

Relaxation strategy for crisis control in children with attention-deficit/hyperactivity disorder.

Estrategia de relajación para control de crisis en niños con déficit de atención e hiperactividad.

Suárez Palma, Virginia Monserrate
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
Estudiante de Maestría en Educación inicial
Portoviejo – Manabí - Ecuador



vsuarez4180@utm.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-5308-2447>

Md. Cárdenas Sacoto, José Humberto, Mg.
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
Docente de la Universidad Técnica de Manabí
Portoviejo – Manabí - Ecuador



jcardenas0130@utm.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-4796-4232>

Citación/como citar este artículo: Suárez, Virginia. y Cárdenas, José. (2023). Estrategia de relajación para control de crisis en niños con déficit de atención e hiperactividad. MQRInvestigar, 7(1), 2888-2903. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.2888-2903>

Fechas de recepción: 26-FEB-2023 aceptación: 14-MAR-2023 publicación: 15-MAR-2023



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

El Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos que cada vez son más común en el mundo y en las aulas de los planteles educativos, por esto es necesario conocer los aspectos más relevantes y realizar una detección temprana del mismo, los docentes juegan un papel importante en la detección e intervención al ser el primer contacto externo al ámbito familiar del niño. La investigación tuvo como objetivo evaluar el uso de la estrategia de relajación para el control de crisis en niños con déficit de atención e hiperactividad. A través de una metodología de enfoque mixto permitió recopilar, analizar e integrar tanto la investigación cuantitativa y cualitativa, con un estudio descriptivo que permitió describir algunas características fundamentales del fenómeno de estudio. Los métodos que se utilizaron fue el estadístico y experimental dando paso al análisis preliminar de la información y refuerzo de los fundamentos teóricos a través de utilización de técnicas como la observación. Apoyada de instrumentos como la entrevista, cuestionario y guía de observación. Como resultado se obtuvo que la técnica de la relajación mejora las conductas negativas, disminuyendo los niveles de miedo, volviendo al niño más afectivo, relajado y con menos nivel de ansiedad al momento de sus crisis.

Palabras claves: Estrategia; Relajación; Déficit de Atención E Hiperactividad; Actividades; Crisis.

Abstract

Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) is one of the disorders that are increasingly common in the world and in the classrooms of educational institutions, so it is necessary to know the most relevant aspects and make an early detection of it, teachers play an important role in the detection and intervention as the first external contact to the child's family environment. The objective of the research was to evaluate the use of the relaxation strategy for crisis control in children with attention deficit hyperactivity disorder. Through a mixed approach methodology, it allowed to collect, analyze and integrate both quantitative and qualitative research, with a descriptive study that allowed to describe some fundamental characteristics of the study phenomenon. The methods used were statistical and experimental, giving way to the preliminary analysis of the information and reinforcement of the theoretical foundations through the use of techniques such as observation. Supported by instruments such as the interview, questionnaire and observation guide. As a result, it was obtained that the relaxation technique improves negative behaviors, decreasing the levels of fear, making the child more affective, relaxed and with less anxiety at the time of their crises.

Key words: Strategy; Relaxation; Attention Deficit Hyperactivity Disorder; Activities; Crisis.



Introducción

En la actualidad, es evidente que la educación ha estado sujeta a muchos cambios e innovaciones constantes que buscan la finalidad de ir desarrollando un sistema educacional que esté acorde al énfasis la diversidad de metodologías de enseñanza en la educación de los primeros niveles.

En este sentido, la educación inclusiva debe estar apoyadas de metodologías participativas, que brinde las mismas oportunidades a todo el alumnado para poder alcanzar su máximo desarrollo y competencial. De este modo, las instituciones educativas deben desarrollarse como espacios donde se debe aprender a convivir con la diferencia eliminando las percepciones, concepciones y estereotipos existentes dentro y fuera del aula de clases (Balongo y Merina, 2017, p.126).

Tal como lo manifiesta Duño (2014, p.1), los centros educativos y los estudiantes pueden atravesar por la presencia de problemas de trastorno de déficit de atención con o sin hiperactividad, lo cual clínicamente se caracteriza por presentar déficit atencional, hiperactividad e impulsividad inapropiada desde el punto de vista evolutivo o dificultad para mantener la atención durante un determinado periodo de tiempo.

Hidalgo y Arteaga (2021, p.30) señalan que los niños que presentan trastornos por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) tiene en cuenta una variable multifactorial, por lo que es importante para los responsables del proceso de aprendizaje, centrarse en los síntomas activos, las propias acciones conducen inevitablemente a muchas características, estándares y requisitos; por lo que se debe adoptar un enfoque holístico para redirigir los estímulos inapropiados para facilitar su aprendizaje durante su formación académica. Este tipo de trastorno es uno de los de mayor prevalencia en la población infantil.

