



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “HIPERACTIVIDAD”

AUTORÍA <b>ROSA LUZ JURADO LÓPEZ</b>
TEMÁTICA <b>PSICOLOGÍA/PEDAGOGÍA. N.E.E.</b>
ETAPA <b>EI, EP, ESO</b>

### Resumen

Con este artículo se pretende facilitar a todos los profesionales de la educación el acceso al conocimiento, para su posible aplicación, de las características del alumno/a con hiperactividad.

Pero lo fundamental es que se facilita al docente las pautas básicas de intervención educativa dirigida al alumnado que presente este trastorno de hiperactividad para ayudarle en su trabajo cotidiano en el aula.

Lo anterior es la justificación que motiva la elaboración de este artículo.

### Palabras clave

Las propias del título del artículo.

TDAH

Hiperactividad

Intervención educativa

En primer lugar vamos a analizar lo que se denomina “Trastorno por déficit de atención con hiperactividad”, y otros autores “Trastornos de la actividad” o simplemente “Hiperactividad”. Estos trastornos, podrían definirse por tres síntomas principales, aunque puedan aparecer otros asociados.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

### HIPERACTIVIDAD: SÍNTOMAS

- Déficit atencional.
- Nivel de actividad motriz excesivo y crónico.
- Falta de autocontrol e impulsividad.
- Otros: labilidad emocional, agresividad, negativismo, dificultades de aprendizaje.

La aparición de este trastorno suele darse en los primeros años de vida, y se caracteriza por una gran inquietud motriz y periodos reducidos de atención, que no corresponden con la edad del sujeto. Es imprescindible **no perder las coordenadas de la edad**. Parece claro que lo que en una edad es un periodo reducido de atención, en otra puede no serlo.

Otra de las características que ya hemos mencionado como definitorias, es la discrepancia entre desarrollo cognitivo y problemas de autocontrol. La presencia de estos síntomas está generalizada a distintos ambientes y/o situaciones, no asociada a una situación determinada. Por último, también hay que tener presente que las características mencionadas, no son explicables por trastornos neurológicos ni por déficit sensoriales.

A continuación, pasamos a describir con mayor detalle las características propias y definitorias del trastorno de hiperactividad, así como algunas necesidades educativas derivadas de dichas características.

#### A) DÉFICIT ATENCIONAL

**El déficit atencional es persistente y estable, convirtiéndose en valor primario**



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

y discriminatorio frente a otros síntomas como síntomas como la actividad motriz excesiva, y ello debido a que ésta tiende a desaparecer con el tiempo, mientras que el déficit atencional no.

Para una mejor comprensión, vamos a hacer un breve repaso de lo que sería el desarrollo normal de la atención de un niño:

-Hasta los dos años, no existe control voluntario de la atención. Ésta está controlada y dirigida por determinadas configuraciones estímulares.

-Entre los dos y los cinco años, aparece un cierto control voluntario. El niño dirige su atención, pero ésta está aún dominada por las características más salientes de los estímulos, es por esto que en cierta medida continúa estando dirigida desde el exterior.

-A partir de los seis años el control de la atención pasa a ser externo. El niño ya es capaz de desarrollar estrategias para atender selectivamente aquellos estímulos que él considere relevantes para la solución de determinados problemas independientemente de que constituyan o no los aspectos más centrales de la estimulación externa.

A medida que el niño crece, acumula registros en la memoria, se forma expectativas en relación con los acontecimientos futuros, etc. Poco a poco su atención deja de ser una atención “cautiva” en manos de las características de los estímulos y se va convirtiendo en una atención voluntaria, fruto de la experiencia, los intereses, las expectativas, etc. Así va ocurriendo que, aunque las características que atraen la atención, se parecen a las que antes la atraían y la atraerán después (brillo, movimiento, contraste, etc.), las características de los estímulos que logran que la atención se mantenga, van siendo crecientemente una resultante de los diversos factores mencionados (experiencias, conocimientos, intereses, motivaciones, etc.

Lo que todo esto significa es que la exploración del entorno, que empieza siendo controlada por la característica de los estímulos, poco a poco, va dependiendo de las características del sujeto; se va haciendo cada vez más controlada, cada vez más cognitiva, más motivada, etc. Llega un momento en que prestar atención a algo ya no va a depender fundamentalmente de las características físicas de los estímulos sino de las características del sujeto (experiencias, motivos, conocimientos...)

