

Técnicas de ayuda para el NIÑO HIPERACTIVO

— José Luis Moya Palacios / Mamen Simón Gallego —

Introducción

Soy de la opinión de que muchos de los malos modos de las conductas disruptivas o hiperactivas están mantenidos por un mal condicionamiento.

En clínica estamos cansados de ver situaciones en las que cuando cambia el marco, cambia el sujeto.

Un amanecer de este invierno, pensando en los profesores con los que trabajo, me puse al ordenador y escribí estos artículos que ahora os ofrezco. En ellos, partiendo de ejemplos de impulsividad e hiperactividad, se da un repaso a las posibles causas que generan estas problemáticas.

Se establecen criterios para observar la conducta del niño desde una actitud adulta profesional. Se formulan estrategias y técnicas de intervención para mejorar eficazmente las conductas en el marco escolar, fundamentalmente desde la óptica del condicionamiento encubierto, la aproximación reforzante a la conducta meta, el cambio cognitivo y las técnicas de relajación.

En el deseo de que esta aportación ayude al niño, a través del hombre, del profesional, a desarrollarse como persona, os brindo esta lectura.

Soy consciente: podríamos dar más pinceladas al cuadro, ampliar más conceptos, pero sé de vuestra inteligencia y buen hacer para poder completarlo desde el contexto de una ampliación de lecturas.

Causas del comportamiento hiperactivo

Las causas por la que un comportamiento puede ser calificado de hiperactivo pueden ser muchas:

- * El niño/niña pueden estar afectados de una lesión cerebral.
- * Se le presta atención y elicitan un com-



portamiento disruptor para reclamar más atención.

- * El niño está mal condicionado y como tal se comporta. La conducta en el marco escolar, ocurrida ocasionalmente, puede ser mantenida y reforzada por la atención del profesor o del propio alumno.
- * El niño carece de control y es muy impulsivo.

Ejemplos de conductas impulsivas e hiperactivas:

Podríamos poner muchos ejemplos de alteraciones conductuales a este nivel, pero nos vamos a limitar a especificar los que aparecen en el DSM-II (Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: American Psychiatric Association).

IMPULSIVIDAD: Al menos tres de los siguientes síntomas.

- Con mucha frecuencia, el niño actúa antes de pensar.
- Cambia con excesiva frecuencia de una

actividad a otra.

- Tiene dificultades para organizarse en el trabajo (sin que haya un déficit cognitivo).
- Necesita de supervisión constante.
- Frecuentemente hay que llamarle la atención.
- Le cuesta guardar turno en los juegos o en las situaciones grupales.
 - Inicio antes de los 7 años.
 - Duración: al menos 6 meses.

HIPERACTIVIDAD

Es posible que varios de nosotros hayamos tenido algún niño con esta problemática en nuestros respectivos marcos educativos. La actividad y producción del niño hiperkinético es permanente.

¿Qué es lo que caracteriza este patrón de hiperkinesia?

Son varios, los síntomas. Unos, asociados a la falta de atención, a la impulsividad, etc. aunque basta con que se manifiesten dos de estos síntomas que vamos a citar, para que podamos pensar en una posible disfunción orgánica.

- Pasar de una acción a otra sin motivación.

- Sensación de acoso por una actividad sin finalidad y aintencionalidad. Subirse a los muebles, correr en exceso de un lado para otro.
- Al niño le cuesta permanecer quieto en un sitio, ya sea en pie, ya sentado.
- Durante el sueño se mueve de forma desasosegada.
- El nivel lúdico en estos niños no existe; juegan con los objetos de forma pasajera, como pasando sobre ellos.
- Manipulan los objetos de forma inatentiva o automática. No le prestan atención significativa.
- En su actividad no se advierte una clara intencionalidad. Lo importante para ellos es satisfacer el impulso motriz. De ahí que vayan de un sitio a otro, toquen todo, lo tiren, etc. Aunque aquí juegan un papel importantísimo los padres, el nivel estimular, y los propios educadores.
- La hiperactividad es, en estos casos, una reacción a diversos estímulos impactantes del medio, muy propia de los sujetos que no poseen aún desarrollado el control cortical automático de la motilidad corporal. El sujeto hiperkinético lo es de forma continua. Actúa como si estuviese siempre en marcha, desarrollando un poderoso gasto energético sin apenas fatigabilidad.
- Estas problemáticas suelen iniciarse antes de los 7 años. Como criterio de diagnóstico diferencial, el comportamiento debe durar al menos 6 meses.

A nivel educativo sabemos que, hasta que el control motriz intencional se automatice, no será posible que las estructuras superiores cerebrales que lo gobiernan, puedan dedicarse a tareas de mayor jerarquía conceptual.

Desde el punto de vista de intervención escolar, estos niños deberían recibir, entre otras cosas, pero de forma prioritaria, un tratamiento sistemático en modificación de conducta:

- Reducción de los desajustes individuales.
- Adquisición de nuevos repertorios conductuales.
- Mantenimiento de determinadas conductas adaptadas.

