

Herramientas
para el
diagnóstico y
técnicas para
el tratamiento
de estos
trastornos.

Falta de atención, hiperactividad e impulsividad

José Luis Moya Palacios, Antonia Crespo Bellido
Universidad de Salamanca

No es fácil la educación y convivencia, en el marco escolar y familiar, con niños que padecen Trastornos por Déficit de Atención y/o Hiperactividad (TDAH).

Entendiendo que hay un grupo de población escolar con necesidades educativas en estos ámbitos vamos a sintetizar la información y ofrecer estrategias de ayuda tanto a padres como a educadores.

Parece probado estadísticamente, que entre un 3-4 % de los alumnos en período de escolarización se manifiestan con un patrón hiperkinético, con problemas serios en el ámbito atencional.

La hiperactividad se aprecia con más frecuencia en los niños. Proporción niños/niñas 7 a 1.

Según Whalen en torno a un 25% de los niños valorados como hiperactivos, evolucionan favorablemente sin que aparezcan problemáticas en la vida adulta.

Aproximadamente una tercera parte de los sujetos diagnosticados a edad temprana como hiperactivos, arrastran estas problemáticas hacia la adolescencia y la edad adulta.



1. Deficit atencional

En ocasiones, determinados niños manifiestan un bajo nivel de atención. Se tiene entonces la impresión de que carecen de este recurso humano. Otras veces, los sujetos se distraen fácilmente. "Distracción" y "carencia de atención" no son términos sinónimos.

La distracción hace referencia a una falta de atención sostenida. Durante la distracción se advierte un desplazamiento frecuente y no controlado de la atención que dificulta la concentración en la actividad.

La atención, por otra parte, es un proceso consciente que contiene diferentes partes: primero enfocamos la atención hacia un estímulo, lo seleccionamos; luego sostenemos la atención el tiempo necesario, también esquivamos u obviamos aquellas cosas que distraen nuestra atención y por último desviamos nuestra atención hacia otro estímulo cuando es necesario.

Cuando enunciamos que una persona se distrae con facilidad queremos significar que una parte del proceso de la atención de aquella persona ha sido desbordado. Se estima que un 40% de los niños en edad escolar pueden presentar problemas superables de falta de atención.

Síntomas de la falta de atención.

Incluyen situaciones en las que el sujeto a menudo:

- No pone atención a los detalles o comete errores descuidando la presentación correcta del trabajo escolar u otras actividades.
- Manifiesta dificultad en sostener la atención en las tareas o actividades de juego.
- No aparenta escuchar cuando se le habla directamente.
- No sigue las instrucciones y no completa el trabajo escolar, quehaceres, o deberes en el aula, casa, mero social, etc. (No se debe al diagnóstico de negativismo desafiante ni la inhabilidad para comprender las instrucciones).
- Presenta dificultad al organizar sus tareas y actividades de mesa.
- A menudo esquiva, le disgusta, o es reacio a participar en tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (tales como el trabajo o deberes escolares).
- Frecuentemente pierde las cosas necesarias para realizar las tareas o actividades (por ejemplo, juguetes, lápices, libros, o demás instrumentos).
- Se distrae fácilmente con estímulos ajenos al marco y casi siempre irrelevantes.
- Con suma facilidad y frecuencia olvida las actividades diarias.

2. Hiperactividad

La conducta más evidente y observable en los sujetos con TDAH es la actividad excesiva. Al niño pequeño hiperactivo se le describe como al sujeto que "siempre está en movimiento" o "impulsado por un motor interno."

Con la edad, el nivel de actividad tiende a decrecer según algunos autores. Al madurar como adolescentes o adultos, la excesiva actividad se puede manifestar como una conducta inquieta y nerviosa.

Síntomas de hiperactividad

Con un elevado nivel de frecuencia el sujeto:

- Moviliza las manos o los pies o está inquieto en la silla.
- A menudo deja su asiento dentro del salón de clases o en otras situaciones en las cuales se espera permanezca sentado.
- Frecuentemente corre, o se sube a los árboles u otros objetos en situaciones en las cuales es inadecuado (en los adolescentes o adultos, esto puede limitarse a un sentimiento de intranquilidad subjetiva).
- Presenta dificultad para jugar o participar en actividades de recreo de forma tranquila.
- Con mucha frecuencia se encuentra "en movimiento" o a menudo se comporta como si fuera "impulsado por un motor".
- Habla excesivamente.