Los resultados de los estudios experimentales realizados con sujetos hiperactivos demuestran que estos procesos están alterados. Estos niños presentan dificultad para centrar su atención durante periodos prolongados de tiempo, además este proceso evolutivo que hemos descrito no se desarrolla: **la atención en el niño hiperactivo no llega nunca a estar controlada por procesos internos.**



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

Esto se intensifica en las situaciones grupales ya que éstas exigen más atención y más sostenida y selectiva para poder manejar la gran cantidad de información que genera.

Teniendo en cuenta estas características se podrá proporcionar al alumno las ayudas y las condiciones más apropiadas para responder a esta peculiaridad. Vamos a mencionar algunas **posibles respuestas educativas que el sistema puede ofrecer al alumno:**

- **Llevar a cabo programas individualizados de entrenamiento en autocontrol.** Se trata básicamente de que el niño aprenda a regular su conducta mediante autoinstrucciones. En un primer momento es el adulto el que proporciona instrucciones verbales al niño que irá atenuando parcialmente para dejar paso a una mayor implicación e iniciativa por parte del niño.
- Sugerir al niño que **vaya narrando lo que está haciendo** aumentará su atención.
- Además de los programas individualizados que potencian el control interno de la atención, existe la posibilidad de **proporcionar ayuda desde el exterior.**
- **Seleccionar estímulos relevantes** para evitar el exceso de información contaminadora. Evitar en el aula toda fuente de estimulación que no sea el propio material de aprendizaje.
- **Clarificar la estructura de la tarea**, de modo que presente claves significativas para su ejecución. Tareas cortas, bien planificadas y bien secuenciadas.
- **Controlar elementos extraños potencialmente distractores.** En este sentido, comentábamos anteriormente que, las actividades en grupo dificultan que la atención de estos alumnos recaiga sobre la tarea, por lo cual parece sensato pensar que pueden tener una mejor ejecución en **actividades individuales**, o de grupo muy reducido.
  - **Proporcionar ayuda instruccional** por parte de un adulto o de un compañero.

## **B) Actividad motriz excesiva**

Actividad corporal excesiva y desorganizada que con frecuencia no tiene un objetivo concreto. Es precisamente esta **ausencia de finalidad** lo que permite diferenciarla de la sobreactividad que se observa en el desarrollo normal del niño en ciertas situaciones. Junto con esta actividad motriz desmesurada suelen presentarse dificultades, tanto a nivel de motricidad gruesa (dificultades de coordinación óculo-manual), observándose con cierta frecuencia movimientos involuntarios de dedos que interfieren en la realización de la tarea. La relajación como estado incompatible con cualquier forma de excitación está plenamente indicada en los casos de hiperactividad. Como conducta alternativa a la tensión, se puede enseñar al alumno a controlar los músculos. Este tipo de entrenamiento es difícil que pueda ser llevado a cabo en el aula ordinaria por lo que es conveniente contar con el profesor de pedagogía terapéutica, así como con la colaboración de los padres.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

### C) Impulsividad o falta de control

El comportamiento de todo niño es inicialmente controlado por un adulto con arreglo a ciertas normas. Tales normas externas llegan a interiorizarse en el curso del desarrollo, de modo que el control externo pasa a ser autocontrol. En los niños hiperactivos este proceso está alterado, de forma que la conducta impulsiva se constituye en uno de los aspectos más relevantes del trastorno, observándose una tendencia a la **satisfacción inmediata de sus deseos y baja tolerancia a la frustración**.

En este sentido, el sistema educativo ha de poner especial cuidado en la secuenciación de la dificultad de las actividades. La correcta graduación del trabajo, evitando grandes saltos de problemas fáciles a muy difíciles y la introducción de ayudas externas necesarias ante situaciones o problemas novedosos, evitarán experiencias de fracaso al niño.

### D) Evolución del trastorno hiperactivo

1) Edad preescolar: Aparecen los síntomas que hemos tratado anteriormente, y que son característicos del trastorno: baja atención, actividad motriz excesiva y escaso autocontrol. En edades anteriores, se pueden dar otras alteraciones comportamentales, como son problemas en la alimentación, en el sueño, inquietud, negativismo o rabietas.

2) Edad escolar: Persiste la sintomatología primaria que apareció en la edad preescolar, y una sintomatología secundaria, que afecta principalmente a las relaciones personales y al aprendizaje escolar.

En cuanto a las **relaciones personales**, por una parte el temor de los padres a las consecuencias de la conducta del niño, les lleva a un aislamiento, por otra parte, en lo que respecta a las relaciones del niño con sus iguales, sufre una situación de rechazo, debido a las características propias de su comportamiento: impulsividad, agresividad, etc. Ambas cosas, el aislamiento y el rechazo que sufren tienen unas consecuencias muy negativas sobre la valoración que tienen de sí mismos.

