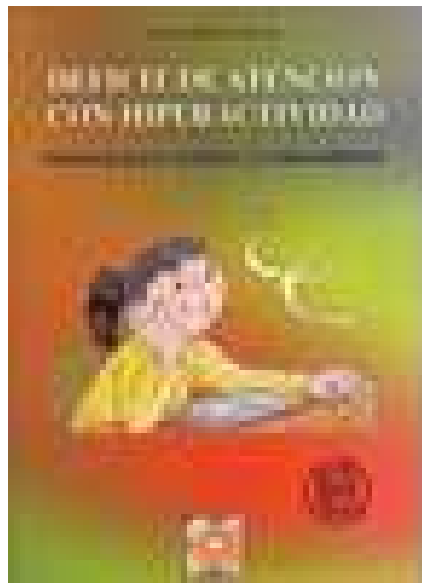


Información obtenida del libro:

Déficit de Atención con Hiperactividad. “Manual para padres y educadores”



Autora: Isabel Orjales Villar.

Editorial : CEPE. Madrid.

Año 1.999

INDICE:

- 1.- DIFICULTADES DEL NIÑO HIPERACTIVO.....** Página 3
- Dificultad en la atención controlada frente a la automática.
 - Dificultad en procesar varios estímulos simultáneamente.
 - Dificultad en distinguir los estímulos relevantes de los irrelevantes.
 - Dificultad para mantener la atención de forma continuada.
 - Dificultad para atender a estímulos que aparecen con una frecuencia lenta.
 - Dificultad en aprender y recordar lo aprendido por procesar la información de forma más superficial.
 - Mayor sensibilidad a las variaciones del contexto o del ambiente de trabajo.
 - Estilos de procesamiento cognitivo inadecuados para el aprendizaje escolar.
 - El predominio del procesamiento impulsivo sobre el procesamiento reflexivo.
 - Como exploran la información visual los niños impulsivos
 - Como piensan los niños impulsivos
 - El predominio del procesamiento global (poco analítico) del niño Hiperactivo.
 - Características asociadas a la dependencia de campo perceptivo
 - La falta de flexibilidad cognitiva en el procesamiento de la información.
 - Dificultades para organizar la información.
 - Falta de estrategias de solución de problemas.
 - Dificultades de aprendizaje: ¿fracaso escolar?
 - ¿Cuál es el origen de estas dificultades de aprendizaje? Dificultades de la comprensión y fluidez lectora.
 - Dificultades en el cálculo y en la resolución de problemas matemáticos.
 - Dificultades de escritura y coordinación.
 - Dificultad para seguir instrucciones y mantener la motivación.
- 2.- ¿CÓMO SE SIENTEN?** Página 9
- La baja tolerancia a la frustración.
 - La baja autoestima o la autoestima aparentemente inflada.
 - Algunos consejos de interés:
- 3.- ¿QUÉ LES PASA?** Página 10
- El desfase entre la capacidad intelectual y emocional: la inmadurez.
 - La necesidad de llamar la atención.
 - La dependencia de la aprobación de los adultos.
 - Las dificultades en las relaciones sociales.
- 4.- TRATAMIENTO** Página 11
- Un programa de atención adecuado debe...
 - Tratamiento cognitivo-comportamental.
 - Las técnicas comportamentales.
 - Para aumentar conductas positivas: el refuerzo positivo.
 - El reconocimiento social.
 - La atención de los mayores.
 - Para reducir conductas negativas: “el castigo”.
 - Tiempo fuera de refuerzo positivo.
 - Las reprimendas.
 - Práctica positiva.
 - Las técnicas cognitivas.
 - Técnicas para aprender a autoevaluarse correctamente.

1.- DIFICULTADES DEL NIÑO HIPERACTIVO

Dificultad en la atención controlada frente a la automática.

Cuando una tarea es nueva o no ha sido bien aprendida realizamos un procesamiento controlado, toda nuestra corteza cerebral está concentrada en la realización de la tarea y eso requiere un esfuerzo. Cuando la tarea no es difícil o ya es conocida, podemos relegar esa función a sistemas automáticos realizando un menor esfuerzo. Experimentalmente se ha comprobado que los niños hiperactivos muestran un buen rendimiento en pruebas de procesamiento automático y peor rendimiento en aquellas que requieren esfuerzo.

Dificultad en procesar varios estímulos simultáneamente.

A este proceso se le llama atención focalizada y obliga al niño a seleccionar de entre los distintos estímulos que recibe, aquellos que son más relevantes para realizar la tarea.

Se ha comprobado que el rendimiento de los niños hiperactivos es peor cuantos más estímulos irrelevantes presente la tarea que se le ha encomendado.

Dificultad en distinguir los estímulos relevantes de los irrelevantes.

Dificultad para mantener la atención de forma continuada.

La mayoría de las investigaciones constatan que los niños hiperactivos en comparación con los niños no hiperactivos no tienen más dificultades para concentrar su atención en tareas simples, pero sí tienen dificultades para mantener este grado de atención durante periodos largos de tiempo.

Los niños hiperactivos presentan un empobrecimiento del rendimiento en la prueba en función del paso del tiempo. Esto quiere decir, que los niños hiperactivos cometen más errores o tardan más en responder (cuando la prueba es sencilla) a medida que transcurre el tiempo.

Dificultad para atender a estímulos que aparecen con una frecuencia lenta.

Los niños hiperactivos responden igual de bien que los no hiperactivos cuando la señal a la que tienen que responder aparece de forma rápida y cometen más errores cuando el estímulo aparece de forma lenta.

Dificultad en aprender y recordar lo aprendido por procesar la información de forma más superficial.

La información es aprendida y recordada más fácilmente si ha sido procesada de forma significativa (con sentido para nosotros) y durante un largo periodo de tiempo (estudiándola varias veces); o cuando el niño establece una relación entre la información que quiere recordar y las estrategias que utilizó para aprenderla (“recuerdo esto por que me lo aprendí con este truco que era muy divertido”). Por el contrario, si la información ha sido procesada sin sentido (de memoria), demasiado rápidamente (en poco tiempo) o de forma desorganizada, se almacena de forma temporal en la memoria inmediata y no llega a almacenarse en la memoria a largo plazo.

Los niños hiperactivos utilizan par aprender estrategias simples, propias de niños normales mucho más pequeños. Por ejemplo, si se les pide que traten de recordar una lista de palabras, las procesan más por su sonido que por su significado.

Mayor sensibilidad a las variaciones del contexto o del ambiente de trabajo.

El rendimiento de los niños hiperactivos es mucho más susceptible a las modificaciones del entorno. Esto sucede tanto en el plano cognitivo como en el comportamental y emocional.

En el plano cognitivo ya hemos visto que se confunden más con la información irrelevante dispersándose y cometiendo mayor número de errores.

En el plano comportamental, su comportamiento y su rendimiento es mejor si el profesor se encuentra presente en el aula que si está fuera, cometen menor número de errores si trabajan cara a la pared que si están sentados en torno a otros niños, se aceleran más si el ambiente es estresante (ruido, colores, movimiento...) que si es tranquilo, etc.

En el plano emocional, dependen en mayor medida de la aprobación de los adultos, son menos autónomos y más susceptibles de cambios de humor y actitud en función de la estabilidad emocional del hogar o de la clase.

