

**EFFECTOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA REDUCCIÓN DE LA
HIPERACTIVIDAD EN NIÑOS CON TDAH**
**EFFECTS OF PLAY ACTIVITIES IN THE REDUCTION OF HYPERACTIVITY IN
CHILDREN WITH TDAH**

Autor: ¹Jonathan Alberto García Conforme y ²Elva Katherine Aguilar Morocho.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-4809-781X>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3008-7317>

¹E-mail de contacto: jgarcia0964@utm.edu.ec

²E-mail de contacto: elva.aguilar@utm.edu.ec

Afiliación: ^{1*}Universidad Técnica de Manabí, ^{2*} Universidad Técnica de Manabí (Ecuador).

Artículo recibido: 23 de Junio del 2024

Artículo revisado: 27 de Junio del 2024

Artículo aprobado: 16 de Agosto del 2024

¹Estudiante de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).

²Licenciada en Administración de Empresas, obtenido en la Universidad Técnica de Machala (Ecuador), Magister en Entrenamiento Deportivo de la Universidad de las Fuerzas Armadas, (Ecuador) Doctora en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Beijing Sport University, (China). con 14 años de experiencia laboral, actualmente Docente Titular Principal 1 docente de pregrado y posgrado de la Universidad Técnica de Manabí.

Resumen

El presente estudio evaluó el impacto de las actividades lúdicas estructuradas en la reducción de la hiperactividad y la mejora de la atención en niños con TDAH. Participaron 50 niños, divididos en un grupo experimental que realizó actividades lúdicas durante ocho semanas y un grupo de control sin intervención. Los resultados mostraron que el grupo experimental experimentó una reducción significativa del 20% en la hiperactividad y una mejora del 37% en la atención sostenida. Estas mejoras fueron atribuidas a la estructura de las actividades lúdicas, que promovían concentración y planificación, lo que también influyó positivamente en la función ejecutiva. En contraste, el grupo de control no mostró cambios significativos. Estos hallazgos sugieren que las actividades lúdicas pueden ser una herramienta complementaria eficaz para mejorar la atención y el comportamiento en niños con TDAH, además de fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales. Sin embargo, se requieren más estudios para evaluar los efectos a largo plazo y su aplicabilidad a diferentes grupos etarios.

Palabras clave: TDAH, Actividades lúdicas, Función ejecutiva.

Abstract

The present study evaluated the impact of structured play activities on reducing hyperactivity and improving attention in children with ADHD. 50 children participated, divided into an experimental group that carried out recreational activities for eight weeks and a control group without intervention. The results showed that the experimental group experienced a significant 20% reduction in hyperactivity and a 37% improvement in sustained attention. These improvements were attributed to the structure of the recreational activities, which promoted concentration and planning, which also positively influenced executive function. In contrast, the control group showed no significant changes. These findings suggest that play activities may be an effective complementary tool to improve attention and behavior in children with ADHD, in addition to promoting the development of essential cognitive skills. However, more studies are required to evaluate the long-term effects and their applicability to different age groups.

Keywords: ADHD, Recreational activities, Executive function.

Sumário

O presente estudo avaliou o impacto de atividades lúdicas estruturadas na redução da

hiperatividade e na melhoria da atenção em crianças com TDAH. Participaram 50 crianças, divididas em grupo experimental que realizou atividades recreativas durante oito semanas e grupo controle sem intervenção. Os resultados mostraram que o grupo experimental experimentou uma redução significativa de 20% na hiperatividade e uma melhoria de 37% na atenção sustentada. Essas melhorias foram atribuídas à estrutura das atividades recreativas, que promoveu concentração e planejamento, o que também influenciou positivamente a função executiva. Em contraste, o grupo controle não apresentou alterações significativas. Esses achados sugerem que as atividades lúdicas podem ser uma ferramenta complementar eficaz para melhorar a atenção e o comportamento de crianças com TDAH, além de promover o desenvolvimento de habilidades cognitivas essenciais. No entanto, mais estudos são necessários para avaliar os efeitos a longo prazo e sua aplicabilidade em diferentes faixas etárias.

Palavras-chave: TDAH, atividades recreativas, função executiva.

Introducción

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición neurológica crónica que afecta a entre el 5% y el 7% de los niños en edad escolar a nivel mundial (Álvarez et al., 2021) Se caracteriza por un patrón persistente de falta de atención, hiperactividad e impulsividad, lo cual interfiere significativamente en el funcionamiento social, académico y familiar de los niños que lo padecen. Estos síntomas suelen aparecer antes de los 12 años de edad y pueden manifestarse de manera diferente en cada niño, lo que dificulta tanto el diagnóstico como la intervención (Aquino, 2024). En Ecuador, aunque las estadísticas locales aún son limitadas, se estima que el TDAH afecta a una proporción similar de niños en edad escolar, generando preocupación en los sistemas de salud y educación debido a su impacto a largo plazo (Balderamo et al., 2023)

Las intervenciones tradicionales para el manejo del TDAH incluyen el tratamiento farmacológico, principalmente con estimulantes como el Metilfenidato, y la terapia cognitivo-conductual (Bermejo, 2024). Sin embargo, cada vez hay más interés en explorar intervenciones no farmacológicas que puedan complementar o incluso sustituir en algunos casos a los medicamentos, dado que estos pueden tener efectos secundarios y no son siempre efectivos para todos los niños (Faraone et al., 2021). En este contexto, las actividades lúdicas han surgido como una alternativa prometedora, ya que ofrecen una forma natural y atractiva de canalizar la energía de los niños, mejorar su concentración y promover habilidades sociales (Pellegrini & Smith, 1998).

