

## INTRODUCCIÓN

### *Efecto "Flynn" vs efecto "Flan"*

R. J. Flynn, logo dunha investigación lonxitudinal que abrangaba unha estensa poboación infantil pertencente a 14 países desenvolvidos (1987), resolveu: "a adolescencia actual expresa unha suba no seu CI dunha desviación típica ( $S_x$ ), ou sexa uns **15 puntos** de media fronte ás xeracións anteriores (intelixencia psicométrica). Este **fenómeno** tomou o nome de efecto "Flynn" e segue a constatarse nos últimos 20 anos.

Porén dun xeito paralelo xurdiu outro fenómeno coñecido retranqueiramente como "efecto **flan**", pois tamén son moitos os estudos que actualmente amosan uns adolescentes emocionalmente máis **confusos**, máis **sos** e **deprimidos**, máis **nervosos** e **preocupados**, máis **arroutados polos pulos** e **con máis agresividade**. Daquela semella unha xeración **menos consistente** nos eidos que comprometen **outras** intelixencias.

No medre da intelixencia psicométrica actúan factores como: mellores **condicións de vida** (menos doenzas infantís e de menor pegada, boa nutrición ...), ensino **obligatorio**, familias máis preocupadas polo **rendemento académico** dos/as\* fill@s, e a existencia dunha chea de **canles** de información e xogos que adestran algunhas das calidades medidas a traveso das probas de CI. Por outra banda, algunhas desas circunstancias poden estar a incidir negativamente no frouxo desenrolo da **Intelixencia Emocional**: un xeito de vida **altamente estresante** con poucas oportunidades de **interacción** materno/paterno filial, **videoxogos** a penas interactivos que promoven **actitudes competitivas** e **violentas** entre iguais, espazos televisivos desaxeitados. "Certamente a nenez pode abrir moitas xanelas dende a súa casa: internet, TV, vídeos que traen información ás veces contradictoria; **o heroe agresivo ameaza ou incumpre** e **deste xeito gaña/procura o respecto doutros...** E mensaxes publicitarias ateigadas de incoherencias anuncian unha larpeirada fantástica, e de seguido un lugar onde practican liposucións" (Olmedo, M. 2013). Ademais tamén son frecuentes os **fogares con ambigüedade** nas súas normas e sistemas de valores suxeitos aos estados de ánimo dos proxenitores. Se aos adultos nos custa integrar congruentemente todos estes datos, cómpre saber que os esquemas mentais máis primarios da nenez cáseque non poden dixerilos, e iranse abrindo paso con **dificultades evolutivas** até chegar á adolescencia.

*Autor: Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*



## DEFINICIÓN DE **DEPRESIÓN**

Trastorno emocional co seguinte curso:

Na nenez predomina o estado de ánimo irritable, con protestas, choros, condutas agresivas e/ou illamento.

Curiosamente no seu trazo á **adolescencia**, en moitos casos, estes **síntomas** condutuais mudan noutros máis "cognitivos", no eido do pensamento e das súas crezas sobor del mesmo e do seu ambiente, polo que serán comúns síntomas de oposición e transgresión da norma.

A depresión é un **problema psicolóxico** complexo:

Por unha banda: **estado de ánimo irritable e/ou disfórico**. E pola outra: a **desmotivación** e **diminúe a conduta instrumental adaptativa**.

Outras características secundarias:

- § Cansazo e **fatiga** excesivos.
- § Alteracións da actividade motora: **movementos enlentecidos** na fala e no corpo, aumento da latencia das respostas, parquedade verbal, voz queda ...
- § **Dificultades para pensar**, concentrarse, lembrar, tomar decisións, e en definitiva, para funcionar intelectualmente como antes, polo que rendirá menos.
- § **Sentimentos de inutilidade ou de culpa** desaxitados que o levan a unha **autoavaliación negativa** e nada realista. De feito pode chegar interpretar acontecementos cotiás neutros como proba dos seus defectos persoais.
- § Alteracións do **apetito** (perda e/ou incremento del).
- § Alteracións do **sono** (insomnio/hipersomnia).
- § **Pensamentos de morte**, ideación suicida: breves pero recorrentes (1 ou 2 minutos). O suicidio, xunto cos accidentes viarios constitúen as primeiras causas de mortandade adolescente nos países desenvolvidos.

Semella que na nenez os **problemas familiares** son o principal factor de risco. Pola contra, na **adolescencia** adoitan se-los problemas asociados á identidade (¿quen son eu?), os fracasos escolares e os fracasos sentimentais.

**Distorsións cognitivas** máis habituais nel@s.

Se se decatan delas darán avaliado máis obxectivamente os seus pensamentos, e máis os erros cognitivos ao interpreta-la súa realidade

- Pensamento **ABSOLUTISTA** de TODO/NADA

- **SOBRESERIALIZACIÓN**; co uso dos termos do tipo: sempre, nunca, ninguén, naide, endexamáis ...
- **ENGRANDECE-LO ALLEO** versus **MINIMIZA-LO PROPIO** (catastrofismo).
- **FILTRO MENTAL** : **focaliza** a súa atención só nalgún erro, que lle escacha a valoración das súas achegas, producións... De xeito que desenvolve **crenzas negativas** ao abeiro de **experiencias positivas**.
- **SACAR CONCLUSIÓN ATOLADAS**: sen datos. Subxacemente adoitan facer: Leitura do pensamento "do outro/a". Roda da fortuna: presentimentos, supersticións, o sino, a mala estrela, a lei de Murphy
- **Autoimposición de DEBERES IMPERATIVOS** non realistas. Daquela: sentimentos de culpa e fracaso (autoinculcación por feitos fóra do seu control ≠ responsabilidade).
- **Persoalización** dos erros ou feitos externos

#### DEFINICIÓN DE **ANSIEDADE**.

**Resposta anticipatoria** en forma de sentimento de aprehensión, **nerviosismo difuso** (a diferenza do medo) que **non se centra nun obxecto ou situación específicos**. É tamén un *drive* biolóxico que xorde como sinal de perigo perante calquera eventualidade que ameace a integridade ou a identidade do "eu".

Abrangue tres sistemas:

- **O fisiolóxico-corporal**; con respostas orgánicas do tipo: sequedade de boca, arrepios, tremores, sudoración, mareos, taquicardia ...)
- **O motor**; con movementos **repetitivos e torpes**, **sen finalidade** concreta, condutas de **evitación** ...
- **O cognitivo-subxectivo**: interpretacións **catastrofistas** rodeadas de **preocupación**, **inseguridade**, perda de concentración, e dificultades para tomar decisións.

Prevención e tratamento da **DEPRESIÓN** e a **ANSIEDADE** en adolescentes.

- I. Suba da **AUTOESTIMA**.
- II. Unha boa aprendizaxe en técnicas de **relaxación\***
- III. Aumento na capacidade de **solucionar problemas** persoais.
- IV. Mellora-lo seus niveis de habelencias sociais (**HHSS**).

#### COMUNICACIÓN ASERTIVA .

A **CRÍTICA** entre iguais, ou do docente ao alumnado e viceversa, é un feito que pode rebenta-la comunicación. Pero son piores os **posefectos** que "gravan" no autococepto das persoas máis vulnerables: a **poboación adolescente insegura**, tendente á ansiedade, que chega desenvolver crenzas pesimistas e devaluadas de si mesma, cun ánimo de longas tristuras. Cumprenos a todos sermos flexibeis e audaces na emisión/recepción de críticas.

*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

1. Estilo "agresivo".
2. Estilo "pasivo". O "rato acomodaticio".
3. Estilo "pasivo-agresivo": ríndome/saboteo.
4. Estilo **ASERTIVO**: un menú de alternativas; **Alternativa ao contraataque: o RECOÑECEMENTO**. **ESCURECEMENTO**: en parte/en principio/en termos de probabilidade; **INTERROGACIÓN**: moi ben localizada.

*EXEMPLOS CINEMATOGRAFICOS:*



ESTILO AGRESIVO.



Consecuencias dun ESTILO PASIVO.

A análise **TRANSACCIONAL** na educación emocional (Eric Berne/Claude Steiner).



- § Todos/as contemos un **NENO** ou unha **NENA** que é curioso, precisa protección e aprobación, quere xogar, divertirse... Sómolo ao bromear, ao mercarnos un capricho, ao mudar de "look" e preguntar que tal nos senta, ao desafoga-la nosa tristura cun amigo... Estaríamos a reaccionar dende o noso cativo que aínda conservamos.
- § Porén tamén levamos dentro un **PAI**, ás veces **protector** e ás veces **CRÍTICO**, que nos xulga. Por exemplo: se consolamos a tristura allea, ou nos sentimos culpabeis por "mete-la pata", ou ao criticar a un terceiro pola súa conduta desaxeitada... Estaríamos a guiarnos polo **PAI CRÍTICO/PROTECTOR** que levamos dentro.
- § Finalmente, tamén levamos dentro a figura do **ADULTO**, a fin de obter datos da realidade, tamén darllos, e en definitiva poder **adaptarnos** a ela. Este **ADULTO INTERIOR** permítenos preguntar pola hora, aprender matemáticas, historia ou receitas de cociña, ou sexa por mor del podemos **atender**, e **procesar información útil**.