Estilos de procesamiento cognitivo inadecuados para el aprendizaje escolar.

Tres son los estilos cognitivos que nos interesan estudiar en los niños hiperactivos:

Si poseen un estilo cognitivo impulsivo o reflexivo.

Si poseen un estilo dependiente de campo perceptivo o independiente de campo perceptivo.

Si poseen flexibilidad o rigidez cognitiva.

Por lo general los niños hiperactivos tienen un estilo cognitivo impulsivo, dependiente de campo perceptivo (es decir, su pensamiento es poco analítico) y cierta rigidez cognitiva. Veamos estas características con más detenimiento.

El predominio del procesamiento impulsivo sobre el procesamiento reflexivo.

En este apartado nos referimos a la impulsividad cognitiva (estilo cognitivo impulsivo), es decir, a la rapidez, inexactitud y pobreza en los procesos de percepción y análisis de la información de los niños hiperactivos cuando se enfrentan a tareas complejas.

Todos los niños evolucionan desde una impulsividad cognitiva propia de la inmadurez a la flexibilidad cognitiva de la edad adulta. En el caso del niño hiperactivo, la evolución es más lenta, es decir, muestra durante mucho más tiempo un modo de pensar, de procesar la información impulsivo.

COMO EXPLORAN LA INFORMACIÓN VISUAL LOS NIÑOS IMPULSIVOS
<ul style="list-style-type: none">✚ Los niños impulsivos se detienen menos veces a observar cada dibujo.✚ Por lo tanto, recogen menos información que los reflexivos.✚ Sus ojos recorren menos figuras.✚ Realizan menos comparaciones entre las figuras.

COMO PIENSAN LOS NIÑOS IMPULSIVOS
<ul style="list-style-type: none">✚ En juegos de asociación lógica de palabras cometen más errores.✚ Para adivinar cual es un objeto oculto, hacen preguntas más simples que no les permiten eliminar un grupo de respuestas posibles.

El predominio del procesamiento global (poco analítico) del niño Hiperactivo.

La independencia del campo perceptivo se refiere a la capacidad del sujeto para percibir independientemente de la organización del campo perceptivo circundante, es decir, el grado en que la persona percibe **una parte** del campo visual (por ejemplo, un dibujo) **como un todo** independiente, más que como una parte misma de ese campo.

Tras varias investigaciones se llegó a la conclusión de que los niños hiperactivos son más dependientes de campo que los no hiperactivos.

CARACTERISTICAS ASOCIADAS A LA DEPENDENCIA DE CAMPO PERCEPTIVO

- ❖ Los individuos independientes de campo perceptivo suelen tener una menor especialización hemisférica.
- ❖ Perciben la información de manera más global y mucho menos analítica.
- ❖ Poseen una menor capacidad para desenmascarar información encubierta o de estructurar y entender información poco organizada. Por ejemplo, cuando el enunciado de un problema matemático no está estructurado, les resulta más difícil llegar a la solución correcta.
- ❖ Les resulta más difícil y son más lentos en el aprendizaje de conceptos sobre todo cuando la información aparece desestructurada o en el caso de que la información relevante se vea velada por información irrelevante.
- ❖ No suelen utilizar estrategias de contraste de hipótesis en el aprendizaje de conceptos. Utilizan estrategias de ensayo-error.
- ❖ Por este motivo, sus estrategias de aprendizaje no son continuadas, no se detienen a pensar como lo hacen las personas independientes de campo.
- ❖ Muestran mayor dificultad en tareas de solución de problemas, cuando la solución depende de que se tome un elemento fuera del contexto en el que se presenta y que se reestructure el material problema de tal forma que este elemento se use en un contexto diferente.
- ❖ En pruebas en las que para llegar a la solución correcta deben establecer hipótesis muestran menor rendimiento en codificación, decodificación y retención de la información.
- ❖ Muestran mayor impulsividad y menor control personal.
- ❖ Parecen menos capaces de manipular activamente el entorno circundante, mostrándose más pasivos en sus relaciones con el entorno.
- ❖ Tienen más dificultades para autoevaluarse correctamente. Se muestran muy subjetivos en sus apreciaciones de lo que sucede, por que tienen dificultades para aislar lo relevante, de lo irrelevante, y lo subjetivo, de lo verdaderamente objetivo.
- ❖ Por este motivo, muestran menor autonomía en las relaciones interpersonales. En las relaciones social utilizan mayor número de referentes sociales, es decir, son menos capaces de aislar las ideas, sugerencias y actitudes de los demás respecto de las suyas propias y por lo tanto resultan más fácilmente influenciables. Los individuos independientes de campo, por el contrario, serían en este tipo de relaciones más autónomos.
- ❖ Como dependen de los demás en mayor medida, también tienen más propensión a aceptar de forma incuestionable las posiciones asumidas por la autoridad frente a un mayor sentido crítico y menor dependencia de la autoridad de los niños independientes de campo.
- ❖ Por el contrario, esta situación les permite una mayor eficacia en la solución de problemas que requieren partir de claves sociales.

La falta de flexibilidad cognitiva en el procesamiento de la información

La flexibilidad cognitiva es la habilidad para cambiar rápidamente y de forma apropiada, de un pensamiento o acción a otro de acuerdo con las demandas de las situación. La flexibilidad cognitiva implica dos procesos: 1º frenar una respuesta activada (inhibición de la primera respuesta), y 2º la habilidad para ejecutar una respuesta alternativa más adecuada a la situación (activación de una nueva respuesta).

Para resumir este complejo apartado sobre los estilos cognitivos, podemos decir que los niños hiperactivos reúnen características que en gran medida dificultan el buen rendimiento intelectual: son dependientes de campo, es decir, poco analíticos, carecen de flexibilidad cognitiva y trabajan de forma impulsiva.

Dificultades para organizar la información.

Debido a las dificultades atencionales de los niños hiperactivos, una de sus características principales es la dificultad para organizar la información. Ya hemos comentado antes que los niños hiperactivos tienen problemas para discriminar la información relevante de la información secundaria, su impulsividad hace que tomen decisiones en función de datos pobres y la falta de flexibilidad cognitiva puede parcializar el procesamiento y la elaboración de la información. Por este motivo, su pensamiento puede parecer caótico y desordenado y necesita más pautas de organización del exterior y un seguimiento y refuerzo continuado.

Falta de estrategias de solución de problemas.

Los niños hiperactivos, como vimos al hablar de su estilo cognitivo impulsivo aplican menor número y variedad de estrategias de solución de problemas. Por ejemplo, resuelven los puzzles cogiendo al azar piezas y funcionando por ensayo-error de una forma poco sistemática (no prueban primero con una pieza todas las posibilidades ni la apartan para continuar el mismo proceso con otra), o resuelven los problemas con los amigos siguiendo una única estrategia (pegar amenazar o chivarse), aunque ésta no resulte eficaz.

Dificultades de aprendizaje: ¿fracaso escolar?

No todos los niños hiperactivos tienen trastornos de aprendizaje, ni todos los niños con trastorno de aprendizaje tienen problemas de hiperactividad. No obstante, los problemas de atención, la hiperactividad y la impulsividad dificultan el aprendizaje en todos los niños hiperactivos.