3. Impulsividad

Cuando consideramos la impulsividad, lo primero que nos viene a la mente es el ímpetu, la fogosidad del niño, esa forma de actuar sin pensar. El niño con TDAH encuentra dificultades en el autocontrol.

El impulso lo lleva a la acción, a la satisfacción inmediata e instintiva del placer. Algunos autores consideran la hiperactividad-impulsividad como un patrón que tiene su origen en una dificultad general para inhibir la conducta.

Síntomas de la impulsividad:

Son numerosas las conductas impulsivas que podemos observar dentro del marco escolar: hablar fuera de turno, interrumpir a los demás, participar en lo que aparenta ser una conducta arriesgada.

El niño es capaz de atravesar de modo inesperado la calle sin mirar, subirse a una altura sin medir previamente el riesgo, fisgar, hurgar, abrir, explorar, etc.

En realidad lo que prima es la carencia del control de impulsos.

Como ayudar al niño con TDAH

Establecido el déficit se debe planificar una intervención eficaz por parte de los distintos profesionales para utilizar los recursos más idóneos de tratamiento.

A la hora de un trabajo pormenorizado se considerará como puntos importantes:

► El hecho de conocer de forma directa, por los padres y entorno familiar, qué situaciones y con qué se calma el niño.

► Se deben observar las habilidades y adaptaciones conductuales del niño para poder reforzarlas con halagos, caricias, comentarios positivos, etc.

► Habrá que planificar la conducta a extinguir y/o modificarla estableciendo los procedimientos más idóneos, siempre que el comportamiento sea tal que:

- Genere un alto grado de disruptividad en la clase.

- Haga perder al alumno posibilidades de cara a las tareas académicas.

- Produzca un alto desajuste individual.

► Si ello fuere posible y oportuno, establecer acuerdos con el sujeto y definir operativamente la conducta a modificar:

- *Vamos a mejorar en... durante el tiempo de...*

► Comunicarle las estrategias a seguir en el futuro:

- *Cuando pronuncie tu nombre, cuando... cuando... tú sabrás que además de estar contento, tú haces las cosas bien* (y prestarle atención frente a cualquier conducta adaptada o al menor intento de aproximación a ella).

► Será importante controlar los estímulos del marco, sobre todo a nivel escolar, que puedan suscitar respuestas de hiperactividad:

- Distancia y separación entre los distintos materiales; una lejanía de los mismos propicia los desplazamientos.

- Expectativas del grupo: si un compañero o el grupo refuerzan con risas y celebraciones las distintas actividades del niño, éste intentará repetir las con frecuencia.

- La separación física del grupo.

• Las dificultades que entraña la tarea a realizar: a más dificultad, mayor posibilidad de dispersión y de hiperactividad.

• El tiempo de duración de la misma: los tiempos cortos posibilitan mayor cantidad de escapes y de cambio de estimulación programada.

• No hay que olvidar que la impulsividad y falta de atención aumentan cuando hay un incremento de estímulos; más ruido, más gente o cuan-

do hay novedades dentro del marco.

► Insistir en los aspectos positivos de la conducta, orientar al niño hacia la autonomía y los valores de satisfacción interna...

► El alumno debe aprender a discriminar que recibe atención únicamente cuando tiene un comportamiento adaptado.

► El profesor debe actuar pausada y adecuadamente, toda vez que si es percibido por el niño como un profesor muy activo, tenderá inconscientemente a imitarlo.

► Explicarle la técnica del reforzamiento a distancia, sin verbalizaciones: conductas discriminativas (elevación de cejas al encontrarse las miradas para que el niño sea capaz de discriminar cómo es su comportamiento).

► Estudiar la posibilidad de un registro de comportamientos adaptados: bien llevándolo el propio niño, si éste es capaz y fiable, o bien el educador.

► En algunos casos, el "time out" (tiempo fuera del marco) o el cambio de estimulación "en la mesa de pensar" suele dar resultados sorprendentes.

► También es muy positivo utilizar un "carnet de buen comportamiento", donde padres y/o profesores anotan, sesión a sesión, las conductas adaptadas, positivas.

