



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

“HIPERACTIVIDAD”

AUTORÍA MARÍA PÉREZ VALLEJO
TEMÁTICA EDUCACIÓN N.E.A.E.
ETAPA PARA TODAS LAS ETAPAS.

Resumen

La hiperactividad de los niños es considerada como normal, cuando se produce dentro de una etapa de la vida infantil alrededor de los dos o tres años. El que un niño sea inquieto no tiene nada que ver con la sintomatología que hoy vamos a abordar en esta información.

Palabras clave

La hiperactividad

1. CONCEPTO.

Para Barckey (1982,2003), es un desorden en el desarrollo de la atención, control sobre la impulsividad, y la conducta, que aparece tempranamente, es significativamente crónica por naturaleza, y no es atribuible a retraso mental, sordera, ceguera, alteraciones neurológicas graves o severa alteración emocional.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-IV) lo define como “**Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad**” (TDAH) como “un patrón persistente de desatención y/o hiperactividad/impulsividad o inhibición, que es más frecuente y grave que el observado habitualmente en sujetos de un nivel de desarrollo similar”.

El exceso de actividad que poseen estos niños, ha sido definido de manera gráfica con la expresión de “niños movidos por un motor”, para expresar la realidad de unos menores que no parecen necesitar descanso. Es una pauta persistente, duradera y continuada a lo largo de la historia del niño, ya desde muy pequeño, de bebé, presentan este patrón de actividad; y es excesiva, inadecuada y desmesurada, repercutiendo en las relaciones con los demás y en la adquisición de muchos aprendizajes.

En la actualidad se está relegando a un tercer plano dándole mucha más importancia a las dificultades de atención y a la impulsividad, y esto parece ser así por diferentes motivos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

- De los tres déficit (atención, impulsividad e hiperactividad) el exceso de movimiento disminuye y se va normalizando conforme el niño se va haciendo mayor, más o menos a partir de los doce años.
- De los tres es el que menos repercusiones tiene a largo plazo.
- Los procedimientos para evaluar la actividad motora y/o verbal, y los estudios para diferenciar lo normal y lo inadecuado, presentaron datos inconsistentes y poco concluyentes.
- Cada vez parece más admitido que la hiperactividad motora, como la impulsividad, es una consecuencia directa de la escasa y baja capacidad de ejercer un control inhibitorio.

Parece que este exceso de actividad es una consecuencia directa de su baja capacidad de ejercer un control inhibitorio.

Su exceso de movimiento se traduce en una actividad casi permanente e incontrolada, que no suele tener una finalidad concreta, no está dirigido a una meta, y que tiende a aparecer en los momentos más inoportunos, o justo cuando la situación requiere más control motor (en la sala de espera de un médico, en un examen,...) es cuando más actividad motora existe.

¿Cómo se manifiesta?

- Niños muy activos
- Son niños en “constante movimiento”: movimiento de mano, pies, balancean el cuerpo, etc.
- Incapaces de estar sentados y quietos, y si son capaces de estarse sentados, cambian de postura, se balancean.
- Tocan todo.
- Su movimiento parece no tener una meta, es la actividad por actividad: deambulan y merodean sin sentido ni objetivo.
- Hablan demasiado, verborrea constante.
- Canturrean, hacen ruiditos con la boca, silban.
- Mordisquean, chupan, muerden las cosas (lápices, gomas, puños de la camisa...).

¿Qué consecuencias tiene?

- Son torpes. Se les rompen las cosas, se les caen los objetos, son poco cuidadosos y ruidosos.
- Se implican en actividades más peligrosas.
- Tienen accidentes con más frecuencia
- Incontrolables
- Molestos
- Estas consecuencias provocan el rechazo de sus compañeros y adultos.
- Distorsionan el ritmo de la clase.
- Repercute en la adquisición de los aprendizajes escolares



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

2. SINTOMATOLOGÍA: CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS Y JÓVENES HIPERACTIVOS SEGÚN LA ETAPA EVOLUTIVA.

2.1. Etapa infantil.

- Llanto difícil de calmar
- Excitabilidad
- Baja tolerancia a la frustración
- Trastornos de sueño
- Trastornos alimentarios
- Retraso en el balbuceo
- Anomalías físicas
- Pobre asertividad
- Dificultad para entretenerse en un juego o una actividad por un periodo razonable de tiempo.
- Tendencia a dedicar poco tiempo a un juguete en particular y a cambiar repetidamente de un juguete a otro.
- Se observa de que no parece estar escuchando lo que se le está diciendo.