En cuanto al **aprendizaje escolar**, su dificultad para mantener la atención, así como su falta de autocontrol, de ven incrementadas en las situaciones grupales. Esto hace que se dificulte más la percepción selectiva de los estímulos relevantes, estructuración y ejecución adecuada de las tareas, lo cual hará que el alumno se desvincule cada vez más del proceso de aprendizaje, a menos que encuentre en el sistema educativo una respuesta adecuada a sus necesidades.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

- 3) Adolescencia: Las alteraciones secundarias que aparecieron en la edad escolar se agudizan cada vez más. La autoestima se encuentra especialmente afectada. Pueden aparecer conductas asociadas.

### INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

#### Entrenamiento en relajación.

- 1.- Enseñar al alumno/a a respirar profunda y lentamente, mientras permanece de pie, sentado o tumbado.
- 2.- Hacer que el alumno se siente con los ojos cerrados y escuche el ritmo uniforme y lento del metrónomo.
- 3.- Ofrecer natación, juegos de agua y baños templados siempre que sea posible y en cooperación con los padres.
- 4.- Permitir al niño experimentar con almohadillas calientes, mantas y botellas de agua calientes para relajar grupos musculares.
- 5.- Enseñar al niño a concentrarse en relajar grupos específicos de músculos mientras está tumbado.
- 6.- Emplear mecedoras diferentes para tranquilizar al niño cuando sea necesario.
- 7.- Hacer que los niños se sienten en grupos on las manos entrelazadas, con los ojos cerrados, mientras se relajan y escuchan música o poemas.
- 8.- Ofrecer objetos de pies suave, animales de peluche, etc, para acariciarlos y abrazarlos.
- 9.- Hablarle lenta, tranquila y razonablemente.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

### **Ejercicios físicos y entrenamiento en reducción de la tensión.**

- 1.- Planificar en clase, con frecuencia, dramatizaciones o representaciones de historias y otras tareas.
- 2.- Asignar al niño/a hiperactivo ejercicios para reducir la tensión en músculos específicos o partes del cuerpo. Por ejemplo, hacer que el niño inquieto sobrepractique la agitación, golpee con el bolígrafo, balancee las piernas, etc.
- 3.- Ofrecer ejercicios de salto tales como “saltar al burro”, saltar a la cuerda, encestar en baloncesto, etc.
- 4.- Proponer ejercicios de carrera tales como: aventuras de seguir la pista, cruzar el campo, etc.
- 5.- Dirigir ejercicios de calistenia tales como sentarse, levantarse, tocarse los zapatos, etc.
- 6.- Estimular ejercicios de golpear y pegar empleando bolsas o sacos, bolsas de papel, payasos de juguetes, etc.
- 7.- Dar la oportunidad de percutir diferentes tambores.
- 8.- Hacer que el niño levante pesos adecuados y lleve al día un hoja de registro de sus progresos.
- 9.- Señalar ejercicios de estrujar con las manos empleando pelotas de goma variadas, esponjas húmedas, pelotas de papel, etc.
- 10.- Dirigir ejercicios isométricos tales como apretar las manos una contra, empujar las paredes, etc.
- 11.- Asignar ejercicios variados con movimientos de desplegarse y eurítmicos tales como moverse lentamente alrededor de la habitación siguiendo la música.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

12.- Ofrecer música de agrado del alumno para bailar.

13.- Hacer que el alumno haga muecas con la cara ( alegre, triste, enfermo, asustado, etc. ) para ejercitar y relajar los músculos faciales.

### **Entrenamiento en inhibición perceptivo-muscular.**

1.- Hacer que el alumno permanezca inmóvil sobre ambos pies durante tanto tiempo y tan quieto como pueda; pedirle que haga lo mismo sobre un solo pie todo el tiempo que sea posible.

2.- Decir al niño que se siente derecho, con los ojos cerrados y sin moverse, durante tanto tiempo como le sea posible.

3.- Hacer que el niño se tumbe en posición supina, sin moverse, durante el mayor tiempo posible.

4.- Pedir al niño que intente comer cacahuetes o pasas tan lentamente como sea capaz.

5.- Pedirle que practique el prolongar el tiempo empleado en tomar el almuerzo o la comida o beber un vaso de agua o leche.

6.- Hacer que practique abriendo y cerrando lentamente puertas, ventanas, cajas, escritorios, cajones, etc.

7.- Mostrarle como recoger y ordenar lentamente la ropa.

8.- Hacer que el alumno dibuje, recorte, pegue y organice dibujos y diseños cuidadosamente.