*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*





*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

O NENO



PAI CRÍTICO-PROTECTOR



O ADULTO



**SEN ANÁLISE TRANSACCIONAL**



**CON COMUNICACIÓN AGRESIVA**

*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

## Exercicio de relaxación-concentración

De seguido, coñecerás un exercicio que te pode axudar a :

- Rebaixa-la ansiedade.
- Desfacerse de sentimentos negativos e ideas erróneas.
- Baleirar e descansa-la mente de preocupacións e de présa.
- Autocontrol.
- Concentración.

Entón, un adulto da túa confianza guiarache deste xeito :

### 1ª parte : "RESPIRAR FONDAMENTE"

Séntate nunha cadeira. Nunha postura cómoda, pero sen deita-lo lombo.

Fai que o peso do teu corpo caia equilibradamente sobor da columna vertebral, ben dereita. Pousa as mans sobor dos xeonllos, coas palmas deica arriba e os dedos soltos.

Fica tranquilo. Ten paz e acougo. Pecha os ollos. Vai tomando conciencia dos ombreiros, pescozo, brazos, mans, estómago, pernas, pés... e sínteos soltos.

Observa o movemento do teu peito ao respirar. Acompaña mentalmente o ritmo respiratorio. Sinte como entra o ar nos teus pulmóns, e bótao sen violencia. Respira fondo, pero sen alterarte.

Acouga. Vai a modo desfacéndote de lembranzas, impresións interiores, rebumbio e voces. Posúete. Fica en paz. (Esta preparación debe durar 5').

### 2ª parte : "BALEIRA-LA MENTE" (Duración: 10')

- Imaxínate que estás perante unha inmensa **pantalla branca**. A túa mente queda en branco, non hai imaxes, nin pensamentos, só unha inmensa pantalla branca. Non hai nada, nada, nada...
- Imaxínate agora perante unha **muralla escura**. A túa mente ficará a escuras, sen pensar nin imaxinar nada. Todo é escuro. Segue en paz. Nada, nada, nada...
- Imaxínate agora perante un **grande penedo**. Ese penedo "síntese" pesado, insensíbel. Mentalmente fai coma se foras ese penedo, "síntete" dese xeito, e queda así, inmóbil ao longo dun intre.
- Imaxína ser unha **grande árbore**, e bota as túas raíces deica o fondo. Espalla as túas pólas con liberdade polo ceo. Es unha árbore que está aí. Que non sinte nada. Estábel. Firme. Sereno.
- Abre os ollos. Tes que atoparte **repousado e aliviado**. Agora podes centra-la túa atención no **traballo, estudo, normas...**

*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*



*Autor: Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

**CONTRATO de MELLORA de ACTITUDE e de TRABALLO.**

- § Data : **31 outubro do 2012.**
- § Alumno : **3º ESO.**
- § Titor :
- § **Obxectivos** : **acata-las normas de aula e traballar máis.**

Para **ACADALO comprométome a :**

1. Controlarme para non amolar na clase.
2. Trae-lo material e face-las tarefas de clase.
3. Traballar na casa: face-los deberes e aqueloutras tarefas a entregar nos prazos esixidos.

Para axudar a .....a conquerilo, titor , xefe de estudos, e o orientador comprométense a :

- § Reunirse con el varias veces á semana para valora-los seus progresos.
- § Coordina-la colaboración dos demais profesores/as neste asunto.
- § Entrevistarse cos pais para traballar en equipo.

**Duración do CONTRATO:** *dende o 05/11/2012 até o remate do curso.*

**CONTROL** do cumprimento:

O alumno autoavaliará cada un dos compromisos, na **FICHA** de **AUTOCONTROL** (sempre en “**vermello**”).  
O profesorado dará o **visto e prace** á **AUTOAVALIACIÓN**, coavaliando (noutra cor).  
Os seus **pais** valorarán os progresos **“DIA A DIA”**.

**AVALIACIÓN FINAL** do “**CONTRATO**”.

Cando remate o tempo marcado, cada parte valorará o **éxito** ou **fracaso** do **CONTRATO**.  
**Se o contrato se interrompira** ou os resultados **non** foran os **desexados**, tomaranse outras medidas, ao abeiro do RRI deste IES.

E para que consten estes acordos, **asinámo-lo presente CONTRATO** o **31/10/2012**

**Sinaturas :**

Alumno.      Pai e Nai.      Titor.      Orientador.      Xefe de Estudos.



**ORIENTACIÓNS** na visión **NORMALIZADORA** das **DISLEXIAS**. *Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

Estes poden ser algúns dos seus **indicadores** (nin todos nin sempre nel@s):

- Ø Na meirande parte dos casos coñecen ben a realidade que representan as verbas. Só erran no **ETIQUETADO VERBAL** delas.
- Ø Poden afectar á súa **LINGUAXE ESPONTÁNEA**, de xeito que malia ter conqueridas moitas das verbas e xiros cotiás, ás veces poden suplilas por expresións **vagas e imprecisas**, e con grande **variabilidade dun día para outro**. Exemplos: *“rollo, cousa, chisme...”* ou por confusión involuntaria, dicir unha verba do mesmo campo semántico (*“bidé por lavabo”*) ou outras que expresan accións-rotinas sucesivas na secuencia temporal dunha xornada (*“vou almorzar” cando quer dicir “vou cear”*).
- Ø Amosan abondosos erros nas verbas con sons semellantes: cable/clave.
- Ø Ás veces poden demorarse no tempo se deben **NOMEAR unha imaxe** que se lles presenta (*alta latencia na emisión da resposta-tempo de reacción lento*).
- Ø Posibeis dificultades para seguir dúas ou tres ordes verbais, porén nin sempre, nin a todas horas.
- Ø Involuntariamente alternan días bos e malos (**rendemento inconstante**). Esta característica explica que *hoxe poden non saber algo que onte xa tiñan conquerido: series de díxitos, táboa de multiplicar, manexo de vocabulario matemático, %, centésimas, >, <,...*
- Ø Aínda que comprendan moitísimas mensaxes, poden ter **dificultades no parafraseo delas**, polo que pode semellar que non interiorizan as instrucións ou ordes, cando, en realidade non sempre é así.
- Ø *Algúns deles trazan as letras e números en espello, ou na dirección das agullas do reloxo.*
- Ø *Decote, ao ler/escribir teñen erros: omisións/substitucións de fonemas, sílabas, e/ou verbas ; saltos de renglón ou de parágrafo ...*
- Ø Case tóda-las lectoras/es logo de seren escolarizados longo tempo, e cunha reiterada exposición a textos desiguais en feitura e contido, teñen desenvolvidas dúas **ROTAS DE LEITURA**: a **VÍA FONOLÓXICA** e mái-la **VÍA LÉXICA**. A primeira, sérvenos moito nos nosos comezos lectores, de xeito que nos apoiamos case exclusivamente nela para **DECODIFICAR** as letras, despois as verbas, oracións, expresións cotiás, etc. Segundo gañamos práctica, automatizámo-lo proceso até crear a nosa **MEMORIA LÉXICA** da chamada **VÍA LÉXICA**, e nela almacenaríamos unha chea de nomes, datos, conceptos verbais, ideas oralizadas ; e polo tanto, a nosa **VÍA FONOLÓXICA** xa só a reservaríamos para novidades no proceso da lectura ( coas verbas infrecoentes e moi longas,

na aprendizaxe dun novo idioma, etc). A **DIFICULTADE** abrolla se unha persoa non é quen de desenvolver-la **VÍA LÉXICA** na súa lectura, e vese na obriga de usar a tempo completo a única que posúe: a **VÍA FONOLÓXICA**, tanto perante unha listaxe de verbas comúns e sinxelas, coma infrecuentes e longas, e mesmo nun texto descritivo e breve e tamén noutro extenso e con significados implícitos. Amáis dos erros esperabeis e fatiga, terán **SOBRECARGA** da súa **MEMORIA OPERATIVA**.(J.Cuetos)\*

Ø Malia isto, unha porcentaxe significativa de disléxicos/as esnaquizou a vella hipótese da **EFICACIA LEITORA**, só baseada nunha **LEITURA MECÁNICA ÓPTIMA** (J.Cuetos). De feito, polo xeral moitos disléxicos/as aínda que poidan ler mecánicamente con defectos textos breves que non renuncian aos contidos, sí comprenden as ideas xerais deles e mesmo sentidos implícitos nas mensaxes dos mesmos. Algúns poden acertar só ao decodificar a **1ª e mái-la derradeira letras dunha mesma verba**, con independencia da lonxitude dela ; pero alén destes erros formais poden expresar **MÁIS COMPRENSIÓN** ca lectores só de boa lectura mecánica. (Outón Oviedo)\*

Ø Poden semellar **INATENTOS**, nembargantes incorren nisto involuntariamente. Noutras ocasións actúan cun estilo de aprendizaxe máis lento, e con menor resistencia á fatiga.