Las actividades lúdicas, o juegos, son una parte integral del desarrollo infantil. Diversas teorías del desarrollo, como las propuestas por Piaget (1972) y Vygotsky (1986), han destacado la importancia del juego en el aprendizaje y en el desarrollo cognitivo y social de los niños. Según Piaget, el juego permite a los niños explorar y entender el mundo que los rodea, desarrollando habilidades cognitivas clave como la atención, la memoria y la resolución de problemas. Por su parte, Vygotsky subraya que el juego es fundamental para el desarrollo del lenguaje y las habilidades sociales, ya que brinda a los niños la oportunidad de interactuar con sus pares en un entorno estructurado pero flexible (Bodrova & Leong, 2003).

En el contexto del TDAH, las actividades lúdicas ofrecen un enfoque novedoso y potencialmente eficaz para la intervención. Varios estudios recientes han señalado que el juego puede tener un efecto positivo en la reducción de los síntomas de hiperactividad y en la mejora de la atención en niños con TDAH (Gordon et al., 2016; Shaffer et al., 2017). Estos

estudios sugieren que el juego, especialmente cuando está estructurado y dirigido, puede ayudar a los niños a canalizar su energía de manera positiva y a desarrollar habilidades de autocontrol, lo que puede contribuir a la reducción de la impulsividad y la hiperactividad, dos de los principales síntomas del TDAH.

A pesar de la evidencia positiva, el uso de actividades lúdicas como intervención para el TDAH en Ecuador aún es limitado. El sistema educativo ecuatoriano, al igual que en muchos otros países de América Latina, está fuertemente orientado hacia un enfoque tradicional de enseñanza, donde el aprendizaje se centra en la memorización y el trabajo individual (Castillo et al., 2023). Este enfoque puede no ser el más adecuado para niños con TDAH, quienes a menudo se benefician más de métodos de enseñanza más dinámicos y participativos (Coelho et al., 2023). Las actividades lúdicas pueden proporcionar una vía alternativa para el aprendizaje, que no solo es más atractiva para los niños, sino que también puede adaptarse mejor a sus necesidades específicas de atención y comportamiento.

El juego no solo tiene el potencial de mejorar los síntomas del TDAH, sino que también puede tener un impacto positivo en otras áreas del desarrollo infantil. Varios estudios han demostrado que las actividades lúdicas pueden mejorar las habilidades sociales, la autoestima y el bienestar emocional de los niños con TDAH (De La Cruz, et al., 2020). Estas actividades permiten a los niños interactuar con sus compañeros en un entorno menos estructurado que el aula, lo que puede reducir los niveles de estrés y ansiedad asociados con las demandas académicas y sociales que a menudo enfrentan los niños con TDAH (Del Rocío & Cárdenas 2023).

La relación entre el juego y la reducción de la hiperactividad en niños con TDAH también puede explicarse desde una perspectiva neurobiológica. Se ha sugerido que las actividades físicas y lúdicas pueden ayudar a regular la actividad dopaminérgica en el cerebro, lo que a su vez puede mejorar la & Gallardo, 2023). Los estudios neurocientíficos han demostrado que el ejercicio físico puede aumentar la liberación de dopamina y norepinefrina, neurotransmisores clave en la regulación de la atención y el comportamiento, que suelen estar disfuncionales en los niños con TDAH (García & Briones, 2023). Esto sugiere que las actividades lúdicas que implican movimiento físico podrían tener un efecto terapéutico similar al de algunos medicamentos estimulantes.

A nivel práctico, la implementación de actividades lúdicas en entornos educativos y terapéuticos presenta varios desafíos. En primer lugar, se requiere una formación adecuada para los educadores y terapeutas en el uso de estas técnicas, así como en la adaptación de las actividades a las necesidades individuales de cada niño (Hidalgo, 2023). Además, las actividades deben estar diseñadas de manera que no solo sean divertidas, sino que también promuevan el desarrollo de habilidades específicas, como la atención sostenida, la planificación y la regulación emocional (Lojano, & Carchi, 2023).

Otra consideración importante es el papel de los padres en la implementación de actividades lúdicas. Los estudios han mostrado que la participación de los padres en el juego puede potenciar sus efectos beneficiosos, ya que los padres actúan como modelos y guías en el proceso de aprendizaje (López et al., 2023). En Ecuador, donde las familias a menudo enfrentan desafíos económicos y sociales significativos,

puede ser difícil para los padres dedicar tiempo y recursos a participar en actividades lúdicas con sus hijos. Por lo tanto, es fundamental que las intervenciones basadas en el juego sean accesibles y que se incluyan en programas escolares o comunitarios que puedan proporcionar apoyo adicional a las familias (Moraleda et al., 2020).

Es importante reconocer que el juego no debe considerarse como una "cura" para el TDAH, sino como una herramienta más dentro de un enfoque integral de tratamiento. Aunque las actividades lúdicas pueden ofrecer beneficios significativos, es probable que sean más efectivas cuando se combinan con otras formas de intervención, como la terapia conductual y el apoyo educativo (Moreira & Arteaga, 2021). La investigación futura debería centrarse en determinar las mejores formas de integrar el juego en los planes de tratamiento individualizados para niños con TDAH, y en evaluar su efectividad a largo plazo en comparación con otros tipos de intervención.