Sin embargo, tener una comprensión que sea transversal y adecuada de este tipo de trastorno, es muy imprescindible el poder abordarlo y contemplar la influencia biológica desde un enfoque interactivo, teniendo en cuenta el importante papel de guía que ejerce el ambiente psicosocial, es decir todos los subsistemas sociales, familiares y escolares en el que se desarrolla el niño, por ende, esto va a repercutir e influir en el curso del TDAH, tanto en su detección como en su evolución (Pineda, 2019, p.1).

En niños de edad escolar entre los 4 y 5 años, los síntomas de inatención pueden llegar a afectar al trabajo de clase y la manera de participar en su vida académica, mientras que los síntomas relacionados con la impulsividad reflejan problemas en su capacidad para adaptarse, sea a las reglas familiares, interpersonales o influir significativamente en el funcionamiento en su ambiente sociofamiliar. Yañez (2016) señala que existen diferentes aproximaciones para el tratamiento del TDAH, como la psicoeducación, la conductual, la cognitivo-conductual, la neuropsicológica o cognitiva y la farmacológica (p.14).

Referentes a las dificultades atencionales, los problemas dis-ejecutivos y los trastornos del aprendizaje asociados, entre otros aspectos, llevan a que las personas con TDAH tengan más problemas en su rendimiento y más problemas para alcanzar metas académicas. Debido a que estos niños comienzan a

presentar problemas para poder finalizar sus tareas extraescolares, los realizan sin planificación ni organización o a destiempo (Calleja et al., 2019, p.59).

Este trastorno se manifiestan generalmente en las dificultades cognitivas o comportamentales, se componen principalmente de una persistente inatención e impulsividad; estas características deben presentarse previo a los doce años para ser diagnosticado como tal; y de estos síntomas aun estando en un entorno adecuado con una retroalimentación externa llegan a ser poco evidentes, por el contrario, en un contexto distractivo, desorganizado y escaso de refuerzos, la situación se agrava (Santana et al. 2020). Entonces el funcionamiento inadecuado de estas funciones puede generar las siguientes dificultades en las áreas:

- No logran controlar sus impulsos, debido a una inadecuada respuesta inhibitoria y dificultades para esperar las recompensas (tiene que ser “ya”).
- No logran manejar algunas actividades que se presentan en determinadas situaciones.
- Dificultad para regular emociones, motivaciones y momentos de alerta/atención.
- Bajo rendimiento de cualquier tipo de trabajo de manera variable.

Ante esta realidad, la diversidad de acciones de intervención del psicopedagógica debe contener distintos modelos definidos en función de que se realice una intervención directa o indirecta, sea esta colectiva o individual, siempre y cuando exista la asistencia o correctivo-remedial y proactiva u orientada hacia la prevención y el desarrollo de este tipo de trastorno. Estas pueden ser, a través de la focalización prioritaria del alumno, conocer el contexto educativo, abarcando aspectos curriculares y organizativos; sin que se vuelva una asistencia de manera excluyente, logrando tener un sentido correctivo-asistencial o preventivo del problema a tratar.

Según Manrique, (2018): “El tratamiento de esta respuesta conductual debe valerse de condiciones enmarcadas en la paciencia, tolerancia y flexibilidad como un elemento clave para precisar con profundidad los niveles de comportamiento no deseados y formular tareas de atención pedagógica” (p. 51). Esto, conociendo que los maestros suelen ser los primeros en notar una anomalía en la clase de un niño y luego alertar a los padres; tienen que trabajar con ellos para implementar estrategias que funcionen para tratar de motivarlos e involucrarlos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Formenti (2016) señala que “La estrategia busca relacionar sus conocimientos, con lo que demuestra en su accionar de una manera efectiva y eficiente”. Para esto, se debe enfatizar la importancia de la aplicación de pasos estructurados y sistemáticos de forma que estos conduzcan a un objetivo real y efectivo en la vida educativa del niño con TDAH. Por otro lado, el mismo autor considera que el termino estrategia está relacionado con la visión y perspectivas prioritarias que a largo plazo, implica directamente la necesidad de cambiar un estado de situación por medio de un conjunto de acciones llevadas a cabo en forma sistemática para lograr un determinado fin, en relación con la educación de niños con Trastorno de déficit atención con hiperactividad (Formenti, 2016).

Por esta razón, una intervención adecuada ante este trastorno exige una detección temprana, y una categorización de cuáles son las dificultades en distintos ámbitos que presenta el niño, y por ende el

diseño metodologías de trabajo que estén ajustadas a todos los contextos para atenuar la expresión sintomatológica del TDAH.

