

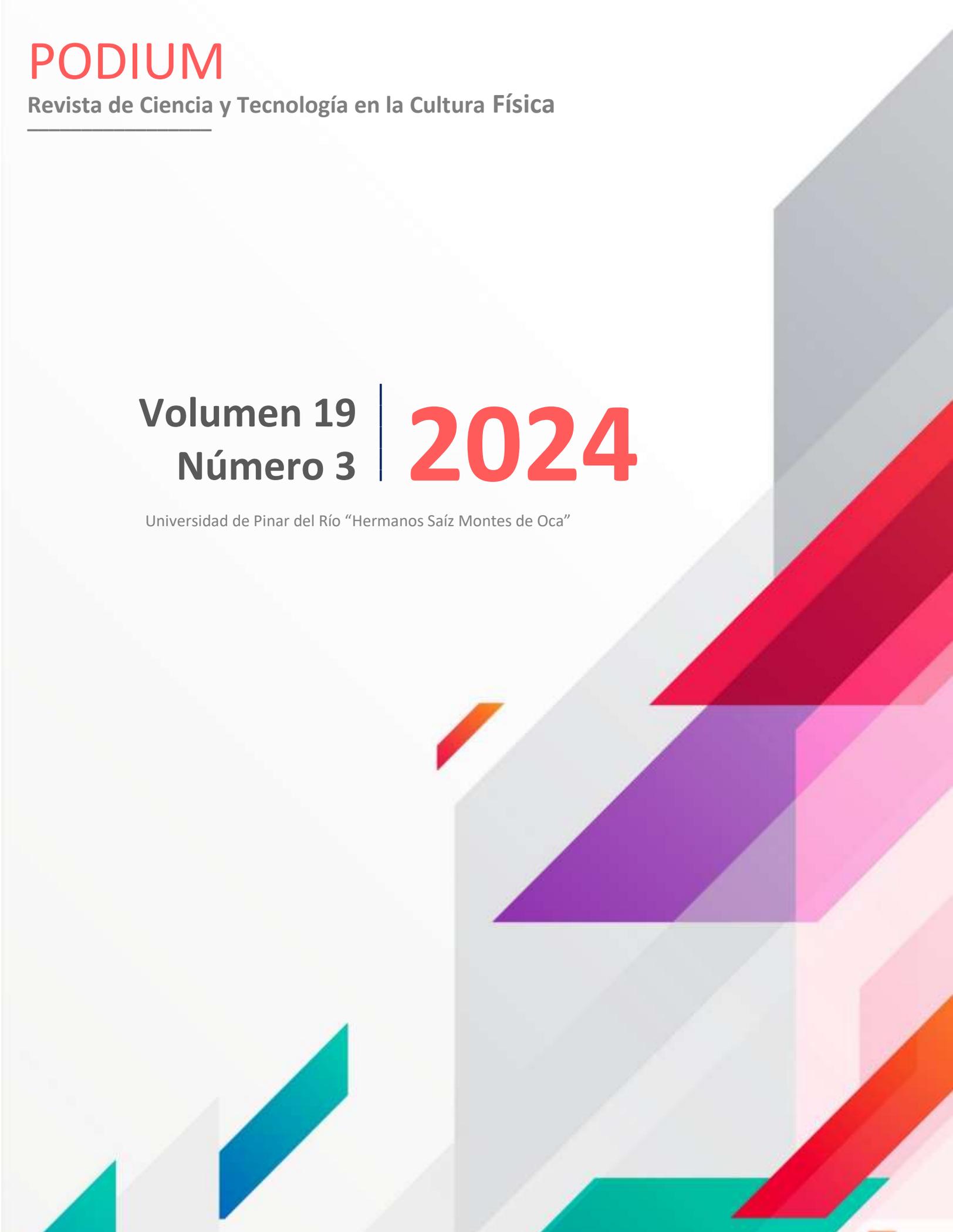
PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 19
Número 3

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Artículo original

Actividades lúdicas inclusivas para estudiantes con trastorno de déficit de atención e hiperactividad en la clase de Educación Física

Inclusive recreational activities for students with attention deficit hyperactivity disorder in physical education classes

Atividades recreativas inclusivas para alunos com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade nas aulas de Educação Física

Mayra Nadia Pachito Caicedo^{1*} , John James Jimenez Velasco^{1*} , German Rafael Rojas Valdes^{1*}



^{1*}Universidad Bolivariana del Ecuador

Autor para la correspondencia: mayraz012340@gmail.com

Recibido: 28/09/2024

Aprobado: 11/10/2024

RESUMEN

Las actividades lúdicas para el manejo de la hiperactividad en niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) han sido concebidas para ofrecer un seguimiento



terapéutico a estos niños, no solo en escuelas especiales sino en centros educativos inclusivos. Sin embargo, a manera local, no se cuentan con métodos suficientemente efectivos. Con vistas a mejorar esta situación, los autores se proponen como objetivo: elaborar un conjunto de actividades lúdicas inclusivas para estudiantes con TDAH en la clase de Educación Física, atemperadas a las características de la muestra en estudio, en función de un ambiente de aprendizaje inclusivo. El enfoque de esta investigación es mixto con un alcance descriptivo. Se aplicó un muestreo no probabilístico intencional, con criterio de inclusión. La muestra fue un paralelo con 20 estudiantes ya diagnosticados con TDHA. Igualmente, fueron seleccionados 3 docentes. Se realizó un diagnóstico basado en una observación científica y una encuesta aplicada a profesores de Educación Física. A partir del empleo del método sistémico estructural - funcional se diseñó el conjunto de actividades lúdicas. Los resultados observados muestran cambios significativos en la frecuencia y el porcentaje de niños en cada nivel de las dimensiones del trastorno estudiado

Palabra clave: TDAH, actividades lúdicas, inclusión educativa, conjunto de actividades lúdicas.