► Los frecuentes contactos profesor-alumno, (más frecuentes al inicio y distanciados en el tiempo a medida que el niño es más autónomo y mejora su comportamiento), pueden facilitar el progreso infantil si se intercambia la información que se posee:

- *Te has levantado... has cambiado de actividad...*

- *Me ha encantado tu comportamiento de...*

- *Sólo te levantaste 2 veces cuando antes...*

- *Has mejorado mucho en...*



Actitud ante la hiperactividad

- ✓ Simplemente diríamos que la actitud de padres y educadores, debería ser "adulta" y profesional, que se constituyera sobre la base de una comunicación de ayuda auténtica, empática.
- ✓ No pretender cambios bruscos, drásticos, a muy corto plazo. Hay que entender que el problema es crónico.
- ✓ Proporcionar al sujeto situaciones de escape fuera del marco donde se trabaja la extinción o instauración de una conducta.
- ✓ La actitud profesional supondrá autocontrol y permanente dosis de paciencia, a pesar de que el sujeto intente desequilibrarnos. Comprender, pero no intentar cambiar nuestra manera de ser ni nuestras reacciones naturales.
- ✓ No prestar mucha atención al niño salvo cuando la conducta sea disruptiva o muy alborotadora.
- ✓ El castigo, en sus formas variadas, no suele ser el mejor elemento educativo.
- ✓ Ayudar al sujeto a reconocer sus propios progresos y los cambios positivos alienta más que permanentes instigaciones hacia la producción adaptada.
- ✓ Es importante ofrecer al niño manifestaciones de afecto, comentarios positivos cuando lleve a cabo aproximaciones a conductas tranquilas, autocontroladas, deseables.
- ✓ Tener frecuentes encuentros con el niño para establecer un cambio cognitivo en base a apelar a sus propios sentimientos:
 - Que explique cómo cree que se sentirán sus padres, profesor, cuando manifiesta un comportamiento ajustado y desajustado.
 - Que explique qué le reporta el comportamiento desajustado y de qué le sirve.
 - Cómo la opción hacia el cambio es el camino más positivo.
 - Hacer que se cambien los papeles:
 - El imita a un compañero tranquilo, trabajador, atento.
 - El observa la actividad desadaptada del compañero que le imita.
- ✓ Utilizar el "Role-Playing" (desempeño de papeles) con el sujeto. El chico hará de padre y de profesor y el profesor asumirá, durante un tiempo los comportamientos y actitudes del niño.
- ✓ Reforzar cualquier conducta colaborativa de modo inmediato.
- ✓ Utilizar el tono bajo, tranquilizador cuando nos dirijamos al niño (es una forma indirecta de dar un feed-back -repetida retroalimentación- al sujeto).
- ✓ Comentar en público (si ello fuere pertinente) los cambios positivos del niño dentro del marco escolar. Este hecho contribuye a mejorar su autoestima.
- ✓ El recuerdo suele ser bueno, la insistencia desmedida puede ser contraproducente.



Estrategias y técnicas para modificar conductas

Para lograr el control conductual se podrán utilizar diversos procedimientos en base a las plurales circunstancias del marco, de las necesidades del niño, y del tiempo disponible.

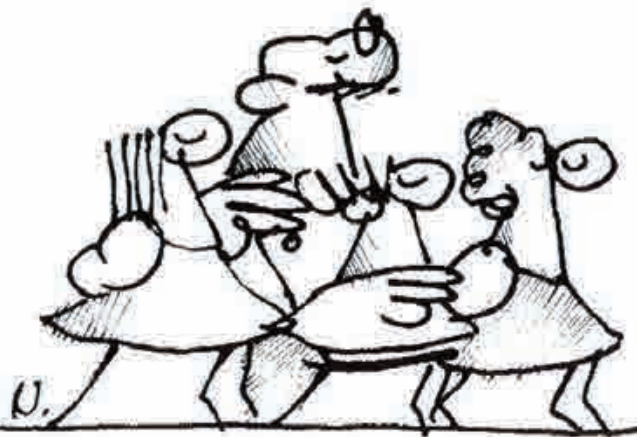
⊙ Time out (Tiempo fuera):

- Consiste en sacar al sujeto del marco de comportamiento durante un tiempo cuando no manifiesta una conducta adaptada, deseable.
- Para que el "time out" (tiempo fuera) sea eficaz, el niño no debe sentirse reforzado por esta salida, es decir:
 - No tiene que ver la situación como escape del marco, sino como una especie de privación de una situación más agradable.
 - No proporcionarle durante el "time out (tiempo fuera)" ninguna clase de refuerzos: atenciones.
 - El lugar donde se quede el niño durante "el tiempo fuera" no debe ser reforzador ni demasiado estimulante.

