

Taller de Funciones Ejecutivas para Jóvenes con TDAH

Las Funciones Ejecutivas son el conjunto de habilidades cognitivas que permiten la anticipación y el establecimiento de metas, la formación de planes y programas, el inicio de las actividades y operaciones mentales, la autorregulación de las tareas y la habilidad de llevarlas a cabo eficientemente. Este concepto define la actividad de un conjunto de procesos cognitivos vinculados al funcionamiento de la corteza prefrontal. Estos procesos implican un adecuado control y monitorización de los impulsos, una buena regulación emocional, flexibilidad cognitiva y una buena capacidad de adaptación a la novedad, creatividad y resistencia al estrés cognitivo, además de unas buenas capacidades de secuenciación, planificación y priorización. Al estar estas funciones muy afectadas por el TDAH, las personas que lo padecen deben ser muy dependientes del control externo.

DURACIÓN: 8 horas, distribuidas en 4 días, 2 horas cada día.

OBJETIVOS:

1. Proporcionar información sobre el TDAH para mejorar la comprensión del trastorno y sus implicaciones en la vida tanto de las personas afectadas como de su entorno cercano (familiares, amigos,...)
2. Entrenar estrategias y habilidades que les permitan mejorar y compensar los déficits propios del TDAH en situaciones cotidianas, y tener así más recursos personales.

CONTENIDOS:

El taller se ha diseñado para facilitar los aprendizajes y el cambio en los hábitos, de forma estructurada y graduada, con contenidos preestablecidos, lo que ayudará a seguir un orden y a tratar todos los temas previstos. Así, abordaremos los siguientes contenidos:

- Psicoeducación y motivación: se ofrece información sobre el TDAH, sus síntomas, etiología, problemas e interferencias que causa, favoreciendo la intervención y puesta en común entre los participantes y estimulando la motivación para el cambio, la definición de objetivos individuales y la identificación de características individuales positivas.
- Organización y planificación del tiempo: examinar y valorar los beneficios de un buen manejo del tiempo y de la planificación; tomar conciencia de los inconvenientes de la improvisación, de la desorganización y el desorden; entrenar estrategias para mejorar las habilidades en el manejo del tiempo, la organización y planificación de tareas; y favorecer el orden en los objetos y el entorno.
- Atención: identificar las dificultades atencionales y ofrecer recursos y estrategias para prevenir distracciones y ajustar las tareas a la capacidad atencional.
- Adaptación y flexibilidad: entrenar en la identificación de pensamientos automáticos negativos o ideas distorsionadas, favoreciendo un estilo más adaptativo y razonable, y entrenar en la utilización de autoinstrucciones y autorrefuerzos.
- Impulsividad y aplazamiento: exponer los conceptos de impulsividad, baja tolerancia a la frustración, desregulación emocional, la procrastinación. Ofrecer estrategias para controlar la impulsividad, la hiperreacción, técnicas de relajación que permitan controlar la activación y estrategias para el control de la dilación.

OBSERVACIONES:

El taller se llevará a cabo en grupos reducidos, formados en función de la edad, características personales y necesidades de los participantes. Al finalizar el taller, el profesional realizará las recomendaciones que considere oportunas en cada caso.