Es ahí que, se debe contar con una evaluación y diagnóstico en estos niveles de enseñanza, desde el contexto educativo, de manera habitual y coordinada por todo el equipo docentes, especialistas y tutores. Se debe recolectar la información más indispensable que puedan proporcionarnos padres, contexto familiar, y otros profesionales que interactúen en actividades, todo esto a través de la aplicación de diversas pruebas psicotécnicas e inventarios, de la valoración del resultado de entrevistas con aquellos que comparten tiempo y actividades con el niño, y de la observación directa y registro de sus conductas (González et al., 2014, p.90).

La Constitución de la República del Ecuador (2008), en su artículo 26 estipula que la educación es derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber inexcusable del Estado y, en su artículo 344 reconoce por primera vez en el país a la Educación Inicial como parte del sistema educativo nacional.

Navea (2018, p.3) manifiesta que las técnicas de relajación son procedimientos cuyo principal objetivo es enseñar al niño a controlar su propio nivel de activación, a través de una modificación directa de las condiciones fisiológicas, llevadas desde el margen de otras ayudas externas como el uso de medicación.

Es recomendable que los periodos de relajación no duren más de 10 minutos debido a la fatiga y la escasa atención que los niños pueden mostrar, también es importante realizar esta técnica en espacios tranquilos, amplios y con una temperatura agradable, sin excesiva luminosidad ni ruidos que lleven a distraer al niño, utilizando alfombras, tapices o colchonetas y que el niño lleve ropa cómoda para evitar molestias (Ragel, et al. 2021).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que, si desea obtener mayores y mejores resultados de la técnica de la relajación, se debe practicar a menudo y es recomendable al menos durante los primeros días fomentar la práctica diaria en casa. El entrenamiento o técnica de la relajación trae beneficios al reducir los síntomas de ansiedad y mejora el control sobre el exceso de movimientos que caracterizan a niños que padecen este trastorno, y entre las técnicas que más se utilizan son el entrenamiento de la respiración abdominal y la relajación muscular progresiva (Navea, 2018).

Romero (2021, p.14) hace énfasis en que es muy importante la aplicación de técnicas de relajación, ya que permite a los niños reconocer los niveles de tensión o ansiedad que presentan cuando están enojados o agresivos y al mismo tiempo sepan cómo responder ante estas emociones. Todas estas actividades deben ser constantes para poder lograr resultados tales como:

- Lograr disminuir la tensión muscular y mental.
- Reducir en un porcentaje los niveles de ansiedad.
- Poder controlar problemas relacionados al sueño.
- Mejorar la concentración.
- Aumentar la confianza en sí mismo.

Merchán (2021) recalca que la práctica de la relajación implica cambios radicales en el organismo, y al mismo tiempo proporciona la calma y tranquilidad, lo que repercute de forma positiva en el estado natural. Es decir que, a través de la relajación se podrá alcanzar aquellos cambios psicológicos, cuando la mente y el cuerpo entren en un proceso de descanso, retomando el control de las emociones.

En este sentido, la técnica de la relajación es una estrategia que ayudará a mejorar de conductas negativas, que muchas veces se vuelven cotidianas en los niños que presentan este tipo de trastorno, lo que puede llegar a afectar a la cotidianidad de la familia. Por lo tanto, es necesario implementar ejercicios para reducir la impulsividad e inquietud motora de estos niños, ya que suelen ser estas las causas de la inatención que presentan.

En las instituciones educativas de la parroquia Picoazá del cantón Portoviejo de los niveles educativos que comprende edades entre los 4 a 5 años, es evidente la presencia de niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad, que a lo largo de su desarrollo puede propiciar la aparición de posibles problemas en sus relaciones sociales, autocontrol de crisis, en la formación de su autoconcepto, por tanto, en su autoestima, y en sus niveles de ansiedad/estrés.

Por esta razón, la presente investigación tiene como objetivo evaluar el uso de la relajación como estrategia para la mejora del comportamiento en niños con TDAH y, por ende, demostrar la importancia que tiene reforzar la manera de enseñar y utilizar estrategias mediante la evaluación del uso de la relajación y su asociación en la mejora del comportamiento en niños con TDAH. Dicha estrategia está encaminada a mejorar la atención y lograr un cambio en los hábitos, actitudes y conductas negativas, ante distintas situaciones, haciendo que la mente adopte nuevas maneras de reaccionar. De la misma manera ser apoyo para los docentes e incentivar a que implementen nuevas estrategias que sean específicas y aplicables en el aula; que les permitan conocer y creer en las posibilidades de adaptación a sus necesidades específicas, y lograr el desarrollo de su máximo potencial.

