

**TÍTULO:** Manejo del tiempo: Apoyo para la atención, la conducta y el aprendizaje #0040

**AUTOR:** Mariana Leñero Solar

**DESCRIPCIÓN:**

Los problemas de atención, conducta, aprendizaje, y emocionales pueden estar asociados a las dificultades en el manejo del tiempo. El objetivo de este documento es dar a conocer la importancia de esta habilidad, que permite al niño, al joven y al adulto enfrentarse a diversas actividades asociadas a la planeación y organización de proyectos y tareas; al control y regulación de la atención y a la conducta.

**ÁREAS DE APOYO:**

- ✓ Estrategias y técnicas de estudio
- ✓ Procesos de atención y autocontrol de la conducta

**MATERIAL:**

Sin material

**IMPORTANTE:**

- ✓ La mayoría de los niños preescolares aún no conocen o logran manejar el tiempo. Por ejemplo, saber los días de la semana o los meses del año, o el concepto del uso del reloj, o cuándo o por cuánto tiempo sucede una situación o actividad. Sin embargo, esta habilidad se va incorporando conforme van creciendo.

En los niños que presentan problemas atentos, de control de impulsos e, inclusive, dificultades emocionales y conductuales, esta habilidad no se adquiere de forma espontánea. Es necesario conocer las dificultades asociadas a este aspecto para poder fortalecer esta habilidad, tan necesaria en la vida cotidiana, profesional y escolar.

**PALABRAS CLAVE:**

- La tarea
- Lenguaje interno
- Anticipación y planeación
- Madurez emocional
- Funciones ejecutivas
- Fracaso escolar

**CLASIFICACIÓN:**

Grado: Pre-escolar, **Escolares 1-3**, **Escolares 4-6**, **Adolescentes**, **Adultos**, Todos

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, **No aplica**

Ejecución: **Individual**, Parejas, Grupal, Todos

Tipo: Actividad, Estrategia, **Teoría/Clase**, Juego

## EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA

### ***Lo que hay que saber:***

Para las personas con T.D.A. H, con problemas de aprendizaje o conductuales, manejar el tiempo requiere de mucho esfuerzo; esfuerzo que les resta la energía que necesitan para el flujo constante e intenso de ideas y pensamientos.

Es probable que por su personalidad libre y desinhibida, el tiempo les frene la espontaneidad y afecta su manera de pensar creativamente. Para ellos, el tiempo es algo que deben evitar, es algo que los vuelve a la realidad.

En el momento en que otra persona toma la responsabilidad de manejar el tiempo por ellos (horarios, tareas, llegar o terminar a tiempo, etc.), es posible que lleguen a mostrarse hostiles o rebeldes lo que no sólo provoca que las dificultades atencivas se incrementen, sino que afecten sus relaciones interpersonales.

La carencia del sentido del tiempo tiene una estrecha relación con las dificultades para hacer la conexión o establecer un patrón obvio entre pasado, presente y futuro, así como para desarrollar un reloj interno que permite medir el paso del tiempo. La carencia del sentido del tiempo incrementa problemas asociados con:

- ✓ Tendencia a desconectarse (soñar despierto).
- ✓ Mostrarse pesimistas (para qué me preocupo si no puedo).
- ✓ Dificultades para planear y organizar sus actividades y/o acciones.
- ✓ Sobreestimar el tiempo:
  - “La tarea o actividad resulta tan trivial que no requiere de mi atención inmediata.”
  - “*Por qué no esperar hasta más tarde.*” Sin embargo, más tarde es sinónimo de nunca.
- ✓ Subestimar el tiempo
  - “La tarea o deber es mucho, demasiado o requiere de mucho esfuerzo, para que preocuparme por empezarla.”
  - Si la actividad les interesa la comienzan en ese momento y con toda su energía, pero al terminarla quedan exhaustos.

Estos problemas provocan que las personas que se encuentran alrededor (padres, parejas), asuman la responsabilidad del manejo de horarios, cumplimiento de tareas, organización de cuadernos, etc. No obstante, esto repercute en que:

- a) No se desarrollan habilidades para manejar el tiempo, lo que puede provocar sentimientos de desamparo ya que son dependientes y no pueden resolver problemas cotidianos para vivir por ellos mismos.

- b) Por su espíritu libre e independiente, el adulto o padre “salvador” interfiere y se vuelve una autoridad que no será apreciada por él.
- c) Se obtiene negación, como culpar a otra persona, considerar que es mala suerte, etc. o poco sentido de la realidad: no volverá a suceder, la siguiente vez será diferente.

### **BUSCANDO SOLUCIONES, CONSIDERACIONES PARA USAR ESTRATEGIAS:**

En este documento no se van a presentar estrategias específicas para las diferentes dificultades o áreas que se busca apoyar. Las estrategias las van a encontrar en otros documentos que se presentan en ActiviBox dependiendo de la problemática. Por ejemplo: La tarea, uso del calendario y la agenda, controlar la conducta, etc.

No obstante se presentan las siguientes consideraciones para poner en práctica cualquiera de esas estrategias :

- ✓ Hablar de forma positiva sobre los beneficios de la estrategia. Enfaticen que su uso no altera la forma de pensar, pero marcará una gran diferencia en la forma en como ellos irán manejando ciertos aspectos de su vida.
- ✓ Orientados a la actividad y no a la estructura del tiempo. Esto provoca que se les dificulte entender conceptos como “*nos vamos en cinco minutos, tienes que terminar ahorita mismo, etc.*”. Es necesario establecer objetivos claros y medibles de las actividades o pasos.
- ✓ Fuera de mi vista, fuera de mi mente. Es necesario proveerlos de materiales que puedan ver y tocar, no sólo brindarles instrucciones orales; usar, por ejemplo, apoyo y referentes visuales como post its, relojes, calendarios, contratos, letreros, etc.
- ✓ Reflexionar y priorizar las dificultades específicas. Establecer objetivos para utilizar una estrategia tomando en cuenta un marco de tiempo razonable. No más de 1 semana para niños pequeños, no más de 2 para jóvenes
- ✓ Las estrategias deben ser compartirlas con ellos y su participación debe ser activa, una estrategia que se impone no es efectiva.
- ✓ Ninguna estrategia es permanente, tendrá que modificarse dependiendo del caso y los logros. Elegir cuáles funcionan y cuáles no. Después de un tiempo, puede volver a usarse.
- ✓ Introducir y poner en práctica no más de una o dos estrategias nuevas al mismo tiempo.
- ✓ Procurar que la estrategia y/o acuerdos estén escritos o representados por la persona que los va a llevar a la práctica (escribir objetivo, pasos a seguir, incluyendo el marco de tiempo).
- ✓ Recompensar los avances con algo inmediato, y frecuentemente.
- ✓ La consistencia en el esfuerzo determinará el éxito del uso de las estrategias.