2.2. Etapa de la niñez media y de la preadolescencia

- Dificultades de aprendizaje
- Bajo rendimiento escolar
- Dificultad para prestar atención en aquellas situaciones o actividades consideradas como poco estimulantes, repetitivas o tediosas (rechazo o desagrado que sientes por algo).
- Dificultad para sostener la atención en tareas o actividades que requieren esfuerzo o persistencia.
- Logran concentrarse más en programas de televisión de mucha acción o en juegos electrónicos.
- No se fijan en los detalles de las tareas que tienen que hacer o a cometer errores “tontos” por descuido.
- Demuestran la tendencia a ser olvidadizos, desorganizados y a perder cosas necesarias para el trabajo escolar, tales como deberes, lápices, libros o cuadernos, así como otros objetos
- Desobediencia a órdenes
- Problemas de conducta en clase
- Pobres interacciones sociales-rechazo
- Baja autoestima
- Depresión
- Agresión

2.3. Etapa de la adolescencia.

- Fracaso escolar
- Dificultades de aprendizaje



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

- Dificultad para estudiar solos, ya que no logran concentrarse por un periodo relativamente largo.
- Problemas de conducta
- Irresponsabilidad
- Las tareas para hacer en el hogar se hacen a la mitad; si se empiezan, no se terminan.
- No prestan atención suficiente a las instrucciones relacionadas con lo que tienen que hacer, se olvidan de llevar a cabo las tareas, o se distraen en el proceso y no las terminan.
- Puede dar la impresión, además, de que no están interesados en obtener éxito, sobre todo cuando dejan las cosas para hacerlas a última hora.
- Infracciones y accidentes de tráfico
- Consumo de sustancias tóxicas
- Baja autoestima
- Depresión

2.4. Etapa de la adultez.

- Olvido de citas o documentos importantes para una reunión de trabajo, la falta de organización, la dificultad para seguir rutinas, mantenerse atento a una conversación o concentrarse al leer, y las distracciones frecuentes en el trabajo.

3. NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES DE LOS NIÑOS HIPERACTIVOS.

Los niños con TDAH pueden presentar necesidades educativas especiales.

Experimentan dificultades por sus problemas en la atención y en el control de impulsos que, como es bien sabido, son requisitos para el éxito escolar. Aunque el TDAH no interfiere con la habilidad de aprender, sí interfiere, por las razones expuestas, con el rendimiento académico.

Estos alumnos suelen presentar las siguientes necesidades educativas especiales:

1. Necesidad de entrenamiento en habilidades para focalizar y mantener la atención.
2. Necesidad de entrenamiento en habilidades de solución de problemas con las siguientes premisas:
 - Presentar el problema de forma clara y muy estructurada.
 - Animar al alumno a que lo lea varias veces antes de empezar a resolver, para asegurarnos de que lo entiende.
 - Hacer que repita en voz alta las instrucciones –método de las autoinstrucciones– para asegurarnos de que está concentrado, se planifica y sigue correctamente los distintos pasos.
 - Entrenarle para que advierta sus propios errores y aprenda a corregirlos sin desmoralizarse.
3. Necesidad de entrenamiento en habilidades de competencia social, para favorecer la adaptación con iguales, padres, profesores y otras figuras de autoridad.
4. Necesidad de entrenamiento asertivo para recuperar la autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

5. Necesidad de entrenamiento autoinstruccional (Instrucción cognitivo-conductual) para mejorar el autocontrol.
6. Necesidad de establecer contratos o acuerdos de cambios de conducta entre niños o adolescentes y padres y maestros, con el fin de mejorar el clima en la familia y en el aula.

4. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR.

4.1. Atención:

Controlar los estímulos.

- Sentarle cerca del profesor, mencionar su nombre, darle pequeños toques en la espalda para evitar que se distraiga, pedirle que nos repita lo que hay que hacer, etc.; o cualquier señal que acordemos con el niño, para favorecer que su atención esté focalizada.
- Disminuir los estímulos irrelevantes presentes en la clase, colocándolos fuera de su campo visual(a su espalda), también se puede crear un rincón sin estimulación o permitir que el niño utilice unos cascos para no distraerse. Esto es especialmente importante cuando tiene que realizar los trabajos de forma individual.
- Poner la información de manera explícita, utilizando de todo lo que pueda servir como pistas, recordatorios, señales: fichas, dibujos, post-it... estos niños no utilizan la "información en sus mentes"
- Marcadores de tiempo, no tienen conciencia del tiempo por lo que no sirve darles más tiempo porque lo perderán igualmente.