ABSTRACT

Play activities for managing hyperactivity in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) have been designed to provide therapeutic follow-up for these children, not only in special schools but also in inclusive educational centers. However, locally, there are no sufficiently effective methods. With a view to improving this situation, the authors set themselves the following objectives: To develop a set of inclusive play activities for students with ADHD in the Physical Education class, adapted to the characteristics of the sample under study, based on an inclusive learning environment. The approach of this research is mixed with a descriptive scope. An intentional non-probabilistic sampling was applied, with inclusion criteria. The sample was a parallel with 20 students already diagnosed with ADHD. Likewise, 3 teachers were selected. A diagnosis was made based on a scientific observation and a survey applied to Physical Education teachers. Based on the use of the systemic structural - functional method a set of play activities was designed. The



observed results show significant changes in the frequency and percentage of children at each level of the dimensions of the disorder studied.

Keyword: ADHD, play activities, educational inclusion, set of play activities.

RESUMO

Atividades lúdicas para o manejo da hiperatividade em crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) foram elaboradas para oferecer acompanhamento terapêutico a essas crianças, não apenas em escolas especiais, mas também em centros educacionais inclusivos. No entanto, localmente, não existem métodos suficientemente eficazes. Com vista a melhorar esta situação, os autores propõem o objetivo: desenvolver um conjunto de atividades lúdicas inclusivas para alunos com TDAH na aula de Educação Física, temperadas às características da amostra em estudo, baseadas num ambiente de aprendizagem inclusivo. A abordagem desta pesquisa se mescla com um escopo descritivo. Foi aplicada amostragem não probabilística intencional, com critérios de inclusão. A amostra foi paralela com 20 estudantes já diagnosticados com TDAH. Da mesma forma, foram selecionados 3 professores. Foi feito um diagnóstico com base na observação científica e em uma pesquisa aplicada a professores de Educação Física. Utilizando o método sistêmico estrutural-funcional, foi desenhado o conjunto de atividades recreativas. Os resultados observados mostram mudanças significativas na frequência e percentual de crianças em cada nível das dimensões do transtorno estudadas.

Palavra-chave: TDAH, atividades recreativas, inclusão educacional, conjunto de atividades recreativas.

INTRODUCCIÓN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por dificultades de atención, hiperactividad e impulsividad, y es uno de los más comunes en la edad escolar. Los estudiantes con TDAH a menudo



enfrentan desafíos significativos en el entorno escolar, que incluyen dificultades para mantener la atención, impulsividad que afecta la participación académica y social y problemas para organizar y completar tareas.

En las clases de Educación Física, estos estudiantes pueden tener dificultades para seguir instrucciones detalladas, mantener el enfoque en actividades que requieren atención sostenida y controlar la impulsividad durante juegos o ejercicios grupales. Adaptar las actividades, proporcionar estructuras claras y brindar apoyo adicional puede ayudar a estos estudiantes a participar de manera más efectiva y disfrutar de las clases de Educación Física. La comunicación abierta entre el profesor, el estudiante y los padres es esencial para garantizar un ambiente inclusivo y de apoyo (Sánchez, 2020; Sami, 2021).

El TDAH es una condición neurobiológica con una fuerte predisposición genética, originada en la variación de múltiples genes que controlan la regulación de la dopamina, la norepinefrina y la serotonina en el cerebro (Artigas y Pallarés, 2019). Este trastorno afecta significativamente el desarrollo personal, funcional y social del individuo, y se caracteriza por un retraso en la maduración neurológica. Las consecuencias del TDAH se extienden más allá del ámbito personal, impactando directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A), considerándose la principal causa de fracaso escolar y afectando el desarrollo social de la persona.

El TDAH se presenta de distintas maneras, pudiendo predominar el déficit de atención, la hiperactividad-impulsividad o una combinación de ambas (Delgado-Fernández, 2022). En la mayoría de los casos de TDAH, se observa la presencia simultánea de Trastornos de Coordinación (TDC), caracterizados por un desarrollo deficiente de las habilidades motrices (Villa de Gregorio et al., 2019), así como por falta de motivación hacia las tareas e incluso trastornos del sueño (Gamonales et al., 2018).

En el ámbito de la investigación, existe una amplia variedad de términos para referirse a una condición que afecta la coordinación motora fina y gruesa, especialmente en niños, incluyendo dispraxia, trastornos de la habilidad motriz, problemas evolutivos de



coordinación y síndrome del niño torpe. Esta diversidad de denominaciones ha generado confusión y dificultado la comprensión de la condición.

Barkley (2018) sostiene que el TDAH se define por una interacción compleja de factores genéticos, neurobiológicos y ambientales. Los estudios indican que la raíz del TDAH se encuentra en la desregulación de algunos neurotransmisores, como la dopamina, la norepinefrina y la serotonina, que están afectadas por variaciones genéticas.

A pesar de la predominancia de los factores biológicos, los factores ambientales también pueden jugar un rol significativo en el desarrollo del TDAH. La exposición a sustancias nocivas durante el embarazo, como el alcohol o el tabaco, así como altos niveles de plomo, pueden aumentar el riesgo de padecer el trastorno. Sin embargo, estos factores ambientales no causan el TDAH por sí mismos, sino que pueden contribuir a la aparición de comorbilidades asociadas.

La prevalencia del TDAH en la edad escolar se estima entre un 5% y un 10% (Sánchez et al., 2000). Países como Estados Unidos y Canadá reportan tasas de diagnóstico particularmente elevadas, con una mayor prevalencia en niños y adolescentes en comparación con adultos (Sánchez et al., 2022). No obstante, el TDAH puede persistir en la adultez y frecuentemente se asocia con otros trastornos, como el Trastorno del Desarrollo de la Coordinación (TDC/DCD), el Síndrome de Tourette o el Síndrome de Asperger (Valdizán y Izaguerri, 2019).