Materiales y métodos

La investigación se realizó con un enfoque mixto permitiendo recopilar, analizar e integrar tanto la investigación cuantitativa y cualitativa para obtener una respuesta al objetivo planteado que es evaluar el uso de la estrategia de relajación para el control de crisis en niños con déficit de atención e hiperactividad en los planteles educativos del sector Picoazá del cantón Portoviejo. La elaboración del marco teórico se desarrolló través de la lectura crítica y análisis de textos impresos y digitales, relacionado al tema planteado, realizando una síntesis de los contenidos considerados válidos.

Con un tipo de estudio descriptivo con la que se logró definir algunas de las características del fenómeno de estudio, proporcionando información sistemática, Se utilizó un diseño de investigación acción participativa con la finalidad de transformar la práctica para obtener mejores resultados.

Los métodos teóricos utilizados fueron el análisis y síntesis, inductivo-deductivo, que sirvieron de guía para el proceso investigativo de enfoque experimental, al permitirse entender cuáles son las

características más relevantes de la aplicación de la estrategia y su factibilidad en el control de crisis de los niños con TDAH. El método estadístico que permitió obtener un diagnóstico de la realidad estudiada, a través del apoyo de las técnicas como la observación y los instrumentos de la entrevista, cuestionario y guía de observación.

La población definida en esta investigación fue de 30 niños de diferentes unidades educativas que cuenta con estos niveles de formación, 6 docentes que imparten las clases de dichos centros educativos. A partir de estos datos se seleccionó una muestra intencional de 15 niños tomando como criterio a los niños que de 4 a 5 años. Para la selección de los docentes, constituidos por 6 en su totalidad, se determinó como criterio que haya tenido experiencia en el trabajo con el nivel de estudio antes mencionado.

Análisis y resultados

Para el análisis e interpretación de un diagnóstico previo a la aplicación de la estrategia, se llevó a cabo la aplicación del cuestionario de conducta de CONNERS para PROFESORES (Conners, 1989), el cual tuvo como objetivo evaluar la presencia de síntomas asociados a hiperactividad para luego conocer cuál es la metodología más adecuada para aplicar dentro de las clases dirigidas al alumnado.

Para obtener el Índice de Déficit de Atención con Hiperactividad se procedió a sumar las puntuaciones obtenidas. Tomando como referencia que en los niños una puntuación mayor de 17 es sospecha de TDAH, mientras que para las niñas lo es una puntuación mayor de 12.

Tomando como puntos de valoración lo siguiente:

Nada = 0 Puntos.

Poco = 1 Punto.

Bastante = 2 Puntos.

Mucho = 3 Puntos

Para la aplicación del cuestionario tomó como indicadores los 12 niños y 3 niñas, obteniendo como resultado lo siguiente:

INDICADOR	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Tiene excesiva inquietud motora.	3	0	9	0
Tiene explosiones impredecibles de mal genio	2	5	5	0
Se distrae fácilmente, tiene escasa atención.	0	2	4	6
Molesta frecuentemente a otros niños.	2	10	0	0
Tiene aspecto enfadado, huraño.	13	2	0	0
Cambia bruscamente sus estados de ánimo.	0	3	9	0
Intranquilo, siempre en movimiento.	0	1	11	0
Es impulsivo e irritable	0	2	10	0
No termina las actividades que empieza	0	0	2	10
Sus esfuerzos se frustran fácilmente	3	9	0	0

TOTAL	23	34	50	16
%	19%	28%	41%	13%

Fuente: Instituciones educativas de la parroquia Picoazá del cantón Portoviejo
 Responsables: Los autores.

De acuerdo con el análisis e interpretación de los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento a 12 niños, se obtuvo como resultado lo siguiente: El 41% de los niños que participaron en la aplicación del cuestionario presentaron varios síntomas asociados a la hiperactividad que en la escala de valoración está considerada como BASTANTE, entre estos síntomas están la excesiva inquietud motora, intranquilidad y movimiento constante, son impulsivos y muchas veces están irritables, lo que da sospecha directa a tener casos de niños con presencia de TDAH. Un 28% pocos síntomas, el 19% nada y el 13% restante presentaron mucho de estos síntomas, que entre el más destacado es que muchas veces no terminan las actividades que empiezan.