⊙ Refuerzo positivo encubierto

En niños mayores, con posibilidades cognitivas, se pueden llevar a cabo sesiones y juegos de "Lo imaginario". El alumno, para reforzar su autocontrol, se imagina determinada conducta incompatible con la hiperactividad y de consecuencias agradables:

- «El profesor me felicita por lo atento que he estado durante la explicación de...
Ocupo mi mente en este pensamiento...El profesor me va a responsabilizar de...
Obtengo una consecuencia agradable...mis compañeros me felicitan.



Quiero que esto me suceda en la vida real...»

Esta técnica actúa como refuerzo positivo encubierto: es el mismo niño quien se autorrefuerza.

• Refuerzo negativo encubierto

Consiste en imaginar situaciones en las que, mientras él realiza un determinado comportamiento disruptivo; hiperkinético, los demás compañeros lo critican y ridiculizan.

«No puedo seguir haciendo esto, me están criticando, no voy a dar la nota. Cambio de actitud.»

• Extinción encubierta

Se basa en el planteamiento de que toda conducta que se refuerza tiende a repetirse y que las conductas no reforzadas tienden a extinguirse.

La extinción encubierta consiste en imaginar situaciones negativas de hiperactividad en las que nadie, absolutamente nadie, le presta atención.

«Si nadie me presta atención ¿para qué molestarme?. Quiero comportarme como un caballero para que todos lo noten.»

• Reforzamiento en cada aproximación a la conducta meta

Cada aproximación a la conducta descada se va reforzando diferencialmente, pasando del refuerzo continuo (cada respuesta un refuerzo) al refuerzo intermitente (ahora te refuerzo, ahora no), del refuerzo de intervalo fijo (cada 5 minutos te refuerzo 2 veces) al refuerzo de intervalo variable (te refuerzo cuando me venga en gana durante esos 5 minutos).

• Cambio cognitivo: autoinstrucciones

El cambio cognitivo en un caso de modificación conductual implica:

- Pasar del heterocontrol al autocontrol cognitivo, internalizando los mensajes del profesor y dándose autoinstrucciones a sí mismo.

- El entrenamiento conductual cognitivo está indicado en todos los eventos escolares que requieren:

- Automensajes de atención y superación.

- Lucha contra la agresividad.

- Autocontrol impulsivo, etc.;

- Presupone que el sujeto es capaz de una cierta autorreflexión y organización mental para darse autoinstrucciones y:

- Generar autointerrogantes:

¿Qué debo hacer en esta situación? ¿Cómo lo puedo hacer mejor? ¿Qué ocurrirá si cambio?

- Planificar el análisis de la tarea:

¿Qué es lo primero? ¿Por dónde empezar? ¿Cuál es el siguiente paso que voy a dar?

- Llevar a cabo estrategias de autocomprobación:

¿Lo llevo bien? Quiero saber si lo tengo bien. Voy a repasar desde atrás.

- Autorreforzarse:

Lo estoy haciendo yo sólo. ¡Fenomenal!, Acabo de mejorarlo, Soy un tío, no me he movido del sitio y lo he sacado, ¡Estupendo!

- El trabajo es planificado conjuntamente; terapeuta/profesor y el alumno:

- El profesional se propone como modelo a imitar por el niño mientras hace una tarea de mesa que supone atención y concentración, dándose autoinstrucciones en alto.

- El niño imita la actividad del profesional (conducta incompatible con la actividad) escuchando sus instrucciones.

- En la siguiente secuencia el niño, una vez aprendidas las autoinstrucciones, se las da a sí mismo en voz alta.

- El paso siguiente es internalizar las autoinstrucciones (imágenes y afirmaciones verbales hacia sí mismo) extinguiendo poco a poco el nivel de audición, administrándosela como un "cuchiicheo".

