la universidad

Referencia legislativa:

Real Decreto 412/2014, de 6 de junio. Por el que se establece la normativa básica de los procedimientos de admisión a las enseñanzas universitarias oficiales de Grado. (A tener en cuenta para realizar la “lista de opciones” que mencionamos anteriormente).

La Ley Orgánica 4/2007 de 12 de abril. Por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001 de 21 de diciembre, de Universidades.

2.2.1. ABAU DISTINTA: SOLICITARLA O NO.

Desde hace unos años, existe la posibilidad de hacer las ABAU de forma adaptada. Es un trámite que no es nada complejo, pero con frecuencia plantea dudas a los alumnos o a las familias.

En general se puede afirmar que es ventajosa y adecuada para un alumno con TDAH. Las dudas suelen tener que ver con sensaciones por parte de los interesados. En ocasiones piensan que lo van a pasar mal por ser diferentes. Es cierto que cada uno es dueño de sus sentimientos, pero la prueba adaptada está pensada para ayudarles en un momento muy delicado y del que puede depender su nota de entrada en los estudios que quieran hacer.

2.2.2. LEGISLACIÓN DE ADAPTACIÓN DE LAS ABAU.

RESOLUCIÓN conjunta de 21 de febrero de 2017, de la Secretaría General de Universidades y de la Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones para la realización, den-

tro del curso 2016/17, de la evaluación de bachillerato para el acceso a la universidad (ABAU) para el curso 2017/18.

2.2.3. TRUCOS PARA REALIZAR LAS ABAU.

La mayoría de manuales sobre el tema, incluyen recomendaciones para las autoridades sanitarias, o educativas o para las familias. Pero apenas se implica a los propios alumnos en pensar soluciones para sus problemas. Y problemas tenemos casi todos en la vida.

Pues ahí van algunas sugerencias:

- **Antes de empezar a leer las preguntas**, deja el bolígrafo aparcado. Déjalo en la mesa a una cierta distancia.

- **Lee un par de veces las preguntas.** No te preocupes por “perder el tiempo” en este proceso, al final lo ganarás. Si corres, te puedes perder una parte de la pregunta.

- Cuando acabes las dos lecturas haz como si hablaras contigo mismo y **“pregúntate” lo que debes hacer.**

- Ahora sí, coge el bolígrafo y ponte a escribir.

- En preguntas de “desarrollar” **puede venir bien hacer un sucinto guión**, e ir marcando si lo vas poniendo todo.

- **No se recomienda dejar tiempo para repararlo todo de nuevo.** Es mucho mejor ir utilizando el tiempo con equilibrio. Está demostrado que es mucho más difícil corregir un problema que hacerlo bien desde el principio ¡qué se lo digan a los profesores!

- Para antes de cualquier examen: **asegúrate de que entiendes lo que el profesor quiere decir** con expresiones del tipo: “desarrolla”, “di lo que sepas”, “haz un esquema”, “comenta”, “resume”, “cita”, etc. Por ejemplo, con el “cita” puede ocurrir que nosotros entendamos que “solo hay que citar”, pero que el profesor nos pida que “expliquemos algo más”. Si no puedes en el primer examen, hazlo para los siguientes. Todos sabemos que el profesor debe explicarlo antes de la prueba, pero nadie es perfecto.

2.2.4. LOS DEPARTAMENTOS DE ORIENTACIÓN Y LOS/AS TUTORES/AS.

En el mundo académico, Orientación y Tutorización no desempeñan un papel menos importante que el profesorado de cada materia.

En primer lugar, porque el Departamento de Orientación es el encargado de tener el historial del alumnado y, por ello, tiene una visión longitudinal del proceso por el que haya pasado el alumnado y su familia.

Y en segundo lugar, porque casi todos los trámites que hay que llevar a cabo para muchas de las medidas educativas que se tomen, pasan por sus manos.

Está claro que en esta tarea deben estar acompañados por los especialistas de los Equipos de Orientación Específicos y por los Servicios de Salud correspondientes.

El tutor/a, por su parte, debe ser el acompañante del alumnado y su familia a lo largo de cada curso. El alumna-

do con TDAH suele necesitar un punto de conexión entre el profesorado –el tutor/a- para que lleguen algunas de sus dudas a los demás. Ni que decir tiene que el tutor debe ser informado desde principio de curso de la existencia del diagnóstico y de si está tomando algún tratamiento farmacológico. Con ello, el tutor irá informando a la familia sobre su evolución y, en caso necesario, la familia podrá solicitar al especialista algún ajuste.

A modo de conclusión, en esta etapa preuniversitaria y de inicio, debemos dejar constancia de la importancia de las características socio-emocionales que el individuo vive, y que todos los entes edu-

cativos, familiares y la misma persona debe de tener en cuenta:

1. Supone para el alumnado ansiedad e incertidumbre ante lo nuevo.

2. Lo desconocido genera una tensión y afrontar situaciones sobrevenidas produce estrés.

3. La transición a la Universidad es un proceso de transición complejo y multifactorial, que requiere del estudiante cambios significativos y múltiples con adaptaciones.

4. Interactúan factores y variables de índole personal, familiar, social relacional e institucional que exigen una atención tanto desde la perspectiva del impacto sobre la persona cómo desde la perspectiva del proceso.

2.3

Características de la etapa universitaria

El sistema universitario español ha experimentado profundos cambios en las dos últimas décadas, cambios impulsados en gran medida por la construcción del Espacio Europeo de Educación Superior (en adelante EEES) en el marco de la sociedad de la información y el conocimiento.

El EEES es un proceso dilatado en el tiempo que se inicia con la Declaración de La Sorbona (1998) y que se consolida y amplía con la Declaración de Bolonia (1999), en la que los ministros europeos de educación de 29 países instaron a los estados miembros de la Unión Europea a

desarrollar e implantar en sus países una estructura del sistema universitario en dos ciclos (grado y postgrado), un sistema común de créditos europeos como unidad de medida académica, además de mecanismos de movilidad de estudiantes y trabajadores.

Por lo tanto, el proceso de Bolonia no es más que la materialización de un objetivo fundamental: la armonización de los sistemas universitarios en un espacio europeo común en el que fomentar la comparabilidad y cooperación garantizando y asegurando la calidad de la enseñanza

superior y fomentando una educación a lo largo de la vida.

Simultáneamente al trabajo en el contexto europeo, y en coherencia con los acuerdos asignados, se aprueba en España la reglamentación que hace realidad un proyecto común, con ese propósito nace la Ley Orgánica 6/2001 de Universidades³ (en adelante LOU), a la que seguirían un extenso desarrollo legislativo, en la que se establece una nueva ordenación de la actividad universitaria en la que las enseñanzas universitarias se estructurarán en tres ciclos, denominados respectivamente **Grado, Máster y Doctorado**.

La LOU es clara, en su disposición adicional vigésima cuarta, en que las Universidades garantizarán la igualdad de oportunidades del alumnado y demás miembros de la comunidad universitaria con discapacidad, **eliminando cualquier forma de discriminación** y estableciendo medidas de acción positiva de cara a asegurar su participación plena y efectiva en el contexto universitario.

Asimismo, **la LOU establece que las universidades promoverán acciones para favorecer que todos los miembros de la comunidad universitaria que presenten necesidades especiales o particulares asociadas a la discapacidad dispongan de los medios, apoyos y recursos** que aseguren la igualdad real y efectiva de oportunidades en relación con los demás componentes de la comunidad universitaria. Otro aspecto fundamental

que se indica en dicha disposición, es que las personas con discapacidad tendrán derecho a la exención total de tasas y precios públicos en los estudios conducentes a la obtención de un título universitario oficial.

A pesar de todas estas acciones y medidas de apoyo, hay que tener en cuenta como se mencionó en el apartado anterior, que el paso de los estudios secundarios a los universitarios es un camino complicado. Esta transición es un gran cambio que experimenta todo el alumnado por las diferencias con las anteriores etapas (en las culturas pedagógicas, profesionales y organizativas, en exigencias, metodología, estrategias de enseñanza y aprendizaje, etc) y la relevancia de la toma de decisiones que tiene que plantearse el alumnado cuando se enfrenta a este proceso (Álvarez Pérez, 2012).

EL PASO A LOS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS ES UN CAMBIO COMPLICADO

Para los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo (en adelante NEAE) como el alumnado con TDAH esta transición es, si cabe, más compleja, ya que la metodología y manera de trabajar que se desarrolla en el EEES puede resultarles novedosa respecto a su bagaje formativo, puesto que la entrada en la universidad supone un cambio en la manera de enten-

³Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades, modificada por la Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril

der el proceso de enseñanza-aprendizaje, en tanto que existe un salto sustancial en cuanto a metodología utilizada, modelos de evaluación, exigencias requeridas, ayudas y apoyos recibidos, etc.

Uno de los aspectos clave que define la manera de trabajar en el entorno universitario actual es la dinámica de trabajo autónomo del alumnado. Incluso el Sistema Europeo de Créditos (ECTS)⁴ establece como unidad de medida en los estudios universitarios la cantidad de trabajo que el/la alumno/a debe realizar para alcanzar los objetivos de cada una de las materias que componen el programa de estudios, y no sólo el número de horas que debe estar presente en un aula.

El propio EEES establece así la necesidad de conceder al alumnado una mayor autonomía y capacidad de decisión sobre su proceso formativo.

En el modelo actual en esta unidad de medida se integran las clases presenciales de carácter expositivo con otras actividades académicas en pequeño grupo de tipo más interactivo, además del trabajo personal en el que se incluye las horas de estudio y de trabajo donde el alumnado es protagonista de su proceso formativo y en el que el profesorado es un guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De ahí la importancia que tiene el trabajo autónomo y cooperativo tanto para el éxito académico como para el futuro profesional del alumnado con TDAH.

También el **proyecto Tuning**⁵ señala que introducir un sistema con una estructura de tres ciclos supone pasar de un planteamiento centrado en el profesorado a otro orientado al alumnado. De esta forma tanto el diseño de los planes de estudio como las programaciones docentes se desarrollarían y llevarían a cabo teniendo como eje de referencia el propio aprendizaje de los/as alumnos/as. Por lo tanto, otra de las claves del nuevo contexto universitario es que pivota alrededor del **desarrollo de competencias por parte del alumnado tanto para su desarrollo personal como profesional**. Las competencias representan una combinación dinámica de conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes y describen así los resultados del aprendizaje: lo que un/una estudiante sabe o puede demostrar una vez completado un proceso formativo.

Aunque Tuning reconoce que es absolutamente necesario formar y desarrollar conocimientos y habilidades específicos de cada área y disciplina, ha puesto también de relieve que debería dedicarse atención al desarrollo de competencias genéricas (trabajo en equipo, habilidades interpersonales, creatividad, habilidades de comunicación, capacidad de resolución de problemas, etc.) cada vez más imprescindibles a la hora de preparar al alumnado de cara a su futuro papel en la sociedad como profesionales y ciudadanos.

Asimismo, estudiar en la universidad no es solamente una oportunidad para obtener

⁴Sistema Europeo de Transferencia de Créditos, por sus siglas en inglés

⁵Tuning Educational Structures in Europe

un título y desarrollar unas competencias, sino que durante el tiempo que el alumnado pasa por la Universidad, éste tiene la oportunidad de participar en una amplia diversidad de actividades que contribuirán a su desarrollo integral, cuestión que se tratará en profundidad en el capítulo 4.

Otro desarrollo legislativo fundamental del EEES es el Real Decreto 1393/2007⁶ en el que se resalta que las universidades dispondrán de sistemas accesibles de información y procedimientos de acogida y orientación del alumnado de nuevo ingreso para facilitar su incorporación a las enseñanzas universitarias. Estos sistemas y procedimientos deberán incluir, en el caso del alumnado con NEAE, los **servicios de apoyo, asesoramiento y orientación adecuados**, que analizarán la necesidad de posibles adaptaciones curriculares.

Todo ello se debe traducir en medidas y recursos de atención al alumnado universitario con diversidad funcional para asegurar y garantizar un acceso a la universidad en igualdad de oportunidades, así como una permanencia en la universidad que suponga un proceso equitativo y **apoyos adecuados que den consistencia y sentido a una verdadera educación superior de calidad**.

En este sentido el conocimiento de los recursos de que disponen las universidades para la atención al alumnado con diversidad funcional es clave para facilitar la incorporación e inclusión del alumnado con TDAH, de ahí la importancia del siguiente apartado tanto para los orientadores de secundaria, para el profesorado universitario como para el propio alumnado.

2.4 Recursos

La Ley de Universidades⁷ es muy clara en su artículo 42 cuando indica que el estudio en la Universidad es un derecho de todas las personas. Para garantizar esta igualdad de oportunidades, las universidades han puesto en marcha una serie de recursos institucionales que dan respuesta a la diversidad que está

presente en las aulas desde mecanismos implementados en las propias políticas universitarias. En este capítulo intentaremos recopilar aquellos recursos que están presentes en la mayoría de las universidades y que sirven también como apoyo al alumnado con TDAH que se matricula en ellas.