Por otro lado, Abellán y Sáiz (2020) afirman que el término "inclusión" tiene como objetivo proporcionar acceso y participación a todo el alumnado, especialmente a aquellos que se encuentran en situaciones de exclusión o marginación. Este concepto ha evolucionado en consonancia con los cambios en la sociedad, sin perder de vista que educar en entornos inclusivos debe alinearse con el principio de equidad (Olivares et al., 2022). Esto implica, de manera concreta, el acceso y la participación plena en centros educativos ordinarios, donde todo el alumnado debe recibir educación, lo que favorece la convivencia en la comunidad y el desarrollo integral de todos. Esta relación promueve indudablemente la adquisición de



competencias básicas imprescindibles para el desarrollo personal y social (Quintero y García, 2019).

La inclusión en los centros educativos se erige como un elemento indispensable para garantizar que todos los estudiantes, sin importar sus características o necesidades individuales, tengan acceso a una educación de calidad, equitativa y que promueva su pleno desarrollo. Para lograr una inclusión plena de los estudiantes, es fundamental que el profesorado se involucre activamente en el proceso de enseñanza, asegurando el correcto desarrollo de todos los alumnos. Acorde a Solís y Borja-González (2021), la transición de un modelo educativo integrador a uno inclusivo implica brindar a cada estudiante las mismas oportunidades y posibilidades que sus compañeros, que se adapta a la dinámica de las clases para que todos los integrantes del grupo puedan alcanzar los objetivos establecidos.

La relación entre ambos temas es clara; la educación inclusiva no solo beneficia a los estudiantes con TDAH, sino que también fomenta un ambiente donde todos los alumnos pueden desarrollar competencias básicas y habilidades sociales. Esto, a su vez, contribuye a una convivencia más armoniosa en la comunidad escolar y al desarrollo integral de cada individuo. En resumen, la atención a las necesidades específicas de los estudiantes con TDAH dentro de un marco inclusivo es fundamental para su éxito educativo y personal, de ahí que, el profesorado de Educación Física deba conocer algunas pautas para abordarlos en los procesos de enseñanza-aprendizaje en esta área de conocimiento. Los problemas pueden manifestarse en el comportamiento autorregulador y la interacción social, pero estos hechos no constituyen en sí mismos una dificultad de aprendizaje.

También se considera el apoyo familiar como un pilar fundamental en el tratamiento del TDAH; tanto en el entorno familiar cercano como en el escolar. Este paso es crucial para adaptar el entorno a las necesidades específicas del adolescente y facilitar su desarrollo cognitivo y social.

Según Valencia et al. (2020), la Educación Física puede servir como medio para la inclusión del alumnado con o sin discapacidad, lo que permite desarrollar las destrezas y actitudes necesarias para aprender y aplicarlas en la vida cotidiana. Esta disciplina, mediante la



actividad lúdica, puede aumentar el nivel de atención, la memoria, las habilidades sociales y motrices.

Con esta condición se fomenta la participación, la autonomía, la capacidad de resolución de problemas, el aprendizaje y el correcto desarrollo de los alumnos en el ámbito educativo y social. En contraste a toda esta panorámica es preciso afirmar que la mayoría de los docentes no disponen de los suficientes recursos o material necesarios para atender a la diversidad presente en el aula.

La variedad de alumnado existente en el aula debe tener igualdad de oportunidad de progreso y desarrollo, puesto que son miembros implicados en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje. (Hernández-Beltrán et al., 2022).

Diversos estudios (Lubans et al., 2016; Belcher et al., 2021; Sampasa et al., 2020; Vedøy et al., 2020) han demostrado los beneficios de las actividades lúdicas inclusivas en niños con TDAH. Estas actividades inciden positivamente en diversos aspectos, que incluyen factores psicosociales como la autoestima y la autopercepción del cuerpo, así como en aspectos neurobiológicos y conductuales.

La práctica regular de actividades lúdicas y el ejercicio no solo son fundamentales para el desarrollo físico de los niños y adolescentes, sino que también juegan un papel crucial en la construcción de su resiliencia emocional. Al fortalecer regiones cerebrales específicas y circuitos neuronales, estas actividades mejoran la regulación emocional y del comportamiento, lo que es esencial en su crecimiento integral. Además, la motricidad, que incluye un conjunto de habilidades motoras esenciales, se ve beneficiada a través de movimientos coordinados que se desarrollan en el juego. Esto no solo fomenta un correcto desarrollo motor, sino que también permite a los niños aprender a moverse y a interactuar con su entorno de manera efectiva.

El juego, como método de aprendizaje, se convierte en una herramienta poderosa en el ámbito escolar. Como mencionan Moreira et al. (2021), la lúdica no solo ayuda a los niños a enfrentar situaciones de la vida real, sino que también les enseña a valorar a los demás y a



interiorizar actitudes y normas que son fundamentales para su desarrollo social y afectivo. Por lo tanto, es vital que padres, maestros y tutores reconozcan la importancia educativa del juego y fomenten un ambiente donde la actividad lúdica sea prioritaria.

Para prevenir problemas de salud mental, como síntomas depresivos, es recomendable aumentar la actividad lúdica y reducir el tiempo sedentario, asegurando también un sueño adecuado. Sin embargo, a pesar de la creciente investigación sobre la inclusión y la actividad física, aún queda mucho por explorar, especialmente en la implementación de métodos que se adapten a las características individuales de cada niño. Esto resalta la necesidad de un enfoque más personalizado en la promoción de la actividad lúdica, asegurando que todos los niños tengan la oportunidad de beneficiarse de estas prácticas en su desarrollo.