Observación de la conducta:

- Antes de llevar a cabo cualquier intervención se debería observar la conducta y registrarse en base a:
 - escalar de observación,
 - listas de comportamientos,
 - antecedente consiguiente, etc.
- Seguidamente establecer qué situaciones y con qué se calma el niño.
- Observar las habilidades y adaptaciones conductuales del niño para poder reforzarlas con alagos, caricias, comentarios positivos, etc.
- Planificar la conducta a extinguir y/o modificar estableciendo los procedi-

mientos 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 la tarea académica.*
- 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:
 - Cuando pronuncie tu nombre, cuando... tú sabrás que además de estar contento, tú haces las cosas bien (y prestarle atención frente a cualquier conducta adaptada o al menos intento de aproximación a ella).*
- Será importante controlar los estímulos del marco que puedan elicitar 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 repetirlos 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.*
- Insistir en los aspectos positivos de la conducta, orientarle hacia la autonomía y los valores de satisfacción interna... es más hombre porque se controla...
- El alumno debe aprender a discriminar que recibe únicamente atención 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 sin verbalizaciones: conductas discriminativas (elevación de cejas al encontrarse las miradas).
- Estudiar la posibilidad de un registro de comportamientos adaptados: bien llevándolo el sujeto si éste es capaz y fiable o bien nosotros.
- En algunos casos, el «time out» o el cambio de estimulación «en la mesa de pensar» suele dar resultados sorprendentes.
- También es muy positivo el utilizar un «camet de buen comportamiento» donde padres y/o profesores den las distin-

tas sesiones anotan los comportamientos positivos.

- 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...*

Actitud profesional

- Simplemente diríamos que fuera adulta y profesional, que constituyera sobre la base de una comunicación de ayuda auténtica.
- No pretender cambios bruscos, drásticos a muy corto plazo.
- Proporcional al sujeto situaciones de escape.
- Controlarse a pesar que el sujeto intente desequilibrarnos.
- No prestar mucha atención salvo cuando la conducta sea disruptiva o muy alborotadora.
- Ayudar al sujeto a reconocer sus propios progresos y los cambios positivos.
- Ofrecerle manifestaciones de afecto, comentarios positivos cuando lleve a cabo aproximaciones a conductas tranquilas, autocontroladas, deseables.
- Sorprender al niño en actitudes positivas, cuando no se lo espera elogiarle su comportamiento con verbalizaciones, alagos, caricias, etc.
- Tener encuentros con el sujeto para establecer un cambio cognitivo en base a apelar a sus propios sentimientos:
 - Que explique cómo él cree que se sentirán sus padres, profesor, cuando manifiesta un comportamiento ajustado y desajustado.*
 - Qué reporta el comportamiento desadaptado y de qué le sirve.*
 - Cómo la opción hacia el cambio es el camino más positivo.*

Hacer que se cambien los papeles:

- Utilizar el Role Playing (desempeño de roles) 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.
- Utilizar el tono bajo, tranquilizador cuando nos dirijamos al niño (es una forma indirecta de dar un feed-back -retroalimentación- al sujeto).
- Comentar en público -si ello fuere pertinente- los cambios positivos del niño dentro del marco escolar.

Estrategias y Técnicas

Para lograr el control conductual se podrán utilizar diversos procedimientos en base a las plurales circunstancias del marco.

1ª Time out: Tiempo fuera:

—Consiste en sacar al sujeto del marco durante un tiempo cuando no tiene un comportamiento adaptado.

—Para que el «time out (tiempo fuera)» sea eficaz, el niño no debe sentirse reforzado, es decir:

• No tiene que ver la situación como escape, sino como una especie de privación de una situación más agradable.

• No proporcionar durante el «time out (tiempo fuera)» ninguna clase de refuerzos.

2ª Condicionamiento encubierto

2.1 Refuerzo positivo encubierto

—En niños mayores, con posibilidades cognitivas, se pueden llevar a cabo sesiones y juegos de «Lo imaginario»:

Haciendo que el alumno, para su autocontrol, imagine 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 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 él mismo niño quien se autorrefuerza.

2.2 Extinción encubierta:

Se basa en el planteamiento de que toda conducta que se refuerza tiende a repetirse y la 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»

2.3 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.»

3ª Reforzamiento a cada aproximación a la conducta meta

Cada aproximación a la conducta deseada 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 el 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 autoreflexión y organización mental para darse autoinstrucciones y:

1. Generar autointerrogantes:

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

2. Planificar el análisis de la tarea:

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

3. Llevar a cabo estrategias de auto-comprobación:

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

4. Autorreforzarse:

- Lo que estoy sacando yo sólo: ¡Fenomenal!
- Acabo de mejorarlo ¡Guachi!
- Soy un tío no me he movido del sitio y lo he sacado ¡Estupendo!

—El trabajo lo planifican conjuntamente terapeuta/profesor y el alumno.

Técnica:

—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) extinguiendo poco a poco el nivel de audición, administrándose la como un «cuchicheo».

—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.

4ª Otras estrategias

—Técnica de quemar energías, previamente a la actividad: jugar, correr por el patio

—Relajación pasiva distensiva, Método de Wintrebert (niños pequeños) con las cosquillas como elemento tensivo.

—Entrenamiento lúdico relajatorio J.L. Moya: «La marioneta», «El muñeco de trapo» (a partir de 5 años, donde se incluyen actividades de respiración, vivencia lúdica tensional y cambio cognitivo).

—Refuerzos permanentes y cambio cognitivo hacia el comportamiento tranquilo (actividad de mesa). Modelado.

—Actividades lúdicas para el autocontrol:

*Permanecer mirando fijamente un objeto durante un tiempo y contestar a una serie de detalles sobre el mismo.

*Permanecer quieto por espacios progresivamente más largos.

*Juego de control de impulsos:

—desplazarse a órdenes.

—correr y parar.

—hacer sonar una música y al cesar detenerse.

—caminar por un laberinto de órdenes.

—jugar a dejarse modelar por otro compañero global segmentariamente como si fuese una estatua de barro.

—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 lápiz, interacción.

—realizar movimientos de autocontrol y ralentizaciones motrices.

—Jugar con situaciones de refuerzo, quema de energía y escape.

—Técnica de tomarlo por la camisa para no administrarle ningún reforzador cuando ha fallado en su comportamiento, etc.