Las actividades lúdicas presentan una oportunidad prometedora para abordar algunos de los desafíos más importantes en el manejo del TDAH en niños. Al ofrecer una forma atractiva y accesible de canalizar la energía y mejorar la atención, estas actividades pueden complementar otras formas de tratamiento y mejorar la calidad de vida de los niños con TDAH y sus familias. No obstante, se requieren más estudios en contextos locales, como Ecuador, para evaluar su efectividad y adaptar las intervenciones a las realidades culturales y educativas del país.

Desarrollo

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) ha sido objeto de estudio desde varias disciplinas, incluyendo la

neurociencia, la psicología y la educación. Este trastorno neurobiológico, que afecta entre el 5% y el 7% de los niños en edad escolar a nivel mundial (American Psychiatric Association [APA], 2013), se caracteriza por la presencia de síntomas persistentes de falta de atención, hiperactividad e impulsividad. La comprensión del TDAH ha evolucionado con el tiempo, desde considerarse una simple falta de control conductual hasta entenderse como un complejo trastorno neurocognitivo con implicaciones significativas en el desarrollo emocional y social de los niños afectados (Paredes & Mera, 2022). En este marco teórico, se analizan diferentes perspectivas sobre el TDAH, incluyendo teorías neurobiológicas, psicológicas y educativas, así como el papel potencial de las actividades lúdicas en la reducción de los síntomas de hiperactividad en niños con TDAH.

Desde una perspectiva neurobiológica, se ha demostrado que los niños con TDAH presentan alteraciones en la función y estructura de varias áreas cerebrales, particularmente en las regiones prefrontales, que están involucradas en la regulación de la atención, el comportamiento y las emociones (Rivera & González, 2024). Estudios de neuroimagen han mostrado diferencias en la actividad dopaminérgica y en la conectividad neuronal en estas regiones, lo que explica en parte las dificultades de los niños con TDAH para regular su comportamiento impulsivo y mantener la atención en tareas prolongadas (Roldán & Villao, 2023). Estos hallazgos sugieren que el TDAH es un trastorno biológico que requiere intervenciones que aborden no solo el comportamiento observable, sino también los procesos cerebrales subyacentes.

Por otro lado, la perspectiva psicológica del TDAH ha resaltado la importancia de las

influencias ambientales en la manifestación y el manejo del trastorno. Las teorías del desarrollo cognitivo, como las de Piaget y Vygotsky, han proporcionado un marco conceptual para entender cómo el entorno, incluyendo las actividades lúdicas, puede influir en el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales en los niños con TDAH (Sánchez, 2023). Vygotsky, en particular, subrayó la importancia del juego en el desarrollo infantil, afirmando que el juego no solo es un reflejo del desarrollo, sino también un motor del mismo (Villalba & Moreno, 2024). A través del juego, los niños pueden practicar habilidades de autocontrol, resolver problemas y desarrollar la capacidad de planificación, lo que es especialmente relevante para los niños con TDAH, quienes a menudo carecen de estas habilidades.

En términos educativos, el TDAH presenta un desafío significativo para los sistemas escolares tradicionales, que a menudo están diseñados para recompensar la capacidad de los estudiantes para sentarse quietos, prestar atención por largos períodos y completar tareas académicas de manera autónoma (Zayas, et al., 2024). Los niños con TDAH, debido a su tendencia a la hiperactividad e impulsividad, a menudo luchan por cumplir con estas expectativas, lo que resulta en bajo rendimiento académico, dificultades de comportamiento en el aula y relaciones tensas con los maestros y compañeros (Aquino, 2024). Sin embargo, se ha demostrado que los entornos educativos que incorporan métodos más activos y participativos, como el uso de actividades lúdicas, pueden ser más efectivos para captar la atención de los niños con TDAH y mejorar su desempeño académico y social (Balderamo et al., 2023)

Las actividades lúdicas se definen como aquellas que incluyen juego, recreación y

actividades físicas estructuradas, que tienen el potencial de influir positivamente en el comportamiento y desarrollo de los niños (Bermejo, 2024). Según la teoría del juego de Piaget, el juego es una forma de asimilación, a través de la cual los niños incorporan nuevas experiencias y conocimientos en sus esquemas mentales existentes (Castillo et al., 2023). Esta teoría sugiere que las actividades lúdicas no solo son una forma de entretenimiento, sino que también pueden facilitar el aprendizaje y el desarrollo cognitivo al proporcionar un contexto para la exploración y la experimentación. Para los niños con TDAH, estas actividades pueden ofrecer una oportunidad para desarrollar habilidades de autorregulación, que son deficientes en esta población.

Vygotsky, por su parte, argumentaba que el juego es fundamental para el desarrollo de la función simbólica y la capacidad de autocontrol en los niños (Coelho et al., 2023). En el juego, los niños asumen roles, crean reglas y normas, y aprenden a regular su comportamiento en función de esas reglas. Este proceso es especialmente relevante para los niños con TDAH, quienes a menudo luchan con la regulación del comportamiento impulsivo y la adherencia a las normas sociales (Falcón & Gallardo, 2023). Las actividades lúdicas que requieren cooperación y atención sostenida, como los juegos de mesa o las actividades físicas en grupo, pueden proporcionar un entorno seguro en el cual los niños con TDAH practiquen y refuercen estas habilidades.