Supervisarle y ayudarle a que supervise:

- Establecer rutinas, estructurando el funcionamiento de las clases
- Dar 5 minutos a toda la clase para organizar el material como parte de la rutina diaria; para que revise si tiene el material necesario, lo ordene y elimine de la mesa lo que no vaya a necesitar.
- Se avisan con tiempo los cambios que se efectúen en relación con las rutinas.
- Destacar los aspectos más importantes del problema para facilitar su comprensión y la resolución de tareas, utilizando marcadores, carpetas, colores... si es necesario, mostrarle paso a paso lo que tiene que hacer.
- Compañeros de supervisión:
- Ayudar al compañero con dificultades y permitirle que participe en la organización de la clase con alguna responsabilidad.

Mejorar la forma de dar las órdenes:

- Darle las instrucciones de forma breve, clara y concisa. Si es necesario darle las instrucciones por escrito y hacer que nos repita la propia instrucción
- Favorecer el uso de las autoinstrucciones para focalizar su atención en la tarea y en los pasos a seguir, y si es necesario apoyarse en dibujos como recordatorio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

Dividir las tareas:

- Dividir las actividades en pequeños pasos para que puedan hacer aprendizajes breves que su capacidad atencional pueda asumir
- Planificando sus acciones: tener organizado su trabajo y sus descansos. Para posteriormente enseñar al niño a planificarse sus tareas y a usar una agenda como medio de apoyo.
- Desglosarle el futuro, advertirles de lo que llega a través de la realización de tareas presentes. No tanto hablarles de la meta sino desglosarla en pasos pequeños centrándoles en el aquí y ahora, y guiarles en su actuación.

Aumentar su motivación:

- Proporcionándole actividades que no le resulten monótonas ni aburridas dentro de un funcionamiento diario de clase estructurado. Presentado las tareas con un material más atractivo.
- No tienen automotivación, por eso es importante recompensarles en el entorno inmediato; ganar el doble: el terminar una tarea ya es una ganancia, más el premio como consecuencia de la conducta adecuada.
- Reforzar y premiar las conductas adecuadas como estar atento.
- Darles más feedback, darles información sobre su acción de manera frecuente (muy bien, lo estás intentando, estas consiguiendo tu plan... muy bien, sigue así,...)
- Comenzar por los premios, no por los castigos.

4.2 Hiperactividad:

Favorecer momentos de actividad adecuada

- Intentar que su movimiento sea adaptativo haciendo pequeñas tareas que le faciliten la eliminación de la energía y tensión acumuladas por haber estado quieto. Para ello se le adjudican responsabilidades y/o ayudar al profesor, como ir a hacer fotocopias, repartir hojas, borrar la pizarra, etc.
- Que acuda a la mesa del profesor a mostrar sus tareas, este movimiento servirá para descargar tensiones, disminuyendo la frecuencia con la que se levanta de la silla de forma inadecuada. El objetivo es que se levante de la silla en determinados momentos y de forma estructurada.

Control de estímulos.

- Mandarles menor cantidad de tareas, y que requiera menor esfuerzo mental mantenido, programando periodos de descanso donde se pueda mover, conforme lo vaya consiguiendo ir aumentando el número de tareas, la cantidad de esfuerzo, y el tiempo para su realización
- Programar la realización de tareas que requieran esfuerzo mental después de periodos de movimiento motor intenso como los recreos, clases de gimnasia, partidos o deportes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

- Marcadores de tiempo.
- Permitir el murmullo y permitir el movimiento

Manejar adecuadamente las contingencias

- Extinguir, no atender a los movimientos que parezcan más incontrolados o lados inconscientes.
- Contener o controlar estos movimientos para que no sean reforzados por otros observadores
- Reforzar el estar adecuadamente sentado, en silencio, escuchando, escogiendo para cada día una conducta concreta: “hoy te voy a pillar...sentado, quieto, callado, etc.”

4.3. Impulsividad:

Definir las normas

- Definir y trabajar(apoyándose en medios visuales y dinámicos como pósters, notas en su cuaderno, dinámicas de grupo...) las normas de la clase y las consecuencias de su incumplimiento, estando esta información a la vista de los alumnos
- Recordar las normas frecuentemente
- Definir y estructurar normas personalizadas, como permitirle que muestre sus tareas al profesor
- Obligarle “in situ” antes de cada situación a que repita en voz alta las normas específicas a cada situación hasta que se convierta en un hábito para el niño.

