Isabel Jiménez
FEA Psicología Clinica
Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EFICACES EN TDAH



PROTOCOLO DE COORDINACIÓN TDAH LA RIOJA

El tratamiento multidisciplinar del TDAH sigue siendo el que ha demostrado mayor eficacia, combinando terapia psicopedagógica, psicológica y farmacológica, según cada caso. En niños menores de 6 años se recomienda priorizar tratamientos no farmacológicos y derivar a Atención Temprana.



CRITERIOS DE DERIVACIÓN A USMIJ:



– Si existen dudas diagnósticas.
– Si se asocia a otros trastornos comórbidos.
– Si desde Atención Primaria la evolución no es favorable y/o necesita orientación sobre el tratamiento farmacológico.
– Si se sospecha interferencia psicopatológica familiar.

Para mejorar la calidad asistencial y **evitar la duplicidad** no justificada se realizará la derivación a otro servicio cuando los síntomas comórbidos, psicopatológicos u orgánicos conformen el diagnóstico principal, siendo dado de alta en el servicio de origen.

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Individual

- Terapia cognitivo-conductual: Cuyo objetivo será identificar y modificar las cogniciones y conductas desadaptativas, poniendo de relieve el impacto sobre las conductas y las emociones para sustituirlas por otras cogniciones más adecuadas.
- Entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación.
- Terapia de las emociones: centrada en la identificación, aceptación, expresión y gestión de emocional.
- Tratamiento psicológico específico en sintomatología comórbida.
-Técnicas de relajación: En pacientes con elevado estrés secundario al TDAH o con problema comórbido de ansiedad.



INT. FAMILIAR



- Psicoeducación de cara a informar sobre el trastorno.

Aumentar la competencia de los padres para mejorar la relación familiar mediante el fomento de una comunicación adecuada y el desarrollo de una atención positiva para ayudar al desarrollo del niño.

CÓMO FAVORECER LA EXPRESIÓN EMOCIONAL CON NUESTROS HIJOS



1. ¿Qué son las emociones?

2. ¿Por qué es importante favorecer una adecuada expresión emocional dentro del entorno familiar?

3. Función de algunas emociones.

4. Cómo favorecer la expresión emocional con nuestros hijos

TRATAMIENTO GRUPAL



- **Grupos Psicoeducativos de padres y entrenamiento en estrategias.**

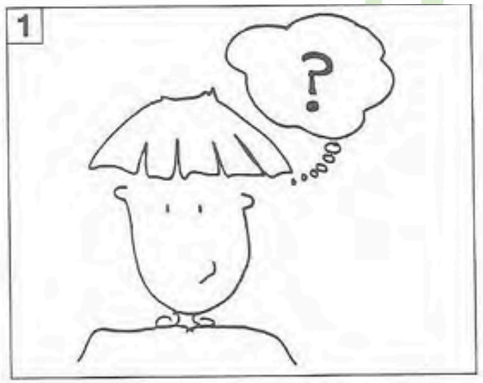
- **Grupos de padres con hijos con trastornos de conducta.**

- **Entrenamiento en organización:** Uso de agenda, listas de tareas desglosadas, alarmas/relojes, organización del tiempo y el espacio
- **Técnicas de resolución de problemas:** Aprender a pausar antes de actuar (frenar la impulsividad) y evaluar las consecuencias de una decisión.
- **Reestructuración cognitiva:** Combatir pensamientos como "soy vago" o "no puedo", sustituyéndolos por estrategias de acción realistas.

MANEJO DE CONTINGENCIAS

- Control estimular.
- Refuerzo positivo.
- Extinción.
- Asumir consecuencias/Reparar.
- Consecuencias naturales/lógicas.

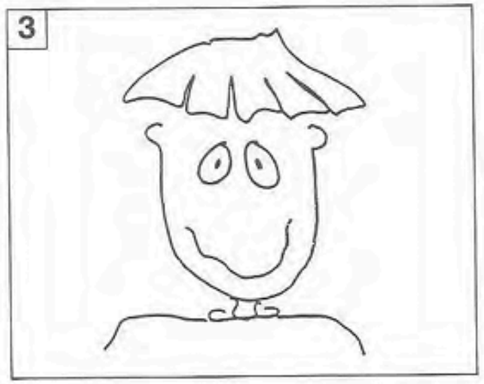




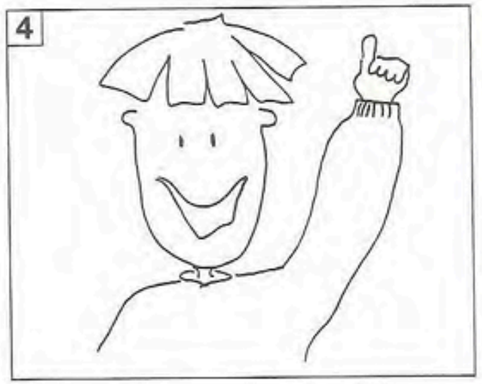
¿Qué es lo que tengo que hacer?



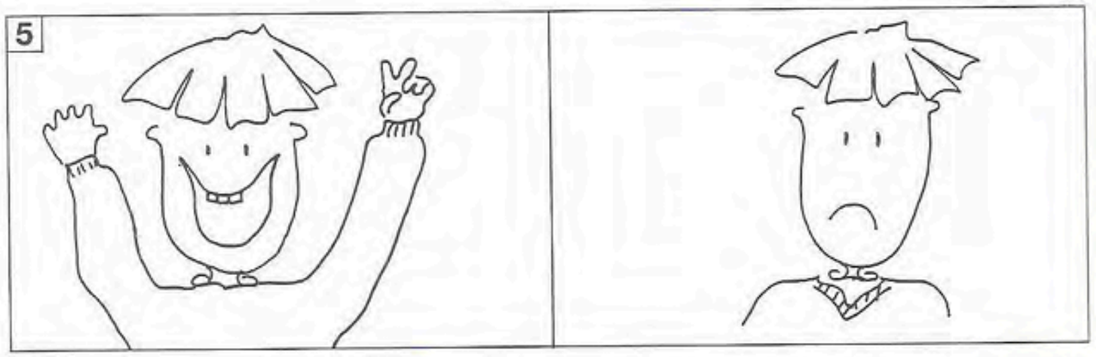
¿Cómo lo voy a hacer?



Tengo que estar muy atento y ver todas las respuestas posibles.



¡Ya está! Creo que la solución es ésta.



¡Fantástico! Me ha salido bien.
Soy un genio

¡Vaya! Me ha salido mal ¿por qué?
¡Ah!, ¡es por eso!
La próxima vez me saldrá mejor

Entrenamiento en autoinstrucciones

Modifica el diálogo interno para mejorar la conducta y regulación emocional.

OTRAS TÉCNICAS QUE BUSCAN AUMENTAR EL AUTOCONTROL/AUTOCONCIENCIA/AUTOCONTROL

Mindfulness

Técnica de la tortuga







MUCHAS GRACIAS