En términos de intervención, varios estudios han explorado la efectividad de las actividades lúdicas como una estrategia terapéutica para los niños con TDAH. Un estudio realizado por Zayas, et al. (2024) encontraron que los programas de ejercicio físico estructurado, que

incluían actividades lúdicas, tenían un efecto positivo en la reducción de los síntomas de hiperactividad y mejoraban la atención en niños con TDAH. Estos resultados se atribuyen en parte a los efectos neurobiológicos del ejercicio, que se ha demostrado que aumenta la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la norepinefrina, que están implicados en la regulación de la atención y el comportamiento. Además, el ejercicio físico y el juego permiten a los niños canalizar su energía de manera positiva, lo que puede reducir la impulsividad y mejorar su capacidad para concentrarse en tareas académicas y sociales.

El juego también tiene implicaciones significativas para el desarrollo emocional de los niños con TDAH. Las actividades lúdicas, particularmente aquellas que se realizan en grupo, pueden mejorar las habilidades sociales y la autoestima de los niños al proporcionar oportunidades para la interacción positiva con sus compañeros (Hidalgo, 2023). Estas actividades fomentan la cooperación, el respeto por las reglas y la resolución de conflictos, todas habilidades que son esenciales para el desarrollo social y emocional, pero que a menudo son deficientes en los niños con TDAH (Moraleda et al., 2020). A medida que los niños participan en juegos estructurados, aprenden a manejar la frustración, a esperar su turno y a regular sus emociones, habilidades que son transferibles a otros contextos, como el aula y el hogar.

Otro aspecto importante del marco teórico sobre el TDAH y las actividades lúdicas es la idea de la neuroplasticidad. La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias y estímulos (Moreira & Arteaga, 2021). Se ha demostrado que las intervenciones basadas en el juego pueden estimular la

neuroplasticidad, particularmente en áreas del cerebro relacionadas con la atención y el control de impulsos (Paredes & Mera, 2022). Esto sugiere que las actividades lúdicas no solo pueden mejorar los síntomas del TDAH a corto plazo, sino que también pueden tener efectos duraderos en el desarrollo neurológico de los niños.

Además, la investigación sobre el TDAH ha comenzado a explorar la interacción entre factores genéticos y ambientales en la manifestación y manejo del trastorno. Estudios recientes sugieren que el ambiente en el que crecen los niños, incluyendo la disponibilidad de actividades lúdicas y recreativas, puede influir significativamente en la gravedad de los síntomas del TDAH y en la capacidad de los niños para manejarlos (Sánchez, 2023). Esto subraya la importancia de crear entornos que sean estimulantes, pero también estructurados, en los cuales los niños con TDAH puedan aprender a controlar su comportamiento y mejorar su capacidad de atención.

El papel de los padres y educadores en la implementación de actividades lúdicas como intervención para el TDAH es crucial. La participación activa de los adultos en el juego no solo puede potenciar los efectos beneficiosos del juego en los niños, sino que también puede proporcionar un apoyo emocional adicional y fomentar una relación más positiva entre el niño y el adulto (Hidalgo, 2023). Los programas de intervención que involucran tanto a los niños como a sus padres y maestros en actividades lúdicas pueden ser más efectivos en la reducción de los síntomas del TDAH y en la mejora del bienestar general del niño.

El marco teórico sobre el TDAH y las actividades lúdicas sugiere que estas actividades pueden ser una intervención

efectiva para reducir los síntomas de hiperactividad y mejorar las habilidades sociales y cognitivas en los niños con TDAH. Desde una perspectiva neurobiológica, psicológica y educativa, el juego proporciona un entorno en el que los niños pueden desarrollar habilidades cruciales para el manejo de su trastorno, al tiempo que mejoran su bienestar emocional y social. Sin embargo, se necesitan más estudios para determinar las mejores formas de integrar las actividades lúdicas en los planes de tratamiento para niños con TDAH, y para adaptar estas intervenciones a diferentes contextos culturales y educativos, como el de Ecuador.

Metodología

El diseño de esta investigación es cuasi-experimental con grupo de control, y busca evaluar el impacto de las actividades lúdicas en la reducción de la hiperactividad en niños diagnosticados con TDAH. El estudio fue realizado en un entorno educativo en Quito, Ecuador, con una muestra de niños entre 6 y 12 años de edad. Esta metodología fue elegida debido a su capacidad para medir los efectos de una intervención sobre un grupo experimental, comparándolo con un grupo de control que no recibe la intervención, lo que permite observar los cambios atribuibles específicamente a las actividades lúdicas (Balderamo et al., 2023).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 50 niños diagnosticados con TDAH, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión incluyeron un diagnóstico confirmado de TDAH por un profesional de la salud mental, la autorización de los padres o tutores, y la disposición de los niños a participar en actividades lúdicas supervisadas. Los niños fueron asignados aleatoriamente a dos grupos:

un grupo experimental (n=25) que participó en actividades lúdicas estructuradas durante un período de ocho semanas, y un grupo de control (n=25) que continuó con su rutina habitual sin ninguna intervención adicional. La aleatorización permitió asegurar que cualquier diferencia observada en los resultados pudiera atribuirse a la intervención y no a otros factores externos (Rivera & González, 2024)

Diseño de la intervención

El programa de intervención consistió en sesiones de actividades lúdicas estructuradas de 45 minutos, realizadas tres veces por semana durante ocho semanas. Las actividades fueron diseñadas para promover el autocontrol, la cooperación y la atención sostenida. Entre las actividades seleccionadas se incluyeron juegos de coordinación motora, juegos de mesa, actividades físicas como juegos grupales de movimiento y ejercicios que requerían planificación y control de impulsos. Las sesiones fueron dirigidas por terapeutas ocupacionales especializados en el tratamiento de niños con TDAH, quienes adaptaron las actividades a las capacidades y necesidades individuales de cada niño (Castillo et al., 2023). El diseño de la intervención se basó en estudios previos que sugieren que las actividades lúdicas, especialmente aquellas que implican movimiento físico, pueden tener efectos positivos en la regulación de la atención y el comportamiento (Lojano & Carchi, 2023).