⁶Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales

⁷<https://cutt.ly/Aeph5FA>

2.4.1 SERVICIOS DE ATENCIÓN AL ALUMNADO.

Todas las universidades públicas españolas tienen servicios de atención al alumnado, específicos o no para estudiantes con NEAE⁸, donde cualquier estudiante puede informarse de los recursos de los que dispone su universidad a la hora de dar respuesta a sus necesidades específicas. Existe una red de servicios de apoyo a personas con discapacidad (Red SAPDU⁹) que aglu-

ESTOS SERVICIOS ADAPTAN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO A LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE CADA PERSONA

tina a los servicios de estas características de la mayoría de universidades españolas y que, a pesar de que en su denominación se refiere a “discapacidad” también suelen dar servicio a estudiantes con NEAE como es el caso del alumnado con TDAH. De hecho, en la Guía de adaptaciones en la universidad (2017) nacida del trabajo realizado por esta red se recoge un apartado específico para alumnado con TDAH con las recomendaciones básicas a la hora de adaptar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Estos servicios adaptan

el contexto universitario, más allá del diagnóstico, a la persona en concreto y sus necesidades específicas, ya que, al tratar con alumnado adulto, la historia de vida y los recursos que previamente haya utilizado la persona, marcan de manera determinante las necesidades que puede tener a la hora de realizar la transición a la etapa universitaria. **No todas las circunstancias personales son iguales y, por lo tanto, la respuesta a las necesidades de cada persona no puede ser la misma.**

Estos servicios son, por lo tanto, el punto de partida de las adaptaciones que se realizan dentro de la universidad y sirven también como un nexo entre la persona y la comunidad universitaria ya que funcionan de forma similar a los departamentos de orientación de los centros de etapas educativas anteriores. Si bien es cierto que la autonomía universitaria también tiene sus repercusiones en estos servicios, de forma que no todos cuentan con los mismos protocolos de acogida y actuación, sí disponen de forma centralizada de toda la información que puede necesitar una persona con TDAH acerca de las solicitudes de adaptación que pueden realizar para mejorar su experiencia de aprendizaje en la universidad. Todos estos servicios están referenciados en la Guía de atención a la discapacidad en la universidad que anualmente renueva la Fundación UNIVERSIA¹⁰.

⁸Necesidad específica de apoyo educativo

⁹<https://sapdu.unizar.es>

¹⁰La edición de 2018 puede consultarse en el siguiente enlace: <https://cutt.ly/yepekM33>

2.4.2. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.

Aunque en cada una de las universidades se articula de una forma distinta, el plan de acción tutorial de cada titulación sirve para que el alumnado disponga de orientación en sus procesos de aprendizaje, en su transición hacia el mundo laboral y en su desarrollo profesional. Estas tutorías se diferencian de las tutorías de cada materia en su carácter transversal y en que intentan facilitar el proceso de adaptación del alumnado al contexto universitario, incluyendo la *“configuración del itinerario curricular atendiendo también a las especificidades del alumnado con necesidades educativas especiales”*¹¹. Así cada estudiante que se matricula en la universidad tiene la oportunidad de contar con una persona de referencia dentro del centro que puede asesorarle tanto la adaptación a sus necesidades, como en los recursos de los que dispone.

En algunas universidades, como la UDC¹², la persona que ejerce esta labor de tutoría es única y específica para todos los estudiantes con diversidad dentro del centro y está en contacto directo con la Unidad de Atención a la Diversidad (ADI), creando una red de trabajo colaborativo para mejorar la inclusión del alumnado con alguna necesidad en las aulas. Dentro de esta red, similar a la existen-

LOS RECURSOS TECNOLÓGICOS HAN DE SER UNO DE LOS PILARES PARA EL ALUMNADO CON TDAH

te en muchas universidades, la unidad se encarga de elaborar un informe con todas las adaptaciones que es necesario aplicar en los procesos de enseñanza-aprendizaje y se envía al tutor/a del centro, que a su vez traslada el informe al profesorado implicado en la docencia de la persona que ha solicitado las adaptaciones¹³. Para el alumnado con TDAH esta figura es muy importante, dado que sería la misma persona de referencia durante todos los años en los que estuviese cursando la titulación que haya elegido y esta estabilidad facilita la acogida y transición tanto al inicio como durante sus estudios. Al ser además una persona con conocimiento específico del centro, puede servir de apoyo al alumnado a la hora de establecer sus rutinas y adaptar su

También existe en algunas universidades la figura del “alumnado mentor” que, si bien no es exclusiva para el alumnado con necesidades específicas, sí puede ser muy útil en el caso de alumnado con TDAH. La mentoría, como su nombre indica, expresa una relación entre una persona con más experiencia

¹¹Artículo 20 del Real Decreto 1791/2010, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Estatuto del Estudiante Universitario

¹²Universidade da Coruña

¹³Normativa de atención a la diversidad de la UDC: <https://cutt.ly/Heph4FW>

y otra con menos, en este caso alumnado de últimos cursos con respecto al alumnado de reciente incorporación en las titulaciones. Esta relación implica un procedimiento de orientación entre iguales que aporta información que no aporta la tutoría, sobre todo en el día a día del alumnado universitario, cómo organizan su trabajo y cuáles son las mejores estrategias para superar cada una de las asignaturas.

2.4.3. RECURSOS DE APOYO.

En cuanto a los recursos de apoyo, uno de los pilares fuertes que puede ofrecer la universidad al alumnado con TDAH son, sobre todo, recursos tecnológicos, ya que ofrecen la adaptación a la singularidad de cada persona en mayor medida que cualquier otro recurso, especialmente en el alumnado que nos ocupa. Favorecen además la autonomía del alumnado, ya que permiten que sean artífices de sus propias sinergias de trabajo.

dos TTS (text-to-speech) y que leen los documentos en texto para facilitar la concentración del alumnado y la comprensión de la materia. Algunos, como el ClaroRead, ofrecen además la posibilidad de marcar por palabras, frases y párrafos para centrar más a la persona e incluso permiten extraer ideas previamente subrayadas sobre el texto para hacer resúmenes. Si bien es cierto que la mayoría de estos programas no son gratuitos, muchas compañías están añadiendo ya esta funcionalidad en sus programas, como es el caso de Microsoft que ya ofrece esta posibilidad integrada en su Word. Muchas universidades tienen acuerdos para que su alumnado disponga de Office 365 y, por lo tanto, de estas funcionalidades.

Otro tipo de apoyo en la universidad son las aulas virtuales. En ellas, el profesorado puede prestar especial atención a la accesibilidad de su materia para el alumnado con TDAH, ya que puede estructurar y fragmentarla de forma que sea comprensible más fácilmente y facilitar así el aprendizaje de la misma. Estas aulas, generalmente en la plataforma Moodle, permiten también la interacción a través de foros y la generación de alertas para las actividades que, de alguna forma, pueden ayudar a gestionar mejor las tareas a realizar.

En cuanto al apoyo durante el estudio se puede hablar de programas que suelen ofrecer desde las universidades, del tipo ClaroRead, DiTex o Balaolka, son programas que también se usan con alumnado con dislexia. Estos programas son programas denomina-

En este sentido, hay otras aplicaciones, sobre todo para aquellas universidades que tienen incorporado el Office 365 o similares, que sirven directamente para establecer un flujo de tareas y avisos de forma que, si se

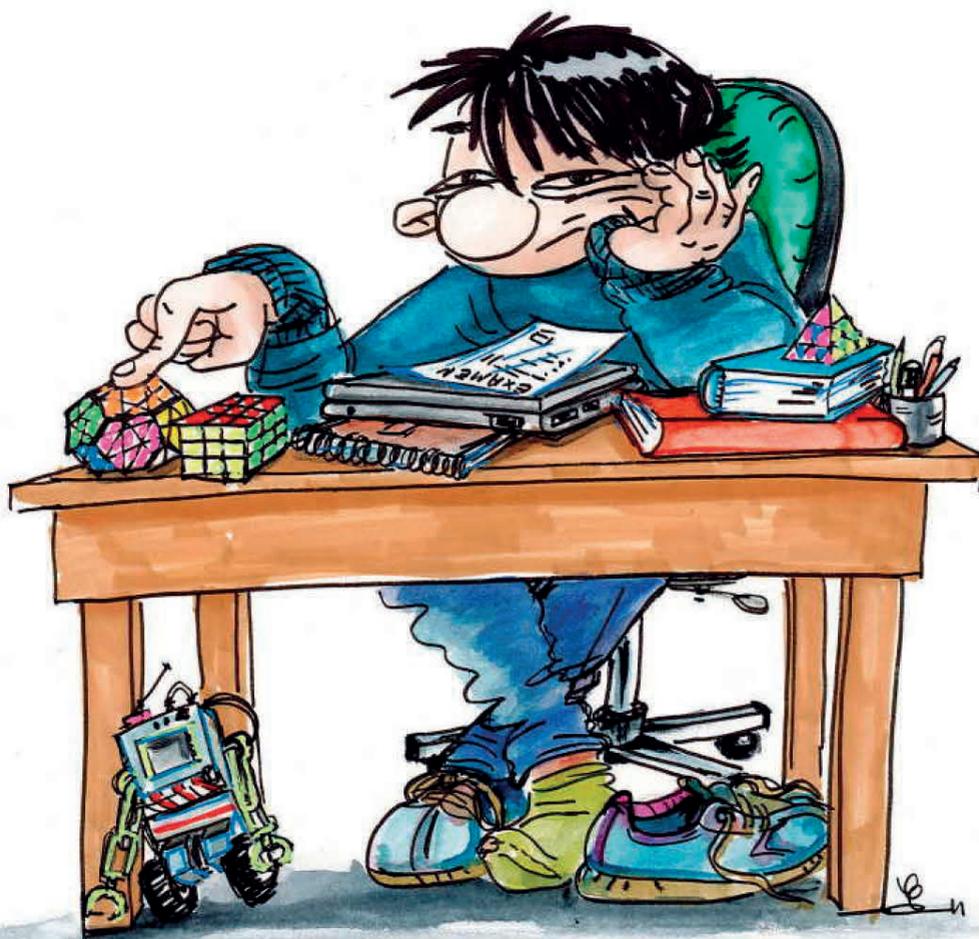
**EL ESTUDIO EN LA UNIVERSIDAD
ES UN DERECHO QUE TIENEN
TODAS LAS PERSONAS**

incorpora la rutina de ir añadiendo los eventos, las sinergias de trabajo pueden mejorar, incluso en el trabajo en grupo que en ocasiones puede ser complicado (a nivel organizativo) para el alumnado con TDAH.

2.4.4. FORMACIÓN.

Por último, uno de los compromisos que están adquiriendo todas las universidades es la formación tanto de su profesorado, como del alumnado (en materia de aprendizaje transversal) sobre temas relacionados con la diversidad en las aulas. Este bagaje es importantísimo porque, como veremos en las recomendaciones del capítulo 3, el profesorado universitario no está obligado a disponer de formación pedagógica para desarrollar su carrera docente dentro de la universidad. A pesar de que esta tendencia está cambiando y las agencias que evalúan tanto al cuerpo docente universitario, como las titulaciones en sí, están empezando a dar importancia a la atención a la diversidad, todavía no es un requisito para ejercer esta docencia.

La formación apropiada del profesorado universitario, como señala Aranda Reduello (2014:273), implica desarrollar competencias que “coloquen al estudiante en situaciones de aprendizaje óptimas para el desarrollo de sus potencialidades” y esto sólo puede conseguirse a través de formación permanente del profesorado.



3

RECOMENDACIONES PSICOPEDAGÓGICAS

3.1

Recomendaciones psicopedagógicas para el alumnado con TDAH

3.1.1. INTRODUCCIÓN.

De entre las múltiples y diversas exigencias que debe afrontar el alumnado universitario, la capacidad de regular su propio aprendizaje constituye una de las más relevantes. En efecto, la adaptación exitosa a esta etapa requiere, entre otros aspectos, que el alumnado logre planificar y organizar autónomamente su propio proceso de estudio, persistir y sostener su esfuerzo e implicación durante largos períodos, gestionar múltiples tareas simultáneamente y trabajar en equipo. **La impulsividad y las dificultades atencionales que suele presentar el estudiantado con TDAH, sin embargo, constituyen a menudo un importante obstáculo para el desarrollo de estas competencias autorregulatorias.** En no pocas ocasiones, dichas dificultades derivan en un pobre rendimiento, sentimientos de frustración, rabia e inutilidad, problemas interpersonales y pensamientos de autoculpabilización.

En el presente capítulo, abordaremos las principales necesidades que suele experimentar el alumnado con TDAH durante su día a día académico, proporcionando una serie de pautas y recomendaciones psicopedagógicas que pueden ayudarle a superar de manera eficaz los obstáculos a los que se enfrenta. A efectos organizativos, el capítulo se estructura en torno a cuatro grandes bloques:

Gestión del proceso de estudio

En general, el alumnado con TDAH suele mostrar una serie de dificultades a la hora de gestionar de forma eficaz el proceso de estudio:

- Escasa planificación de las tareas a realizar, lo que conlleva un exceso de improvisación.
- Tendencia a iniciar actividades y dejarlas sin concluir. Les cuesta mucho perseverar, y no suelen calibrar las consecuencias de ello.
- Frecuentes despistes, olvidan instrucciones y directrices, no se fijan en los detalles de los enunciados de las tareas, no revisan lo que han hecho.
- Se distraen con mucha facilidad ante cualquier estímulo, externo (un ruido, un mensaje de WhatsApp, etc.) o interno (su mente tiende a divagar); les cuesta mantener la atención de forma continuada en la misma tarea.
- Especial dificultad con materias, tareas y exámenes que exigen una gran capacidad de organización y selección de información (por ejemplo, el Trabajo Fin de Grado, la preparación de exámenes de desarrollo). Les suele costar mucho priorizar.