Entre las diversas investigaciones relacionadas con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, los investigadores han llegado a un consenso que invita a una profunda reflexión: dado que ningún niño con este trastorno presenta las mismas características neurobiológicas, se deduce que el tratamiento pedagógico debe ser personalizado y contextualizado (Carmona y Patiño, 2023)

Es por eso que los autores de este trabajo se proponen elaborar un conjunto de actividades lúdicas inclusivas para estudiantes con TDAH, atemperadas a las características de la muestra en estudio, en función de un ambiente de aprendizaje inclusivo.

MATERIAL Y MÉTODOS

En esta investigación se empleó un enfoque metodológico mixto, integrando resultados cualitativos y cuantitativos para lograr una descripción dialéctica del objeto de estudio. En cuanto a la manipulación de variables, el estudio se clasifica como preexperimental, ya que se consideró necesario llevar a cabo un experimento para validar la factibilidad tanto teórica como práctica de la propuesta. Esta metodología es útil en contextos donde se busca una comprensión inicial del fenómeno analizado, aunque cuidado de un grupo de control adecuado



Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, basado en criterios de inclusión Confirmado de TDAH, utilizando criterios del DSM-5 o CIE-10. 2.específicos. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y tres profesores de Educación Física. Los estudiantes fueron seleccionados de la Unidad Educativa Particular San Joaquín y Santa Ana, en Ecuador, y su rango de edad se situó entre 5 y 7 años.

Como parte del diagnóstico se realizaron observaciones a 5 clases de Educación Física y encuestas a los docentes para recopilar datos cuantitativos u cualitativos sobre el comportamiento y la participación de los estudiantes en las actividades lúdicas.

Teniendo en cuenta que desde los referentes teóricos que se abordaron en esta investigación se analizó que existen abundantes investigaciones sobre el tema, pero pocas se refieren a una propuesta de juegos para mejorar la situación de los niños con TDAH, desde un punto de vista personalizado en la EF, se hace necesario emplear guías estandarizadas a nivel mundial que sirva como instrumento para la inclusión de los niños con TDAH, en el proceso de Educación Física.

La caracterización de los niños con TDAH se realizó auxiliada de la Guía Clínica para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz México, 2010

Esta guía de observación sirvió como sostén metodológico en función de caracterizar niños los con TDAH muestra de estudio, debido a que no había una información acerca de los síntomas Individuales del TDAH.

Caracterización de niños muestra de estudio con TDAH

En la selección de la muestra de estudio se puede plantear que la mayoría de los niños han estado mostrando síntomas del TDAH por más de 6 meses y que de modo significativo esto se ha manifestado por encima de los niveles previstos de desarrollo. De igual forma estos



síntomas reflejados en la escuela también coinciden con los percibidos en el hogar y otras áreas. Los aspectos más preocupantes arrojados en este instrumento los constituyen:

Inatención: La mayoría de los niños observados se encuentran en un nivel alto de inatención, lo que significa que presentan dificultades para prestar atención, seguir instrucciones y completar tareas. Por lo que una gran parte de ellos se ubican en un nivel moderado de inatención.

Hiperactividad: La mayoría de los niños observados también se encuentran en un nivel alto de hiperactividad, lo que significa que presentan exceso de movimiento, inquietud y dificultad para permanecer quietos.

Impulsividad: Según las respuestas compiladas, los niños observados se encuentran en un nivel alto de impulsividad, lo que significa que actúan sin pensar, interrumpen a los demás y tienen dificultad para controlar sus emociones.

Estos resultados han sido complementados con la vigilancia del tratamiento didáctico y el componente profesor en este proceso, Dicha dimensión ha sido comprobada mediante una encuesta directa a los profesores.

Técnicas e instrumentos de investigación

En la fase del diseño metodológico, se implementó la técnica de observación utilizando como instrumento una ficha de observación cualitativa. Esta ficha se centró en evaluar los procesos de inclusión de estudiantes con TDAH en la clase de Educación Física. Fue elaborada a partir de parámetros específicos de inclusión que son esenciales al trabajar con niños diagnosticados con TDAH, fundamentándose en la base teórica del estudio. Además, se buscó identificar las mejores prácticas que promuevan un entorno inclusivo y adaptado, fomentando la participación activa y el desarrollo integral de estos estudiantes en el ámbito deportivo.



Tabla 1. Dimensiones, indicadores y acciones observadas dentro de los procesos inclusivos en la clase de Educación Física

Dimensión	Indicador	Acción observada
Participación Activa	Nivel de participación de los estudiantes con TDAH en la clase	El estudiante con TDAH se involucra en las actividades grupales. Se le anima a participar en juegos y ejercicios físicos.
	Colaboración con compañeros	Los compañeros de clase incluyen al estudiante en juegos. Se observan interacciones positivas durante las actividades grupales.
Adaptaciones Curriculares	Modificación de actividades para facilitar la inclusión	Se ajustan las reglas de los juegos para permitir que todos participen. Se utilizan materiales didácticos adaptados que benefician al estudiante.
Clima de Aula Inclusivo.	Uso de estrategias específicas de enseñanza.	El docente implementa instrucciones visuales y auditivas. Se proporcionan pausas regulares para mantener la atención y el enfoque.
	Actitud del docente hacia la inclusión	El docente promueve una cultura de respeto y aceptación en el aula. Se refuerzan los logros de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades.
	Interacción social entre los estudiantes	Se observan actividades de trabajo en equipo que fomentan la inclusión. Se dan oportunidades para que todos los estudiantes se conozcan y apoyen entre sí.

Este instrumento te ayuda a estructurar la observación de los procesos inclusivos en la Clase de Educación Física, enfocándose en aspectos clave que favorecen la participación y el desarrollo de los estudiantes con TDAH

Tabla 2. Escala de Likert para Evaluación de Indicadores

Valor	Indicador	Acción observada
1	Muy Insuficiente	La acción observada no se lleva a cabo en absoluto. No hay evidencia de inclusión.
2	Insuficiente	La acción se realiza de manera muy limitada y tiene un impacto mínimo en la inclusión.