Instrumentos de medición

Para evaluar los niveles de hiperactividad y atención de los participantes, se utilizó la Escala de Conners para padres y maestros (Hidalgo, 2023) que es un instrumento ampliamente validado y utilizado en investigaciones sobre TDAH. Esta escala mide la frecuencia y severidad de los síntomas de TDAH, incluyendo la hiperactividad, la impulsividad y

los problemas de atención, desde la perspectiva de los padres y maestros de los niños. Se aplicaron las escalas antes y después de la intervención, tanto en el grupo experimental como en el grupo de control, con el fin de comparar los cambios en los síntomas. Además, se realizaron observaciones directas de los niños durante las sesiones de intervención para evaluar su comportamiento en tiempo real, lo que permitió obtener datos cualitativos complementarios sobre su respuesta a las actividades lúdicas (Moreira & Arteaga, 2021).

Procedimiento

El estudio se desarrolló en varias fases. En la fase inicial, se realizó una evaluación preintervención para obtener datos de línea base sobre los niveles de hiperactividad y atención de los niños en ambos grupos, utilizando la Escala de Conners. Posteriormente, el grupo experimental participó en las sesiones de actividades lúdicas, mientras que el grupo de control continuó con su rutina habitual. Durante las ocho semanas de intervención, los terapeutas documentaron el progreso de los niños y realizaron ajustes en las actividades según las necesidades observadas. Al finalizar el programa, se llevó a cabo una evaluación postintervención utilizando nuevamente la Escala de Conners, lo que permitió comparar los resultados pre y postintervención en ambos grupos (Roldán & Villao, 2023). Este procedimiento garantizó que los datos recogidos fueran consistentes y comparables.

Análisis de datos

Para analizar los datos, se utilizó un enfoque cuantitativo, realizando análisis estadísticos comparativos entre el grupo experimental y el grupo de control. Se emplearon pruebas t de muestras relacionadas para comparar los cambios pre y postintervención en los niveles de

hiperactividad y atención dentro de cada grupo, y pruebas t de muestras independientes para comparar los resultados entre los dos grupos. También se realizaron análisis de varianza (ANOVA) para evaluar si las diferencias observadas entre los grupos eran estadísticamente significativas. Se consideraron significativos los valores de p inferiores a 0.05. Además, se realizó un análisis cualitativo de las observaciones directas de los niños durante las sesiones de intervención, con el fin de identificar patrones de comportamiento y respuestas específicas a las actividades lúdicas (Villalba, & Moreno, 2024).

La combinación de métodos cuantitativos y cualitativos permitió obtener una visión más completa del impacto de las actividades lúdicas en la hiperactividad de los niños con TDAH. Los análisis estadísticos proporcionaron una evaluación objetiva de los cambios en los síntomas, mientras que las observaciones cualitativas ofrecieron una perspectiva más rica y detallada sobre cómo los niños respondieron a la intervención y cómo las actividades lúdicas influyeron en su comportamiento diario. Este enfoque mixto permitió una triangulación de datos, aumentando la validez y confiabilidad de los resultados del estudio (Coelho et al., 2023).

Resultados

Los resultados del presente estudio muestran mejoras significativas en los niveles de atención sostenida y una reducción en los niveles de hiperactividad en el grupo experimental tras la intervención con actividades lúdicas estructuradas. A continuación, se presentan cinco tablas que comparan los puntajes de atención, hiperactividad, función ejecutiva y análisis comparativo entre los grupos experimental y de control.

Tabla 1. Cambios en la atención (Grupo experimental vs Control)

Grupo	Momento de Medición	Atención (Promedio)	Cambio (%)
Experimental	Preintervención	45	N/A
Experimental	Postintervención	62	+37%
Control	Preintervención	46	N/A
Control	Postintervención	48	+4%

Fuente: Elaboración propia

El grupo experimental mostró una mejora significativa del 37% en la atención después de la intervención, mientras que el grupo de

control presentó solo un incremento mínimo del 4%.

Tabla 2. Cambios en la hiperactividad (Grupo Experimental vs Control)

Grupo	Momento de Medición	Hiperactividad (Promedio)	Cambio (%)
Experimental	Preintervención	75	N/A
Experimental	Postintervención	60	-20%
Control	Preintervención	74	N/A
Control	Postintervención	73	-1%

Fuente: Elaboración propia

El grupo experimental mostró una reducción significativa del 20% en la hiperactividad,

mientras que el grupo de control solo presentó una disminución insignificante del 1%.

Tabla 3. Cambios en la función ejecutiva (Grupo Experimental vs Control)

Grupo	Momento de Medición	Hiperactividad (Promedio)	Cambio (%)
Experimental	Preintervención	40	N/A
Experimental	Postintervención	55	+37.5%
Control	Preintervención	41	N/A
Control	Postintervención	42	+2.4%

Fuente: Elaboración propia

El grupo experimental experimentó una mejora significativa del 37.5% en la función ejecutiva tras la intervención, mientras el grupo de

control mostró solo un incremento mínimo del 2.4%.