- Finalmente, el alumno se autocontrola en la tarea proporcionándose las instrucciones desde el nivel interno a la par que autorrefuerzos, elogios y alternativas para superar el problema.

Otras estrategias

Métodos indirectos para predisponer favorablemente al sujeto hacia un comportamiento adaptado y eficaz pueden consistir en la propuesta de:

- Quemar energías previamente a la actividad principal en clase: jugar, correr por el patio:

- Relajación pasivo-distensiva: *Método de Wintrebert* (para niños pequeños) con las cosquillas como elemento tensivo y con movimientos pasivo-segmentarios como elementos relajadores. (Moya Palacios J.L. 1987)

- Entrenamiento lúdico-relajatorio: (Moya Palacios J.L. 1993): "*La Marioneta*", "*El Muñeco de Trapo*" (Moya Palacios J.L. 1993) (Técnicas de relajación creadas por y para niños a partir de 6-7 años, donde se incluyen actividades de respiración, vivencia lúdico-tensional y cambio cognitivo).

- Actividades lúdicas para el auto-control:

- Permanecer mirando fijamente un objeto durante un tiempo y contestar a una serie de detalles sobre el mismo.
- Autocontrol de la risa.
- Control interno del tiempo.
- Permanecer quieto por espacios progresivamente más largos.
- Juego de control de impulsos:

- Desplazarse mediante órdenes concretas hacia delante, atrás.

- Correr y parar a una orden.

- Hacer sonar una música y al cesar, detenerse.

- Caminar por un laberinto siguiendo indicaciones.

- Jugar a dejarse modelar por otro compañero como si fuéramos barro:

- Globalmente: modelado de figuras abiertas, cerradas, tensas, relajadas, sin movimiento, con movimiento.

- Segmentariamente: como si fuese una estatua de barro: modelado del tronco, las piernas los brazos... adoptando diversas posiciones que hay que mantener.

- Discriminar situaciones de progresiva actividad y de conductas tranquilas en base a películas.

- Substituir los juegos de movimiento corporal y desplazamiento por actividades de mesa, papel y lapicero, interacción.

Y lo que entendemos más importante de las estrategias: saber estar ahí junto al niño, permanentemente activos, como profesionales y padres, en la búsqueda ilusionada de su plena madurez, sin impaciencias pedagógicas, mientras ese niño, futuro hombre, encuentra su cauce, su autodirección. ■

Para saber más

AVILA DE ENCÍO, M. DEL C.; POLAINO LORENTE, A., *¿Cómo vivir con un niño hiperactivo? Comportamiento, diagnóstico, tratamiento, ayuda familiar y escolar*, Narcea, Madrid, 2000.

Guía completa del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), Paidós Ibérica, Barcelona.

Identificación, valoración y tratamiento de niños y adolescentes con TDA-H. manual de referencia, Grupo Albor-Cohs, Madrid, 2000.

MIRANDA CASAS, A.; AMADO LUZ, L.; JARQUE FDZ, S., *Trastornos por déficit de atención con hiperactividad: una guía práctica*, Aljibe, Archidona, 2001.

SORIANO FERRER, M., *Análisis del perfil cognitivo de estudiantes con hiperactividad: un programa para potenciar el autocontrol*, Servei de Publicacions Universidad de Valencia, 2000.



125 millones de niños en el mundo no están escolarizados

Entreculturas-Fc y Alegría es una ONGD promovida por la Compañía de Jesús

- que trabaja desde hace 45 años por una educación
- para todos en las zonas más empobrecidas del Sur.

Colabora con nosotros. Hazte socio:
BSCH 0049/0001/54/2210040401

C/ Pablo Aranda, 3, Madrid 28006. Tel: 91 590 26 72 Fax: 91 590 26 73

E-mail: entreculturas@entreculturas.org Página web: www.entreculturas.org

Delegaciones: A Coruña, Alicante, Badajoz, Burgos, Cullera, Gijón, Logroño, Málaga, Manzanares, Murcia, Oviedo, Palma de Mallorca, Pamplona, Puertollano, Salamanca, San Sebastián de los Reyes, Santander, Sevilla, Toledo, Ubeda, Valencia, Valladolid, Zaragoza.

entreculturas
FUNDACIÓN PARA LA EDUCACIÓN
Y EL DESARROLLO DE LOS PUEBLOS