Según desvelan investigaciones realizadas en los últimos años, entre el 60-80% de los niños con hiperactividad infantil tienen problemas académicos importantes (Barkley, 1982), incluidos es fracaso escolar y el alto porcentaje de abandono de los estudios.

Cuando no existen dificultades de aprendizaje específicas, es corriente encontrar en el niño hiperactivo un rendimiento insatisfactorio. Es decir, su rendimiento escolar puede ser suficiente como para aprobar, pero resulta insuficiente si pensamos en el nivel que debería tener en función de su capacidad intelectual. Este rendimiento más pobre puede pasar desapercibido en los primeros cursos de primaria y hacerse mucho más patente a partir del tercer curso, cuando la exigencia escolar es mayor.

En el caso de los niños hiperactivos con coeficiente intelectual alto, es frecuente que la falta de atención y la impulsividad se vean compensados, en gran medida, por su buena actitud intelectual, pudiendo mantener un rendimiento escolar medio. En estos casos, suele sorprender que tras un rendimiento tan mediocre se esconda una mente mucho más despierta.

¿Cuál es el origen de estas dificultades de aprendizaje?

Dificultades de la comprensión y fluidez lectora.

Además de los problemas de atención, los niños hiperactivos pueden tener dificultades de integración del lenguaje (Narbona, 1997).

Algunos de los problemas lectores más frecuentes:

- Los niños hiperactivos cometen frecuentes omisiones en la lectura. Se “comen” palabras o letras y sustituyen unas letras por otras.

- Su comprensión lectora es deficiente. Los niños hiperactivos no tienen puntuaciones inferiores a los no hiperactivos en vocabulario, pero sí en comprensión lectora de textos largos. En la mayoría de los casos por que, debido a la impulsividad y a los problemas de atención, omiten palabras e interpretan mal el contenido de la lectura.

Dificultades en el cálculo y en la resolución de problemas matemáticos.

Algunas de estas dificultades se reflejan a continuación:

- No suelen tener dificultades cuando se trata de hacer cálculos matemáticos mecánicos, pueden ser buenos en cálculo mental o en multiplicar con cifras sencillas, pero encuentran dificultades para mantener la concentración en cuentas de varias cifras sobre todo si tienen “llevadas”.
- Son muy corrientes las dificultades en la solución de problemas matemáticos. Estas dificultades pueden deberse a dos motivos:

1º. Dificultades en pasar del pensamiento concreto al pensamiento abstracto. Cuando la hiperactividad viene asociada a inmadurez general, podemos observar dificultades para realizar operaciones abstractas. Estos niños pueden solucionar problemas matemáticos de igual dificultad que los niños no hiperactivos siempre y cuando se les enseñe a representar gráficamente los problemas matemáticos (mediante un dibujo, por ejemplo) para poder así operar con datos concretos visuales o táctiles, reduciendo el nivel de abstracción necesario para su resolución.

2º. Existen un buen número de niños hiperactivos que tienen una buena capacidad de abstracción y un buen desarrollo lógico matemático. Estos niños cometen errores en los problemas porque, debido a su impulsividad, leen demasiado rápido la información, saltándose datos relevantes para la comprensión del problema.

Dificultades de escritura y coordinación.

Frecuentemente se ha asociado a la hiperactividad infantil con problemas de coordinación motora. En la actualidad existen datos suficientes como para afirmar que los niños hiperactivos tienen déficits visomotores, tiempos de reacción motriz mayores (necesita más tiempo para dar respuesta motriz ante la aparición de un estímulo) y cometen mayor número de errores (Zentali y Smith en prensa).

- ✓ Los niños hiperactivos suelen tener dificultades de psicomotricidad fina: son torpes para ensartar, modelar con plastilina, colorear de forma controlada, servir la leche sin derramarla, tienen dificultades en abrir bolsas y paquetes prensados, en abrochar botones pequeños y hacer el lazo a los zapatos.
- ✓ Escriben con dificultades. Su letra es mala, excesivamente grande o excesivamente pequeña y frecuentemente desorganizada. Si se insiste, puede controlarla de forma adecuada, pero normalmente a costa de ejercer una presión excesiva sobre el bolígrafo. Al cargar tanto, se cansan de escribir y realizan este tipo de tareas con desgana. Además de estas dificultades, su pensamiento es mucho más rápido que su mano, lo que contribuye a empeorar la situación.
- ✓ La escritura y la ejecución vasomotora están influidas por una tercera variable, el mantenimiento de la atención que requiere la práctica, por tanto los niños cometen más errores en función de la longitud de las tareas de copia (Zentali, 1993).

Dadas las dificultades que estos niños tienen para responsabilizarse de su ropa y su aspecto, para ser autónomos en las tareas diarias y para responsabilizarse del orden en su cuarto, es lógico que los padres busquen recursos que faciliten estas tareas: poner gomas en los puños del babi, utilizar chándal o pantalones de gomas que no requieren abrochar o desabrochar un botón para ir al baño,

zapatillas de deporte con velcro, etc. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los niños deben practicar estas actividades durante las vacaciones y fines de semana, para que poco a poco puedan serles exigidas en la vida acelerada de todos los días. De otro modo las dificultades en la motricidad fina se agravarán y se traducirán en una falta de coordinación manual que afectará a la escritura y dificultará en gran medida su adaptación escolar.

Dificultad para seguir instrucciones y mantener la motivación.

En los últimos años se han realizado muchas investigaciones dirigidas a mejorar el rendimiento académico de los niños hiperactivos. De estos estudios se derivan datos muy interesantes:

- Los niños hiperactivos mejoran el rendimiento académico si la presentación de la información se realiza de forma rápida (Conte y col., 1987).
- Tiene más dificultades en completar tareas cuando la información que se le da al principio es detallada que cuando es global. (Zencalí y Gohs, 1984).
- Rinden mejor en actividades novedosas libres de detalles irrelevantes (Shoyer y Zencalí, 1986).
- Su rendimiento es mejor si se les permite responder a la tarea con movimiento y no sólo de forma verbal y estática.
- Su rendimiento mejora con la sola presencia de un adulto en la habitación aunque éste no esté prestando atención a la tarea que está realizando el niño (Van der Meere y col., 1995).

¿CÓMO SE SIENTEN?

Emocionalmente los niños hiperactivos muestran un desarrollo más maduro que sus compañeros de edad. Se desmoralizan con facilidad, cambian frecuentemente de estado de ánimo, no toleran la frustración, les cuesta aceptar sus errores y culpan con frecuencia a los demás, les cuesta ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus deseos y sentimientos, se muestran tercos y malhumorados con frecuencia y parecen tener una autoestima muy baja o falsamente inflada. Analizaremos algunos de los componentes más frecuentes.

La baja tolerancia a la frustración.

Indudablemente, los niños hiperactivos se ven sometidos a un mayor número de situaciones frustrantes a lo largo de su desarrollo. Estas frustraciones aumentan de forma considerable con la exigencia escolar.

Una situación se convierte en frustrante para un niño cuando siente que no puede responder correctamente a las demandas de la misma. La sucesión de situaciones frustrantes en combinación con las escasas experiencias de éxito, producen en el niño un sentimiento de indefensión que contribuye de forma clara, a hacerle cada vez más intolerante ante situaciones de exigencia.

Cuando la exigencia no está controlada, el niño se desespera, tira la toalla y se niega a trabajar o a obedecer.