Tabla 4. Comparación de resultados (Atención e Hiperactividad)

Variable	Grupo Experimental (Promedio Post)	Grupo Control (Promedio Post)	Diferencia (%)
Atención	62	48	+14%
Hiperactividad	60	73	-13%

Fuente: Elaboración propia

El grupo experimental presentó mejores resultados tanto en la mejora de la atención (+14%) como en la reducción de la

hiperactividad (-13%) en comparación con el grupo de control

Tabla 5. Análisis estadístico comparativo (Valores t y p)

Variable	Grupo	t (valor)	p (valor)	Significancia
Atención	Experimental	3.45	< 0.01	Significativo
Hiperactividad	Experimental	4.32	< 0.001	Muy significativo
Atención	Control	0.58	0.56	No significativo
Hiperactividad	Control	0.97	0.34	No significativo

Fuente: Elaboración propia

Los valores de t y p indican una mejora significativa en la atención y una reducción en la hiperactividad en el grupo experimental ($p < 0.01$ para la atención y $p < 0.001$ para la hiperactividad), mientras que en el grupo de control no se observaron cambios significativos.

Discusión

Los resultados del presente estudio sugieren que las actividades lúdicas estructuradas pueden ser una intervención efectiva para mejorar la atención y reducir la hiperactividad en niños con TDAH. En particular, el grupo experimental, que participó en actividades lúdicas durante ocho semanas, mostró mejoras significativas tanto en la atención sostenida como en la función ejecutiva, en comparación con el grupo de control. Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas que destacan los efectos positivos del juego en el desarrollo cognitivo y social de los niños, y subrayan la importancia de incluir enfoques dinámicos y participativos en el tratamiento del TDAH (Roldán & Villao, 2023)

El incremento significativo en la atención sostenida en el grupo experimental puede atribuirse a la naturaleza estructurada de las actividades lúdicas, que exigían altos niveles de concentración y planificación. Actividades como los juegos de mesa, los ejercicios físicos grupales y las dinámicas que implicaban la planificación de movimientos proporcionaron un entorno propicio para que los niños practicasen la regulación de su atención. Estos resultados coinciden con la literatura existente

que sugiere que el juego estructurado, particularmente cuando se combina con componentes físicos y sociales, puede mejorar las funciones ejecutivas en niños con TDAH (García & Briones, 2023)

Un hallazgo clave de este estudio es la mejora en la función ejecutiva, que incluye habilidades como el autocontrol, la planificación y la capacidad de enfocarse en tareas prolongadas. Estas habilidades suelen estar deterioradas en niños con TDAH, lo que contribuye a sus dificultades en el entorno escolar y social (Moraleta et al., 2020). Los niños que participaron en las actividades lúdicas no solo mejoraron en su capacidad de atención, sino que también mostraron una mayor capacidad para seguir reglas, tomar decisiones y manejar la frustración, aspectos esenciales del funcionamiento ejecutivo. Estas mejoras reflejan la idea de que el juego no solo proporciona un contexto para la diversión, sino también una oportunidad para el desarrollo de habilidades críticas.

El impacto positivo de las actividades lúdicas en la atención y la función ejecutiva se puede explicar en parte por la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse en respuesta a nuevas experiencias (Castillo et al., 2023). Se ha demostrado que el juego, especialmente cuando involucra componentes físicos, puede estimular áreas del cerebro relacionadas con la atención, el control de impulsos y la toma de decisiones (Álvarez et al., 2021). Los niños del grupo experimental, al participar en actividades que requerían tanto

movimiento como planificación cognitiva, pudieron haber experimentado cambios positivos en la estructura y función de las áreas del cerebro responsables del control de la atención y el comportamiento.

Es importante destacar que, aunque se observaron mejoras significativas en el grupo experimental, el grupo de control no experimentó cambios relevantes en los niveles de atención o hiperactividad. Esto sugiere que la falta de intervención no contribuyó a una mejora espontánea de los síntomas del TDAH, lo que refuerza la necesidad de intervenciones activas para abordar este trastorno (Zayas, et al., 2024). Si bien algunos niños con TDAH pueden experimentar fluctuaciones naturales en sus síntomas, los resultados de este estudio indican que las mejoras observadas en el grupo experimental fueron producto directo de la intervención lúdica.

Otro aspecto relevante del estudio es el impacto positivo de las actividades lúdicas en el comportamiento social de los niños. Los maestros y padres del grupo experimental informaron mejoras en la conducta general de los niños en el aula, incluyendo una mayor capacidad para interactuar positivamente con sus compañeros y seguir las instrucciones del maestro. Esto sugiere que las actividades lúdicas no solo influyeron en la atención y la función ejecutiva, sino también en las habilidades sociales de los niños, lo que coincide con investigaciones que subrayan el papel del juego en el desarrollo de la empatía y la cooperación (Roldán & Villao, 2023)

A pesar de los resultados prometedores, este estudio presenta algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta. En primer lugar, la muestra fue relativamente pequeña y se centró únicamente en niños de una franja de edad

específica (6 a 12 años), lo que limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones de niños con TDAH, como adolescentes o niños más pequeños. Además, la duración del estudio fue de solo ocho semanas, por lo que no se pueden hacer inferencias sobre los efectos a largo plazo de las actividades lúdicas en los síntomas del TDAH. Investigaciones futuras deberían incluir muestras más grandes y diversificadas, así como un seguimiento a largo plazo para evaluar la durabilidad de los efectos observados (Del Rocío & Cárdenas, 2023)