4.4. Favorecer el autocontrol:

- Fragmentar las tareas en objetivos más cortos y supervisar con más frecuencia su consecución, de forma que el tiempo en el que tienen que inhibir su respuesta sea menor.
- Favorecer el uso de las autoinstrucciones para dirigir su conducta
- Desglosarles el futuro. No tanto hablarles de la meta sino desglosarla en pasos pequeños centrándoles en el aquí y ahora, y guiarles en su actuación.

4.5. Premiar las conductas e ignorar las inadecuadas

- Implantar un sistema de puntos en el que es premiado por la consecución de objetivos y con coste de respuesta ante el incumplimiento
- Sistema de puntos en el que la clase es premiada por el cumplimiento de las normas
- Ignorar las conductas inadecuadas como interrumpir, y en el caso de ser muy molesta utilizar el tiempo fuera
- Reforzar las conductas adecuadas como ir despacio, terminar cada pequeño paso dado, la calidad frente a la cantidad.

4.6. Aumentar su flexibilidad



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

- Estructurar el ambiente con señales visuales acerca de la intención de ESPERAR Y PENSAR
- Actuar de modelo en el uso del lenguaje interno en los procesos de resolución de problemas
- Pedirle que PIENSE EN VOZ ALTA, que cuente lo que hace, o tiene que hacer, para posibilitar la producción del lenguaje interno que medie en la conducta.

5. TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA EN CLASE.

El éxito académico de los niños ADHD mejora sensiblemente cuando se reduce la duración de la tarea, se dividen las tareas en pequeñas unidades para adaptarse a la duración de la atención del niño o se establecen cuotas de trabajo en intervalos más cortos de tiempo, se realiza supervisión frecuente del trabajo, o se diseña una hoja de registro para anotar los progresos del alumno. Zental (1985) indicaba que el uso de una estimulación incrementada como presentación del color, forma, textura o proporción de estímulo, puede intensificar la atención a las tareas académicas en los niños ADHD. Este autor también demostró que permitiendo a los niños ADHD moverse y participar de forma motora mientras aprenden una tarea mejoran la atención y la realización de la misma. Otro conjunto de técnicas, como la utilización de reglas escritas o relojes para establecer el tiempo destinado a la tarea también pueden beneficiar a los niños ADHD en la clase.

Además de estas orientaciones que los profesores pueden seguir para mejorar la conducta de los niños ADHD, se proponen otra serie de técnicas de modificación de conducta que han demostrado su eficacia en la intervención con estos niños y adolescentes.

- a) Destinadas al incremento de conductas deseadas:
 - Reforzamiento positivo.
 - Programas de economía de fichas
 - Contrato conductual
- b) Destinadas a la disminución de las conductas disruptivas.
 - Extinción
 - Coste de respuesta
 - Tiempo fuera
 - Reforzamiento de conductas incompatibles

En conclusión, tras la revisión de diferentes estudios, podemos decir que los métodos de control de contingencias pueden producir inmediatas mejoras de comportamiento dentro del aula, en breves periodos de tiempo. Los refuerzos secundarios o tangibles son más efectivos que la atención u otros reforzadores sociales para reducir el comportamiento desorganizado e incrementar la actuación. Parece ser que el uso de programas exclusivos, de reforzamiento positivo no produce suficientes mejoras, ni programas exclusivos de reforzamiento positivo no produce suficientes mejoras, ni mantiene tales mejoras, al contrario de lo que sucede con los programas de intervención que combinan sistemas de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 32 JULIO DE 2010

recompensa y castigo en forma de retirada de recompensas. Sin embargo, se ha comprobado que tales mejoras producidas durante la intervención no se mantendrá una vez que la intervención haya concluido; tampoco las mejoras en la conducta se generalizarán a otras situaciones donde no se haya realizado ningún tipo de tratamiento. Por este motivo, resulta necesario incluir, en este tipo de intervenciones, ejercicios de generalización y transferencia.

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Bavermeister, J.J (2002). *Hiperactivo. Impulsivo, distraído. ¿Me conoces?* Vizcaya: ALBOR-COHS.
- Arco Tirado, J.L y Fernández Castillo (2004). *Manual de evaluación e intervención psicológica en necesidades educativas especiales.* Madrid: Graw-Hill.
- Bonet, Trinidad y Soriano, Y y Solano, C (2006). *Aprendiendo con niños hiperactivos.* Madrid: Thomson.

Autoría

- Nombre y Apellidos: María Pérez Vallejo
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: maria_pvallejo@hotmail.com