- A menudo procrastinan, ya sea porque se implican en otras actividades más estimulantes o porque la tarea académica les genera estados emocionales desagradables (ansiedad, frustración, rabia).
- Suelen desperdiciar mucho tiempo, muchas veces sin ser conscientes de ello, lo que les dificulta entregar los trabajos en la fecha marcada por el profesorado, preparar todos los contenidos que serán objeto de evaluación o responder a todas las cuestiones que se formulan en un examen.
- Normalmente, se sienten más responsables de sus fracasos que de sus éxitos académicos (aunque, paradójicamente, suelen culpabilizar a los demás de sus errores).

Regulación emocional

La gestión emocional es una de las áreas que, por lo común, más se ven afectadas en las personas con TDAH. En este sentido, las principales dificultades que suele experimentar durante la etapa universitaria el alumnado que presenta este trastorno son las siguientes:

- Alta tendencia a responder con impulsividad ante los problemas y el estrés, sin pararse a pensar en las consecuencias de sus actos. Sus reacciones acostumbran a ser más emocionales que lógicas. Como resultado, pueden implicarse en respuestas desadaptativas como per-

der los estribos, enfadarse con otras personas, abandonar lo que estaban haciendo (por ejemplo, un trabajo académico, la carrera que estaban estudiando), aislarse o consumir sustancias adictivas.

- A menudo se entusiasman con algo o con alguien para desmotivarse y decepcionarse rápidamente. Con frecuencia experimentan cambios emocionales bruscos.
- Se frustran con facilidad y suele costarles el manejo de emociones como la ira, la rabia, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, la culpa y el miedo.
- Dificultad para mantener o recuperar la calma. Suelen exhibir un alto grado de activación emocional, especialmente cuando las cosas no salen como quieren.
- Tienen a desarrollar pensamientos de inutilidad y escasa valía personal. Suelen ser muy críticos y duros consigo mismos, autculpabilizándose de su pobre rendimiento académico o de sus problemas en las relaciones interpersonales.

Habilidades sociales

Si bien, por lo general, las personas con TDAH tienen un carácter extrovertido y entusiasta, sus conductas de desatención, hiperactividad e impulsividad pueden generarles conflictos interpersonales. A continuación, se mencionan las principales dificultades que suele

presentar el alumnado con TDAH a este respecto:

- Les cuesta mantener el hilo de una conversación, cambian de tema repentinamente, se distraen, desconectan sin darse cuenta.
- Tienen a interrumpir de manera brusca a sus interlocutores, no respetan el turno de palabra y se inmiscuyen en conversaciones ajenas.
- Tienen muchas dificultades para reprimir lo que están pensando en ese momento, lo que puede generar incomodidad, malestar o enfado en los interlocutores.
- Su exceso de impulsividad a menudo les hace responder de manera muy agresiva ante sus interlocutores cuando se sienten frustrados o enfadados.
- Suelen hablar de manera muy acelerada, atropellada y desorganizada, como si las ideas se agolpasen entre sí, transmitiendo un aparente estado de nerviosismo y ansiedad.
- Es también frecuente que se expresen con un tono de voz inadecuado. En algunos casos, el tono es más alto de lo socialmente convencional, lo que hace que llamen excesivamente la atención, restándole privacidad a la conversación que mantienen. Otras personas

con TDAH, por el contrario, tienden a mostrar un tono de voz excesivamente bajo, a menudo unido a un ritmo lento y vacilante, transmitiendo una sensación de desgana o de inseguridad.

- Por lo común, carecen de habilidades para solicitar ayuda de otras personas de forma adecuada. Son muy impacientes y no toleran que les hagan esperar a la hora de recibir la ayuda que demandan.
- Son muy sensibles al rechazo, por lo que no aceptan bien las críticas.

Fortalezas personales

Generalmente, cuando pensamos en el alumnado con TDAH, lo hacemos en términos de dificultades, problemas o limitaciones. Si bien no se puede negar que estas existen, tampoco debemos olvidar que el estudiantado que presenta este trastorno posee enormes talentos, cualidades y potencialidades que pueden resultarles de gran utilidad en su vida académica y personal. Entre sus puntos fuertes destacan:

- Son ingeniosos, creativos e innovadores en sus ideas y suelen encontrar nuevas vías para superar obstáculos y dificultades.
- Son enérgicos y suelen mostrar gran iniciativa y entusiasmo.
- Les gusta aprender y descubrir cosas nuevas.

- Son trabajadores incansables en aquello que les entusiasma.
- Tienen capacidad para gestionar varias tareas simultáneamente.
- Suelen ser cariñosos, amables, sensibles y con gran corazón.
- Muestran un amplio repertorio de temas de conversación, son joviales y extrovertidos.
- No son rencorosos, perdonan fácilmente.

A continuación, se ofrecen algunas orientaciones que pueden ser de gran ayuda para que el alumnado con TDAH logre superar con éxito cada una de estas dificultades.

3.1.2. GESTIÓN DEL ESTUDIO.

El estudio es una actividad que requiere una gran capacidad de autorregulación. Planificar, saber priorizar entre distintas tareas, gestionar bien el tiempo, vencer la tentación de postergar las obligaciones, evitar distracciones, etc., son habilidades esenciales para tener éxito académico. Estas habilidades se aprenden y desarrollan con la práctica. Para ello, ten en cuenta los siguientes consejos:

Aspectos a tener en cuenta ANTES de ponerte a estudiar, hacer un trabajo académico o preparar los exámenes...

- Consulta las guías docentes de cada asignatura, fijándote especial-

mente en la evaluación planteada por el profesorado.

- Asiste con regularidad a las clases, prestando atención a las pistas que te proporciona el profesorado (comentarios del tipo “esto es muy importante” o “anotad bien esto que os voy a decir”).

- Empieza a estudiar desde el principio de curso y hazlo regularmente. Igualmente, no dejes la realización de los trabajos para el último momento. Valora las razones que te llevan a postergar el estudio o la realización de los trabajos para el último momento y piensa en los beneficios y perjuicios que implica estudiar con tiempo suficiente o hacerlo únicamente al final (puedes anotarlos en un papel para visualizarlos mejor). Te ayudará a evitar que te sientas tentado/a a postergar el trabajo académico.

- Anota en tu agenda personal todas las tareas que tienes que realizar, ya sean académicas (trabajos, presentaciones, preparación de exámenes) o extraacadémicas (cita médica, reunión con amigos, etc.) y revísala cada día (escoge el momento que prefieras: al llegar de la Facultad, antes de acostarte, nada más levantarte, etc.). Te ayudará a organizarte y a no olvidar tus compromisos.

- Elabora un calendario de estudio para cada día de la semana y trata

de cumplirlo. Prioriza las tareas en función de su grado de urgencia e importancia.

- Haz una planificación del tiempo diario que le dedicarás a cada asignatura y trata de ceñirte a ella. Es importante que esta planificación sea realista, de manera que no intentes hacer más cosas de las que realmente puedes. Observa cuánto tiempo eres capaz de dedicar tu atención al estudio sin distraerte ni cansarte y planifica el trabajo en consecuencia.

- Planifica algunos breves descansos mientras estudias o haces un trabajo. Te ayudarán a relajarte y retomar el estudio con más energía. Por ejemplo, puedes parar cinco minutos cada media hora. Procura ser disciplinado/a con el tiempo de descanso que planificas. Para evitar despistes, puedes ponerte una alarma que te avise cuando llegue el momento de iniciar y finalizar el descanso.

- Márcate objetivos de estudio pequeños y a corto plazo. Te resultará más fácil alcanzarlos y te motivará a continuar esforzándote. Por ejemplo: “entre las 18.00 y las 18.30 h voy a leer el Tema 1 de la asignatura de Psicología del desarrollo y anotaré las ideas que me parecen más importantes de cada apartado”.

- Toma conciencia de los múltiples distractores que pueden hacerte perder mucho tiempo e impedirte

estudiar o hacer el trabajo que habías planificado. Estos distractores pueden ser externos (por ejemplo, la televisión, el ordenador, el teléfono móvil, las redes sociales, los amigos, etc.) e internos (sentir desinterés y desgana por la tarea, el cansancio, los problemas personales, abstraernos en nuestros propios pensamientos, etc.). Antes de empezar a estudiar piensa en cuáles te suelen afectar más a ti y cómo puedes evitar que te perjudiquen.

- Selecciona el lugar más apropiado para realizar el estudio, teniendo en cuenta lo siguiente: a) el lugar carece de elementos que pueden distraerte fácilmente (ruidos, teléfono móvil, ordenador, televisión, presencia de otras personas, etc.); b) la iluminación es suficiente para poder leer el material de estudio sin dificultad; c) la silla es cómoda y la mesa es lo suficientemente grande para desplegar los materiales que necesitas para estudiar; d) dispones de todo el material que vas a necesitar para trabajar: libros, apuntes, lápices, rotuladores, ordenador...; e) la temperatura es adecuada (no sientes ni frío ni calor).

- Para facilitar la comprensión y memorización del material objeto de estudio utiliza las técnicas que más te ayuden (puede ser el subrayado de palabras clave, la realización de resúmenes o esquemas que contengan la información más

importante, la utilización de reglas mnemotécnicas que te ayuden a recordar fechas y datos relevantes o conceptos clave, etc.).

- Asiste a las tutorías con el profesorado para aclarar las dudas que tengas.

- Trata de hacer algo de ejercicio físico o de practicar técnicas de relajación para aplacar el exceso de ansiedad.

- Planifica algo de tiempo libre y de ocio para tu descanso y disfrute. ¡Pero que no interfiera en tus responsabilidades académicas!

- En relación al examen, infórmate sobre los siguientes aspectos: a) material que entra; b) porcentaje de la calificación final que se le otorga; c) tiempo de duración de la prueba; d) lugar en el que se desarrollará; e) tipos de preguntas: elección múltiple, desarrollo, respuesta corta, verdadero/falso, etc.; f) puntuación de cada pregunta; g) materiales permitidos en el aula.

- Revisa las preguntas de exámenes de otros años y trata de responderlas para valorar tu nivel de preparación.

- En los días previos al examen trata de alimentarme de forma saludable y de dormir el número de horas suficiente.

- La noche anterior al examen: a) programa el despertador a una hora que te permita levantarte y llegar con tiempo suficiente; b) prepara todo el material que te vaya a hacer falta durante la prueba (bolígrafos, lápices, calculadora, etc.).

Aspectos a tener en cuenta MIENTRAS estás estudiando, elaborando un trabajo académico o haciendo un examen.

- Cada cierto tiempo (por ejemplo, una vez cada hora) analiza si estás cumpliendo con los objetivos que te habías marcado y el tiempo previsto para cada tarea. Si no estás haciendo las cosas conforme te habías propuesto, trata de analizar las causas de ello y de adoptar alguna medida que te ayude a mejorar. Algunos de los aspectos que puedes tener en cuenta en tu análisis son los siguientes: a) mala planificación del tiempo dedicado a cada tarea; b) dificultades de comprensión del material de estudio mayores a las previstas; c) distractores no detectados o no controlados adecuadamente; c) cansancio/fatiga; d) estados emocionales como, por ejemplo, la ansiedad o la frustración; d) condiciones de iluminación o de temperatura del lugar de estudio inapropiadas.

- Al entrar en el aula de examen, procura sentarte en un lugar alejado de ruidos y distracciones.

- Antes de empezar el examen, coloca tu reloj encima de la mesa, en un lugar en el que puedas ver en todo momento el tiempo de que dispones para escribir.
- Cuando tengas el examen delante, lo primero que debes hacer es poner tu nombre y apellidos en la hoja.
- Antes de empezar a escribir: a) verifica cuántas preguntas tiene el examen en total; b) planifica el tiempo que le vas a dedicar a cada pregunta; c) lee con atención cada palabra de los enunciados de las preguntas y piensa en la respuesta antes de escribirla.
- Empieza respondiendo a las preguntas que consideres más fáciles.
- Al finalizar el examen, repasa las respuestas que has escrito en cada pregunta.

Aspectos a tener en cuenta DESPUÉS de estudiar, acabar un trabajo académico o entregar un examen...

- Cada día, al concluir el tiempo dedicado al estudio o a la realización de un trabajo, reflexiona acerca de en qué medida has logrado hacer todo lo que te habías propuesto. Analiza las causas de ello y piensa en qué podrías hacer para mejorar tu planificación de cara a los días sucesivos.