3	Aceptable	La acción se lleva a cabo, pero de forma inconsistente; el impacto en la inclusión es moderado.
4	Buena	La acción se realiza de manera efectiva y contribuye positivamente a la inclusión, con resultados visibles.
5	Excelente	La acción se ejecuta de forma sobresaliente, mostrando un impacto significativo y positivo en la inclusión y participación.

La encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Particular San Joaquín y Santa Ana, brindó información relevante sobre sus experiencias, opiniones y perspectivas en torno a diversos aspectos educativos relacionados con el TDAH. Para realizar la encuesta a los docentes, se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos.

1. El conocimiento de los profesores acerca del TDAH.
2. ¿El TDAH, afecta al desarrollo educativo y la inclusión del niño en la Educación Física?
3. ¿Ha recibido capacitaciones por parte de la institución sobre el TDAH, y su vinculación con el desarrollo de actividades lúdicas?
4. ¿Considera que posee conocimientos acerca actividades lúdicas que permitan ayudar a los niños de 5 años con TDAH?
5. ¿Realiza actividades lúdicas que estén orientadas al tratamiento conductual del TDAH?

RESULTADOS

La **Observación científica** basada en el instrumento mencionado en el apartado Materiales y Métodos, arroja los siguientes resultados reflejados a continuación.

Participación Activa:

Con una calificación de **2 (Insuficiente)**, se evidencia que el estudiante con TDAH no participa de manera significativa en las actividades. Esto sugiere que puede haber barreras en el ambiente o en la dinámica del grupo que limitan su involucramiento, lo que requeriría una atención inmediata para fomentar su participación.



Colaboración con compañeros:

Una calificación de 3 (Aceptable) indica que, aunque hay esfuerzos por parte de algunos compañeros para incluir al estudiante con TDAH, la colaboración no es consistente. Esto podría significar que se necesita fortalecer la cohesión grupal y fomentar actividades que promuevan la empatía y el apoyo mutuo.

Adaptaciones Curriculares:

Con una calificación de 2 (Insuficiente), esto indica que las adaptaciones curriculares no se están realizando de manera efectiva. Es fundamental que los docentes reciban capacitación sobre cómo implementar modificaciones adecuadas que faciliten la inclusión de todos los estudiantes, especialmente aquellos con TDAH.

Uso de estrategias específicas de enseñanza:

Una calificación de 3 (Aceptable) sugiere que las estrategias se utilizan, pero de manera inconsistente. Esto podría reflejar la necesidad de un enfoque más sistemático en la aplicación de técnicas que apoyen el aprendizaje de los estudiantes con TDAH, como la incorporación de más recursos visuales y pausas regulares.

Interacción social entre los estudiantes:

Con una calificación de 3 (Aceptable), se observa que hay algunas interacciones, pero no son suficientes para garantizar una inclusión efectiva. Se deben implementar más actividades diseñadas específicamente para fortalecer las relaciones sociales entre todos los estudiantes, promoviendo un sentido de comunidad y apoyo.

Las debilidades identificadas en el análisis revelan que la mayoría de los indicadores presentan calificaciones de "Insuficiente" o "Aceptable", lo que sugiere serias limitaciones en los procesos inclusivos dentro de la clase de educación física. Esto pone de manifiesto la



necesidad urgente de enfocar esfuerzos en la formación del personal docente, para que comprendan la importancia de implementar adaptaciones curriculares efectivas y promover un clima de aula inclusivo. Sin una capacitación adecuada y un compromiso con la inclusión, será difícil garantizar que todos los estudiantes, especialmente aquellos con TDAH, tengan la oportunidad de participar plenamente y beneficiarse de su experiencia educativa. Es esencial que se tomen medidas proactivas para abordar estas áreas críticas y fomentar un entorno más acogedor y equitativo para todos.

Tabla 3. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores

Preguntas	Suficiente	bastante	adecuado	Insuficiente
1			30%	70%
2		80%	20%	
3			40%	60%
4			60%	40%
5			40%	60%

Mediante este instrumento se llega a la conclusión de que desde el punto de vista didáctico los profesores, principalmente de Educación Física, no poseen conocimientos suficientes para trabajar con niños con TDHA (recogido en la autoevaluación de la encuesta, preg. 1.)

Estas insuficiencias según el estudio están dadas por la escasez de capacitación respecto al tema TDHA y específicamente respecto a la ayuda metodológica que debe recibir para dirigir las actividades lúdicas en función de corregir estas conductas que afectan severamente su desarrollo académico, físico y personal.

Por lo que, al describir estas dificultades presentadas en este estudio, se abre un camino hacia la solución de estas irregularidades. Es en este escenario donde los autores de este trabajo proponen un grupo de actividades lúdicas enrumadas hacia la solución de esta problemática. Estas actividades son organizadas de la siguiente manera:

Planteamiento de la propuesta de intervención



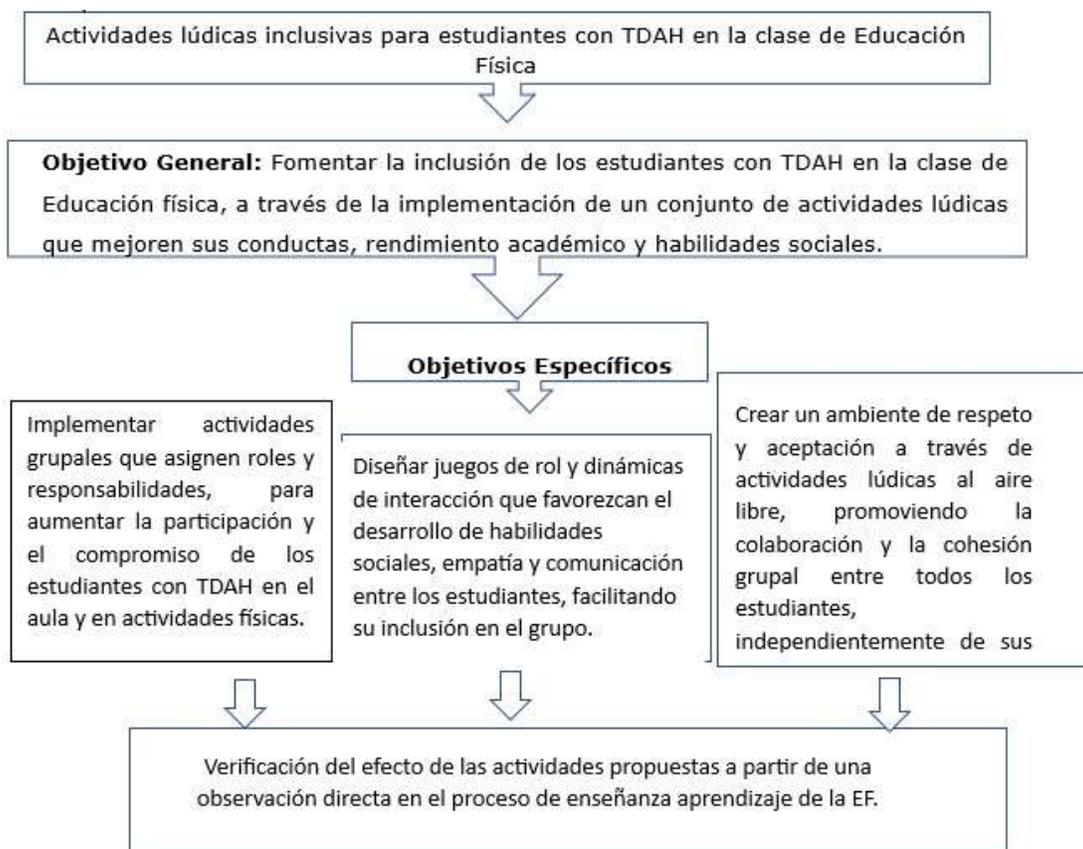


Figura 1. Esquema sobre la estructura funcional de las actividades lúdicas

Tabla 4. Ejemplo de algunas actividades lúdicas a desarrollar.

Nombre	Contenidos	Objetivos	Metodología
Juegos de Memoria en Equipo	Usar tarjetas de memoria con imágenes o palabras relacionadas con el contenido académico.	Estimular la memoria y la concentración mientras se trabaja en equipo.	Tarjetas visuales: Usar imágenes claras y coloridas para facilitar la identificación. Juegos por parejas: Permitir que los estudiantes trabajen en parejas para fomentar la colaboración y el apoyo mutuo.
Nombre	Descripción	Objetivos	Adaptaciones
Juegos de Grupo con Roles Asignados	Organizar juegos donde cada niño tenga un rol específico (ej.	Fomentar la participación activa y el sentido de responsabilidad.	Instrucciones visuales: Utilizar tarjetas con los roles y sus responsabilidades.



Nombre	Descripción	Objetivos	Adaptaciones
Actividades de Cuentacuentos con Participación	Organizar sesiones de cuentacuentos donde los niños participen en la narración	Desarrollar habilidades comunicativas y la expresión emocional.	Roles flexibles: Permitir cambios de rol durante el juego para mantener el interés y la participación. Instrucciones claras: Proporcionar guías sobre cómo participar (ej. elegir un personaje o actuar una escena). Tiempo adicional: Ofrecer más tiempo para preparar y practicar sus intervenciones.
Talleres de Manualidades	Realizar talleres donde los estudiantes creen objetos utilizando materiales reciclados.	Fomentar la creatividad y la atención a los detalles.	Instrucciones paso a paso: Utilizar guías visuales y orales para cada etapa del proceso. Materiales accesibles: Proporcionar materiales que sean fáciles de manejar y que no representen un riesgo.
Juegos de Rol		Mejorar las habilidades sociales y la empatía	Crear situaciones ficticias donde los estudiantes representen diferentes roles (ej. visitar un mercado).
Circuitos de Estaciones	Crear un circuito con diferentes estaciones de actividades físicas y cognitivas (ej. saltar, lanzar, resolver acertijos).	Mantener la atención y el interés mediante la variedad.	Tiempo estructurado: Establecer temporizadores visuales para cada estación. Variación en las tareas: Incluir diferentes niveles de dificultad para adaptarse a las capacidades de cada estudiante.

Implementación de la metodología.

Durante un período de 10 semanas, se implementará una metodología adaptada para niños con TDAH en las clases de educación física, distribuyendo diversas actividades semanales. Cada semana se enfocará en un tipo de juego o actividad específica que fomente la



participación, la memoria y el trabajo en equipo. Comenzando con juegos de memoria en equipo y avanzando a actividades con roles asignados, se alternarán entre juegos de rol, circuitos de estaciones, y actividades creativas como talleres de manualidades y cuentas. Esta estructura semanal no solo ayudará a mantener la atención de los niños, sino que también proporcionará un entorno predecible y estimulante, permitiendo que cada sesión se adapte a sus necesidades.

Efecto del conjunto de actividades lúdicas en función de resolver los problemas planteados

Tras la implementación del conjunto de actividades lúdicas, la calificación del estudiante con TDAH ha mejorado a un 4 (Satisfactorio). Esto indica que el estudiante ahora participa de manera significativa en las actividades, sugiriendo que las estrategias implementadas han eliminado barreras y promovido un ambiente más inclusivo. La dinámica del grupo se ha transformado, permitiendo al estudiante involucrarse y contribuir de manera activa.