La baja autoestima o la autoestima aparentemente inflada.

El auto concepto es, pues, el concepto o la imagen que cada uno tiene de sí mismo. Si esa imagen que tiene un niño de sí mismo (auto concepto) y que se ha forjado en relación con la información de los adultos y de sus propias experiencias, le gusta, diremos que el niño tiene una autoestima: **positiva** o buena autoestima. Sí, por el contrario la imagen que tiene de si mismo no le gusta, diremos que tiene una **auto imagen negativa** o mala autoestima.

Por una parte, es un niño más difícil de educar por lo que con mayor frecuencia suele recibir una información más negativa de su comportamiento y de su capacidad. Por otra parte, la realidad es que crece sometido a mayor número de fracasos que los demás niños, se mete con mayor frecuencia en dificultades, comete muchos más errores y con mayor frecuencia que los niños de su edad y cuando se compara con sus hermanos es prácticamente imposible que no sea consciente de sus propias dificultades. Las malas experiencias se acumulan en torno a un sentimiento de indefensión, es decir, de falta de control de los efectos de su comportamiento sobre la realidad: “yo me esfuerzo, pero no veo que ello me conduzca al éxito, haga lo que haga, fracaso”. Todo ello contribuye a la formación de una *baja autoestima*.

Los estudios revelan que esta baja autoestima está relacionada con el mal rendimiento escolar y que se agrava al llegar la adolescencia, de tal forma que los niños hiperactivos tienen una imagen de si mismos peor que los niños normales al llegar a esta edad. Es el eterno problema con el que se enfrentan los padres y profesores: “¿es que no puede hacerlo o no quiere hacerlo?”. Podemos decir que en el niño hiperactivo se dan ambas cosas: “**tiene dificultades para hacerlo y no quiere hacerlo**”.

En un intento de proteger su auto imagen los niños hiperactivos suelen atribuirse a si mismos los éxitos, pero no los fracasos. Cuando se trata de los fracasos, el niño hiperactivo tiende a responsabilizar a los demás de su mala actuación o se excusa atribuyendo la responsabilidad a factores que están fuera de su propio control: la profesora me tiene manía, el examen era muy difícil, el otro niño empezó, llovía demasiado y no podía concentrarme, etc.

Por lo general, la mala imagen que estos niños tienen de sí mismos se traduce en comportamientos fácilmente observables que varían según las características individuales. Podríamos distinguir tres grupos:

a) Los niños que manifiestan abiertamente que se sienten incapaces.

Estos niños suelen quejarse constantemente de su incompetencia, solicitan ayuda hasta para las cosas más elementales, rehuyen la responsabilidad, evitan el trabajo que requiere esfuerzo o todas aquellas actividades en las que no pueden saber de antemano que realizarán con éxito, se muestran excesivamente sensibles ante situaciones frustrantes y reaccionan con descontrol o agresividad ante experiencias de fracaso (rompen la hoja cuando no le salen las cuentas, tiran los libros, pegan cuando les insultan, etc.).

b) Los niños que tratan de esconder sus sentimientos de incapacidad.

Estos niños tratan de ocultar el gran miedo que tienen a no ser capaces. Por este motivo, evitan cometer errores demandando de forma excesiva instrucciones y dirección del profesor para tratar por todos los medios de conseguir resultados escolares aceptables. Esta actitud suele ser más propia de las niñas hiperactivas que de los niños hiperactivos y sus manifestaciones más claras son: ansiedad elevada ante el rendimiento académico, excesiva dedicación a las tareas escolares sin que los resultados sean acordes con su esfuerzo y gran frustración cuando no alcanzan los niveles de autoexigencia que se auto imponen.

c) Los niños que dan muestras de arrogancia y prepotencia.

En algunos casos puede sorprender que algunos de estos niños muestren conductas de arrogancia, prepotencia y una aparente autoestima positiva. Decimos lo de “aparente” porque en realidad, una observación más profunda nos permite descubrir la inconsistencia de esta imagen. Detrás de una conducta de este tipo, suele esconderse un niño frustrado que desea ocultar una imagen negativa de sí mismo. Estos niños se sienten “atacados” por sus experiencias de fracaso y necesitan cubrir esas evidencias fanfarroneando ante los demás incluso con mentiras, metiéndose con los más débiles y burlándose de niños con peor rendimiento para poder compararse y sentirse así más capaces.

Por lo general, estos niños son frecuentemente rechazados por sus compañeros y por los adultos que los interpretan como egoístas, desconsiderados y crueles. Entran, de este modo, en un círculo que se retroalimenta de forma negativa. Cuando peor es la auto estima del niño, peor será su comportamiento de cara a los demás, más censuras obtendrá de los adultos y más rechazo de los compañeros, lo que, como es lógico, redundará en una auto estima todavía más negativa y el ciclo se repetirá de nuevo.

Algunos consejos de interés:

- a) Tener presente que el niño tiene una mala imagen de sí mismo y desea reconocimiento, aunque lo busque de forma inadecuada, burlándose y humillando a los demás.
- b) Darle ese reconocimiento por cualquier cosa que haga correctamente adelantándonos a su mal comportamiento.
- c) Tratar de evitar situaciones en las que sabemos que se pondrá “guerrero”, sobre todo al principio.
- d) Ignorar en la medida de lo posible su mala actitud.
- e) No confirmar su etiqueta “eres malo”, si no utilizar frases “lo que has hecho no está bien, no me gusta, tendrás que arreglarlo”.
- f) No desvelar al niño que hemos entendido lo que pasa, actuaremos en consecuencia pero no le haremos consciente de su juego “juego inconsciente”.

¿QUÉ LES PASA?

El desfase entre la capacidad intelectual y emocional: la inmadurez.

Los niños hiperactivos suelen ser descritos por sus familiares y educadores como **niños que se comportan de forma infantil, inestables y con frecuentes cambios de humor**. Dada la falta de control de los impulsos y la baja tolerancia a la frustración, los niños hiperactivos resultan más vulnerables a las dificultades de relación con el entorno. En este sentido parecen adoptar una de estas dos posturas extremas: o las cosas “no parecen afectarles” o bien, “parecen descolocarles constantemente”, de ahí que se afirme que la mayoría de los niños hiperactivos sean inestables y tengan frecuentes cambios de humor. La inmadurez de un niño hiperactivo que hace, por ejemplo, se desespere si no recibe la merienda nada más salir del colegio, que las esperas o la demora de premios sean insoportables o que aguante peor la frustración ante los cambios de planes.

La necesidad de llamar la atención.

Una de las características de la mala conducta de los niños hiperactivos es la desobediencia. Tras la desobediencia muchas veces se esconde el deseo de llamar la atención de los adultos, aunque sea a costa de un castigo o de una regañina. Saber entender este aspecto resulta de vital importancia para conseguir cambios en la conducta del niño hiperactivo.

La dependencia de la aprobación de los adultos.

Los niños hiperactivos por sus características cognitivas y emocionales dependen en mayor medida de la aprobación de los adultos. Como hemos comentado antes, el origen de la mayoría de los problemas de comportamiento está en la necesidad de llamar constantemente la atención de los mayores.

Las dificultades en las relaciones sociales.