INDICADOR	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Tiene excesiva inquietud motora.	0	0	3	0
Tiene explosiones impredecibles de mal genio	0	2	0	1
Se distrae fácilmente, tiene escasa atención.	0	0	0	3
Molesta frecuentemente a otros niños.	0	1	2	0
Tiene aspecto enfadado, huraño.	0	1	2	0
Cambia bruscamente sus estados de ánimo.	0	0	0	3
Intranquilo, siempre en movimiento.	0	0	0	3
Es impulsivo e irritable	0	1	2	0
No termina las actividades que empieza	0	0	0	3
Sus esfuerzos se frustran fácilmente	0	0	3	0
TOTAL	0	5	12	13
%	0%	17%	40%	43%

Fuente: Instituciones educativas de la parroquia Picoazá del cantón Portoviejo
 Responsables: Los autores.

En cuanto al análisis e interpretación de los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento a 03 niñas, se obtuvo como resultado que: El 43% de las niñas presentan muchos de estos síntomas, destacando entre todos ellos que se distraen fácilmente, tienen escasa atención, cambios bruscos del estado de ánimo, y siempre están intranquilas y en constante movimiento. Un 40% están dentro de la consideración de bastante de estos síntomas ya que tienen excesiva inquietud motora y molestan frecuentemente a otros niños. El 17% restante presentan poco de los síntomas, sin embargo, se debe considerar que esta cantidad presentan explosiones impredecibles de mal genio, el cual es uno de los síntomas más visibles al momento de querer explicarles alguna actividad dentro del aula.

La aplicación de este instrumento permitió tener resultados de la posible sospecha de niños con Déficit de Atención con Hiperactividad, por lo que es importante que en edades preescolares se cuente con una intervención pedagógica que pueda traer consigo muchos beneficios. Este proceso de intervención debe estar centrado en el trabajo dentro del aula clase y el trabajo individualizado con el niño. Por eso, es necesario tener información sobre su diagnóstico o posibles señales que alerten a la existencia de los problemas más frecuentes que presentan los niños, sean estos, la existencia de problemas de conducta, de aprendizaje, de control de crisis, entre otros, y es importante evaluar necesidades educativas especiales que presente el niño al momento de llevar a cabo sus tareas escolares, es decir, la frecuencia, intensidad y persistencia de los síntomas.

Para la recopilación de la información de la entrevista aplicada a los docentes, se realizó el análisis de discurso y de contenido a las preguntas más relevantes que fueron el reflejo del objetivo de la investigación, y de aquellas que confirmaron, avalaron y enriquecieron los resultados de la investigación:

Pregunta 1. ¿Cuáles son los recursos que utiliza como docente para impartir las clases dentro del aula a niños con posibles síntomas de Déficit de Atención con Hiperactividad?

En base al análisis de las respuestas brindadas por los docentes, se evidencia que una técnica que utilizan como docente es repetirles verbalmente los pasos a seguir de la tarea asignada y también proporcionarles un apoyo visual didáctico de auto instrucciones para que ellos puedan recordar cada uno de los pasos necesarios en la realización de una tarea. También se presta especial atención a la calidad de la comunicación que tienen con los niños, sus interacciones sociales y el aporte significativo que agregan a su nivel de captación de reglas e instrucciones.

Pregunta 2. ¿Considera usted que está capacitado/a para poder atender niños con problemas de Déficit de Atención con Hiperactividad?

Desde el punto de vista de los docentes entrevistados, no cuentan con los conocimientos ni recursos didácticos que le permitan proporcionar clases con nuevas metodologías, tampoco conocen métodos para motivar a los alumnos a la realización de sus tareas, lo que ocasiona que no se le pueda guiar en totalidad en todos los procesos de aprendizaje, ni desarrollar sus habilidades, evaluar conocimientos, debido a que en ocasiones presentan comportamientos negativos dentro del aula.

A partir del análisis de los resultados de los instrumentos aplicados se puede concluir lo siguiente:

- Los niños suelen presentar dificultad para diferenciar los estímulos relevantes durante su momento de crisis, debido a las dificultades de aprendizaje y problemas de conducta que presentan en sus horas de clases, y entre estos están la constante inquietud motora al realizar alguna actividad.
- Es notorio que el docente debe trabajar en establecer estrategias que puedan ser aplicadas tanto

en la escuela como en casa a la hora de realizar las tareas escolares, debido a que existe la necesidad de poder trabajar en un ambiente estable, previsible y estructurado para los niños que padecen esta condición.

Como un tercer referente, se contó con la aplicación y análisis respectivo de la guía de observación aplicada a la muestra total de 15 niños comprendido entre las edades de 4 a 5 años y que tuvo como finalidad evaluar el uso de la estrategia basada en actividades de relajación para la mejora del control de crisis en niños con TDHA, se evidenció y reforzó los resultados obtenidos dentro del diagnóstico previo, demostrando la presencia de este trastorno en los niños y que evidentemente se requiere de la aplicación continua de actividades que permitan potenciar el nivel de control de crisis de los estudiantes con el fin de lograr un desarrollo satisfactorio dentro las actividades que llevan a cabo el aula de clases.