Ø E como cerne desta alteración non omitiremo-lo seguinte: **ESCOLARES CON MOITA E PERSISTENTE DIFICULTADE NOS PROCESOS DA LEITURA E DA ESCRITA**, expresada máis virulentamente ao inicio destas aprendizaxes, **non orixinada por** problemas de visión-audición, non atribuíveis a trastornos emocionais, condutuais, e ou de personalidade ; e que estiveron nunha educación común, con reiteradas situacións de ensino-aprendizaxe destas **competencias comunicativas**, polas que **non amosaron OPOSICIONISMO** malia **ter colleitado nelas un rendemento pobre**, que lles levou a ter **baixo autoconceito**, e unha **tolerancia á frustración** tamén **baixa**, que os volve **EVITADORES**.

Daquela, poderíamonos preguntarmos: ¿ **ALGÚN ESCOLAR DESEXA SER DISLÉXICO/A** ...

**ESTRATEGIAS EDUCATIVAS** ao noso dispór :

- **NORMALIZAR** no posíbel, e se só témo-la **SOSPEITA**, falaríamos de **PERFIL SUXESTIVO** de **DISLEXIA**.
- **DIAGNÓSTICO PSICOPEDAGÓXICO** axeitado.
- **DIAGNÓSTICO CLÍNICO** dela: exhaustivo grazas ás técnicas de **NEUROIMAXE**. Entón todas/os somos utís, pero tamén cautas/os. E de feito *se o menor xa expresa un chamativo RETRASO na APRENDIZAXE, entón actuaríase multidisciplinarmente*. Non abondaría coa atención individualizada e coa

valoración psicopedagóxica que nós só lle podemos garantir ; alén delas os estudos de **NEUROLOXÍA PEDIÁTRICA** esculcan os eidos xenético, hormonal, tiroideo...

- Segundo **ROSER COLOMÉ ROURA\***, neuróloga especializada nos **aspectos NEUROPSICOLÓXICOS** comprometidos na **DISLEXIA (USC 2008)**, temos algunhas opcións metodolóxicas no ensino obrigatorio e postobrigatorio:

§ Predominio de **exames orais** (só troco na metodoloxía avaliadora).

§ **Reduci-la extensión do material** que se lle administra en **soporte escrito**: un menor nº de folios sen renuncias do fundamental.

§ **Propór "LIBROS de LEITURA DOADA"**: algunhas editoriais ofrecen títulos de **novelas en ámba-las dúas versións**. De xeito que eles/as lean a versión **doada-simplificada**, coas **ideas nucleares** da novela orixinal, pero así tamén participan de actividades común a todo o grupo (*"A Illa do tesouro", "O can dos Baskerville"...*)

§ Nas probas escritas ou nos traballos desta natureza, **non é convinte corrixirle todo-os erros ortográficos**, só aqueles que adoita acertar ou aqueloutros que estea en vías de superar. Tentade unha corrección construtiva-non lesiva, **sen marcas en vermello**.

§ Dalles **CONFIANZA** **pactar convosco** só **aqueles erros** que non poida evitar ; mellóralles o **MOTIVO DE LOGRO**, e sentiranse con **menos ANSIEDADE**.

§ Poderemos asegurarlle práctica e unha reeducación máis atractiva grazas ás **TABLETS**: neles poden escribir e borrar co canto da man, e síntense **liberados da vergoña** que lles producían os **BORRÓNS**.

· uso **CONTROLADO** de mails, SMS, whatsapp coma canles de **COMUNICACIÓN COTIÁ**, **FUNCIONAL** e **XERACIONAL**.

· **LOUBANZAS** arredor **daqueles rasgos** que constitúen neles/as unha **DIFERENCIALIDADE POSITIVA**: adoitan ser máis **creativos**. Tamén **destacan** en tarefas de **intelixencia manipulativa**, que esixen un bo manexo das **TRES DIMENSIÓNS**.



*Autor : Juan José Álvarez Castro ( Orientador do IES de Arzúa)*

## INFORME PSICOPEDAGÓXICO

### 1. DATOS PERSOAIS DO ALUMNO

- Nome e apelidos:
- Idade: 16 anos (na data de comezo de valoración: 14/11/2014)
- Nivel: FP "Básica"
- Curso: 2014-2015.
- Centro escolar: IES de Arzúa.

### 2. XUSTIFICACIÓN desta valoración :

..... amosa ás veces **un patrón de condutas negativistas** na aula e noutros espazos escolares. En ocasións **estoupa** por cuestións asociadas ao acatamento das normas de aula, do obradoiro, do internadoiro ... Asemade é reacio a seguir as pautas que lle sinala o profesorado nas tarefas escolares.

### 3. DATOS DO CONTEXTO ESCOLAR.

É o seu 1º ano neste centro, procedente do IES .... Veu cursar 1º da FP Básica de Agoxardiñaría e Composicións Florais.

### 4. DATOS DO CONTEXTO FAMILIAR.

Unidade familiar composta por... ocupa o 2º lugar con grande separación de idade co irmán cativo.

### 5. Estilo de aprendizaxe.

**Discontinuo.** Con tendencia ao **negativismo**, pero pode centrar ben a atención. En entrevista individual amósase **máis razoábel** ca na aula: mesmo en cuestións que lle producen rexeitamento ou conflito.

### 6. Competencia Curricular.

Condicionada pola ausencia de **hábito de estudo**, e por **esquemas de pensamento ríxido**, pero non por problemas de comprensión.

### 7. Identificación das súas necesidades máis apremiantes.

Técnicas e instrumentos usados:

- § Entrevistas ao alumno.
- § " " titor.
- § " " súa nai.
- § Participación en actividades de orientación e titoría: dinámica de grupos, técnicas de traballo cooperativo, cinemafórum...
- § Sesións de implementación do triple programa (HHSS – autoestima – conflictoloxía), á par e en paralelo.



- § Administración da **Escala AF-5 do AUTOCONCEPTO ADOLESCENTE** (de Musitu e García).
- § Administración da **Escala de Personalidade Adolescente HSPQ** de Cattell e Cattell.

## 8. CONCLUSIÓNS E ORIENTACIÓNS.

Este adolescente revela puntuacións moi baixas nos seguintes autoconceptos:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autoestima académica MOI BAIXA:</b> non se valora eficaz como estudante, nin percibe que os seus superiores o consideren un bo alumno. Acada a puntuación máis baixa das posibles. <b>Percentil 1.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autoestima física MOI BAIXA:</b> vive a disgusto coa súa imaxe e sábese <i>non reclamado</i> polos iguais en <i>actividades de lecer e deportivas</i> que supoñan habelencia físico-deportiva. <b>Percentil 1.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autoconcepto social BAIXO:</b> con dificultades para crear e manter amizades e relacións sociais de apoio, con persoas importantes para el mesmo. <b>Percentil 20.</b> Isto quere dicir que o 80% da poboación escolar da súa idade ten máis facilidade ao facer amigos/as, malia que nesta cuestión avante ao 20% restante.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autoconcepto familiar BAIXO:</b> aínda que mellora fronte aos anteriores, non dabondo como para nivelala súa autoestima. <b>Percentil 30,</b> valor que reflicte en que medida se sente apoiado e aceptado no seo familiar, e se se lle integra nas actividades e decisións que afectan aos seus membros. Neste <b>benestar familiar subxectivo</b> está por detrás do 70% e só por diante do 30%.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autoconcepto emocional</b> expresado por el mesmo: <i>disonante cos seus comportamentos cotiás</i>, pois esta parte da autoestima fala da <b>sensación de control sobor das súas emocións e actos.</b> De xeito que polo xeral, unha persoa con alta puntuación neste eido vese con autodominio naquelas situacións que o poderían alterar. Respostou até acada-la <b>percentil 80</b> que contradí a súa realidade: poucas veces controla na aula a súa irritabilidade, estoupidos de ira, auto/heteroagresividade verbais, e mesmo esquemas de pensamento rixidos asociados ao negativismo.</li> </ul>