La gran mayoría de los niños hiperactivos tienen dificultades en la interacción con sus compañeros, tanto si presentan problemas de conducta como si solo muestran una sintomatología hiperactiva. Veamos como es esa relación según se ha detallado en recientes investigaciones:

- Los niños hiperactivos son más rechazados por sus compañeros (Pope, Bierman y Mumma, 1989).
- Los niños hiperactivos agresivos parecen mantener una conducta de interacción inadecuada con sus compañeros de forma más estable y duradera que los niños que solo son hiperactivos. Estos últimos mejoran con los años (Johnston y Pelham, 1986).

TRATAMIENTO

El Déficit de Atención con Hiperactividad es un cuadro psicopatológico complejo que afecta a la totalidad del desarrollo psicoemocional, cognitivo y social del niño. Por este motivo, la intervención de este trastorno debe contemplar un amplio número de dimensiones.

Un programa de atención adecuado debe:

1. Ser **elaborado de forma individualizada** a partir de la información recogida en el informe diagnóstico. El diagnóstico deberá incluir toda la información básica derivada de una evaluación exhaustiva que nos permita valorar en qué modo se está reflejando este trastorno específico en cada uno de los aspectos del desarrollo del niño.
2. **Debe incluir, por tanto, todos aquellos dominios en los que el niño hiperactivo manifiesta algún problema**, ya sea:

Cognitivo, con temas como: la calidad y el tipo de estrategias que utiliza en tareas de solución de problemas, el estilo de funcionamiento cognitivo impulsivo o reflexivo, dependiente o independiente de campo perceptivo, el grado de consciencia del problema, etc.

Emocional, centrado en el nivel de tolerancia a la frustración, el tipo de reacciones emocionales que se observan tras una experiencia frustrante, la existencia o no de actitudes depresivas, de síntomas de ansiedad, etc.

Comportamental, en el que se valorará el tipo de refuerzo que parece ser más eficaz, la existencia de problemas de conducta y de qué tipo, los hábitos de estudio, la hiperactividad motriz, etc.

3. **Y determinar también en qué medida de éstas dificultades afectan al ámbito escolar** (especificar en qué modo afecta la falta de base académica, el nivel de comprensión y fluidez lectora, la agilidad de cálculo mental, los hábitos de estudio, etc.) **y social** (valorando su situación con los iguales, la existencia de estrategias de solución de problemas con los compañeros, la agresividad o la hiperadaptación a las normas, etc.)
4. El tratamiento debe ser **enfocado desde un punto de vista personal** (dirigido al niño y a cargo de especialistas en la materia), **escolar** (con técnicas diseñadas para el aula) **y familiar** (con asesoramiento educativo y programas específicos para los padres).

TRATAMIENTO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL.

La finalidad del tratamiento del niño hiperactivo es conseguir que sea capaz de alcanzar por sí mismo una total autonomía.

- **Autonomía en la regulación de su comportamiento:** autocontrol, adaptación a las normas, etc.
- **Autonomía física:** hábitos de la vida diaria, orden, colaboración, etc.
- **Autonomía cognitiva:** capacidad para seleccionar la información relevante de la irrelevante, auto-evaluación, auto-corrección, selección de las estrategias de actuación más adecuadas a la situación, etc.
- **Autonomía emocional:** con independencia de los adultos, con una auto-estima sana y relaciones satisfactorias con las personas que le rodean.

Para cumplir este ambicioso objetivo, el programa de intervención deberá contemplar como objetivo fundamental que el niño hiperactivo pase de una fase de necesaria dependencia del adulto a una mayor autonomía. A medida que el niño vaya madurando el programa de intervención contemplará una participación más activa del niño en el análisis de las conductas que quiere

mejorar, en la selección de ideas o técnicas para enfrentarse a estos problemas y en el registro de sus mejoras (llegado este momento ya no será el adulto quien anote el *punto* conseguido por cumplir un objetivo, sino que será el mismo niño el que auto-registrará sus progresos) y en la asignación de premios (por ejemplo, el niño podrá decidir qué premio desea por mejorar en una conducta y la cantidad de puntos que necesitará para conseguirlo).

Como parte de este marco de intervención se encuentran los llamados **tratamientos cognitivo-comportamentales**. Estos tratamientos reciben este nombre porque utilizan:

- **Técnicas cognitivas** como las auto-instrucciones, auto-afirmaciones, toma de conciencia de procesos mentales, etc.
- **Y técnicas comportamentales:** basadas en el control de los acontecimientos que provocan la aparición o el mantenimiento de las conductas positivas o negativas.

LAS TÉCNICAS COMPORTAMENTALES.

La mayoría de las técnicas están dirigidas a: mantener el niño trabajando en la tarea, controlar la impulsividad, terminar las tareas, obedecer e incrementar sus habilidades sociales al mismo tiempo que trata de reducir la hiperactividad motriz, disminuir el tiempo en que el niño está fuera de la tarea que le corresponde, etc.

Las técnicas comportamentales se basan en la administración de refuerzos o castigos para controlar las conductas positivas o negativas del niño. Las técnicas comportamentales, como las farmacológicas, tienen la ventaja de que requieren poco esfuerzo por parte del niño, ya que es normalmente el educador el que organiza el sistema de recompensas. Las técnicas cognitivas, como veremos más adelante, requieren que el niño trabaje con su pensamiento lo que aumenta su eficacia, a largo plazo sobre todo, pero también complica su aplicación.

La técnica comportamental más utilizada para aumentar conductas positivas es el refuerzo positivo y para reducir las negativas, el castigo relacionado con la conducta, el tiempo fuera de refuerzo positivo y la práctica positiva.

Para aumentar conductas positivas: el refuerzo positivo.

El refuerzo positivo es todo objeto o experiencia que seguida a una conducta hace que aumente la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro.

Nos referimos al refuerzo positivo como **premio**. En los niños hiperactivos se han utilizado con gran éxito tanto los refuerzos materiales (juguetes, juegos, caramelo, puntos, etc.) como los refuerzos sociales (felicitaciones del profesor, guiños, caricias, etc.).

Dar puntos por buen comportamiento.

Un tipo de refuerzo positivo muy utilizado en el ámbito familiar y escolar es llamado *economía de fichas o puntos*. Esta técnica consiste en entregar al niño un punto cada vez que el profesor o los padres consideren que ha cumplido con el objetivo planteado (por ejemplo: trabajar sentado cinco minutos o terminar un trabajo en clase).

Las fichas pueden fabricarse en cualquier material y tener cualquier forma o color y se utilizan a modo de “moneda de cambio”.

Los padres o el profesor elaboran una lista de premios en la que figura el número de puntos que costará conseguir cada premio. Finalizado un cierto periodo de tiempo (un día o una semana, según el niño) el niño podrá canjear los puntos conseguidos por los premios de la lista o, bien, decidir ahorrarlos para conseguir un premio mayor.

La ventaja del sistema de fichas o puntos es que el niño recibe algo que, aunque no es el premio es una “parte del mismo”, algo que puede ver y tocar, y lo recibe de forma inmediata a su buena conducta, aunque el premio real se demore unos días.