El comportamiento que presentan los niños requiere de un tratamiento especial en cuanto a las actividades que desarrollan, es por ello que se llevó a cabo la implementación de actividades que involucran la técnica de la relajación para mejorar su nivel de crisis y mayor participación en las diferentes tareas que se les asignan, las cuales fueron tomadas desde los siguientes indicadores evaluado:

Concentración: en este indicador se tomó como subindicadores si el niño mantiene la atención, escucha lo que se le dice, no sigue las instrucciones o si presentan dificultad en mantener esfuerzo mental durante la actividad realizada. Y a través de la técnica de la relajación aplicada en la actividad “El juego del limón” que tuvo como objetivo relajarse diariamente, moviendo los músculos de manos y brazos, los niños demostraron mucho interés y escucha con atención, aunque en ocasiones se debió hablarles de manera personal para indicar la actividad, lo que ayudo a que siguiera las instrucciones y no se esforzará mucho al realizar la actividad.

En temas conductuales, se evaluó si durante la actividad presentaba actitudes inadecuadas como ruidos, intervenciones fuera de lugar, mueve manos/pies/ se mueve sentado, corre o salta en exceso y si le costaba guardar su turno. Durante el desarrollo de la actividad “El gato perezoso” que tuvo como objetivo trabajar los grupos musculares brazos y hombros, lo niños demostraron una mejoría en las relaciones que tienen con sus demás compañeros y al momento de recibir las indicaciones del docente, sus movimientos fueron más controlados, siempre y cuando la actividad no se excediera del límite de tiempo considerable.

En el indicador correspondiente a las actividades, se logró observar si el niño le costaba iniciar la actividad o no la iniciaba, ya que muchas veces se encuentran desmotivados o desganados, cometen muchos errores y no terminan la actividad que se les explica. Una vez aplicada la actividad “Juego de respiración” que tuvo como objetivo que los niños participaran en un juego dramático donde realizan acciones cortas, se logró que cometieran pocos errores y que terminaran la actividad dirigida por el docente, evitando momentos de frustración al lograr la actividad.

Para poder llegar a un análisis de los últimos dos indicadores que fueron el momento de crisis y de relajación, se llevó a cabo la actividad “Moverse a cámara lenta” que se realizó con la finalidad de trabajar la atención, la inhibición y el comportamiento que el niño demuestra durante las tareas realizadas en el

aula, esto debido a que muchas veces presentan síntomas muy notorios como la pérdida de control y episodios de llantos. Con el apoyo de esta actividad, se logró disminuir los niveles de miedo y ansiedad que mucha a veces presentan los niños a la hora de realizar actividades demandan socializar con los demás niños dentro o fuera del aula. Mostrándose más afectivos, relajados y con menos nivel de ansiedad al momento de sus crisis.

Cabe destacar que la implantación de la estrategia basada en la técnica de la relajación logró incrementar la concentración del niño, lo que conlleva a que se liberen de las tensiones y al mismo tiempo aumentara la capacidad prestar atención y mayor concentración de las actividades a realizar. Al mismo tiempo se evidencio, que se fortalecieron las ideas creativas y se logró se manera ascendiente que su aprendizaje funcione de una manera más calmada.

Discusión

El trastorno por déficit de atención es una de las alteraciones que afecta principalmente el deterioro cognitivo de la función atencional; esta patología por lo general aparece en la infancia y se caracteriza por las dificultades que el niño presenta para mantener la atención en sus tareas o actividades diarias, aumentando la dificultad para que se desenvuelvan y adquieran información adecuada para cumplir sus deberes y obligaciones (Vásquez et al. 2019)

Debido a los grandes cambios en la sociedad y específicamente del ámbito educativo, esta condición se encuentra influenciada por las inadecuadas estrategias tradicionales que han venido usando por años los docentes. Sin embargo, en la actualidad, son los docentes quienes descubren las anomalías que presenta los niños en la sala de clases, para luego alertar a los padres; por lo tanto, están en el deber profesional el implementar estrategias de trabajo que motiven y fomenten la participación del proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños que presenten problemas como el TDAH.