- Trata de relajarte y no pensar en el examen o en el trabajo que has entregado hasta que el profesor/a comunique las notas.
- Después de saber la nota que obtuviste en el examen o en un trabajo académico reflexiona sobre las causas que te han llevado a obtener ese resultado (por ejemplo, un mal resultado puede deberse a un uso inadecuado de las estrategias y técnicas de estudio).
- Asiste a la revisión de exámenes y trabajos marcada por el profesor/a si no tienes claro en qué has fallado o cómo puedes mejorar.
- Reflexiona sobre la conveniencia de hacer cambios en tu forma de preparar los exámenes o de enfocar la realización de trabajos para poder obtener mejores resultados en el futuro. Céntrate en todos aquellos aspectos que están bajo tu control (por ejemplo, el tiempo dedicado al estudio, el descanso, la gestión de los distractores, etc.).

3.1.3. REGULACIÓN EMOCIONAL.

Todas las personas, en algún momento de nuestras vidas, atravesamos problemas, momentos difíciles e incluso dolorosos. En este tipo de situaciones, es frecuente que se desarrollen pensamientos derrotistas del tipo “jamás lo conseguiré” o “soy un fracaso”. Estos pensamientos, a su vez, suelen traer asociadas

emociones que nos provocan malestar, como el miedo, la ansiedad, la frustración, la rabia, la ira o la tristeza. Las siguientes pautas te ayudarán a gestionar de manera adecuada los problemas y las emociones difíciles:

- Toma conciencia de que los problemas forman parte de la vida de todas las personas. Cuando te enfrentes a un problema, trata de abordarlo aplicando los siguientes pasos: 1) define y concreta cuál es el problema que tienes; 2) piensa y anota todas las posibles soluciones que se te ocurran; 3) valora las ventajas e inconvenientes de cada una de esas soluciones y escoge la que consideres mejor; 4) pon en práctica la solución escogida y analiza si es la adecuada (si no lo es, piensa en las causas de ello y valora cuál sería la mejor alternativa).
- Antes, durante y después de afrontar situaciones que te provoquen emociones difíciles (ira, rabia, vergüenza, culpa, ansiedad, tristeza, etc.) proporciónate a ti mismo mensajes positivos (por ejemplo, "Calma. Todo irá bien. Ya me he enfrentado a situaciones peores anteriormente y he salido adelante"). Recuerda que, cuanto más practiques este tipo de mensajes, más te ayudarán.
- Siempre que experimentes una emoción que te haga sentir mal, trata de identificar la situación que

provocó esa emoción, los pensamientos que tuviste, tus sensaciones corporales (por ejemplo, la sensación de un "nudo" en el estómago) y cómo te comportaste. Reflexiona sobre cómo tus emociones difíciles se relacionan con lo que piensas y sientes, y con cómo actúas.

- Cuando te sientas con nerviosismo, ansiedad, irritación, rabia, preocupación, etc. por alguna razón, cierra los ojos y trata de visualizarte afrontando esa situación de forma calmada.
- Dedicar unos minutos al día (puede ser al levantarte, en un descanso de tus horas de estudio, al acostarte, etc.) a respirar de forma lenta, rítmica y consciente, utilizando todo el sistema respiratorio al completo. Te ayudará a relajarte. Escoge un lugar tranquilo en el que estés cómodo/a y nadie te interrumpa.
- Acepta que no siempre las cosas salen como queremos. Hay situaciones que escapan a nuestro control y no podemos hacer nada por modificarlas.
- Presta atención plena a todas tus emociones (tanto las que te resultan agradables como las que no). Incluso la frustración o el miedo nos aportan información valiosa (por ejemplo, el miedo nos alerta del peligro garantizando la supervivencia).

- Identifica aquellos aspectos de tu vida por los que te critiques y te hagan sentir avergonzado/a o culpable. Trata de repararlos administrándote mensajes autocompasivos (por ejemplo, “tengo derecho a equivocarme. Todos lo hacemos. Pero puedo aprender de los errores”).

- Cultiva tu bienestar con aspectos de tu vida que te hagan sentir bien y te hagan disfrutar (pasar tiempo con tus amigos/as, practicar tu afición favorita, etc.).

3.1.4. HABILIDADES SOCIALES.

Una de las necesidades básicas del ser humano es la de relacionarnos con otras personas. Somos seres eminentemente sociales, por lo que establecer relaciones positivas con familiares, amistades, compañeros/as de clase, compañeros/as de trabajo, etc., contribuye en gran medida a nuestro bienestar. A continuación te ofrecemos una serie de recomendaciones que pueden serte de gran utilidad a la hora de relacionarte con otras personas:

- Para relacionarte de forma eficaz con los demás ten en cuenta los siguientes aspectos: a) respeta el turno de palabra de tus interlocutores, no les interrumpas; b) mientras te hablan, escucha con atención mirando a los ojos de tu interlocutor; c) tómate un momento para pensar lo que quieres decir antes de hablar; d) procura no

mezclar varios temas de conversación a la vez, céntrate en hablar sobre el tema en torno al que gira la conversación; e) procura hablar al mismo volumen (ni más alto ni más bajo) que tus interlocutores; habla despacio. Te harás entender mejor y te permitirá organizar las ideas que quieres expresar.

- Exprésate con asertividad, incluso en situaciones que te hagan sentir enfado, frustración o malestar. La asertividad te permite defender tus derechos y expresar tus opiniones, preferencias y necesidades, respetando los sentimientos de los demás.

- Reflexiona sobre las consecuencias que conlleva expresarse de formas no asertivas (por ejemplo, siendo agresivos/as con los demás; o, al contrario, siendo pasivos/as y plegándonos siempre a sus opiniones y preferencias, incluso aunque no estemos de acuerdo con ellas). Piensa en cómo podrías responder de forma asertiva en esas situaciones.

- Si recibes alguna crítica, trata de analizarla de forma calmada. Presta atención a lo que te dicen, a quién te hace la crítica y valora cuáles pueden ser sus razones (puede que su intención sea ayudarte a mejorar). Reflexiona sobre si la crítica es o no acertada y responde a ella asertivamente.

- Cuando necesites ayuda, antes de pedirla, piensa en quién puede ser la persona más adecuada para ayudarte, cuál puede ser el momento más indicado para solicitar su ayuda y cómo debes expresarte para que entienda con claridad qué necesitas de ella.

3.1.5. FORTALEZAS PERSONALES.

Cada ser humano tiene defectos y limitaciones, pero también virtudes, talentos y fortalezas personales. Estas potencialidades son las que nos permiten superar cada obstáculo que se presenta en la vida y alcanzar las metas que nos proponemos. Así pues, es importante conocer cuáles son nuestras fortalezas y saber utilizarlas en nuestro favor. Las siguientes sugerencias te ayudarán a conseguirlo:

- Completa el Cuestionario VIA de las fortalezas personales (<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/questionnaires/cuestionario-de-fortalezas-personales>) e identifica cuáles son tus principales fortalezas.
- Escoge una de las fortalezas personales que posees y ponla en práctica en tu día a día por espacio de una semana (por ejemplo, si una de tus fortalezas es la amabilidad, puedes ofrecerte a ayudar a un vecino con las bolsas de la compra; puedes colaborar con tus padres en las tareas domésticas; o ce-

derle tu asiento del autobús a una persona mayor). Transcurrido ese tiempo, piensa en cómo tu fortaleza personal te ha ayudado. Cada semana puedes probar a poner en práctica una fortaleza distinta y reflexionar sobre su utilidad.

- Identifica tus principales valores en diferentes áreas (relaciones familiares, pareja, amistades y relaciones sociales, trabajo, tiempo libre y ocio, espiritualidad, ecologismo y naturaleza, etc.) y establece objetivos congruentes con los mismos. Por ejemplo, si uno de tus valores es el respeto y cuidado al medio ambiente, desarrolla objetivos acordes con él: estimular a tus seres queridos a que reciclen, reducir la cantidad de agua utilizada en actividades cotidianas como ducharse, fregar los platos, etc.

- Cada noche, antes de acostarte (o cada mañana, al levantarte, según prefieras), dedica unos minutos a pensar en los motivos que tienes para agradecer lo bueno de las cosas que te pasan (por ejemplo, puedes dar las gracias por poder ducharte cada día con agua caliente, por tener personas a tu alrededor que te quieren y te apoyan, etc.).

3.2

Recomendaciones psicopedagógicas para el profesorado

Aunque la profesión docente dentro de la universidad ha ido cambiando a lo largo de las décadas, sobre todo para adaptar la docencia al nuevo contexto que vino de la mano del Espacio Europeo de Enseñanza Superior¹⁴ (en adelante EEES), la realidad es que la mayoría del profesorado que imparte clase en las aulas universitarias carece de una formación pedagógica específica. Esto choca frontalmente con la realidad de que las aulas son cada vez más diversas y requieren de la puesta en marcha de estrategias específicas para garantizar la inclusión de alumnado con necesidades diferentes en las titulaciones universitarias.

El alumnado con NEAE¹⁵ (Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo) puede pasar desapercibido dentro de un aula si no se tiene conocimiento previo sobre situación y traducirse en estereotipos como “pasota”, “indiferente”, “vago/a” o, simplemente, “que no llega al nivel”. En el caso del TDAH, al tratarse de necesidades no visibles, es posible que pasen desapercibidas en un entorno tan complejo como el universitario en el que el profesorado organiza sus materias por

cuatrimestres y no hace un seguimiento tan directo de cada estudiante. A esto hay que añadir que en los niveles anteriores de educación, las adaptaciones necesarias son marcadas por el ministerio y las comunidades autónomas de una forma más reglada, mientras que en la universidad no existe normativa específica al respecto, excepto algunos casos como el de la Universidad de Navarra¹⁶. Sin embargo, el derecho a la educación en igualdad de condiciones no debería verse mediatizado por la visibilidad o no de la diversidad funcional de la persona y, tal vez en estos casos, requiera de adaptaciones que tienen más que ver con el acompañamiento del alumnado, la manera en la que adquieren el conocimiento e incluso la manera en la que pueden ponerlo en práctica en los procesos evaluativos.

Como vimos en el capítulo anterior de la guía, las universidades tienen una red de tutores/as (sean específicos para el alumnado con diversidad o no) que son el puente para el alumnado entre lo puramente académico y todo el contexto universitario, para esta figura van dirigidas las primeras recomendaciones.

¹⁴En adelante EEES

¹⁵Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo

¹⁶https://www.unavarra.es/digitalAssets/100/100044_100000Resolucion-del-Rector-N-719-2016.pdf

Recomendaciones para las personas que tutorizan a alumnado con TDAH

- Mantener una entrevista al inicio del curso con la persona para asegurarse de que ha recibido toda la información que necesita para que el proceso de transición bachillerato-universidad se realice en las mejores condiciones (horarios, recursos, servicios).
- Contactar con todo el profesorado implicado en la docencia para asegurarse de que disponen de la información sobre las adaptaciones que han de realizar en sus materias y derivarlos al servicio correspondiente en caso de que necesiten apoyo para realizarlas. Estas adaptaciones se envían antes del inicio de curso al tutor/a desde el Servicio de Apoyo de cada universidad.
- Realizar un seguimiento de la persona con TDAH y una reunión final de curso con el profesorado para recoger en un informe los avances de la persona, especialmente en el primer año, donde existe una tasa de abandono mayor.
- La orientación del alumnado con TDAH requiere de empatía y comprensión de las dificultades que presenta, no siempre visibles, así que es necesario siempre establecer canales de comunicación estables y regulares para que se sien-

tan apoyados y tengan una figura de referencia en caso de necesitar orientación.

- Es importante apoyar a este alumnado a participar de la vida universitaria más allá de lo estrictamente académico. El ocio y el deporte puede ser, como se verá en el capítulo 4, un pilar fundamental para mejorar el desarrollo curricular.

A continuación, y tomando como base la Guía de adaptaciones en la Universidad (2016) publicada a partir del trabajo del personal técnico que conforma la Red SAPDU, exponemos una serie de recomendaciones para el profesorado a la hora de adaptar su actividad docente dentro de las aulas universitarias. En la mayoría de los casos, estas recomendaciones vendrán dadas por la oficina de apoyo correspondiente de la universidad, siempre y cuando la persona haya solicitado estas adaptaciones. En esta circunstancia, la oficina personaliza las recomendaciones teniendo en cuenta la historia educativa y de vida del alumnado, sin embargo, se pueden recoger algunos consejos básicos para todo el alumnado con TDAH.

Recomendaciones para el profesorado que imparte clase a alumnado con TDAH

- Evitar en todo momento comportamientos sobre protectores y evidenciar las diferencias del alumnado con TDAH. Es importante res-

petar los ritmos de la persona y sus decisiones con respecto a la visibilidad de sus adaptaciones.

- Todos los avisos e instrucciones han de ser concisos y claros y establecer contacto visual con la persona para comprobar si lo ha entendido. Cuanto más estructuradas y claras sean las instrucciones, mejor será la respuesta de la persona con TDAH ya que el contexto le resultará más reconocible, sobre todo si las estructuras se repiten.

- Utilizar un lenguaje sencillo y directo durante la docencia, con pausas para retomar la atención y enlazando el contenido con los conocimientos previos. Es importante utilizar esquemas iniciales de referencia, señales de transición dentro de la estructura del contenido y revisiones intermedias o finales (Paricio, Fernández y Fernández, 2019:60) que ayuden al estudiante con TDAH a crear su propio esquema de lo que debe aprender.