Ejemplo: Por cada vez que Mónica se lave los dientes sin que mamá tenga que recordárselo ganará un punto. El domingo por la mañana, podrá canjear los puntos que ha conseguido esta semana por los premios que le apetezcan de la siguiente lista:

Lista de premios

Un chicle	2 puntos
Un paquete de cromos	3 puntos
Goma de borrar nueva	4 puntos
Jugar 10 minutos con la video-consola	4 puntos
Donuts de chocolate	4 puntos
Ver una peli de video	10 puntos
Ir al cine	15 puntos
Traer un amigo para jugar	18 puntos

Organizar un sistema como éste (con su lista de premios) para toda una clase o para una casa en la que hay varios hermanos resulta bastante complicado, por ese motivo recomendamos otra modalidad de refuerzo algo más simple. Consiste en asignar a cada conducta que se quiere mejorar un premio específico. Para conseguir ese premio el niño debe conseguir un número determinado de puntos. Veamos el ejemplo anterior, la madre de Mónica trata de que su hija adquiera el hábito de lavarse los dientes:

“Mónica, cada día que te acuerdes de lavarte los dientes antes de ir a dormir tendrás un punto (refuerzo positivo) que podrás anotar en esta casilla (se muestra un total de 5 casillas). Si no te acuerdas y mamá tiene que hacerte levantar para ir al baño, no tendrás punto (la ausencia de refuerzo se vive como un castigo) y deberás estar más tiempo lavándotelos para practicar (hiper-corrección). Cuando consigas 5 puntos mamá te comprará la pasta de dientes de “La Bella y la Bestia”.

En la primera modalidad, con lista de premios, Mónica no canjearía sus puntos hasta pasada una semana. Esto quiere decir que, por ejemplo, puede hacerlo bien los 3 primeros días y conseguir puntos y no hacerlo bien los 4 restantes, pero hasta el domingo, no podrá canjear los premios. En la segunda modalidad, un premio en concreto que se canjea por un número de puntos concreto, Mónica necesitará 5 puntos para conseguir el premio, si los reúne en 3 días, lo recibirá al tercer día, si tarda 10 días, lo recibirá a los 10 días.

Una vez conseguido este premio de cinco puntos, la madre de Mónica elaborará un nuevo cartel con diez casillas para que la niña anote esta vez, diez puntos. Mónica necesitará diez puntos para obtener un nuevo premio, por ejemplo, un cepillo de dientes nuevo. El tercer premio valdrá quince puntos y el cuarto premio veinte puntos.

Llegará un momento en que Mónica tendrá que estar lavándose los dientes casi un mes para obtener un premio de valor similar al que consiguió en su día por sólo cinco puntos. En ese momento, se puede plantear que la conducta ya está “afianzada”, es decir, aunque no es de su agrado, lavarse los dientes ya se ha convertido en una rutina que no le cuesta tanto recordar. Una vez conseguida y afianzada la conducta objetivo se procede a la extinción del premio. La madre de Mónica propondrá, entonces, un cambio:

“La verdad es que lo de lavarte los dientes ya lo tienes superado. Podríamos hacer una cosa, ya que no tiene sentido que recibas puntos por esta conducta que ya no te cuesta esfuerzo, busquemos otra conducta que te requiera un esfuerzo mayor y repitamos el procedimiento. Por ejemplo, a partir de ahora recibirás un punto por cada día que dejes el baño recogido después de ducharte. Eso incluye:

- 1) colgar la toalla,
- 2) colocar la alfombrilla y
- 3) llevar la ropa a lavar.

Comenzaremos como la vez anterior (necesitas acostumbrarte)

cuando tengas cinco puntos, recibes un premio, después

cuando obtengas ocho puntos y

el tercer premio cuando obtengas quince puntos.

¿Te parece bien? Bueno, ahora debemos pensar algo para que no se te olvide lavarte los dientes.

¿Qué hacemos si un día se te olvida? Bien, pensemos, debe ser algo desagradable (un pequeño castigo para que la conducta no se deteriore), por ejemplo,

si te has acostado sin lavarte los dientes, yo te lo recordaré, te levantarás de la cama y estarás lavándote los dientes tres minutos más de los que haces habitualmente.

Como hemos visto en el ejemplo, el sistema de puntos ayuda a que los niños sean capaces de mantener el esfuerzo y esperar un tiempo a recibir el premio sin que la frustración que supone la demora les desanime en la consecución de sus objetivos. Los **puntos, por lo tanto, no se entregan para reforzar todas las conductas correctas del niño, sino aquellas conductas correctas que le requieren un gran esfuerzo**. A medida que el niño practica, el esfuerzo que necesita realizar es menor, por lo que se le pedirán más puntos para obtener un premio parecido (Friedling y O'Leary, Pelham, Rosenbaum y Price, 1976; Rosenbaum, O'Leary y Jacob, 1975).

Para que el sistema de puntos no se convierta en un chantaje por parte del niño y de los propios padres debemos tener en cuenta algunos aspectos:

1. **Los puntos se plantean como algo temporal, como un reconocimiento al esfuerzo realizado.** No son algo definitivo (“uno no va pasarse la vida lavándose los dientes por un premio final”), lo definitivo es la satisfacción de haber logrado ser autónomo en una conducta o haber conseguido controlar otra.
2. **Los puntos se otorgan por conductas que cuestan un esfuerzo.** Si a un niño no le cuesta especialmente obedecer e irse a la cama por la noche, no le daremos punto por ello, buscaremos otra conducta que le cueste realizar.
3. **Las conductas por las que se entregan los puntos son individuales para cada niño.** Un hermano puede ganarse puntos por cenar bien y el otro por recoger el cuarto. Esto transmite más claramente a los niños que a cada uno se le reconocen sus propios méritos.
4. **Hay que evitar que entre hermano se planteen los puntos por la misma conducta como una competencia.** Lo importante es competir con uno mismo: “ayer yo no sabía hacer esto, pero hoy sí”.
5. **Los puntos no se canjean por premios que supongan un gasto extra.** Se deben cambiar por actividades u objetos que son parte de la vida del niño: el cine, la revista del fin de semana, grabar una cinta de música, invitar a un amigo a merendar, una comida especial, una merienda a capricho, caramelos, leer antes de dormir, etc. No deben suponer más privilegios de los que ya tienen los niños hoy en día y su valor económico debe ser muy reducido.
6. Tenemos que tener muy claro que **el apoyo de una conducta con puntos debe llegar a extinguirse**, es decir, debe llegar un momento en que el niño tenga que realizar esa conducta, porque sí, porque es su deber y ya no le cuesta tanto realizarlo. Los premios deben extinguirse de forma paulatina. La extinción del refuerzo podemos hacerlo de dos formas: a) aumentando el número de puntos a conseguir para obtener el mismo premio, o b) manteniendo el número de puntos pero aumentando la exigencia de la conducta requerida para obtener cada punto.

- 7. Los puntos ganados por una buena conducta no pueden nunca quitarse por una mala conducta.** Es decir, si Mónica consigue tres puntos por lavarse los dientes, mamá no debe quitarle ningún punto porque haya pegado a su hermano, esa conducta deber tener un castigo independiente de la de lavarse los dientes, de otro modo Mónica tendrá la sensación de que su esfuerzo no sirve para nada.

El reconocimiento social.

Las alabanzas sociales como premio han demostrado ser muy eficaces en mejorar el rendimiento de los niños hiperactivos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la dependencia emocional que estos niños tienen de la aprobación de sus mayores hace que, en la mayoría de los casos, respondan mejor si las alabanzas se producen cada vez que el niño consigue un objetivo, que si sólo se les felicita de vez en cuando. (Douglas y Parry, 1983).