*Autor: Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

No que atinxe á Escala **HSPQ de Personalidade Adolescente (Cattell e Cattell)** :

1. Puntuación <b>ALTO</b> (cáseque 8) no factor de <b>2º orde: ANSIEDADE ALTA.</b> Insatisfeito co seu quefacer ante ás demandas. Desorganizado no seu autocontrol.
2. Puntuación <b>extrema</b> no factor de <b>1er orde: G(2: despreocupado coas normas e valores do mundo adulto, con pobre incorporación delas).</b>
3. Puntuación <b>extrema</b> no factor de <b>1er orde Q2 (2: sociable. Precisa moito do apoio do grupo).</b>

Orientacións para mellora-lo seu humor e actitude perante situacións e actividades escolares que o alteren:

*Autor: Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

**Pautas para mellora-lo seu negativismo á hora de seguir instrucións na aula:**

- Isto enténdese como a súa **ocasional/persistente NEGATIVA** ás actividades que se lle **propoñen na aula**. Nel é común un xeito de **PENSAMENTO NEGATIVO E RÍXIDO** ao enfrontarse a diferentes situacións escolares, de maneira que se da practicado unha serie de hábitos, chegue a aceptar que as contrariedades non lle poden escachar unha mañá de traballo no instituto.
- Con isto búscanse dúas cousas: non só **que deixe de laiarse/queixarse**, senón que ademáis chegue **CENTRARSE** nos aspectos **POSITIVOS** dunha tarefa ou traballo escolar na clase, no canto de afogar nos lados **NEGATIVOS** de cada actividade.
- Practicando certos **TIPOS DE PENSAMENTO** as persoas podemos muda-la forma de “funcionar”, até unha **MENTE MÁIS FLEXIBLE**.
- Ademáis cómpre salientar que o feito de que un alumno tenda a ser un adolescente negativo, e a percibir ás súas experiencias cunha visión tamén **NEGATIVA**, en bastantes ocasións pouco terá que ver coas cousas que lle pasan realmente.

Pautas:

- 1º). “SALTAR un problema”
- 2º). “LANZAR o teu cerebro”
- 3º). “TEMPO FÓRA no caso de enfado intenso”
- 4º). “AXUDAS COTIÁS dos adultos de referencia”

1º). “**SALTAR un problema**”.

Non ancorarse no NON, sen avanzar. Procedemento a seguir: **que visualice-imagine un VALADO** que leva o nome dun problema importante para el. Tamén pode debuxar unha ringleira de valados, como se fora unha carreira de obstáculos, e que escriba en cada valo un problema importante no seu día a día, **PERO TAMÉN** que poña neles as solucións realistas que poderá tomar. Así, cada problema será un valo que deberá saltar, no canto de laiarse, enfadarse, ou antepoñe-lo NON.

2º). “**LANZAR o teu cerebro**”.

Non sempre poderá decidi-los pensamentos que lle xorden, pero si a súa forma de responder a eses pensamentos negativos, se aprende a “lanza-lo seu cerebro”, ou sexa razoar na seguinte liña:

“NON ME GOSTA NADA O QUE ESTÁ PASANDO, pero teño que atopar-la forma de tratar este problema”. Este será o **MOMENTO CLAVE** de lanza-lo seu cerebro na busca de **IDEAS e SOLUCIÓNS** para esa situación-problema.

Procedemento: **IMAXINA** que a moeda que representa o teu cerebro vai a voltas polo aire, e ao caer, sae “cara” e non “cruz”; pois perfecto: pensa en algo bo, e céntrate niso, na alternativa á mala situación, que foches quen de idear “contra ese problema que che saiu ao paso, e que ven se-la “cruz”. No teu pensamento poderás reverti-la moeda, aprenderás a darle a volta, e coa práctica acadarás un pensamento máis positivo e flexible nestas situacións. Outra práctica de moita utilidade son “OS CINCO DEDOS”. Desenvólvese así: perante un problema: paraste. **Entón estira-lo antebrazo con suavidade partindo co puño pecho**, e só estenderás un dedo se pensas nunha 1ª alternativa positiva ao problema, e así seguirás

xerando máis alternativas POSITIVAS, máis saídas a ese problema, moi relacionadas co mesmo, e poderás estirar un dedo máis por cada solución que deas ideado, até completa-los CINCO DEDOS ABERTOS.

Tamén convén **debuxa-la** man aberta e ir **escribindo cada solución** na superficie de cada dedo.

3º). "TEMPO FÓRA no caso de enfado intenso"

A xenreira e a furia fan que a parte do noso cerebro que sabe como pensar, quede a escuras. Entón nesta situación:

Toma un descanso: afástate da situación até recuperararte. Neste tempo só debes acougar.

Nese "intermedio" vai visualizando imaxes do tipo: "imaxina que, para relaxarte, os teus problemas marchan, como se foran **un globo de aire quente** que se afasta polo aire ..."

Se estás "atrapado polo mal humor" enfrentaraste aos problemas ineficazmente, laiándote, aínda rosmando até ir a peor.

4º). Podería beneficiarse dalgún tratamento no eido da farmacoterapia, no que atinxe á súa **ansiedade**, se o/a facultativo/a o estimase oportuno, tra-la revisión do presente informe.

Asemade sería de agradece-la realización dunha "analítica completa" que puidera explica-la INTENSIDADE dalgunhas das súas reaccións verbais agresivas, así como a súa alta susceptibilidade.

*Autor: Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

### **TDA (Trastorno por Déficit de Atención)**

Tamén se lle coñece como Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividade, tipo **predominio inatento**.

Non vos deixedes abraiar polo tecnicismo nin polas súas siglas: seguramente xa tivestes bastante alumnado cun **“estilo de aprendizaxe involuntariamente INATENTO”**, e a vosa experiencia xa vos está a lembrar aqueles escolares “de toda a vida”, aos que lles custaba **“enfocar”** a atención deica a explicación, e se o daban feito **non era por moito tempo**, e cunha **fatiga visíbel** maior ca os seus compañeir@s.

Non é un problema novo: de sempre existiu. O que acontece é que cada vez hai máis esixencias escolares, e o tempo e o espazo para poder moverse con liberdade sen tropezar con alguén, é máis difícil de atopar. Antes saías do colexio e xogabas na rúa, porén agora **TODOS** temos que saber idiomas, practicar deportes, ir ao conservatorio e a aqueloutras actividades extraescolares que toda unha serie de circunstancias decida. Daquela, o **estilo de vida DOMINANTE** non produce TDAH nin TDA, só é o **escenario axeitado para que se expresen con toda a súa intensidade**, ao encherlle-lo día de actividades que esixen ATENCIÓN e que limitan ou impiden o MOVIMENTO físico.

E como as persoas humanizan as dificultades, propóño-vos-la seguinte historia:

*“Laura é unha nena que ven de cumpri-los 14 anos. A meirande parte do tempo **semella estar ausente**. O seu **rendemento escolar é baixo**, malia que todos saben que **se atendera máis**, colleitaría **mellores resultados** – comúnmente dise dela: “Laura é unha vaga que non se esforza”- Cos anos amoreou lagoas nos seus coñecementos, que non lle deixan segui-lo ritmo das clases, e repetir curso non semella se-la mellor solución. **Decote vémosla no patio abstraída**, e **non acaba de integrarse** cos seus compañeiros en ningún grupo. Non é boa estudante pero é unha boa nena...**Non amola a ninguén**”.*

**Laura é unha alumna con TDA** ou tamén coñecida como do “tipo inatento”, que en moitos casos non cursa con impulsividade nin con movementos corporais excesivos, polo que adoitan pasar moito máis inadvertidos ca os TDAH “predominio impulsivo”, ou aqueloutros TDAH “tipo combinado” que amosan mestura de impulsividade e inatención.