- Intentar que la persona se sienta en un sitio en clase donde exista un contacto visual lo más directo posible con el profesorado, así podrán comprobar el seguimiento que está haciendo la persona de las explicaciones.

- Buscar estrategias que favorezcan la atención (fragmentación de tareas, listas de control de pasos, ha-

cer siempre un resumen de la última clase para enlazar contenidos, usar siempre las mismas rutinas dentro de la clase, no interrumpir la docencia para tratar temas que no tienen que ver con ella).

- Fomentar la participación del grupo clase, no sólo en las actividades académicas, sino en la inclusión real. De ser posible, buscar grupos reducidos para el trabajo en grupo, mejor incluso por parejas, ya que el alumnado con TDAH trabaja mejor en estos contextos más individualizados.

- Realizar un seguimiento de la persona para comprobar su evolución dentro de la materia y fomentar su motivación hacia el estudio remarcando aquellas tareas que va superando correctamente. Poner en valor los aciertos y no sólo lo que necesita trabajar más.

- Facilitar estrategias y recursos para la organización y planificación del estudio y de las tareas universitarias, por ejemplo, en el uso de entornos virtuales tipo Moodle. Mantener una estructura clara de los contenidos y diferenciar bien cada parte para que el seguimiento por parte del alumnado sea más sencillo.

- En las tareas evaluativas y exámenes, intentar utilizar enunciados sencillos, cortos y directos

(marcar con negrita las partes importantes) e insistir en que todo el alumnado (para no evidenciar a la persona) lea varias veces y se asegure de que ha entendido lo que se le pregunta.

- ✓ Entregar a la persona las preguntas en hojas separadas para que puedan centrarse en cada una en cada momento.
- ✓ Intentar que no coincidan más de un examen por día.
- ✓ Intentar colocar al alumnado en zonas alejado de distracciones y de posibles rupturas de concentración (puertas, ventanas, zonas de ruidos).
- ✓ Aumentar un 25% los tiempos de entrega y los exámenes
- ✓ Evaluar las pruebas ateniéndose a los contenidos y no a la forma de expresarlos.



4

PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO CON TDAH EN LA VIDA UNIVERSITARIA

4.1 Aproximación teórica a la participación en el contexto universitario

La Universidad se define como una institución académica de enseñanza superior centrada en el avance, difusión y extensión del conocimiento. En la actualidad, la Universidad mantiene los principios que ya ostentaba en sus orígenes, destacando la libertad académica y el objetivo de permitir el acceso al conocimiento de sus estudiantes para la obtención de grados académicos. Asimismo, con el paso del tiempo, las personas que conforman la comunidad universitaria han convertido a la Universidad en una institución promotora de valores que aúna e interrelaciona las áreas de docencia e investigación y que presenta un marcado carácter de proyección social hacia la comunidad.

El marco conceptual centrado en valorar la diferencia, la equidad y la autorrealización, permite entender que una de las prioridades actuales de la Universidad española es generar las mismas oportunidades para todo el estudiantado. Así, se ha promovido la creación de servicios de apoyo al aprendizaje para responder de manera individualizada a los retos y necesidades de los/as estudiantes que presenten situaciones de vulnerabilidad por diversos motivos, como puede ser el estudiantado con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH). Por ello, a lo largo del capítulo, se abordará el contexto universitario y sus implicaciones en la vida diaria de todos/as los/as estudiantes, pero con especial atención a aquellos/as que presentan TDAH.

La mayoría de las personas asociamos el contexto universitario exclusivamente con el área de educación. Esta asociación puede hacernos creer que cuando un estudiante se matricula por primera vez en un Grado acudirá a la Universidad únicamente a clases y a estudiar con el objetivo de obtener un título.

Esta idea es la principal en un alto porcentaje de los/as estudiantes y del resto de la comunidad educativa. Sin embargo, la realidad muestra que **la participación en el contexto universitario supone un impacto más allá de la consecución de un título**. La vida universitaria fusiona diversas áreas de la vida: educación, trabajo/voluntariado, ocio y tiempo libre, participación social, sueño y descanso y otras actividades cotidianas.

Estas actividades, en numerosos casos, resultan complejas ya que las características del contexto universitario son muy diferentes al compararse con las etapas educativas previas. Puede ser la primera vez que se realicen algunas actividades de manera independiente (vivir en un piso compartido, cocinar, tramitar becas y ayudas, gestionar el dinero, etc)... Además, las expectativas de todas las personas implicadas (estudiantes, familia y profesorado) también pueden ser elevadas para este momento del ciclo vital (autogestión de tiempos, tareas y resultados académicos).

A pesar de las posibles dificultades, la idea clave es que la participación activa

y el equilibrio ocupacional entre estas actividades en la vida de los/as estudiantes, es indispensable para lograr los objetivos académicos a largo plazo.

En ocasiones, parece que no es importante un ajuste adecuado de las actividades u ocupaciones que realizamos en el día a día. Sin embargo, es necesario equilibrar el periodo que dedicamos a cada área, especialmente debemos encontrar tiempo suficiente para participar en actividades de educación/trabajo, ocio, descanso y actividades de autocuidado. Si bien es cierto que este ajuste será diferente en función de nuestra situación personal y del momento del ciclo vital en el que nos encontremos. Por ejemplo, en la época de exámenes, pro-

bablemente tengas que emplear más tiempo al área de educación y menos al ocio y tiempo libre. Este equilibrio repercutirá en beneficios para nuestra salud física, mental y social, y esta situación vital nos permitirá alcanzar las competencias y logros académicos de una manera más saludable.

A lo largo de las siguientes páginas, perfilaremos ideas sobre las actividades cotidianas, trabajo, becas y voluntariado, ocio y tiempo libre, y participación social en la Universidad. Es importante reconocer que estas áreas son transversales a toda la etapa de educación superior y que están íntimamente relacionadas entre sí, por lo que en ocasiones será difícil separar la información de forma específica.

DESTACAMOS

- **La Universidad española se sustenta en la igualdad de oportunidades para todo el estudiantado.**
- **La Universidad se relaciona principalmente con el área de educación. Pero no debemos olvidar que la vida universitaria es el resultado de la fusión de numerosas actividades como educación, trabajo/voluntariado, ocio y tiempo libre, participación social y descanso.**
- **El alcance de los objetivos académicos depende de cómo organicemos nuestra vida para poder participar de manera equilibrada en actividades productivas, de ocio y tiempo libre y descanso.**

4.2

Actividades cotidianas y salud

La llegada a la Universidad supone un gran cambio, especialmente, si el campus se encuentra en otra ciudad. Las responsabilidades son cada vez

mayores y, si tienes que vivir lejos de tu casa, te enfrentarás al reto de vivir solo/sola o de compartir piso con compañeros/as.

Quizá haya situaciones o personas que te sorprendan, y otras que sean como esperabas... pero no cabe duda de que será una experiencia de aprendizaje muy importante, que marcará toda tu vida, por eso debes aprovecharla al máximo.

En esta sección encontrarás consejos, ideas e información que te resultará muy útil para la vida diaria universitaria.

¿Todo son cambios? Estrategias para mantener el equilibrio personal:

• **Ejercicio y alimentación saludable:**

La práctica de deporte de forma regular y la disminución del consumo de dulces, te ayudará a reducir el nivel de energía y cambios repentinos de humor.

• **Dormir bien es fundamental:** puedes tener épocas de bastante estrés, por exámenes, entrega de trabajos o realización de prácticas, pero no olvides que tu descanso es fundamental para rendir bien durante el día. Por ello, ten un horario fijo para acostarte y levantarte, duerme al menos 8 horas, evita realizar actividades de intensidad física y/o intelectual una hora antes de acostarte, a favor de tareas relajantes como leer, tomar una infusión o simplemente ver la TV.

• **La importancia de la gestión del tiempo:** Tú marcas el ritmo, pero es importante que establezcas plazos, y alternes periodos de actividad con los de descanso. Algunos recursos que pueden ser de utilidad son calendarios y agendas (seguro que en tu Universidad tienen diferentes modelos que marcan el curso académico y que puedes conseguir gra-

tis), temporizadores y alarmas, e incluso APP para móviles que facilitan esta gestión temporal. También te resultará de ayuda, sobre todo en periodos de exámenes y entregas de trabajos, la priorización de tareas, marcando las más urgentes y poniendo al final, aquéllas que puedan esperar.

• **Crea un entorno de trabajo propio:**

La palabra clave es la organización. Tanto si vives en un piso compartido, en residencia o en la casa familiar, tu zona de estudio debe estar en orden, resultar agradable y proporcionar comodidad. Es bueno que tengas a mano post-its, códigos de colores, clasificadores de apuntes y que retires elementos distractores como altavoces, fondos de pantalla llamativos, posters, o una ventana abierta a través de la que contemplar la calle o el paisaje.

Todo lo anterior es aplicable también al resto de espacios de la casa o zonas comunes de la residencia:

• **No dejes las tareas a medias:** es decir, no salgas de la cocina hasta que hayas fregado todos los platos, haz la cama todos los días para que tengas la sensación de orden, termina la limpieza del baño fregando el suelo...

• **Utiliza los temporizadores cuando estés cocinando,** sigue las instrucciones de la receta del guiso de tu madre, y vete limpiando a medida que manchas... Y si no te gusta cocinar o crees que no eres un gran chef, las cafeterías del campus tienen unos precios muy económicos en las que ofrecen menús del día por menos de 7€.

- **Utiliza un calendario** para establecer los turnos de limpieza del piso con tus compañeros/as, junto con una lista de la compra para ir apuntando los elementos comunes que se necesitan comprar (pej. Papel higiénico, lavavajillas...).

- Acordad entre los/as compañeros/as del piso el almacenaje de los productos comunes y electrodomésticos siempre en el mismo lugar, **estableced una rutina** para poner la lavadora, usad una alarma que os recuerde cuándo pagar el alquiler y facturas... Y si crees que te puede resultar tedioso recordar estas cosas... las notas sujetas con imanes en la nevera son muy útiles, ¿Por qué no utilizar un color para cada inquilino del piso?.

¿Y si no puedo con todo?

No tienes que demostrar a nadie (ni a ti mismo/a) que eres un héroe/heroína, todas las personas tenemos nuestros límites y, en ocasiones, es mejor ocuparse de lo que tenemos entre manos, en vez de querer abarcar más. Debido a la situación de convivir con TDAH, no puedes controlar cómo estás conectado/a, pero sí puedes tomar medidas para compensar las debilidades y **aprender a gestionar** bien todas las áreas de tu vida.

Las técnicas de relajación o las de atención plena (Mindfulness) son prácticas que puedes incorporar en tu vida diaria y que te ayudarán a desconectar y mejorar el control de tus emociones.

DESTACAMOS

- **Tener un buen entorno será de gran ayuda para aumentar tu concentración y mejorar el rendimiento en el estudio.**
- **El orden y la organización son las palabras clave.**
- **No pretendas hacer más de lo que puedes, recuerda que todos/as tenemos un límite.**

4.3

Trabajo, becas y voluntariado

En la etapa adulta participamos en numerosas actividades de la vida diaria. Como se ha comentado, estas actividades están interrelacionadas y nos permiten afrontar los retos de esta etapa del ciclo vital. De ma-

nera general, la actividad que ocupa una parte importante en la vida de los adultos en el área productiva es el **trabajo**, aunque otras opciones son las **becas de colaboración** o la realización de **voluntariado**.

Aunque cada estudiante de educación superior puede estar en diferentes situaciones, combinar estudios y actividades productivas es posible.

¿Cómo puedo trabajar y estudiar en la Universidad al mismo tiempo?

El trabajo es una actividad productiva, remunerada, cuya realización por parte de la persona exige el cumplimiento de normas de ejecución, tiempos y que contribuye en diferentes modos a la vida de la propia persona, de otros y a la sociedad en general.

A lo largo del tiempo, han existido numerosas normativas que regulaban la pertinencia y posibilidad de compatibilizar las áreas de trabajo y educación. Desde el año 2007, la puesta en marcha del Plan Bolonia, hacía pensar que estas dos actividades iban a ser incompatibles, ya que se exige una mayor presencialidad y una participación más activa del alumnado, con la posible dedicación exclusiva al área de educación. Sin embargo, la nueva regulación de las enseñanzas universitarias oficiales hace posible establecer más **opciones en la planificación docente** para poder atender a los distintos perfiles de estudiantes que quieran cursar estudios universitarios. De esta manera, el alumnado tiene ciertos derechos para regular su dedicación al estudio, que se concretan en la posibilidad de matricularse a tiempo parcial, solicitar la dispensa académica (en situaciones concretas) y/o solicitar servicios de apoyo al aprendizaje que contemplan adaptaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿En qué consisten esas medidas?

La matrícula parcial conlleva el derecho a matricularse de un número inferior de créditos, así como una asistencia a clase más flexible. Además, si te acoges a esta modalidad puedes solicitar una dispensa académica especial. En este caso, el régimen de asistencia se concretará en la Comisión del Grado oportuna, siempre que no afecte negativamente al proceso de evaluación continua.