El Trastorno por déficit de atención e hiperactivo/impulsivo, refiere a dificultades que presenta el niño en su control de impulsos, atención sostenida y en la memoria verbal diferida e inmediata (Álava et al. 2021). Estos dan indicios sospechar la presencia de este trastorno, y por lo general el niño se lo observa un tanto nervioso; en casa o en el aula, se levanta mucho tiempo y abandona su asiento; se encuentra en movimiento constante y habla mucho, lo que ocasiona que interrumpa en ocasiones a otras personas (De la Cruz et al. 2020)

Hidalgo y Arteaga (2021) señalan llevar a cabo tareas largas, rutinarias, monótonas se convierte en una tarea con baja probabilidad de ser cumplida, por eso es importante dar tiempo para completar las asignaciones, ya que en sus momentos de crisis los niños comienzan a mostrar episodios de angustia al ver que sus demás compañeros van entregando las tareas, se perciben sí mismo como lentos, y debido a su problema de coordinación, es necesario que exista la motivación a seguir adelante.

Es por esto, que el docente debe estructurar estrategias que permitan el desarrollo de conocimiento entre estudiantes y docentes, contando con una planificación y evaluación que busque cumplir con los

objetivos dicha práctica. Por esta razón, cada estrategia debe estar complementada con la posibilidad de contar con una estructura que sea adaptable a las necesidades que se presenten cada niño en el momento, rescatando así las acciones inmediatas que se puedan realizarse al pretender generar nuevos conocimientos que sean moldeables según la situación o el momento.

Por tal razón, las estrategias de relajación para niños con trastorno del déficit de atención con hiperactividad están encaminadas a mejorar las conductas negativas, que se han vuelto típicas y constantes en los niños que presentan este tipo de trastorno, afectando su relación con la familia y su entorno (Cardo & Saveria, 2008).

Garnica (2021) señala que la práctica y selección de técnicas de relajación, se las utiliza para modificar ciertas conductas negativas, tanto en el aspecto pedagógico, social, y afectivo, ambiente que se logra revertir mediante la aplicación de intervenciones previamente planificadas y comprobadas, y que al mismo tiempo fomente la participación de los niños docentes, madres y padres de familia.

Por otro lado, Bautista (2019) recalca que la técnica de la relajación puesta en práctica en los niños es importante para el control corporal y mental, más aún si se trata de niños que presentan TDAH la relajación beneficia en la canalización de la ansiedad, fortalece la comprensión y la concentración al momento de aprender. Esta se puede emplear con frecuencia, en niños cumpliendo las siguientes características: regula la respiración, controla la ira, el estrés, las crisis de angustia y aumenta la capacidad de concentración en las actividades que realiza.

En base a lo expuesto, el rol docente tiene un papel muy importante puesto que, son quienes deben generar un ambiente armónico donde se atiendan a las necesidades educativas de los niños, por lo tanto, el docente necesita conocer e investigar más sobre las implicaciones que trae este tipo de trastorno, tanto en lo emocional, aprendizaje conducta y las necesidades que el sistema educativo en mejorar las herramientas y estrategias para dar un buen manejo al estudiante con TDAH dentro y fuera del salón de clase (Barrera et al., 2022).

Conclusión

Durante el proceso de investigación, se encontró que entre los aspectos más relevantes del trastorno por déficit de atención e hiperactividad, se encuentra la dificultad para mantener la atención en determinados estímulos por periodos relativamente largos y problemas de crisis, lo cuales son el resultante de la falta de estrategias aplicadas por el docente a la hora de realizar las tareas escolares, debido a esto, existe la necesidad de implementar un ambiente estable, previsible y estructurado para los niños que padecen esta condición.

Como medida de apoyo pedagógico, se evaluó la factibilidad de la estrategia basada en la relajación para el control de crisis, que en ocasiones es complicado controlar, evidenciando que es una buena estrategia de calmarlos cuando llegan estos momentos, ya que, con las actividades, se logró disminuir los niveles de miedo y ansiedad que mucha a veces presentan los niños a la hora de realizar actividades con los demás niños dentro o fuera del aula, mostrándose más afectivos, relajados y con menos nivel de ansiedad al momento de sus crisis.

Estas estrategias que logran aplicar los docentes conllevan a que tomen conciencia de cuáles son los instrumentos adecuados que se deben usar como complemento para el diagnóstico sobre las características que puedan presentar los niños con TDAH y qué tipo de estructuración de las adaptaciones curriculares, responden a las necesidades individuales de cada uno de los niños.