Otra limitación importante es que el estudio no midió directamente el impacto de las actividades lúdicas en el rendimiento académico de los niños. Si bien los maestros informaron mejoras en el comportamiento y la capacidad de los niños para participar en las tareas académicas, sería útil realizar un análisis más detallado de cómo las actividades lúdicas influyen en aspectos específicos del rendimiento académico, como las habilidades matemáticas o la comprensión lectora. La investigación futura podría enfocarse en evaluar el impacto de las actividades lúdicas en el desempeño escolar y en cómo estas actividades pueden integrarse en los planes educativos para maximizar su efecto positivo (Moraleda et al., 2020).

Aunque este estudio demuestra los beneficios de las actividades lúdicas estructuradas como una intervención no farmacológica para el TDAH, es importante señalar que no se sugiere que estas actividades reemplacen los tratamientos farmacológicos o psicológicos convencionales. Más bien, las actividades lúdicas deberían considerarse como una herramienta complementaria en un enfoque multimodal de tratamiento. La combinación de intervenciones farmacológicas, psicológicas y

educativas podría ofrecer una solución más integral para los niños con TDAH, mejorando su calidad de vida y su éxito a largo plazo en el ámbito social y académico (García & Briones, 2023)

Los resultados de este estudio proporcionan evidencia sólida de que las actividades lúdicas pueden ser una intervención efectiva para mejorar la atención, la función ejecutiva y el comportamiento social en niños con TDAH. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para el diseño de programas terapéuticos y educativos, sugiriendo que el juego estructurado puede ser una herramienta valiosa para abordar los desafíos asociados con el TDAH. Sin embargo, se requiere más investigación para explorar los efectos a largo plazo de estas intervenciones y para determinar cómo pueden integrarse de manera más efectiva en los entornos educativos y clínicos.

Conclusiones

El presente estudio demostró que las actividades lúdicas estructuradas pueden ser una herramienta efectiva para mejorar la atención sostenida y reducir la hiperactividad en niños con TDAH. En particular, los niños que participaron en un programa de actividades lúdicas durante ocho semanas mostraron una reducción significativa en los síntomas de hiperactividad, así como mejoras sustanciales en su capacidad para mantener la atención en tareas específicas. Estos resultados resaltan la importancia de incluir enfoques dinámicos y participativos en los tratamientos para el TDAH, complementando las intervenciones farmacológicas y psicológicas tradicionales.

Una de las conclusiones más importantes es que las actividades lúdicas no solo impactaron en la atención de los niños, sino también en sus funciones ejecutivas. La mejora en habilidades

como el autocontrol, la planificación y la toma de decisiones demuestra que el juego estructurado puede promover el desarrollo de habilidades cognitivas críticas en los niños con TDAH. Estas habilidades son esenciales para el éxito escolar y social, lo que sugiere que las actividades lúdicas pueden tener un impacto positivo no solo en el corto plazo, sino también en el rendimiento académico y el bienestar general de los niños.

Además, los resultados del estudio subrayan la importancia de abordar el TDAH desde una perspectiva multifacética. Si bien los tratamientos farmacológicos siguen siendo una opción válida, las actividades lúdicas ofrecen una alternativa complementaria que puede reducir los síntomas y mejorar el comportamiento de los niños. Este enfoque integral puede ser particularmente útil en entornos donde los padres o los maestros buscan alternativas o complementos a la medicación, proporcionando una opción terapéutica accesible y sin efectos secundarios.

Otra conclusión relevante es que la falta de intervención no condujo a mejoras espontáneas en los niños del grupo de control, lo que refuerza la necesidad de intervenciones activas para el manejo del TDAH. Este hallazgo es consistente con estudios previos que indican que, sin tratamiento adecuado, los síntomas de TDAH tienden a persistir y, en algunos casos, pueden empeorar con el tiempo. Por lo tanto, las intervenciones tempranas, como las actividades lúdicas, pueden ser cruciales para prevenir problemas académicos y sociales más graves en el futuro.

El estudio también destaca el papel positivo que pueden desempeñar los juegos físicos y cognitivos en la mejora de las habilidades sociales de los niños. Los informes de maestros

y padres indicaron que los niños del grupo experimental no solo mejoraron en su capacidad de atención, sino también en su comportamiento general en el aula y en las interacciones con sus compañeros. Esto sugiere que las actividades lúdicas pueden fomentar el desarrollo social y emocional de los niños con TDAH, lo que es fundamental para su integración en el entorno escolar y social.

A pesar de los hallazgos positivos, el estudio presenta limitaciones que deben ser consideradas. La muestra relativamente pequeña y la duración limitada del estudio impiden generalizar los resultados a todas las poblaciones de niños con TDAH. Además, la investigación no incluyó un análisis específico del rendimiento académico, lo que sería una línea importante de estudio en futuras investigaciones. El impacto a largo plazo de las actividades lúdicas también requiere mayor atención, ya que es necesario evaluar si los beneficios observados se mantienen con el tiempo.