**¿Qué significa “dificultade” para ENFOCAR E SOSTE-LA ATENCIÓN?**



<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Semella que <b>NON ESCOITAN</b>” (non por perda auditiva, nin por oposicionismo desafiante).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Soñan <b>espert@s</b>”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Perden obxectos a miúdo”.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Rara é a vez que rematan o que comezaron”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Non da rematado as tarefas que se lle piden” (<i>tardón, deixase levar por estímulos irrelevantes...</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Abúrrense cedo ou perden o interese polo traballo antes ca outros.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poden ter problemas para <b>seguir-la explicación e tomar apuntes.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poden ter dificultade para <b>comezar actividades (arrincar nelas)</b>, para mante-la atención até completar uns exercicios, ou para responder a unha pregunta da profesora <b>DURANTE</b> a clase.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poden <b>distraerse cos seus propios pensamentos</b>, <i>de xeito que se lle pedimos que vaian á secretaría a dar un recado, pódense distraer polo camiño ao observar a outros nenos no patio, ao atopar un papel no chan e pensar que terá escrito... Até o punto de voltar á súa aula sen ter cumprido co recado inicial, que doadamente esqueceu, e fora xustamente a orixe do seu desprazamento.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntense <b>atraídos polos aspectos máis gratificantes ou divertidos de cada situación</b>. Nembargantes non supón descontrol motórico ou impulsividade autodirixida deica eses contextos tan lúdicos para el ; <b>máis ben viaxaría a súa imaxinación nesa dirección.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soen ser de <b>comportamento retraído, pouco participativo</b>, polo que as súas dificultades resultan menos recoñecibles na aula, ou só <b>PREGUIZA APARENTE</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propenden á <b>tranquilidade aparente, pasividade, lentitude.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola súa <b>conduta inhibida</b>, tenden máis ao fracaso escolar e aos <b>trastornos emocionais</b> (a atención desadestrada está na orixe nun rendemento escolar pobre, que lles leva a unha <b>AUTOESTIMA académica baixa</b> ; tamén amosan <b>ANSIEDADE</b>, causante de <b>bloqueos, desacougo e estado de ánimo deprimido</b>).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Por sorte tamén expresan ALTO rendemento naquilo que lles interesa MOITO, con <b>achados creativos</b> e rica <b>imaxinación</b>. Adoitan non esquecerlo, pero ás veces con <b>irregularidade</b> e <b>altibaixos anímicos</b>. Polo xeral teñen <b>alta sensibilidade</b>.</i></li> </ul>

- E lembremos que moitas veces **LOITAN** para mante-la **ATENCIÓN** en actividades que lle resultan máis rotinarias, longas, aburridas, repetitivas e **PESADAS** que aos demais.

**SUXESTIÓNS** de aula para aproveita-las súas diferenzas:

Deica o **moz@** nas explicacións:

Û Para que fixe a atención **AO LONGO** delas: **ABONDOSO** contacto visual deica o rapaz ; **preguntarlle** do que se está a explicar, para **ALIMENTA**-la súa **ATENCIÓN** ; loubalos seus leves avances neste eido, publica e inmediatamente despois de que teña amosado **CONEXIÓN** coa explicación (valerían **acenos aprobatorios**, OK...). Salientarémolles o **RELEVANTE** fronte ao **IRRELEVANTE**.

Û Para que siga as **ordes**, será convinte: **evitar** que sexan **complexas**. Moito mellor: **curtas e claras QUE AVISEN DO TROCO de actividade**. Poderemos usar sinais visuais (**acenos cotiás**) e auditivos (outra prosodia, falar de vagar con ton firme malia que respectuoso).

Û **SÓ TERÁ O IMPRESCINDÍBEL** na súa **mesa** para cada tarefa.

*Autor: Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*



Perante o seu **traballo individual** na aula:

Û Cunha nova tarefa: **estabelecerlles PERÍODOS CURTOS de tempo de ATENCIÓN**, e **ir aumentándolles aos poucos**. Consignas **CURTAS E DIRECTAS** INDUCEN un **PENSAMENTO** máis organizado neles. Agora apoiámolo tamén cun traballo de **AUTO-INSTRUCCIÓNS**, ao verbalizar ao seu carón cada **PASO** da tarefa. Coa práctica semiguada debería aprende-lo proceso con autonomía.

Û **IMPORTANTE**: que o profesor/a o axude a **ARRINCAR** unha **tarefa nova**, pois soe ser o intre de **atención máis DISPERSA**.

Û Converterlles as **tarefas COMPLEXAS** en **SUBTAREFAS** (se son **LONGAS** ou de máis **DIFICULTADE**). Daralles **ACOUGO** **saber dun tempo adicional**, de xeito que actúen con tino e cheguen rematalas, **sen sentimentos de frustración**.

Û **ENFATIZA-las loubanzas** cando conquiran **O OBXECTIVO MARCADO**, e pedirlles que **CONTINÚEN CO SEGUINTE**.

ü É convinte pasear pola aula, e achegarse ao seu labor **SÓ PARA ASEGURARSE** de que van indo. Unha **tutela baseada na CONFIANZA** de que poden mellorar (**transmitirllela**). Os datos suxiren **NON INSTIGALOS BAIXO PRESIÓN**, senón **DARLES RETROALIMENTACIÓN** realista sen ofensas.

ü **IMPORTANTE: NON deixar que nos manipule** ao abeiro do seu diagnóstico **TDA** (“que se non pode traballar máis nin mellor...”). Explicarlle que *pode precisar de máis tempo ou axuda NA ORGANIZACIÓN da tarefa, pero que TAMÉN terá que ESFORZARSE PARA CONCLUILA.*

*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

## ALGUNHAS ORIENTACIÓNS para axudar aos moz@s con TDAH.

Na aula-GRUPO: cuestións disciplinarias.

<p>Ø Crear un clima de aula con <b>NORMAS CLARAS</b> que deixen ve-las <b>CONSECUENCIAS</b> do seu im/cumprimento. Explicarállelas, e exporállelas no taboleiro, lembrándollelas ao comezo de CADA xornada, e revisándollelas ao REMATE dela.</p>
<p>Ø Facer compatíbel o traballo co orden.</p>
<p>Ø Estratexia que pode mellora-las <b>CONDUTAS PERTURBADORAS</b>: lembrar e razoar decote – brevemente- as <b>NORMAS</b> da aula, que se vexan <b>INTEGRADOS</b> nelas, como unha <b>posibilidade aberta</b> de <b>PROTECCIÓN SOCIAL</b> e non só de recriminación. En ocasións, as súas pautas disfuncionais son un xeito de nos pedir <b>organización</b> e daquela <b>ESTABILIDADE</b>. Farémolo cunha <b>COMUNICACIÓN FIRME</b> e <b>MONÓTONA</b> , con frases <b>CURTAS</b> e <b>SINXELAS</b>, <b>sen ton emocional duro</b> nin <b>descalificacións globais</b>. <i>Clarexarémoslles que distinguimo-lo seu valor persoal da alta-media-baixa calidade do seu traballo.</i></p>
<p>Ø Se nalgunha ocasión convértense en <b>PROVOCADORES de baixa intensidade</b>: <b>oferecerémoslles DESATENCIÓN</b>. Se comeza ser <b>grave</b>: <b>"TIME-OUT"</b> (<i>nº de minutos igual á súa idade cronolóxica ; non debe coñece-lo prantexamento subxacente, de maneira que o propio escolar non escolla a devandita medida</i>). O ideal sería contar cun espazo escolar habilitado a tal efecto, e que nel sempre houbera alguén – de garda, informad@ disto – para desenvolver <b>máis DESATENCIÓN</b>, cunha moi leve <b>observación desimplicada</b> e <b>enteiramente SILANDEIRA</b> deica el.</p>

Deica o **moz@** nas explicacións:

<p>ü Para que sosteña a atención <b>AO LONGO</b> delas: <b>ABONDOSO contacto visual</b> deica o rapaz ; preguntarlle do que se está a explicar, para <b>ALIMENTA-la</b> súa <b>ATENCIÓN</b> ; louba-los seus leves avances neste eido, publica e inmediatamente despois de que teña amosado <b>CONEXIÓN</b> coa explicación (valerían acenos aprobatorios,OK...). Salientarémoslle o <b>RELEVANTE fronte ao IRRELEVANTE</b>.</p>
<p>ü Para que obedeza as <b>ordes</b>, será convinte: <b>evitar</b> que sexan <b>complexas</b>. Moito mellor: <b>curtas</b> e <b>claras QUE AVISEN DO TROCO de actividade</b>. Poderemos usar sinais visuais (<b>acenos cotiás</b>) e auditivos ( outra prosodia, falar de vagar con ton firme malia que respectuoso).</p>
<p>ü Outorgarlle actividades de aula que esixan <b>BREVES movementos físicos FUNCIONAIS</b>: reparto de folios, borra-lo encerado, ir por xiz...</p>
<p>ü <b>SÓ TERÁ O IMPRESCINDÍBEL</b> na súa <b>mesa</b> para cada tarefa.</p>



Perante o seu **traballo individual** na aula:

<p>ü Cunha nova tarefa: establecerlles <b>PERÍODOS CURTOS</b> de tempo de <b>ATENCIÓN</b>, e ir aumentándollelos aos poucos. Consignas <b>CURTAS E DIRECTAS</b> INDUCEN un <b>PENSAMENTO</b> máis organizado neles. Agora apoiámolo tamén cun traballo de <b>AUTO-INSTRUCCIÓNS</b>, ao verbalizar ao seu carón cada <b>PASO</b> da tarefa. Coa práctica semiguada debería aprende-lo proceso con autonomía.</p>
<p>ü <b>IMPORTANTE</b>: que o profesor/a o axude a <b>ARRINCAR</b>-comezar unha <b>tarefa nova</b>, pois soe ser o intre de <b>atención máis DISPERSA</b>.</p>
<p>ü <b>Sentalo na 1ª fila</b>, o máis preto posible do docente: <b>observarémolo mellor</b> e asegurarámonos de que nos atende.</p>
<p>ü Converterllelas <b>tarefas COMPLEXAS</b> en <b>SUBTAREFAS</b> (se son <b>LONGAS</b> ou de máis <b>DIFICULTADE</b>). Daralles <b>ACOUGO</b> <b>saber dun tempo adicional</b>, de xeito que actúen con tino e cheguen rematalas, <b>sen sentimentos de frustración</b>.</p>
<p>ü <b>ENFATIZA</b>-las <b>loubanzas</b> cando conquiran <b>O OBXECTIVO MARCADO</b>, e pedirlles que <b>CONTINÚEN CO SEGUINTE</b>.</p>
<p>ü É convinte pasear pola aula, e achegarse ao seu labor <b>SÓ PARA ASEGURARSE</b> de que van indo. Unha <b>tutela baseada na CONFIANZA</b> de que <b>poden mellorar (transmitirllela)</b>. Os datos suxiren <b>NON INSTIGALOS BAIXO PRESIÓN</b>, senón <b>DARLLES RETROALIMENTACIÓN</b> realista sen ofensas.</p>
<p>ü <b>IMPORTANTE</b>: <b>NON</b> deixar que nos manipule ao abeiro do seu diagnóstico TDAH ( "que se non pode traballar máis nin mellor..."). Explicarlle que <b>pode precisar de máis tempo</b> ou axuda <b>NA ORGANIZACIÓN</b> da tarefa, pero que <b>TAMÉN</b> terá que <b>ESFORZARSE PARA CONCLUILA</b>.</p>
<p>ü <b>Desbotaremos avergoñalo</b> diante dos compañeiros, sen insistirlle sempre no que fai mal. <b>Tampouco</b> axudan as <b>correccións</b> en cores enfáticas ou as nosas <b>inscricións vehementes e "alteradas"</b>. Precisamente é o escolar quen amosa unha <b>alteración</b> do seu comportamento, que lle produce <b>IMPULSIVIDADE</b> tamén no seu xeito de aprender.</p>
<p>ü E con moderación, <b>aceptaremos un anaco da súa distraibilidade</b>, se non interfere no <b>NÚCLEO</b> do seu rendemento.</p>

En situación de **TRABALLO COOPERATIVO** como opción metodolóxica:

<p>ü Tentar incluílo nun <b>subgrupo heteroxéneo</b> e de certa <b>estabilidade temporal</b>, no que tamén poida achegar e recoller.</p>
--

ü Nalgunha ocasión cada profesor@ pode demostrar que VALORA O ORDEN ao adicarlle os derradeiros 5´ á organización de cadanseus pupitres, cadernos, mochilas, baldas... Pódese crea-lo PREMIO "PUPITRE LIMPO" coma **actividade inclusiva**.

Para o traballo-estudo na casa:

ü **AXENDA ESCOLAR RECORDATORIA** co seu horario de clase e mái-los deberes que leva. Axudan as sinaturas diarias do titor e dos pais nela.

ü **Só nalgúns casos moi concretos: CONTRATO de CONDUCTA ESCOLAR cunha grella de rexistro diario/semanal, como "caderno viaxeiro casa-escola"**

Nos exames:

ü Mellor probas/exames **non moi longos**. Pagaría a pena que foran máis **frecuentes** e de **menos cantidade** de materia. Un bo adestramento para **sustenta-lo esforzo estábel**: vailles mellor as carreiras de 100 ms ca un maratón. Teñen máis ritmo e velocidade ca resistencia. **A cuestión é organizárllelos**.

ü **A feitura/deseño** do exame que lle entreguemos non conterà estímulos variados e distratores: **SÓ UNHA OU DÚAS PREGUNTAS POR PÁXINAS**.

ü **Ás veces convenlles PROBAS ORAIS** se as escritas "os tensara dabondo". **Daríalles comodidade**, e se no tronso delas gañasen seguridade, sinalarémosllelo facialmente. Cómpre lembrar que ás veces "SABEN" pero "afogan nun vaso de auga" e abróllalles un pensamento acelerado (pola **ANSIEDADE**), e **axitación nervosa** (*tics, balanceos, movementos excesivos de dedos-mans, movementos de pescozo ,encollemento dos ombreiros...*), xusto aí podédelos **TRANQUILIZAR** coa vosa presenza e voz ("imaxe do **CINTO de seguridade**").

Logo de ter comezado quizáis polos aspectos máis utis para o noso labor, seica os poden interesar **outras características do TDAH**: é un síndrome que cursa con **inatención involuntaria, impulsividade**, e cun **excesivo grao de actividade**. Os eixos principias sobor dos que incide o TDAH son dous: o **déficit de ATENCIÓN** e a hiperactividade-**IMPULSIVIDADE**.

*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

Desatención	Hiperactividade	Impulsividade
<p>1. Dificultades para <b>sustenta</b>-la atención até rematar a tarefa. Comete moitos <b>erros</b>, ao non se fixar nos detalles relevantes.</p> <p>2. Semella <b>NON ESCOITAR</b>.</p> <p>3. Cústalle <b>organiza-las tarefas</b>, e <b>EVITA</b> as que requiren <b>esfuerzo mental sostido</b>.</p> <p>4. <b>Perde obxectos</b>. É <b>esquecedizo</b>.</p> <p>5. <b>Alta distraibilidade</b> perante estímulos irrelevantes.</p> <p>6. Tende ser <b>moi descoidado</b> nas actividades ("chafalleiro").</p>	<p>1. Move <b>excesivamente</b> mans e pés.</p> <p>2. <b>Érguese seguido</b>.</p> <p>3. Corretea por <b>tódo-los lados</b>.</p> <p>4. En momentos de <b>lecer non acouga</b> con tranquilidade.</p> <p>5. <b>Excesivo</b> movemento corporal (DSM-IV*)</p> <p>6. Semella <b>activado por un motor</b>.</p> <p>7. Mesmo <b>sentado segue a mover</b> mans e pés.</p>	<p>1. Fala en exceso (<b>logorrea</b> ás veces).</p> <p>2. <b>Resposta precipitadamente</b> ás preguntas.</p> <p>3. <b>Amosa dificultades</b> para agarda-la <b>súa quenda</b>.</p> <p>4. <b>Interrompe aos outros</b>: nos traballos, xogos ou conversas.</p> <p>5. Usa un <b>ton de voz MOI ALTO</b> ou <b>CHILLÓN</b>.</p>

É doado entender que nel@s **custa a AUTOACEPTACIÓN**. A táboa anterior só buscou unha **descrición funcional**. O noso obxectivo non é axudar a **pór unha ETIQUETA** que explique ou xustifique o fracaso destes alumnos, senón **describi-las súas necesidades para aproveitar os recursos e estratexias axeitados**.

Un exemplo dunha **INSTRUCCIÓN AXUSTADA** para el@s:

Instrución <b>INEFICAZ</b> .	Instrución <b>EFICAZ</b> .
- Collede os libros, buscade os exercicios do día anterior e saca-los dicionarios para estar preparados para a clase seguinte.	- Collede os libros (advertimos que nos fan caso). - Por favor: <b>idea abrindo o libro de lingua na páxina 25</b> . - Logo desta clase <b>iredes á aula de plástica</b> . <b>Haberá pouco tempo: así que deixade preparado o seu material, a carón da carpeta (fixámonos)</b> .

Autor: **Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)**

## TND

### TRASTORNO NEGATIVISTA DESAFIANTE:

Amosa un patrón de comportamento negativista, hostil e desafiante que dura alomenos 6 meses, coa presenza de 4 (ou máis) dos seguintes comportamentos:

- (1) A miúdo encolerízase e incorre en **perrenchas**.
- (2) A miúdo **rifa con ADULTOS**.
- (3) A miúdo **DESAFÍA ACTIVAMENTE** aos ADULTOS ou **rexeita** cumprilas súas **demandas**.
- (4) A miúdo **amolado deliberadamente** a outras persoas.
- (5) A miúdo **acusa** a outros dos seus erros ou mal comportamento.
- (6) A miúdo é **susceptíbel** ou síntese **amolado polos demais**.
- (7) A miúdo é colérico e **resentido**.
- (8) A miúdo é **rencoroso** ou **vingativo**.