9.- Conseguir que el niño lleve su propio registro de tiempo de forma que le permita comprobar cuanto tiempo diario se inhibe de hablar en determinadas situaciones.





ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

10.- Disponer que el niño hiperactivo ayude a otro niño más inmaduro o lento para la acción en determinadas tareas de aprendizaje que requieran atención y cooperación así como inhibición muscular.

11.- Hacer que el niño camine con el profesor alrededor de la clase, el edificio escolar o el patio, para practicar la inhibición muscular deseada y los movimientos motores correctos.

12.- Proponer al alumno que practique carreras de “tortugas” y otros movimientos y juegos lentos.

### **Entrenamiento en atención y concentración.**

1.- Comentar el problema clara y francamente con el niño y demostrarle exactamente cómo a qué debe atender y en qué debe concentrarse.

2.- Hacer preguntas al niño como las siguientes: “¿Qué estás haciendo en este momento?” “¿Qué está haciendo Luis en este momento?” Está haciendo un buen trabajo; dime cómo lo está haciendo. “¿Qué debes hacer tú ahora?”

3.- Pedir a los alumnos que cierren los ojos, escuchen una historia grabada y, luego, la resuman.

4.- Emplear ocasionalmente el contacto físico directo con el niño para ayudarlo a centrar su atención. Por ejemplo, sujetar sus manos y dirigir su cabeza a otras partes del cuerpo siguiendo ejercicios específicos tales como caminar sobre un recorrido, dibujar un laberinto.

5.- Iniciar una sesión de trabajo diaria tan pronto como el niño pueda ver y entender claramente sus objetivos de aprendizaje inmediatos.

6.- Enseñar al alumno a anotar sus propios progresos y éxitos en un cuaderno de registro tan pronto como sea posible.

7.- Estimular al niño para seleccionar y trabajar en un proyecto propio que refleje sus intereses.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

8.- Ofrecer abundantes tareas y actividades de aprendizaje breve ( cinco, diez o quince minutos).

9.- Procurar que el niño oiga secuencias magnetofónicas de sonidos, letras números y que las repita.

10.- Hacer que el niño observe el descenso de la arena en un reloj de este tipo.

11.- Convenir una señal entre el profesor y el alumno hiperactivo, que ayude al niño a responder adecuadamente. Por ejemplo, el profesor/a puede colocar una tarjeta amarilla sobre el pupitre del niño/a para informarle y avisarle que es el momento de finalizar su trabajo y prepararse para la siguiente actividad.

12.- Utilizar discos de música populares, ruidos de patio de recreo o de la calle, como sonido de fondo, para desarrollar la inhibición auditiva del alumno y la tolerancia a la frustración.

13.- Emplear un zumbador y una lámpara intermitente para realizar ejercicios sencillos de Código Morse y ejercicios de memoria de secuencias.

14.- Grabar las siguientes frases de autosugestión repetidas por el niño hiperactivo:

- “Puedo hablar muy suavemente”.
- “Ahora estoy susurrando estas palabras. Estoy hablando tranquilamente”.
- “Tendrás que escuchar atentamente para oír lo que digo”.
- “Estoy progresando en aprender a relajarme y concentrarme”.
- “Ahora controlo mucho mejor mi comportamiento”.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

En resumen, y a modo de conclusión sobre lo que se ha visto, los alumnos/as con alteraciones de conducta, son alumnos de n.e.e., que la escuela tiene que atender, siguiendo los principios de integración y normalización. Como hemos visto, son alumnos sin discapacidad manifiesta, pero con un comportamiento bastante molesto, lo cual hace que la integración de los mismos sea difícil y problemática, pasándose en muchas ocasiones por alto. No debemos olvidar nunca, que los comportamientos se aprenden, por tanto, los comportamientos adaptativos, también se aprenden.

### **Bibliografía:**

Barkley, R. A. *Niños hiperactivos*. Ed. Paidós Ibérica

Beltrán, F.J. *Hiperactividad: Estrategias de intervención en ambientes educativos*. Ed. Psicología Científica

Bonet Cañais, T. y otros. *Aprendiendo con los niños hiperactivos: Un reto educativo*. Ed. Paraninfo.

Rojas Marcos. L. *Hiperactivos. Estrategias y técnicas para ayudarlos en casa y en la escuela*. Ed. LoQueNoExiste.

Vallés Arándiga, A. *Alumnos con inatención, impulsividad e hiperactividad*. Ed. EOS

Vallés Arándiga, A. *ATRESO I* Ed. EOS

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Rosa Luz Jurado López
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: r\_luz@telefonica.net