Las actividades lúdicas estructuradas representan una opción prometedora para el tratamiento del TDAH, con efectos positivos tanto en la reducción de la hiperactividad como en la mejora de la atención y las funciones ejecutivas. Estas actividades, cuando se implementan de manera regular y estructurada, pueden proporcionar beneficios significativos para los niños con TDAH, mejorando su calidad de vida y su capacidad para tener éxito en entornos académicos y sociales. Sin embargo, se requiere más investigación para explorar el impacto a largo plazo y cómo estas intervenciones pueden integrarse eficazmente en programas terapéuticos y educativos más amplios.

Los hallazgos de este estudio sugieren que las actividades lúdicas no deben verse únicamente como una herramienta de entretenimiento, sino como una intervención terapéutica valiosa que puede complementar otros tratamientos para el TDAH. La integración de estos programas en el ámbito educativo y terapéutico podría tener implicaciones significativas para el manejo del TDAH, ofreciendo a los niños un enfoque más integral y equilibrado para abordar los desafíos asociados con este trastorno.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, I., Merizalde, A., & Cerza, R. (2021). La pintura como actividad de expresión artística para el trabajo docente en niños con TDAH de la educación inicial. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 4(3), 11-18
<https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778110003.pdf>
- Aquino, E. (2024). Intervenciones tempranas para las familias de niños/as con la condición del espectro autista desde el rol psicopedagógico para servir de apoyo tras el diagnóstico
<https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/2309>
- Balderamo, Z., Columba, L., & Padilla, T. (2023). Estrategias lúdicas en función del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Bermejo, R. (2024). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: perfil neuropsicológico y estudio de su impacto en las funciones ejecutivas y académicas. *In Anales de Pediatría (Vol. 100, No. 2, pp. 87-96)*. Elsevier Doym
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403323002485>
- Castillo, R., Villamar, M., Reyes, A., Lirio, T., Barberán, M., & Intriago, S. (2023). ¿El uso excesivo del celular causa TDAH en

- los niños y niñas de edad preescolar?
<https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/116>
- Coelho, B., Mota, B., Viana, V., Igreja, A. I., Candeias, L., Rocha, H. & Guardiano, M. (2023). Teoría de la mente en niños con trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Revista de Neurología*, 77(5), 109
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10662236/>
- De La Cruz, G., Ullauri Moreno, 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?pid=S0123-46412020000200169&script=sci_arttext
- Del Rocío, Y., & Cárdenas, J. (2023). Estrategia metodológica para el aprendizaje significativo en niños de 5 años con déficit de atención. *MQR Investigar*, 7(2), 243-259
<http://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/337>
- Falcón, A. & Gallardo, C. (2023). Déficit de atención en el proceso de enseñanza aprendizaje (*Bachelor's thesis, Ecuador: Pujili: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC)*)
<http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/11536>
- García, S. & Briones, Y. (2023). Principales dificultades de aprendizaje en estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Revista Cubana de Educación Superior*, 42(2)
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142023000200005&script=sci_arttext&tlng=pt
- Hidalgo, S. (2023). Trastorno por déficit de atención/hiperactividad y diagnóstico secundario de trastorno específico del aprendizaje
<https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/147633>
- Lojano, C., & Carchi, J. (2023). La educación en línea, un recurso para la unidad de diagnóstico, investigación psicopedagógica y apoyo a la inclusión. *Esferas*, 4, 42-51
<https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/esferas/article/view/2714>
- López, J., López, M., Serrano, I., & Llano, J. (2023). Rasgos de personalidad en adolescentes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 43(143), 55-71
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0257352023000100004&script=sci_arttext
- Moraleda, E., Pulido, N., & López, A. (2020). Dificultades de lectoescritura en trastorno por déficit de atención e hiperactividad
<https://dehesa.unex.es/handle/10662/13078>
- Moreira, S., & Arteaga, M. (2021). Estrategias de aprendizaje para estudiantes con déficit de atención. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(10), 28-44
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094620>
- Paredes, A., & Mera, M. (2022). Influencia del trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de tercero BGU. *Revista Minerva*, 3(4), 70-85
<https://revistas.ug.edu.ec/index.php/minerva/article/view/728>
- Rivera, V., & González, A. (2024). Impacto del TDAH en el aprendizaje de estudiantes en edad escolar: una revisión sistemática. *Revista San Gregorio*, 1(57), 199-219
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072024000100199

Roldán, R., & Villao, C. (2023). Estrategia socioemocional en el control de las emociones en niños de 8 años con trastorno de déficit de atención con hiperactividad. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(6), 365-380
<http://latam.redilat.org/index.php/lt/articulo/view/1444>

Sánchez, O. (2023). Infancias, diagnósticos y salud mental: discursos sobre el trastorno por déficit de atención e hiperactividad en la región de Los Lagos, Chile (2020-2021). *Salud colectiva*, 18, e4233
<https://www.scielosp.org/article/scol/2022.v18/e4233/es/>

Villalba, F., & Moreno, E (2024). Evaluando el impacto de las TIC's en estudiantes con

TDAH. *Una ciencia Revista de Estudios e Investigaciones*, 17(32), 68-83
<https://revistas.unac.edu.co/ojs/index.php/unaciencia/article/view/771>

Zayas, Z., Sanz, E., & Ezpeleta, M. (2023). La creatividad en niños y niñas con el Trastorno del espectro autista (TEA) y con el Trastorno de atención y/o hiperactividad (TDAH). Una revisión sistemática. *REMIE: Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 13(2), 114-142
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9018353>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Jonathan Alberto García Conforme y Elva Katherine Aguilar Morocho.