Las adaptaciones de acceso al currículo conllevan, además de ajustes de asistencia a las clases, la modificación de objetivos, metodologías o criterios de evaluación dependiendo de tus necesidades. Las Universidades contemplan la proporción de **apoyos al aprendizaje** y suele gestionarse a través de servicios especializados. En la Universidade da Coruña (UDC) puedes consultar con la Oficina de Atención a la Diversidad y ellos/as te darán respuesta valorando tus características y desempeño académico.

¿Al finalizar mis estudios quién me orienta hacia el futuro laboral?

Asimismo, el trabajo es el principal objetivo de los/as estudiantes una vez finalizada la etapa de educación superior. La Universidad como promotora del conocimiento para obtener un título y, a largo plazo, un empleo en el que demostrar las competencias adquiridas, realiza diferentes acciones para proveer a los/as alumnos/as de asesoramiento para el acceso al mundo laboral. En el caso concreto de la UDC, existe la Unidad de empleo, enmarcada en el Servicio de Atención y Promoción del Estudiante (SAPE). Su objetivo es

proporcionar al estudiante orientación, información y formación para mejorar su empleabilidad y acceso al mundo laboral mediante charlas, talleres y diversas colaboraciones con facultades, centros o empresas. Cabe destacar que las Universidades promueven la participación en programas que impulsan talento, como el Programa Explorer “Jóvenes con ideas”, que organiza el Banco Santander impulsando proyectos innovadores en el entorno digital. La Fundación Inserta, a través de su programa XTalento informa sobre ofertas de empleo y actividades de formación, específicamente a personas con diversidad funcional.

¿Cómo puedo complementar mi formación en la Universidad?

Las becas de formación complementaria para el estudiantado son oportunidades de aprendizaje orientadas a complementar la formación en entornos reales. Existen convocatorias de estas becas a nivel nacional promovidas por el Ministerio de Educación y Formación Profesional; y otras, convocadas por las propias Universidades.

Por un lado, el alumnado puede acogerse al sistema de Becas de colaboración del Ministerio de Educación y Formación Profesional, que permiten desarrollar proyectos concretos en departamentos para iniciarse en tareas de investigación y facilitar la orientación profesional y/o investigadora. Estas becas están orientadas a estudiantes de los últimos cursos de Grado y Máster, permiten la compatibilidad con los estudios, y proporcionan una dotación económica para el/la estudiante.

Las becas propias de cada Universidad en general tienen características similares. Algunas de ellas, están orientadas a estudiantes en circunstancias económicas precarias, y otras son de carácter formativo, con alta en la seguridad social, y que constituyen un apoyo económico para el alumnado. Algunos ejemplos de la UDC son: becas de tareas informáticas, aula net, biblioteca, igualdad, UDC saludable, Green Campus, laboratorios, etc. que permiten adquirir competencias formativas específicas del ámbito.

¿Cómo puedo realizar voluntariado?

En otra línea, la Universidad favorece la posibilidad de realizar voluntariado. Esta actividad se entiende como “desempeñar actividades no remuneradas en beneficio de causas, organizaciones o entidades seleccionadas”. La Universidad española permite realizar voluntariado como un mecanismo de solidaridad de la propia comunidad universitaria. En el caso de la **UDC, se cuenta con la Oficina de Cooperación y Voluntariado (OCV), que es un servicio universitario que canaliza las demandas de participación por parte de la comunidad universitaria en proyectos de cooperación y voluntariado.** Para ello, la OCV realiza formación y sensibilización sobre temáticas vinculadas a la educación para el desarrollo, inmigración, diversidad cultural, exclusión social, etc. Cada curso académico, se publican y realizan iniciativas para participar en voluntariado, proyectos de cooperación y formación. Normalmente, este tipo de participaciones, se recompensan, a nivel académico, con el reconocimiento de créditos de libre configuración.

Sería muy aconsejable que, si quieres participar de este tipo de actividades, te presentes en el servicio de tu Universidad que se dedica al voluntariado y te infor-

mes de las diferentes vías para participar. Asimismo, te podrán informar de la mejor manera de participar en función de las necesidades horarias de cada proyecto.

DESTACAMOS

- **La Universidad te ofrece numerosas oportunidades para participar en el área de trabajo, formación complementaria y voluntariado.**
- **Si quieres trabajar al mismo tiempo que estudias, una de las mejores maneras para poder hacerlo es matricularte a tiempo parcial para compatibilizar los estudios.**
- **Existen mecanismos como la dispensa académica o adaptaciones para permitir la flexibilidad en los estudios. En ambas situaciones, tienes que realizar trámites para determinar la mejor solución.**
- **Las becas de formación complementaria permiten que en determinados cursos de tu formación puedas recibir una cuantía económica mientras realizas tareas formativas que te podrán orientar sobre tu motivación laboral futura. Es necesario informarse de las diferentes convocatorias.**
- **Si quieres contribuir de manera solidaria a causas u organizaciones, las Universidades ofrecen la posibilidad de contribuir a través de tu tiempo realizando voluntariado, cooperación y formación.**
- **¡Recuerda ajustar tu rutina diaria para participar de manera equilibrada en las actividades de la vida diaria! Especialmente, entre las actividades de educación superior, trabajo, formación complementaria y voluntariado.**

4.4

Ocio y tiempo libre

Como hemos comentado en las secciones anteriores, no todo va a ser estudiar. Para tener un estilo de vida en equilibrio, es importante dedicar tiempo a actividades recreativas, sociales y de

ocio, que aportan mucho a cualquier experiencia de aprendizaje.

El ocio en el Campus

Además de las facultades, centros de

investigación y edificios administrativos, todas las Universidades cuentan, en sus campus, con servicios e instalaciones específicas para la práctica de deportes, actividades culturales o cursos de formación complementaria.

- **Servicio de Deportes:** La Universidad debe fomentar la práctica de actividad física y el deporte a toda la comunidad universitaria. Por ello, el servicio de deportes correspondiente ofrece diferentes propuestas para mantenerte en forma: instalaciones deportivas adecuadas (pistas, gimnasio, piscina...), equipos y ligas universitarias, sesiones con entrenador personal, actividades dirigidas (pilates, yoga, aeróbic), o actividades al aire libre. Consulta con el servicio de tu universidad para enterarte de las alternativas que pone a tu disposición.

- **Servicio de Cultura:** La Universidad es la cuna del saber y del conocimiento, ligado al pensamiento y desarrollo cultural. Por eso, uno de sus objetivos es potenciar la realización de diferentes actividades artísticas y de creatividad. Así, se cuenta con el Servicio de Cultura (pregunta en tu Universidad), que se encarga de realizar la programación para cada cuatrimestre de diferentes exposiciones, charlas/coloquios, cursos de formación artística, teatro o conciertos. Además, algunas instituciones cuentan con su propio coro, banda u orquesta de música, en los que pueden participar tanto estudiantes, como docentes y personal de administración y servicios.

- **Actividades organizadas por asociaciones de estudiantes:** Como se comen-

tará en el apartado siguiente, la participación en el mundo universitario se puede realizar a través de la pertenencia a una asociación de estudiantes. Seas o no miembro de alguna de ellas, podrás participar en muchas de las actividades que ofrecen a la comunidad universitaria a lo largo de todo el curso. Algunas de estas iniciativas incluyen torneos de juegos de rol, rutas de senderismo, visitas culturales, actividades en la naturaleza (como paintball, kayak, barranquismo, rutas ciclistas), y otras muchas propuestas que, normalmente, exigen inscripción previa en un plazo determinado. Por eso, el Servicio de Información a Estudiantes de tu Universidad es a donde tienes que acudir para conocer todos los detalles de las asociaciones existentes y sus actividades.

- **Centro de idiomas:** Aunque conocer un idioma puede estar relacionado con las actividades educativas, para algunas personas puede llegar a ser una actividad de distracción, en la que emplear su tiempo de ocio. Normalmente, las Universidades ofrecen cursos de diferentes lenguas (algunas, como la Universidade da Coruña, incluso de lengua de signos), a través de sus escuelas propias de idiomas. No sólo aprenderás a manejarte con soltura en una lengua diferente, sino que podrás conocer a personas de otros campus, participar en “meriendas internacionales” y conseguir uno de los certificados oficiales del idioma correspondiente. Consulta con tu Universidad los cursos disponibles, fechas y condiciones de matrícula.

Más allá de la Universidad

Evidentemente, hay miles de ofertas

de ocio y tiempo libre fuera de los espacios de la Universidad, y la mayoría son opciones sanas y divertidas. Dependiendo de la ciudad en la que vivas durante el periodo universitario, las actividades propuestas pueden variar, aunque en los Centros de Información Juvenil respectivos, podrán ayudarte y asesorarte según tus preferencias.

El ocio, bien combinado con el resto de áreas, te ayudará a mantener un equilibrio y permitirá que te evadas y distraigas temporalmente de tus obligaciones académicas. Sin embargo, existen algunas propuestas que, en vez de contribuir con esto, se alejan bastante de las actividades de ocio saludable. No se trata de prohibir, sino de que seas consciente de que las siguientes opciones representan un riesgo para tu salud y debes controlar tu involucración en las mismas:

- **Jueves universitarios “con cabeza”:** Salir y disfrutar sin beber alcohol no es imposible. Claro que puedes beber algo, pero siempre siendo prudente y marcando un límite que, si superas, podrás tener muy malas consecuencias a corto y largo plazo.

- **Drogas, mejor no:** No hace falta decir los motivos para evitar el consumo de cualquier sustancia adictiva, pero recuérdalos bien cuando te ofrezcan algo a probar. Una sola vez... y ya no hay marcha atrás, no permitas que arruinen tu vida.

- **Uso responsable de Internet y Redes Sociales:** Hoy en día, no cabe duda

que Internet es fundamental no sólo para la vida académica, sino también para las relaciones sociales, ver vídeos, leer todo tipo de documentos, participar en juegos online... Las ventajas son múltiples, pero como todo, un exceso, puede ser muy nocivo. Ten en cuenta los tiempos que estás delante del ordenador, tanto trabajando como en tu tiempo libre, y pon una alarma para alertarte de cuándo tienes que parar. Las relaciones sociales, mejor, en persona, pero si no es posible, el uso de las redes sociales también debería ser prudente.

DESTACAMOS

- **Una rutina diaria de ejercicio puede ayudarte a mantener la concentración durante todo el día.**
- **La realización de actividades artísticas o culturales te permitirán desarrollar tu creatividad, conocer a nuevas personas, explorar nuevas técnicas o mejorar tu autocontrol.**
- **Las Universidades ponen a disposición de toda la comunidad diferentes alternativas de ocio, que complementan la vida académica. Infórmate de las propuestas que ofrece la tuya.**
- **Todo exceso rompe el equilibrio en vida diaria. Disfruta de las actividades de ocio, con la precaución y control adecuados. Tú marcas los límites.**

Acepta sólo las solicitudes de amistad de personas que conozcas, evita ciertos comentarios que puedan ser malinterpretados o tergiversar las intenciones, y mantén siempre unos mínimos **criterios de privacidad en red**.

La mejor forma de disfrutar de tu tiempo libre y de mantener el equilibrio saludable es la buena gestión de tu tiempo, tu espacio y tus recursos, y demostrando tu autonomía con la libre toma de decisiones.

4.5 Participación social

La Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) define la participación social como “la posición de una persona respecto a un sistema social” y propone conocer la interacción de la misma con la comunidad, la familia y con amigos/as o compañeros/as. En este sentido, diversos autores reflejan que **la Universidad es un sistema social que favorece el proceso socioeducativo de los alumnos/as**. Sin embargo, el acceder y desarrollar estudios superiores implica importantes cambios respecto a niveles educativos previos. Por ello, es preciso que conozcas este contexto en cuanto a su organización y estructuras universitarias de modo que puedas, como todo alumno/a, afrontar esta etapa vital como un reto exitoso de participación.

La Universidad a nivel global está compuesta por facultades, escuelas, institutos universitarios de investigación, etc. Además, dispone de aulas, espacios de trabajo para grupos, asociaciones estudiantiles, laboratorios tecnológicos, cafe-

terías/comedores, etc. lo que inicialmente **promueve no sólo tu aprendizaje académico, sino que genera espacios privilegiados para la interacción entre estudiantes y con la comunidad universitaria en general**. Sin embargo, es preciso tener en consideración las características ambientales de los entornos en los que participes (por ejemplo, la disposición de las aulas/laboratorios o el número de alumnos/as que en ellas participan), así como las características estructurales del Grado que estudies (como la organización del plan de estudios, los horarios o las metodologías de trabajo, entre otros) ya que pueden condicionar esta participación.

Cabe destacar que, en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), se desarrollan directrices que buscan “favorecer una formación integral y otorgar atención al alumnado”. Para ello puedes reunirte con el/la docente mediante un sistema de tutorías en las que solventar dudas sobre la materia/s pertinente/s. Además, las Universidades

suelen disponer de un Plan de Acción Tutorial (PAT) que proporciona una atención personalizada en la que un tutor/a (docente) te guía para que alcances un mayor nivel de competencias personales, académicas y profesionales. Asimismo, **las facultades españolas disponen de un profesor/a responsable del alumnado con necesidades educativas especiales** al que puedes acudir si fuese preciso. Él/ella estará en contacto estrechamente con una entidad más general de la propia institución, en el caso de la UDC se denomina Oficina de Atención a la Diversidad (ADI), y tiene por objeto facilitar un acceso igualitario y la plena inclusión de todos y todas en las diferentes esferas de la vida universitaria.