Referencias bibliográficas

- Álava, S., Cantero, M., Garrido, H., Sánchez, I. y Santacreu, J. (2021). Atención Sostenida y Selectiva en subtipos de TDAH y en Trastorno de Aprendizaje: una comparación clínica. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 19(53), 117-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871783>
- Balongo, E. y Mérida, R. (2017). Proyectos de trabajo: una metodología inclusiva en Educación Infantil. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 19(2), 125-142. <https://www.redalyc.org/pdf/155/15550741011.pdf>
- Barrera, N. Gómez, A. Bernal. L. Reyes, N. Jiménez, A. (2022). Estrategias implementadas por docentes en estudiantes con Diagnostico de TDAH. Trabajo de investigación de grado. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6638>
- Bautista, L. (2019). Estrategias lúdicas para favorecer el autocontrol y la relajación en niños de 7 a 8 años con TDAH (estudio en la unidad educativa cristo rey fe y alegría). Tesis de grado. Universidad Mayor De San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/25317>
- Calleja, B. Párraga, J. Albert, J. López, S. Jiménez, A. Fernández, A. Fernández, D. Tirado, P. Suárez, R. López, S. Fernández, A. (2019). Trastorno por déficit de atención/hiperactividad: Hábitos de estudio. *Medicina (Buenos Aires)*, 79(1, Supl. 1), 57-61. <http://www.scielo.org.ar/pdf/medba/v79n1s1/v79n1s1a12.pdf>
- Cardo, E. Saveria, M. (2008). Trastorno por déficit de atención/hiperactividad: estado de la cuestión y futuras líneas de investigación. *Revista Neurología*, 45-67. <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/130.2-tdha.pdf>
- De La Cruz, G. Ullauri, M. Freire, J. (2020). Estrategias didácticas para la enseñanza de inglés como lengua extranjera (EFL) dirigidas a estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Colombian Applied Linguistics Journal*, 22(2), 169-182. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-46412020000200169
- Duño, L. (2014). TDAH infantil y metilfenidato Predictores clínicos de respuesta al tratamiento. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/316025/lda1de1.pdf?seq>
- Formenti s. (2016) “Enseñar y aprender: Siete reflexiones para educar con propósito. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Editorial Lugar.
- Garnica, D. (2021). Técnicas de relajación para mejorar el comportamiento en los niños de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica Isidro Ayora, período lectivo 2019-2020. Tesis de grado. Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20209>

- González, C., Navarro, I. Grau, S. Galipienso, A. Fernández, F. (2014). Estrategias de optimización de alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad TDA-H. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1),85-93.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851791009>
- Guidón, M. (2012). *Relajación Masajes y Técnicas*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Lea, S.A.
- Hidalgo, S. Arteaga, M. (2021). Estrategias de aprendizaje para estudiantes con déficit de atención. *Pol. Con.* (Edición núm. 62) Vol. 6, No 10, pp. 28-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094620>
- Hidalgo, S. y Arteaga, M. (2021). Estrategias de aprendizaje para estudiantes con déficit de atención. *Ciencias de la Educación. Artículos de investigación. Pol. Con.* (Edición núm. 62) Vol. 6(10), pp. 28-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094620>
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Reglamento-General-a-la-Ley-OrgAnica-de-Educacion-Intercultural.pdf>
- Manrique, A. (2018). Acciones Pedagógicas para la Atención de Niños/as con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7012004>
- Merchán, X. (2021). Técnicas de relajación para mejorar el comportamiento en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Isidro Ayora, período lectivo 2019-2020. Tesis de grado. Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca. Cuenca-Ecuador.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20209/1/UPS-CT009096.pdf>
- Navea, A. (2018). Las técnicas de relajación en niños con déficit de atención e hiperactividad. *Rev Presencia*. 8(15). Pp.1-7. https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616_Las_tecnicas_de_relajacion_en_ninos_con_deficit_de_atencion_e_hiperactividad/links/5aec44ae0f7e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf
- Pineda, I. (2019). Análisis de la psicopatología parental de los niños con TDAH. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. p.1-219.
https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/670638/IIP_TESIS.pdf;jsessionid=93F08E577F2694FEDB8E1E519D066CE6?sequence=1
- Romero, A. (2021). Propuesta metodológica: Manual de estrategias de relajación para niños y niñas de 5 a 6 años con dificultades de comportamiento del primer año de egb de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, período lectivo 2019-2020. Tesis de grado. Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20602>
- Santana, P. Gatica, S. Valdenegro, L. (2020). Evidencia de sobrediagnóstico en el TDAH en base a evaluación neuropsicológica: un estudio en escolares chilenos. *Psicogente*, 23(44), 93-112. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372020000200093

Vázquez, M. García, C. Galvao, A. Sarrias, E. y Tirapu, J. (2019). El Attention Network Test en el estudio de los déficits cognitivos de pacientes con trastorno por déficit de atención. Revista de neurología.69 (10), 423-432. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7136614>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