Dado que los padres y profesores no pueden estar constantemente encima del niño felicitándole por sus logros, es importante entrenar a los niños para que sean ellos mismos quienes apunten en un gráfico sencillo cada vez que han logrado un objetivo (auto-registro). De esta forma, ellos sienten que su esfuerzo queda plasmado de algún modo en un lugar y que, posteriormente, será visto por los compañeros o por el profesor.

La atención de los mayores.

Uno de los castigos más duros para un niño hiperactivo es la retirada de atención de los mayores. Ignorar cuando se porta mal y atenderle, escucharle, y jugar con él cuando se porta bien es uno de los principios básicos para cambiar su comportamiento.

Para reducir conductas negativas: “el castigo”.

Consideramos como “castigo” es cualquier actividad negativa que, seguida a una conducta negativa que deseamos eliminar, hace que disminuya la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro. Son ejemplos de castigos las experiencias negativas como reprimendas tranquilas en privado (si se riñe a un niño en público es posible que con la atención que se le presta en lugar del efecto de un castigo se consiga el efecto de un premio), quedarse después de clase, recoger lo manchado, trabajo escolar extra, etc. También tiene el efecto de un castigo privar al niño de una experiencia agradable (de un refuerzo negativo) como no hacerle caso, retirarle la atención, quitarle puntos, dejarle sin ver la televisión, sin el helado prometido, etc.

Todas estas experiencias desagradables, cuando son asociadas a una conducta negativa suelen hacer que, con el tiempo, disminuya la aparición de esa conducta y contribuyen a que el niño mejore su comportamiento.

Cuando deseemos modificar una conducta utilizando un castigo debemos tener en cuenta que el castigo sólo produce cambios sobre la conducta a la que va dirigida. Por ejemplo, Worland (1976) comprobó que los niños que recibían una regañina cuando dejaban de trabajar, permanecían más tiempo en la tarea encomendada, pero la regañina no hacía que en su trabajo cometieran menos errores. Si castigamos a un niño por no estar trabajando en una tarea, el niño no se distraerá, pero su rendimiento no será superior. Sin embargo, si premiamos a un niño por los resultados en la tarea, es probable que, además de no distraerse, su rendimiento mejore.

Tiempo fuera de refuerzo positivo.

Es una técnica para reducir la aparición de conductas negativas, es decir, para que el niño deje de portarse mal. Es muy eficaz cuando el niño se porta mal buscando la atención de las personas que están con él y consiste en la retirada del niño a un lugar cercano lejos del estímulo gratificante como personas o juguetes.

Poner cara a la pared es una técnica que podría incluirse en este apartado porque retira al niño toda percepción visual mientras se le pide que piense en cómo puede comportarse la próxima

vez. Cuando la llamada de atención se produce ante muchas personas (en la clase o en casa con visitas) o cuando el niño tiene una historia pasada de rabieta espectacular, es más productivo retirar al niño al cuarto de baño o a otra habitación lejos de nosotros que somos la fuente de estímulo para quien él actúa. Sin espectadores, las rabietas no tienen sentido.

Si permitimos que el niño permanezca en la habitación y tratamos de ignorarle, es probable que la duración de la rabieta se prolongue. El niño tiene la sensación de que tarde o temprano no podremos resistir su llanto y que conseguirá que le concedamos lo que pide o que le regañemos y le prestemos la atención que tanto demanda. Alejarnos nosotros o retirarle a otra habitación reduce las expectativas y mejora el comportamiento más rápidamente. En el tiempo fuera, lo que se persigue no es asociar una experiencia desagradable a un mal comportamiento, si no retirar al niño del lugar que parecía estar premiando su conducta (la atención que mamá me presta al regañarme me anima a volverme a portar mal). El castigo en forma de experiencia que induce temor y miedo no nos parece adecuado.

Las reprimendas.

No aconsejamos utilizar reprimendas con los niños hiperactivos porque suelen traducirse en la práctica a momentos en los que se presta mucha atención al niño y no suelen ser muy efectivos.

Con los niños hiperactivos las reprimendas son eficaces si:

1. Son reprimendas breves porque las prolongadas resultan reforzadoras por la atención exclusiva que los padres o profesores le están dedicando mientras le riñen (recordemos que para el niño hiperactivo llamar la atención por un mal comportamiento es mucho más fácil que llamar la atención por hacer algo bien).
2. Deben producirse cada vez que el niño abandona la tarea o comete la conducta que deseamos eliminar.
3. Deben producirse de forma inmediata a la aparición de la conducta negativa que deseamos eliminar.
4. Deben ser aisladas. Es decir, se debe hacer “borrón y cuenta nueva”. Si un niño comete una mala conducta, recibe su reprimenda y no se le vuelve a recordar al cabo del día lo mal que se ha portado. Los castigos son hechos aislados: “cada vez que hagas A encontrarás B”, después somos tan amigos, y cuando llegue papá sólo hablaremos de lo positivo.
5. Deben ir acompañadas de palabras de aliento o refuerzo positivo social cuando el niño se esté comportando bien.
6. Deben tener siempre la misma intensidad. Por lo general los padres y profesores regañan a un niño por no estar trabajando, si el niño vuelve a de trabajar, lo interpretan como desobediencia y le regañan con una intensidad que es cada vez mayor. Con los niños hiperactivos está demostrado que aumentar progresivamente la intensidad de las regañinas no resulta eficaz. Esto puede ser debido a que los niños hiperactivos quebrantan las normas más por olvido que por un deseo expreso, consciente y premeditado de desobedecer. La intensidad de la regañina implica que el niño sea consciente de que se dieron avisos repetidos sobre la misma falta (“es la séptima vez que te digo que te sientes”). Este pensamiento planificador y este grado de conciencia no es propio de niños hiperactivos. Ellos carecen de esta perspectiva, por lo tanto es muy probable que la séptima regañina sea vivida como si fuera la primera.
7. A la regañina debe seguir un refuerzo por el primer buen comportamiento que se observe en el niño inmediatamente después de la conducta que se le castigó. Si regañamos a Javier por no estar trabajando, volverá a su tarea y en ese momento, cuando debemos reforzar positivamente su comportamiento. Las regañinas comienzan a servir para premiar el mal

comportamiento de un niño cuando suponen la única fuente de contacto entre la madre y el niño. El niño preferirá ser castigado a ser ignorado.

Práctica positiva.

Consiste en pedir al niño que realice la conducta correcta una y otra vez o de forma exagerada. Los niños hiperactivos aumentan sus conductas positivas si:

Se les exige en la medida de sus posibilidades.

Se les premia por el esfuerzo realizado.

Pueden observar alguna forma visible que han mejorado. Los niños hiperactivos disminuyen sus conductas hiperactivas:

Ante una conducta que aparece esporádicamente se les castiga de forma inmediata a su mal comportamiento sin mucho público y con un castigo lo más relacionado posible con la infracción cometida.

Ante una conducta que aparece con mucha frecuencia se ignoran la mayoría de sus conductas inadecuadas (o se le retira a otra aula: solo unos minutos) y se le refuerzan inmediatamente aquellas conductas incompatibles con la que deseamos eliminar.

LAS TÉCNICAS COGNITIVAS.