Este trastorno provoca deterioro significativo na súa actividade social, académica, familiar ...


Polo xeral "xorde" **antes dos 8 anos de idade**, e non máis tarde do comezo da adolescencia. As características negativistas adoitan principiar no ambiente familiar, pero co tempo poden producirse noutros ambientes.

O seu inicio é temperá e **gradual**, e pode manterse ao longo de meses ou anos, con alta resistencia á súa **extinción**.

Idade media de inicio dos síntomas (Lahey e Loeber, 1994).

Idade	TRASTORNO NEGATIVISTA DESAFIANTE (TND)
3,0	Terquedad
4,0	Desafío aos adultos, predisposición ás perrenchas.
4,5	Irritábel, argumentador.
5,0	Culpar a outros.
5,5	Amolar, chincar a outros

6,0	Rencoroso
6,5	Colérico.
9,5	Dicir tacos



*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*

**FICHA de AUTOCONTROL da SEMANA :**

*ALUMNO :*

	Luns			martes			mércores			xoves			venres		
	Autocontrol: cumpronormas	En clase:atendo e traballo	Estudo e deberes feitos	Autocontrol: cumpronormas	En clase:atendo e traballo	Estudo e deberes feitos	Autocontrol: cumpronormas	En clase:atendo e traballo	Estudo e deberes feitos	Autocontrol: cumpronormas	En clase:atendo e traballo	Estudo e deberes feitos	Autocontrol: cumpronormas	En clase:atendo e traballo	Estudo e deberes feitos
1ªclase															
2ªclase															
3ªclase															
4ªclase															
5ªclase															
6ªclase															
7ªclase															
8ªclase															
<b>SINATURAS</b> de NAI e PAI															

**VALORACIÓN\*: 0=NADA / 1=POUCO/ 2=BASTANTE/ 3= MOITO.**

O presente contrato escolar é unha axuda ao devandito alumno, en termos de apoio daqueles comportamentos socialmente positivos, e que acontezan en tódalas aulas e espazos de cada xornada escolar.

De luns a martes revisaranllo a súa titora, o orientador - ao remate de cada xornada - . E o Xefe de Estudos avaliará a marcha deste labor de equipo, en numerosas ocasións , cada semana.



*Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)*



Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)

FICHA de ORGANIZACIÓN e CONTROL do traballo :

Semana: \_\_\_\_\_

ITEMS		Luns		martes		mércores		xoves		venres	
											
1ªclase											
2ªclase											
3ªclase											
4ªclase											
5ªclase											
6ªclase											
7ª clase											
8ª clase											
SINATURAS DA NAI E PAI.											

VALORACIÓN\*: 0=NADA / 1=POUCO/ 2=BASTANTE/ 3= MOITO.

**XRAV**

**Escala de Conners para Padres-Revisada (L) C. Keith Conners, Ph.D**

Nombre del Niño(a) \_\_\_\_\_ Sexo: Masculino:  Femenino: \_\_\_\_\_ **75**  
 Fecha de Nacimiento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Grado Escolar: \_\_\_\_\_  
 Nombre del Padre o Madre: \_\_\_\_\_ Fecha de Hoy: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación encontrará una lista de situaciones comunes que los niños(as) tienen. Por favor evalúe los problemas de acuerdo con la conducta de su niño(a) durante el último mes. Por cada problema pregúntese a sí mismo(a) ¿con qué frecuencia se ha presentado este problema durante el último mes? e indique con un círculo la mejor respuesta para cada problema. Si la respuesta es "nunca" o "rara vez", usted hará un círculo alrededor del 0. Si la respuesta es "siempre" o "con mucha frecuencia", usted hará un círculo alrededor del 3. Usted hará un círculo alrededor del 1 ó 2 para respuestas intermedias. Por favor responda a todos los items.

	NO ES CIERTO (Nunca, rara vez)	A VECES ES CIERTO (Ocasional- mente)	MUCHAS VECES ES CIERTO (Frecuentemente)	SIEMPRE ES CIERTO (Con mucha frecuencia)
1. Enojado(a) y resentido(a)	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Tiene dificultad para hacer o completar sus tareas escolares en casa	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Está siempre moviéndose o actúa como impulsado(a) por un motor	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Tímido(a), se asusta con facilidad	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Todo tiene que ser como él / ella dice	0	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3
6. No tiene amigos(as)	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
7. Dolores de estómago	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
8. Pelea	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
9. Rehúsa, expresa rechazo o tiene problemas para realizar tareas que requieren un esfuerzo mental constante (tal como el trabajo escolar o las tareas para la casa)	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Tiene dificultades para mantenerse atento(a) en tareas o actividades recreativas	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
11. Discute con adultos	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
12. No termina sus tareas	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
13. Dificil de controlar en las tiendas o mientras se hacen las compras del mercado	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
14. La gente le asusta	0	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3
15. Revisa las cosas que hace una y otra vez	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
16. Pierde amigos(as) rápidamente	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
17. Males y dolencias (dolores)	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
18. Incansable o demasiado activo(a)	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
19. Tiene problemas para concentrarse en clase	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
20. Parece que no escucha lo que se le está diciendo	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
21. Se descontrola, pierde la paciencia, se enoja	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
22. Necesita supervisión constante para completar sus tareas	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>
23. Corre, se sube a las cosas en situaciones donde es inapropiado	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3
24. Se asusta en situaciones nuevas	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>

↓                      ↓                      ↓  
 (4)                      (20)                      (126)

25. Exigente con la limpieza	0	1	2	3
26. No sabe como hacer amigos(as)	2	1	2	3
27. Se queja de males o dolores de estómago antes de ir a la escuela	2	1	2	3
28. Excitable, impulsivo(a)	0	1	2	3
29. No sigue instrucciones y no termina sus asignaciones escolares, tareas o responsabilidades en el trabajo (no debido a una condición opositorista o por no entender las instrucciones)	0	1	2	3
30. Tiene dificultades organizando sus tareas y actividades	0	1	2	3
31. Irritable	0	1	2	3
32. Incansable en el sentido de no estarse quieto(a)	0	1	2	3
33. Le asusta estar solo(a)	0	1	2	3
34. Las cosas siempre tienen que ser hechas de la misma manera	0	1	2	3
35. Sus amigos(as) no lo(a) invitan a sus casas	2	1	2	3
36. Dolores de cabeza	2	1	2	3
37. Nunca termina las actividades que comienza	0	1	2	3
38. Desatento(a), se distrae con facilidad	0	1	2	3
39. Habla demasiado	0	1	2	3
40. Abiertamente desafiante y rehúsa obedecer a los adultos	2	1	2	3
41. No presta atención a detalles o comete errores en su trabajo escolar, trabajo en general u otras actividades	0	1	2	3
42. Tiene dificultad para esperar su turno en juegos o actividades de grupo	0	2	2	3
43. Tiene muchos temores, miedos	0	1	2	3
44. Tiene rituales que tiene que seguir rigurosamente	0	1	2	3
45. Distráido(a) o con problemas para mantener la atención	0	1	2	3
46. Se queja de estar enfermo(a) incluso cuando no le pasa nada	2	1	2	3
47. "Berrinches", "pataletas"	0	1	2	3
48. Se distrae cuando se le dan instrucciones para hacer algo	0	1	2	3
49. Interrumpe o se entromete con otros (en conversaciones o juegos)	0	2	2	3
50. Olvidadizo(a) con respecto a actividades cotidianas	0	1	2	3
51. Le es difícil entender matemáticas	0	2	2	3
52. Corretea entre bocados durante la comida	2	1	2	3
53. Le asusta la oscuridad, los animales, los insectos	2	1	2	3
54. Se propone metas demasiado elevadas	0	1	2	3
55. Inquieto(a) con las manos o pies, o intranquilo(a) en su asiento	0	1	2	3
56. Poca capacidad para prestar atención	0	1	2	3
57. "Quisquilloso", susceptible, se fastidia fácilmente con otros	0	1	2	3
58. Su escritura es ilegible (desordenada)	2	1	2	3
59. Tiene dificultad para jugar o entretenerse sin hacer mucho ruido	0	1	2	3