Otros mecanismos de participación de la Universidad de los que puedes formar parte en calidad de estudiante electo son sus órganos colegiados (como el Claustro universitario, las juntas de facultad/de escuela, los consejos de departamento, entre otros). En estos espacios políticos están representados todos los miembros de la comunidad universitaria (estudiantes, docentes y personal de administración y servicios).

Si te interesa más colaborar con otros compañeros/as de tu facultad puedes preguntar por la asociación de delegación estudiantil de tu centro. En este sentido, **es importante que sepas que el asociacionismo es considerado un principio fundamental de la vida universitaria y que puedes participar libremente.**

En definitiva, la Universidad ofrece múltiples oportunidades de participación y para establecer nuevas relaciones interpersonales, que es un aspecto esencial en cualquier momento de la vida.

Como hemos señalado anteriormente existen recursos de ocio, de cultura, de aprendizaje de idiomas e incluso deportivos dentro de la propia institución universitaria. **Aprovecha las distintas posibilidades que te ofrece tu Universidad para enriquecer tus vivencias** organizando tus tiempos, siguiendo unos hábitos de vida saludable y en definitiva gestionando tu vida y tus relaciones de forma equilibrada, de modo que esta sea una etapa de crecimiento personal y de formación integral. Sin duda la Universidad constituye un sistema privilegiado de oportunidades de participación e interacción.

DESTACAMOS

- La Universidad te ofrece numerosas oportunidades de participación y favorece las relaciones personales y sociales.
- Es importante que conozcas la organización de tu Universidad y de tu Titulación para poder participar de forma eficaz.
- No te olvides que las tutorías, el PAT y la ADI son servicios de apoyo que pueden contribuir a que tu desempeño académico sea más satisfactorio.

4.6

Herramientas de participación

Páginas web de interés:

- Portal Universia:
www.universia.es
- Portamento: Portal de empleo y formación para personas con discapacidad:
www.portamento.es
- Fundación Universia: Portal de Empleo, Becas y Voluntariado para universitarios con discapacidad:
www.fundacionuniversia.net
- Instituto de la Juventud (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social):
www.injuve.es
- Miriadax: plataforma de Cursos Online Masivos en Abierto:
www.miriadax.net
- Erasmus+: Portal Europeo de la Juventud:
https://europa.eu/youth/EU_es

Aplicaciones para la gestión de tareas y tiempo:

- aTimeLogger: APP para el seguimiento y gestión del tiempo en las actividades diarias. Disponible en PlayStore:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aloggers.atimeloggerapp&hl=es>
- Flipboard: APP para agregar noticias de diferentes fuentes y temáticas, con la posibilidad de ordenar contenidos propios a través de revistas:
<https://flipboard.com/>
- Fintonic: APP que ayuda en la gestión del dinero y de los gastos:
<https://www.fintonic.com/es-ES/inicio/>
- Google Keep y Calendar: La sincronización con diferentes dispositivos a través de una cuenta de Gmail, hacen que estas dos herramientas para gestionar tu agenda y las tareas pendientes sean las más prácticas y sencillas de utilizar:
<https://calendar.google.com/calendar/r>
- Remember the milk: Aplicación inteligente para la gestión de tareas diarias:
<https://www.rememberthemilk.com/?hl=es>
- Trello: Plataforma para la organización de trabajos y tareas en grupo:
<https://trello.com/platforms>



5

FAMILIA, TDAH Y UNIVERSIDAD

5.1

El papel de la familia en la transición de la educación secundaria a la universitaria

La transición a la etapa universitaria es un gran reto tanto para el alumnado con TDAH como para sus familias, ya que supone un cambio totalmente radical con respecto al Bachillerato o la etapa en el Instituto. Para la persona joven con TDAH, adentrarse en la vida universitaria, supone modificar las rutinas y los apoyos con los que había contado hasta ese momento.

El ambiente en el Instituto es más estructurado y el alumnado mantiene una interacción constante con el profesorado (así como adaptaciones y ayudas necesarias); y en casa, en la mayoría de los casos,

LA FAMILIA HA DE SER LA PRINCIPAL RED DE APOYO PARA QUE SE MOTIVE Y ADAPTE A TODOS LOS CAMBIOS

reciben una supervisión paterna que les ayuda a organizarse mejor con sus estudios, llevar a cabo una rutina diaria y hasta ayudarles a recordar tomar la medicación. Sin embargo, **el paso a la vida universitaria supone un gran contraste**; ya que van a tener clases interactivas, magistrales y prácticas repartidas a lo largo de la semana; hay un mayor nivel de exigencia y autonomía y no hay una supervisión de las tareas por parte de profesores y/o fa-

miliares. Todo recae en el alumnado, que debe estar preparado y entrenado para poder entender las “nuevas reglas del juego” y adaptarse a ellas.

Aquí, es importante el papel de la familia, ya que cada vez más estudios (y desde la propia universidad) se incurre en la necesidad de hacer partícipe a los familiares en la comunidad universitaria y en el asesoramiento y supervisión de estudiantes, especialmente si presentan alguna dificultad como es el caso de las personas con TDAH.

El papel de la familia en la universidad no va a consistir en “convencer” para que se levante o estudie. La realidad es que va a ser la principal red de apoyo para que se motive y se ajuste de manera adecuada a todos los cambios que se le plantean. También le ayudará para que adquiera más autonomía personal de un modo suave y gradual.

Por ello resulta importante que ya desde la etapa de Bachillerato se vaya preparando al alumnado para su “entrada” en la universidad y que los progenitores conozcan no sólo el Plan de Estudios, sino el entorno y la vida universitaria (actividades, servicios...). Además, **por parte de la universidad, es imprescindible que considere a la familia como parte de la comunidad universitaria** y les ofrezca servicios de apoyo y asesoramiento para la mejor integración de estas personas.

5.2

La familia como principal red de apoyo y de fomento de la autonomía en el alumnado con TDAH

La familia del alumnado con TDAH juega un papel clave en la evolución y el buen ajuste socio-educativo de jóvenes que presentan este trastorno. Una buena aceptación y conocimiento del trastorno, y un clima familiar adecuado, contribuyen a la mejora de la sintomatología y a la prevención de comorbilidades (ansiedad, depresión, baja autoestima, abuso de sustancias...).

Sin embargo, la mayoría de las publicaciones y estudios sobre el rol de la familia en el TDAH se han centrado en la etapa escolar y en la adolescencia; especialmente en lo relativo al apoyo académico (organización y planificación, gestión del tiempo, técnicas de estudio y supervisión) y en el manejo conductual (establecimiento de normas y límites, estrategias para el control del impulso y demora de la recompensa). Pero, en cierto sentido, ha quedado relegada la importancia del apoyo y soporte familiar en la etapa universitaria de jóvenes con este trastorno. Se supone que llegada la mayoría de edad, y tras “superar todos aquellos obstáculos” para acceder a la enseñanza superior, alcanzan la “madurez” necesaria para incorporarse a la vida universitaria de manera totalmente autónoma y sin ningún tipo de supervisión. Pero esto está lejos de la realidad.

El alumnado universitario con TDAH suele carecer de técnicas de estudio eficaces, presenta dificultades para organizar y planificar su tiempo y pueden acu-

sar ciertos problemas para relacionarse socialmente o participar de la riqueza que ofrece la vida universitaria. Además, siguen presentes las dificultades atencionales, de planificación y de memoria de trabajo, así como de autocontrol. Estas son habilidades imprescindibles para un correcto rendimiento académico. **Se precisa de supervisión y apoyo para poder adaptarse a todos los cambios** y exigencias académicas y relacionales, pero sin perder de vista el fomento de la autonomía para que logren hacer estas transiciones individualmente, aunque con el apoyo de su familia.

Cuando jóvenes con TDAH comienzan su andadura universitaria, el rol que ha ejercido la familia hasta el momento va a cambiar. Se pasará de un papel más centrado en los aspectos académicos (por ejemplo: supervisión de tareas, horarios de estudios, ayudarle con los trabajos/exámenes o reuniones con el profesorado...) a **brindar un apoyo emocional, social y de ayuda a la gestión de su vida de manera autónoma**. Un buen soporte familiar se ha relacionado con un mejor rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Por ejemplo, en un estudio realizado por Hummel y Steele (1996), se encontró que estudiantes universitarios que reciben apoyo, motivación y ayuda de sus progenitores en sus estudios universitarios, no sólo tienen un menor índice de abandono o fracaso, sino que muestran un gran deseo de

destacar en sus estudios y de mejores expectativas de vida.

Por este motivo, el entorno familiar, va a proporcionar el espacio ideal que va a permitir fortalecer las normas, principios y pautas de interacción que ayudarán a la persona con TDAH a desenvolverse socialmente de una manera adecuada. Además, si conseguimos que se sientan emocionalmente aceptadas y entendidas, se va a reforzar su autoestima, desarrollar su autonomía y estrategias de afrontamiento que les permitirán hacer frente a las exigencias del entorno universitario. De esta manera, **la familia ofrece un soporte para el afrontamiento de situaciones personales y académicas.** Por lo que, siguiendo a Ruther (1999), jóvenes que mantienen una buena relación familiar presentarán menos tasas de abandono en la universidad dado que reciben apoyo emocional, ayuda en las dificultades personales y en la toma de decisiones.

Así, cualquier estudiante de universidad va a conservar las herramientas positivas o negativas que ha aprendido en el entorno familiar para enfrentarse a las situaciones del día a día. Por lo que si sus relaciones familiares y experiencias con ésta han sido positivas y saludables (basadas en la comunicación, confianza y apoyo), es muy probable que cuenten con una red de apoyo sólida que les facilite el desarrollar nuevas amistades, comunicarse mejor con sus profesores, acceder a los servicios y recursos de la Universidad e integrarse mejor en la comunidad universitaria. De lo contrario, si proviene de

un entorno familiar conflictivo donde no hay una buena aceptación del trastorno, hay una ausencia de comunicación positiva y falta de normas y estructura, es muy probable que esa persona universitaria carezca de estrategias de afrontamiento eficaces y destrezas sociales que le permitan desarrollar un adecuado sentido de utilidad, pertenencia y autonomía. Estos son requisitos indispensables para un buen ajuste a la universidad. Los conflictos familiares agravarían las dificultades atencionales, afectarían a la motivación, a su salud física y emocional y a la relación con sus pares.

Por otra parte, no hay que olvidar, que para gran parte de jóvenes que inician la etapa universitaria, tienen que “abandonar” la casa paterna para vivir en una residencia o en un piso de estudiantes. Esto puede llegar a ser abrumador para cualquiera, y especialmente para una persona con TDAH. Esto les puede llevar a experimentar inseguridad, ansiedad o simplemente desorganización y falta de estructura al no contar con sus rutinas habituales o la supervisión de sus progenitores. Además, no sólo tienen que adaptarse a salir de su casa y de su entorno, sino que **tienen que realizar muchos ajustes y cambios en un período de tiempo muy corto.** Por ello, es importante que la familia les ayude en esta transición, que los acompañen en el proceso de búsqueda de residencia o piso, a organizar las nuevas rutinas y hacer una planificación de los gastos. Esto les proporcionará seguridad a la vez que fomentará su autonomía y sentido de competencia. Dicho proceso de acompañamiento requiere

por parte de la familia de una buena capacidad de adaptación a los cambios, flexibilidad y comprensión de la necesidad de autonomía, identidad y separación por parte de la persona que estudia en la universidad.

En definitiva, es tarea de los progenitores guiar y apoyar a sus hijos e hijas en esta nueva etapa, buscando un equilibrio que no les lleve a caer en la sobreprotección o en la negligencia (falta total de apoyo e interés).

Algunas recomendaciones que les pueden ayudar en este proceso son:

1. Visitar la Universidad a la que va acceder su hijo o hija e informarse de los recursos y servicios de apoyo al estudiante y atención a la diversidad.

2. Junto con su hijo o hija (tiene que estar de acuerdo y autorizarle pues es mayor de edad) **organizar una reunión con el servicio de apoyo al alumnado** con discapacidad y/o NEAE para informarle sobre el TDAH que presenta, así como de los últimos informes psicopedagógicos realizados y adaptaciones o medidas llevadas a cabo. Se debe considerar y consensuar la carga académica adecuada para cada caso.

3. Ofrecer apoyo y consejo cuando lo necesite. Orientarle a la hora de organizar sus rutinas y horarios, pero sin que sienta que su espacio es invadido.

4. Mantener contacto vía WhatsApp, e-mail... pero sin atosigar. Es probable que no conteste todas las llamadas o WhatsA-

pp, pero sentirá que su familia le arropa. Si vive fuera, organizar alguna visita (pero no con mucha frecuencia ya que necesitan su espacio y sentir que pueden estar en soledad). Un fin de semana en familia puede ser un buen plan y permitirá a los progenitores conocer el entorno del universitario.