Se ha demostrado la influencia que los adultos y los compañeros tienen sobre la conducta de los niños hiperactivos. Por este motivo no es de extrañar que resulte muy eficaz ofrecer a estos niños modelos de trabajo que muestren conductas reflexivas, que verbalicen en voz alta buenas estrategias de observación y trucos para resolver problemas cotidianos (Ridberg y col., 1971). Los niños imitan más aquellos modelos de su mismo sexo y edad y no aquellos que lo hacen todo bien, si no aquellos que cometen errores y aprenden a rectificar a tiempo.

Técnicas para aprender a autoevaluarse correctamente.

Los niños hiperactivos no son capaces de reflexionar sobre los acontecimientos que viven. Se podría decir que para ellos la vida es como una película con fotogramas sueltos. Cada momento es cada momento y no está conectado necesariamente al anterior ni al posterior. Esta visión, aunque un tanto exagerada, nos ayuda a entender situaciones de la vida diaria como la siguiente.

Los niños hiperactivos tienen dificultades para observar los acontecimientos que suceden a su alrededor y analizarlos, más difícil será todavía, conseguir que sea capaz de observarse a sí mismo, darse cuenta de sus propias dificultades y analizar las posibles soluciones. Dos factores influyen:

1. La dificultad para reflexionar sobre lo que le sucede (son tan inconscientes de sus virtudes como de sus dificultades).
2. La dificultad para enfrentarse a la frustración que supone aceptar esas dificultades, comprobar que “nada me sale bien” (puedo darme cuenta de que he cometido una falta en un partido de fútbol, pero no quiero reconocerlo, me duele tener que aceptarlo).

Una de las tareas de los especialistas durante las sesiones de tratamiento individual consistirá en enseñar al niño hiperactivo a auto-evaluar su propia conducta (tanto la positiva como la negativa), auto-evaluar sus estilos de aprendizaje (tanto los inadecuados como los adecuados) y sus propios errores, asegurándose de ofrecerle armas suficientes como para que esta toma de conciencia de sus dificultades, sea productiva y no les conduzca a un empeoramiento de su auto-imagen.

La auto-evaluación debe dirigirse hacia dos aspectos:

- 1.-Una auto-evaluación general de su comportamiento.

2.-Una auto-evaluación específica y objetiva de las tareas realizadas durante la sesión.

La auto-evaluación general del comportamiento del niño va a permitirle tomar conciencia de: aquellas cosas que hace bien (aspecto muy importante), de aquellas en las que tiene dificultad y de sus posibles soluciones. De este modo se comienza a implicar al niño en su propia rehabilitación.

1. En primer lugar, hacer junto con el niño una lista de las cosas que se le dan bien. Los propios niños hiperactivos no reflexionan sobre sus malas conductas y sus dificultades, pero tampoco sobre sus buenas conductas o sus virtudes. Es importante ayudarle a encontrar cosas positivas tanto en su comportamiento escolar, su rendimiento, su aspecto físico y su actitud hacia los demás.
2. Confeccionar una segunda lista de cosas que le cuesta hacer como: esperar turno en la cola del comedor, preguntar en clase levantando la mano, no abandonar el asiento mientras trabaja, terminar las tareas, no protestar para ponerse a trabajar, no enfadarse cuando los demás no quieren jugar a lo que le apetece, reconocer haber cometido una falta en fútbol, no chingar a los hermanos, hacer buena letra, etc.

Los niños hiperactivos tienen muchas dificultades para autoevaluarse, por una parte, por que no son suficientemente reflexivos y, por otra, porque no desean tener una imagen negativa de sí mismo. Se debe procurar que las conductas sean propuestas por él o contrastadas con la experiencia siempre analizándolas como un amigo en búsqueda de ayuda, sin entrar en juicios de valor.

3. Cuestionarse posibles soluciones para cada uno de los puntos destacados en la lista anterior. Se debe intentar que el niño proponga algunas soluciones y ayudarle a perfilarlas o a desecharlas si son incoherentes o irrealizables. Al mismo tiempo, este apartado servirá para que el terapeuta proponga las técnicas de trabajo que pensaba utilizar para la intervención (auto-instrucciones, auto-refuerzo, entrenamiento en estrategias sociales, caligrafía...).

La auto evaluación general del comportamiento se realiza al comenzar la intervención para proponer los objetivos y presentar las actividades que formarán parte del tratamiento, pero no finalizará en este momento. La auto-evaluación se irá completando a medida que transcurra el año para que el niño no pierda el punto de referencia hacia donde desea llegar, para que observe cuales son los objetivos que ha conseguido alcanzar, cuales son los que debe modificar y que conductas positivas nuevas ha descubierto (“!hasta la excursión del otro día yo no sabía que no me daba miedo subir por la escalera de cuerda!”).

La auto-evaluación específica y objetiva de las tareas realizadas en cada sesión va a permitir al niño adecuar sus expectativas a su rendimiento real.

El procedimiento a seguir será el siguiente:

1. El niño realiza una serie de actividades durante la sesión. Al final de las mismas, el terapeuta le propondrá anotar cada una de las actividades realizadas y valorar sus ejecución en función de una escala de 0-5 puntos (0-fatal, 1-mal, 2-regular, 3-bien, 4-muy bien, 5-perfecto).
2. Las auto-evaluaciones de cada actividad se realizarán de forma conjunta entre el terapeuta y el niño de modo que el primero pueda hacer de modelo reflexivo de análisis para el niño.
3. Cuando el niño ha empezado a entender el modo de auto-evaluarse, el terapeuta le propondrá premiar si considera que su auto-evaluación ha sido correcta (es decir, si coincide con la situación real vivida momentos antes).

Respecto a este importante apartado, sobre todo en lo que se refiere a la auto-evaluación inicial como toma de conciencia del niño de su situación actual, debemos hacer una serie de

puntualizaciones. Si bien el proceso es adecuado y muy útil, no todos los niños hiperactivos se encuentran preparados desde un principio para esta fase de auto-evaluación, auto-concienciación del problema y puesta en marcha de soluciones reparadoras. Sólo los niños mayores con una buena capacidad cognitiva y una autoestima no muy deteriorada pueden iniciar su tratamiento con una auto-evaluación exhaustiva de este tipo. Algunos niños hiperactivos mayores aunque con un buen nivel cognitivo presentan un deterioro significativo de su autoestima, es decir, no se gustan, se sienten frustrados ante la misma contrariedad, viven como una crítica cualquier referencia a su mal comportamiento por cualquier error cometido, aunque éste sea debido al azar y no a la falta de eficacia. Con este inconveniente comenzar con una auto-evaluación exhaustiva que resuma su situación actual es preferible hacerles tomar conciencia de lo que hacen bien y comenzar la intervención aprovechando una mejora en algunas conductas para plantear una situación específica del problema y sus posibles soluciones. Para estos niños sentarse y hacer una lista de lo que “no me funciona” resulta demasiado frustrante.

En estos casos, y para los niños más pequeños (entre 4 y 6 años) o para niños con un cuadro de Déficit de Atención con Hiperactividad grave se procederá de la misma manera. Una auto-evaluación de las conductas positivas y la introducción de las normas necesarias para modificar poco a poco las negativas. Una vez modificada la conducta negativa se puede realizar una auto-evaluación de lo que antes no sabía hacer y de lo que ahora ya ha conseguido.