60. Tímido(a), introvertido(a)	0	1	<del>2</del>	3
61. Culpa a otros por sus errores y mala conducta	<del>0</del>	1	2	3
62. Muy inquieto(a)	0	1	2	<del>3</del>
63. Desordenado(a) y desorganizado(a) en la casa y en la escuela	0	1	<del>2</del>	3
64. Se fastidia si alguien reorganiza sus cosas	0	1	2	<del>3</del>
65. Se apega a sus padres u otros adultos	0	1	2	<del>3</del>
66. Molesta a otros niños(as)	<del>0</del>	1	2	3
67. Deliberadamente hace cosas para fastidiar a otros	<del>0</del>	1	2	3
68. Sus demandas tienen que ser atendidas inmediatamente, se frustra con facilidad	0	1	2	<del>3</del>
69. Presta atención solamente si algo le parece muy interesante	0	1	2	<del>3</del>
70. Rencoroso(a) y vengativo(a)	0	1	<del>2</del>	3
71. Pierde cosas necesarias para sus tareas o actividades (asignaturas escolares, lápices, libros, juguetes)	<del>0</del>	1	2	3
72. Se siente inferior a otros(as)	0	1	2	<del>3</del>
73. A veces pareciera cansado(a) o lento(a)	<del>0</del>	1	2	3
74. Pobre capacidad para deletrear	0	1	2	<del>3</del>
75. Lloro con frecuencia y con facilidad	0	1	2	<del>3</del>
76. Abandona su asiento en el salón de clase o en situaciones donde se espera que se mantenga en su sitio	<del>0</del>	1	2	3
77. Cambios rápidos y drásticos de humor	0	1	2	<del>3</del>
78. Se frustra fácilmente cuando se esfuerza	0	1	2	<del>3</del>
79. Se distrae con facilidad con estímulos externos	0	1	2	<del>3</del>
80. Da respuestas a preguntas que aún no se le han terminado de hacer	<del>0</del>	1	2	3

↓  
126



**Escala de Conners para Padres-Revisada (L) C. Keith Conners, Ph.D**

Nombre del Niño(a) XX Sexo: Masculino: \_\_\_\_\_ Femenino: \_\_\_\_\_  
 Fecha de Nacimiento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Grado Escolar: \_\_\_\_\_  
 Nombre del Padre o Madre: \_\_\_\_\_ Fecha de Hoy: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación encontrará una lista de situaciones comunes que los niños(as) tienen. Por favor evalúe los problemas de acuerdo con la conducta de su niño(a) durante el último mes. Por cada problema pregúntese a sí mismo(a) ¿con qué frecuencia se ha presentado este problema durante el último mes? e indique con un círculo la mejor respuesta para cada problema. Si la respuesta es "nunca" o "rara vez", usted hará un círculo alrededor del 0. Si la respuesta es "siempre" o "con mucha frecuencia", usted hará un círculo alrededor del 3. Usted hará un círculo alrededor del 1 ó 2 para respuestas intermedias. Por favor responda a todos los ítems.

	NO ES CIERTO (Nunca, rara vez)	A VECES ES CIERTO (Ocasional- mente)	MUCHAS VECES ES CIERTO (Frecuentemente)	SIEMPRE ES CIERTO (Con mucha frecuencia)
1. Enojado(a) y resentido(a)	0	1	2	3
2. Tiene dificultad para hacer o completar sus tareas escolares en casa	0	1	2	3
3. Está siempre moviéndose o actúa como impulsado(a) por un motor	0	1	2	3
4. Tímido(a), se asusta con facilidad	0	1	2	3
5. Todo tiene que ser como él / ella dice	0	1	2	3
6. No tiene amigos(as)	0	1	2	3
7. Dolores de estómago	0	1	2	3
8. Pelea	0	1	2	3
9. Rehúsa, expresa rechazo o tiene problemas para realizar tareas que requieren un esfuerzo mental constante (tal como el trabajo escolar o las tareas para la casa)	0	1	2	3
10. Tiene dificultades para mantenerse atento(a) en tareas o actividades recreativas	0	1	2	3
11. Discute con adultos	0	1	2	3
12. No termina sus tareas	0	1	2	3
13. Difícil de controlar en las tiendas o mientras se hacen las compras del mercado	0	1	2	3
14. La gente le asusta	0	1	2	3
15. Revisa las cosas que hace una y otra vez	0	1	2	3
16. Pierde amigos(as) rápidamente	0	1	2	3
17. Males y dolencias (dolores)	0	1	2	3
18. Incansable o demasiado activo(a)	0	1	2	3
19. Tiene problemas para concentrarse en clase	0	1	2	3
20. Parece que no escucha lo que se le está diciendo	0	1	2	3
21. Se descontrola, pierde la paciencia, se enoja	0	1	2	3
22. Necesita supervisión constante para completar sus tareas	0	1	2	3
23. Corre, se sube a las cosas en situaciones donde es inapropiado	0	1	2	3
24. Se asusta en situaciones nuevas	0	1	2	3

(13) (82) (36)

25. Exigente con la limpieza	0	1	2	3
26. No sabe como hacer amigos(as)	0	1	2	3
27. Se queja de males o dolores de estómago antes de ir a la escuela	0	1	2	3
28. Excitable, impulsivo(a)	0	1	2	3
29. No sigue instrucciones y no termina sus asignaciones escolares, tareas o responsabilidades en el trabajo (no debido a una condición opositorista o por no entender las instrucciones)	0	1	2	3
30. Tiene dificultades organizando sus tareas y actividades	0	1	2	3
31. Irritable	0	1	2	3
32. Incansable en el sentido de no estarse quieto(a)	0	1	2	3
33. Le asusta estar solo(a)	0	1	2	3
34. Las cosas siempre tienen que ser hechas de la misma manera	0	1	2	3
35. Sus amigos(as) no lo(a) invitan a sus casas	0	1	2	3
36. Dolores de cabeza	0	1	2	3
37. Nunca termina las actividades que comienza	0	1	2	3
38. Desatento(a), se distrae con facilidad	0	1	2	3
39. Habla demasiado	0	1	2	3
40. Abiertamente desafiante y rehúsa obedecer a los adultos	0	1	2	3
41. No presta atención a detalles o comete errores en su trabajo escolar, trabajo en general u otras actividades	0	1	2	3
42. Tiene dificultad para esperar su turno en juegos o actividades de grupo	0	1	2	3
43. Tiene muchos temores, miedos	0	1	2	3
44. Tiene rituales que tiene que seguir rigurosamente	0	1	2	3
45. Distraído(a) o con problemas para mantener la atención	0	1	2	3
46. Se queja de estar enfermo(a) incluso cuando no le pasa nada	0	1	2	3
47. "Berrinches", "pataletas"	0	1	2	3
48. Se distrae cuando se le dan instrucciones para hacer algo	0	1	2	3
49. Interrumpe o se entromete con otros (en conversaciones o juegos)	0	1	2	3
50. Olvidadizo(a) con respecto a actividades cotidianas	0	1	2	3
51. Le es difícil entender matemáticas	0	1	2	3
52. Corretea entre bocados durante la comida	0	1	2	3
53. Le asusta la oscuridad, los animales, los insectos	0	1	2	3
54. Se propone metas demasiado elevadas	0	1	2	3
55. Inquieto(a) con las manos o pies, o intranquilo(a) en su asiento	0	1	2	3
56. Poca capacidad para prestar atención	0	1	2	3
57. "Quisquilloso", susceptible, se fastidia fácilmente con otros	0	1	2	3
58. Su escritura es ilegible (desordenada)	0	1	2	3
59. Tiene dificultad para jugar o entretenerse sin hacer mucho ruido	0	1	2	3



60. Tímido(a), introvertido(a)	0	1	2	3
61. Culpa a otros por sus errores y mala conducta	0	1	2	3
62. Muy inquieto(a)	0	1	2	3
63. Desordenado(a) y desorganizado(a) en la casa y en la escuela	0	1	2	3
64. Se fastidia si alguien reorganiza sus cosas	0	1	2	3
65. Se apega a sus padres u otros adultos	0	1	2	3
66. Molesta a otros niños(as)	0	1	2	3
67. Deliberadamente hace cosas para fastidiar a otros	0	1	2	3
68. Sus demandas tienen que ser atendidas inmediatamente, se frustra con facilidad	0	1	2	3
69. Presta atención solamente si algo le parece muy interesante	0	1	2	3
70. Rencoroso(a) y vengativo(a)	0	1	2	3
71. Pierde cosas necesarias para sus tareas o actividades (asignaturas escolares, lápices, libros, juguetes)	0	1	2	3
72. Se siente inferior a otros(as)	0	1	2	3
73. A veces pareciera cansado(a) o lento(a)	0	1	2	3
74. Pobre capacidad para deletrear	0	1	2	3
75. Llora con frecuencia y con facilidad	0	1	2	3
76. Abandona su asiento en el salón de clase o en situaciones donde se espera que se mantenga en su sitio	0	1	2	3
77. Cambios rápidos y drásticos de humor	0	1	2	3
78. Se frustra fácilmente cuando se esfuerza	0	1	2	3
79. Se distrae con facilidad con estímulos externos	0	1	2	3
80. Da respuestas a preguntas que aún no se le han terminado de hacer	0	1	2	3

13

82

36