5. Comunicarse y escuchar: es importante hablar sobre su experiencia en la universidad y los cambios que están sucediendo en su vida, mostrar una actitud de aceptación y comprensión ante cambios en la forma de pensar, en sus opiniones o en la forma de vestir.

6. Mostrarse accesible y comprensivo cuando comete un error o si suspende un examen. Hay que ayudarle a hacer un análisis de la situación, a buscar opciones y/o soluciones, orientarlo para que aprenda a organizarse o solicite la supervisión de su tutor o tutora.

7. Ofrecer apoyo emocional, especialmente en períodos de estrés como los exámenes cuatrimestrales. La baja tolerancia a la frustración o el que no se vean cumplidas sus expectativas de éxito pueden volverlos más vulnerables y será en esos momentos cuando necesiten un abrazo, un beso o simplemente un: "sé que puedes hacerlo, yo voy a estar ahí para lo que necesites". Este tipo de acciones tienen un gran valor para empoderar al estudiante y motivarlo a seguir adelante.

8. Estar atentos a las señales de alerta: fiestas excesivas, inasistencia a clases, falta de contacto, cambios en su humor, sospecha de consumo... son signos de ad-

vertencia que requieren que los progenitores hablen con sus hijos para saber lo que está pasando o (si fuese necesario) solicitar ayuda de algún profesional.

9. Evitar “entrometerse”: la familia no debe llamar a los profesores. La relación académica es entre el profesorado y el alumnado. Son ellos los que deben enfrentarse a los retos académicos. Debemos animarlos a hablar con sus profesores, a que resuelvan las dudas en las horas de tutoría, que acuda a su tutor/a académico asignado y que utilice los recursos de la universidad para la atención a la diversidad. Esta es la forma más efectiva de ayudarlo a resolver

sus problemas en lugar de intervenir por él.

Llegados a este punto, **¿cómo conseguimos que se cumplan los objetivos que se han trazado para el curso?** Una estrategia de interés es la utilización de auto-registros por parte del propio alumnado. Consiste en cubrir diariamente un registro de sus actuaciones, indicando sí/no a determinados ítems. Dichos ítems pueden agruparse en función de los objetivos iniciales establecidos (por ejemplo, organización, tiempo de estudio, entre otros). Un ejemplo interesante se presenta a continuación, basado en el estudio de Scheithauer (2013):

DÍA	ÍTEM	SÍ/NO	OBSERVACIONES / COMENTARIOS
LUNES	ORGANIZACIÓN		
	• He repasado los apuntes de la clase de hoy		
	• He revisado las tareas pendientes para hoy		
	• He anotado en mi agenda/calendario/teléfono las fechas de exámenes/trabajos nuevos		
	• He realizado las tareas de hoy en el espacio designado (ej. escritorio de la habitación)		
	• He comido a las 14:30h		
	• Me he ido a dormir a las 00:00h		
	ASISTENCIA A CLASES		
	• He asistido a clase de “X”		
	• He tomado apuntes durante la clase		
	• He estado atento durante la clase de “X”		

Lo interesante es ir revisando con la persona este auto-registro en los espacios que la familia haya acordado previamente. Se enviarán recordatorios para cubrir el auto-registro si no lo hace, se comentarán posibles dudas, se buscarán de manera conjunta entre el estudiante y la familia, las soluciones a posibles dificultades surgidas y se discutirán los resultados que se están consiguiendo. Se trata de ir generando autonomía en la persona con TDAH, de forma que cada vez necesiten menos el apoyo de la familia.

Como se ha mencionado, se trata de ofrecer apoyo al alumnado universitario con TDAH sin atosigar, dejándole espacio

y confiando en sus capacidades. Por ello, todas las acciones llevadas a cabo con la familia serán acordadas y aprobadas por el alumno o alumna.

La familia puede orientar a su hijo o hija, por ejemplo, en la planificación de los gastos o en la organización de sus tareas domésticas (poner la lavadora, ir a la compra). Para ello, deberán establecerse también unos objetivos iniciales y sub-objetivos, siempre de forma concreta y medible y planificar días de ejecución. Será también útil el uso de auto-registros, por ejemplo, anotar los gastos diarios o la realización o no de las tareas establecidas para ese día.

GASTOS	L	M	MI	J	V	S	D
• Comida							
• Material académico							
• Ocio							
• Ropa							
• Material doméstico (jabón, friegasuelos, sartenes,...)							
• Otros							



ANEXO BIBLIOGRÁFICO

BIBLIOGRAFÍA

- **Alba Pastor, C. (coord.) (2012).** Diseño universal para el aprendizaje. Madrid: Morata.
- **Alonso Álvarez, Ángel (et. al.) (1991).** Manual de técnicas de estudio. León: Everest.
- **Álvarez Pérez, P.R. (coord.) (2012).** Tutoría universitaria inclusiva. Madrid, Narcea.
- **American Occupational Therapy Association. (2014).** Occupational therapy framework: Domain & process 3rd Edition. The American Journal of Occupational Therapy, 68 (March/April), S1-S48.
- **Anne E. Dawson, Brian T. Wymbs, Stephen A. Marshall, Jennifer A. Mautone, and Thomas J. Power (2016).** The Role of Parental ADHD in Sustaining the Effects of a Family-School Intervention for ADHD. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 45(3): 305-319.
- **Aragónés, E., Casas, M., Quintero, J., Ramos Quiroga, J. A., Szerman, N., y Vidal, R. (2015).** TDAH en el paciente adulto. Madrid: Fundación para la formación.
- **Aranda Redruello, R.A. (coord.) (2014).** La formación del profesorado universitario: mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje del alumnado con discapacidad. Tendencias pedagógicas, 23, p. 271-300.
- **Artigas-Pallarés, J. (2009).** Cognitive models in attention deficit hyperactivity disorder. Revista de Neurología, 49(11) 587-93.
- **Bain, K. (2006).** Lo que hacen los mejores profesores universitarios. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Valencia.
- **Barkley, R. A., Murphy, K. R., & Fischer, M. (2010).** ADHD in adults: What the science says. Guilford Press.
- **Barkley, R.A. (2009).** Advances in the diagnosis and subtyping of attention deficit hyperactivity disorder: what may lie ahead for DSM-V. Revista de Neurología, 48(suppl2). 101-106.
- **Casanova, M.A. (2011).** Educación inclusiva: un modelo de futuro. Madrid: Wolters Kluwer.
- **Conners, C. K., Erhardt, D., & Sparrow, E. P. (1999).** Conners' Adult ADHD Rating Scales: Technical Manual. New York: Multi-Health Systems.
- **Cristino, A., Williams, S., Hawi, Z., An, J., Bellgrove, M., Schwartz, C., et al. (2014).** Neurodevelopmental and neuropsychiatric disorders represent an interconnected molecular system. Molecular Psychiatry, 19(3). 294-301.
- **De Paul, G., Schaugency, E., Weyandt, L., Tripp, G., Kiesner, J., Ota, K. y Stanisch, H. (2001).** Self report of ADHD symptoms in university students: Cross-gender and cross-national prevalence. Journal of Learning Disabilities, 34, 370-380.
- **Echeita Sarrionandia, G. (2018).** Educación para la inclusión o educación sin exclusiones. Madrid: Narcea.
- **Faraone, S.V. y Biederman, J. (2005).** What is the prevalence of adult ADHD? Results of a population screen of 966 adults. Journal of attention disorders, 9(2). 384-391.
- **Feliz Murias, T. y Ricoy Lorenzo, M.C. (2004).** Aproximación a la integración del alumnado con necesidades educativas especiales en la universidad. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, vol 15(1), 155-168.
- **Fundación UNIVERSIA (2018).** Guía de atención a la discapacidad en la universidad.
- **Germer, C. (2011).** El poder del mindfulness. Líbrate de los pensamientos y de las emociones autodestructivas. Barcelona: Paidós.
- **Gilbert, D.L., Wang, Z., Sallee, F.R., Ridel, K.R., Merhar, S., Zhang, J., et al. (2006).** Dopamine transporter genotype influences the physiological response to medication in ADHD. Brain, 129(8). 2038-2046.
- **González Pérez, J. y Santiuste, V. (1999).** El potencial de aprendizaje en alumnos con necesidades educativas especiales. Escritos de psicología, 9, 59-71.
- **González-Cuevas, O.M. (1997).** El concepto de Universidad. Revista de la Educación Superior, 102, 1-16.
- **Green, A.L. y Rabiner, D.L. (2012).** What Do We Really Know about ADHD in College Students? Neurotherapeutics, 9, 559-568.
- **Gutman, Sharon A. and Szczepanski, Margery (2005).** Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Occupational Therapy in Mental Health, 21(2), 13-38.
- **Harpin, V.L (2005).** The effect of ADHD on the life of an individual, their family, and community from preschool to adult life. Arch Dis Child, 90 (Suppl 1). i2-i7.
- **Heilingenstein, E., Cuenther, G., Levi, A., Savino, F. y Fulwiller, J. (1999).** Psychological and academic functioning in college students with attention deficit hyperactivity disorder. Journal of American College Health, 47, 181-185.

- Howard, A.L., Strickland, N., Murray, D.W., Tamm, L., Swanson, J.M., Hinshaw, S.P., Arnold, L.E., y Molina, B.S.G. (2016). Progression of impairment in adolescents with ADHD through the transition out of high school: Contributions of parent involvement and college attendance. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(2): 233-247.
- Jiménez Ortega, J. (1993). Manual práctico de técnicas de estudio, 1 y 2. Madrid: Cincel.
- Magnin, E., & Maurs, C. (2017). Attention-deficit/hyperactivity disorder during adulthood. *Revue Neurologique*, 173(7-8), 506-515.
- Martínez Martín, M.A. y Bilbao Cruz, M.C. (2013). Los estudiantes con TDAH en la Universidad: un colectivo para tener en cuenta. En M.A. Martínez Martín (coord.) *Todo sobre el TDAH: Guía para la vida diaria, avances y mejoras como labor de equipo*. (pp. 279-304) Tarragona: Altaria.
- Martínez, M.A. y Bilbao, M.C. (2009). Estudiante en la Universidad. En M.A. Martínez y H. Conde (coord.) *Trabajar con personas con TDAH, una labor de equipo* (pp.125-136). Burgos: Servicio de publicaciones de la UBU.
- McGough, J.J., Barkley, R.A. (2004). Diagnostic Controversies in Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 161. 1948-1956.
- National Resource Center on ADHD Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. (2015). *Organizing the Home and Office Space*. Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Lanham.
- National Resource Center on ADHD Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. (2018). *Time Management and ADHD: Day Planners*. Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Lanham.
- Orjales, I. (2012). *TDAH, elegir colegio, afrontar deberes y prevenir el fracaso escolar*. Madrid: Pirámide.
- Paricio, J.; Fernández, A. y Fernández, I. (eds.) (2019). *Cartografía de la buena docencia universitaria*. Madrid: Narcea.
- Pascual-Castroviejo, I. (2008). Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Asociación Española de Pediatría y Sociedad Española de Neurología Pediátrica. Protocolos de Neurología*. 140-150.
- Peñafiel Martínez, F. (2012). Planteamiento inclusivo de la participación de la familia en contextos de intervención con alumnos con discapacidad. *Revista Educación Inclusiva*, vol.5(2), 117-127.
- Quintero Gutiérrez del Álamo, J. (2008). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a lo largo de la vida. España: Elsevier.
- Robles, H., y Peralta, M. I. (2009). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez Infante, G. y Arroyo Panadero, D. (coords.) (2017). *Guía de adaptaciones en la universidad*. Madrid: Fundación ONCE.
- Salas, M. (2012). *Técnicas de estudio para secundaria y universidad*. Madrid: Alianza.
- Sandoval, M.; López, M.L.; Miquel, E.; Durán, D.; Giné, C. y Echeita, G. (2002). *Index for inclusión. Una guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva*. Contextos Educativos, 5, 227-238.
- Santamaría Conde, R.M.; Gómez Monedero, J.A. y Navarro Jurado, A. (2000). La integración de alumnos con necesidades educativas especiales en el ámbito universitario. En G. Jové Monclús y M. A. Miñambres Abad (coord.) *Actas de las XVII Jornadas Nacionales de Universidad y Educación Especial* (pp. 708) Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Sedgwick, J.A. (2018). University students with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a literature review. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 35(3), 221-235.
- Tinklenberg, J., Patel, B., Gelman, K., & Albuher, R. (2018). Assessing adult attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in the university setting. *Journal of American College Health*, 66(2), 141-144.
- Trujillo, A. (2002). *La Terapia Ocupacional: conocimiento y práctica en Colombia*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Valle, A., Rodríguez, S., Cabanach, R. G., Núñez, J. C., Piñeiro, I., Rosário, P., Freire, C. (2010). *Guía de estrategias instruccionales para mejorar la motivación de los estudiantes*. Almería: Education & Psychology I+D+i.
- Villafrade, L.A. y Franco, C.M. (2016). La familia como red de apoyo social en estudiantes universitarios que ingresan a primer semestre. *Espiral, Revista de Docencia e Investigación*, 6(2), 79-90.