Colaboración con Compañeros:

Con el mismo enfoque, la colaboración con compañeros ha avanzado a una calificación de 4 (Satisfactorio). Los compañeros han demostrado un compromiso más consistente para incluir al estudiante con TDAH en las actividades grupales. Esto ha fomentado un ambiente de apoyo y empatía, fortaleciendo la cohesión del grupo y mejorando las relaciones interpersonales.

Adaptaciones Curriculares:

Las adaptaciones curriculares, que anteriormente recibieron una calificación de 2 (Insuficiente), han sido objeto de mejora significativa. Con un enfoque adecuado y capacitación docente, esta área ahora refleja un 4 (Satisfactorio). Las modificaciones realizadas han facilitado la inclusión de todos los estudiantes, permitiendo que cada uno pueda participar plenamente en las actividades.

Uso de Estrategias Específicas de Enseñanza:



Después de aplicar técnicas sistemáticas y coherentes, el uso de estrategias específicas de enseñanza ha alcanzado un 4 (Satisfactorio). La inclusión de recursos visuales y pausas regulares ha demostrado ser efectiva, beneficiando no solo al estudiante con TDAH, sino al grupo en general. Esto ha permitido un aprendizaje más dinámico y participativo.

Interacción Social entre los Estudiantes:

La interacción social también ha mejorado notablemente, alcanzando una calificación de 4 (Satisfactorio). Las actividades diseñadas específicamente para fomentar la interacción han creado un sentido de comunidad y apoyo entre todos los estudiantes, promoviendo relaciones más fuertes y un entorno más acogedor.

Una vez aplicadas estas actividades lúdicas o juegos, es preciso determinar el resultado arrojado después de la implementación de la propuesta. Es por ello que se aplica una segunda observación monitoreando los indicadores: Juego motor, juego sensorial, juego social y juego intelectual.

Participación Activa

Validación

Tabla 5. Resultados de la observación a estudiante con TDAH antes y luego de la implementación de la propuesta

Análisis	Antes de la implementación	Tras la implementación
----------	----------------------------	------------------------



Participación activa	Con una calificación de 2 (Insuficiente), se evidencia que el estudiante con TDAH no participa de manera significativa en las actividades.	La participación de actividades lúdicas, la calificación del estudiante con TDAH ha mejorado a un 4 (Satisfactorio).
Colaboración con Compañeros	Una calificación de 3 (Aceptable) indica que, aunque hay esfuerzos por parte de algunos compañeros para incluir al estudiante con TDAH, la colaboración no es consistente.	Con el mismo enfoque, la colaboración con compañeros ha avanzado a una calificación de 4 (Satisfactorio)
Adaptaciones Curriculares	Con una calificación de 2 (Insuficiente), esto indica que las adaptaciones curriculares no se están realizando de manera efectiva.	Con un enfoque adecuado y capacitación docente, esta área ahora refleja un 4 (Satisfactorio).
Uso de Estrategias Específicas de Enseñanza	Una calificación de 3 (Aceptable) sugiere que las estrategias se utilizan, pero de manera inconsistente.	Después de aplicar técnicas sistemáticas y coherentes, el uso de estrategias específicas de enseñanza ha alcanzado un 4 (Satisfactorio)
Interacción Social entre los Estudiantes	Con una calificación de 3 (Aceptable), se observa que hay algunas interacciones, pero no son suficientes para garantizar una inclusión efectiva.	La interacción social también ha mejorado notablemente, alcanzando una calificación de 4 (Satisfactorio).

DISCUSIÓN

En los resultados existe una similitud con la obra de Cantor, (2021) quién concluyó que la forma lúdica del aprendizaje, es decir, los juegos, permiten que los alumnos estén motivados y con ganas de aprender; afirmando que, según esta propuesta, las actividades lúdicas deberían ser implementadas; cuales permiten la mejora de la autoestima de los estudiantes, así como su propia confianza. Además, se apoyó a la teoría de Vera et al. (2019) quien hace mención que las estrategias lúdicas, favorecen a la libertad de pensamiento, de imaginación creativa, de desarrollo cognitivo; clasifica las estrategias de aprendizaje lúdico, tomando en consideración que el estudiante puede hacer diversos cambios en su comportamiento desde los constantes cambios que afecten su vida y desde distintos puntos de vista. Castañeda, (2018) afirmo que, las actividades lúdicas son fundamentales para el desarrollo integral de



los estudiantes, especialmente en aquellos con TDAH. Por lo tanto, como investigador, sostengo que la inclusión de actividades lúdicas en el currículo educativo no solo es beneficiosa, sino esencial. Estas prácticas deben ser promovidas y sistematizadas en las aulas, ya que contribuyen de manera efectiva al desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje más significativo y duradero.

El resultado se asemeja a la investigación de Arcos (2019), quien concluyó que para lograr la concentración y atención de los niños que tienen atención dispersa, se deben fomentar las actividades lúdicas, las actividades grupales, las reglas claras en las actividades; desde ese punto, podemos mencionar que la investigación aporta conocimiento nuevo sobre el cómo mejorar el aprendizaje, el entendimiento y la atención del niño a través de las estrategias lúdicas y con un ritmo de trabajo constante.

Núñez, (2021) menciona respecto al TDAH, la inatención se entiende como la dificultad de mantenerse atento en las actividades que se realizan de una manera sostenida, en la dificultad de seguir reglas e instrucciones, así como recordarlas y también tener una distracción permanente. Los padres y maestros suelen quejarse normalmente de estos niños, pues pareciera que no atienden tan igual como otros niños contemporáneos, fallan en sus tareas y cambian de actividad de manera muy frecuente.

Monsiváis y Valles, (2018) quien menciona que los hallazgos evidencian que las herramientas prácticas de los maestros son necesarias para identificar estrategias pedagógicas para los niños con TDAH.

CONCLUSIONES

Las mejoras observadas en todas las áreas indican un avance significativo en los procesos inclusivos dentro del aula de educación física. La implementación del conjunto de actividades lúdicas, junto con una adecuada capacitación del personal docente, ha permitido superar las debilidades previamente identificadas. Es esencial mantener este enfoque proactivo y continuar fortaleciendo las prácticas inclusivas, asegurando que todos



los estudiantes, especialmente aquellos con TDAH, tengan oportunidades equitativas para participar y beneficiarse de su experiencia educativa.

La observación realizada después de la aplicación de las actividades lúdicas proporciona información valiosa sobre la situación actual de los estudiantes con TDAH en la Unidad Educativa Particular San Joaquín y Santa Ana en lo que respecta a su motivación hacia las actividades lúdicas y su participación en diferentes tipos de juegos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abellán, C. M. A., & Sáiz, M. P. (2020). Guías para orientar a los centros educativos en su camino hacia la inclusión. *Revista de Educación Inclusiva*, 13(2), 100-117.

Artigas-Pallarés, J. (2019). Modelos cognitivos en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Revista Neuronal*, 49(11), 587-593.
<https://doi.org/10.33588/rn.4911.2009369>.

Arcos, L. (2019). Estrategias lúdicas para mejorar la atención dispersa en los niños de básica elemental [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. Archivo digital.<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2951> .

Barkley, R. A. (2018). ADHD as a disorder of executive functioning: Implications for classroom management. Conferencia presentada en el II Congreso Nacional de TDAH 2008, Madrid, España. [direccion web](#)

Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravarti, S. P., & Herting, M. M. (2021). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: effects on mental well-being and brain development. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 6(2), 225-237.
<https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.005>

Cantor, M., Medina, M. (2021). Implementación de estrategias basadas en el juego y la lúdica para fortalecer la autoestima [Tesis de maestría, Universidad Los Libertadores].



Archivo digital.

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3466/Cantor_Medina_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carmona Londoño, J. C., & Patiño Ceballos, J. T. (2023). Características Comportamentales de un Niño con Diagnóstico TDAH en el ámbito escolar. atención/hiperactividad en adultos. *Revista de Neurología*, 48, 95-99.

Castañeda, Merlo, A., V. (2018). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad y su relación con el nivel de autoestima de los niños de 3, 4 y 5 años. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/28183>

Delgado-Fernández, A. (2022). Análisis del conocimiento de los docentes de la etapa de Educación Primaria acerca del TDAH. Universidad de Jaén

Echeita, G. (2017). Educación inclusiva. Sonrisas y lágrimas. *Aula Abierta*, 46, 17-24.

Gamonales, J. M., Gil-Sánchez, O., Porro, C., Gómez-Carmona, C. D., Mancha-Triguero, D., & Gamonales-Puerto, F.J. (2018). Psicomotricidad en el aula de educación infantil: alumnos con trastorno de déficit de atención e hiperactividad. *Revista Profesional de Investigación n, Docencia y Recursos Didácticos*, 100 (11), 440-454.

Hernández-Beltrán, V., González-Coto, V. A., Gámez-Calvo, L., Luna-González, J., & Gamonales, J. M. (2022). Propuesta de unidad didáctica para Educación Física: "la orientación deportiva como herramienta de inclusión para los alumnos con TDAH". *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (19), 60-81.

Quintero, F.J.; García. N. (2019). Actualización en el manejo del TDAH. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 29-36.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental



health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Monsiváis, J., Valles, A. (2018). Estigma en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad TDAH por maestros de educación básica. Preliminar de una intervención psicoeducativa. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 17(35), 167-174. <https://doi.org/10.21703/rexe.20181735molinar11>.

Núñez (2021). Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad en estudiantes en edad escolar de 6 a 17 años. *Revista Tecnológica Ciencia y Educación Edwards Deming*, 5(2).

Sami, T. (2021). Cientificismo y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 41(139), 211-228.

Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinic, I., Tremblay, M.S., Saunders, T.J., Sampson, M., & Chaput, J. P. (2020). Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental Sara Suárez-Manzano, 2021 International PhD Thesis 70 health problems in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1- 16.
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>

Sánchez, M. V., Ramírez, S. C., Grases, M. A., Roca, E. P., Lozano, C. F., & Campos, M. L. (2022). TDAH en atención primaria: prevalencia y derivación a atención especializada. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(1), 3-9.

Solís-García, P., & Borja-González, V. (2020). Actitudes del profesorado de Educación Física hacia la inclusión de alumnos con discapacidad. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 712.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77841>.

Valencia-Peris, A., Mínguez-Alfaro, P., & Martos-García, D. (2020). La formación inicial del profesorado de Educación Física: una mirada desde la atención a la diversidad. *Retos*.



- Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 37, 597-604.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77841>.
- Valdizán, J.R., & Izaguerri-Gracia, A.C. (2019). Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Revista Central de Sociología*, 10(10), 75-94.
- Vedøy, I. B., Anderssen, S. A., Tjomsland, H. E., Skulberg, K. R., & Thurston, M. (2020). Physical activity, mental health and academic achievement: a cross-sectional study of Norwegian adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100322.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100322>
- Vera, B., Calcedo, L., Sánchez, M. (2019). Estrategias lúdicas para mejorar la autoestima en niños, niñas y adolescentes de la Fundación Casa Hogar de Belén. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/mejorar-autoestima-ninos.html>
- Villa de Gregorio, M., Ruíz-Pérez, L. M., & Barriopedro-Moro, M. I. (2019). Análisis de las relaciones entre el Trastorno en el Desarrollo de la Coordinación (TDC/DCD) y el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en la edad escolar. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 625-632.
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68502>.

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.





Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

