

1. EL ALUMNO HIPERACTIVO

El comportamiento hiperactivo resulta muy complejo en su definición debido, principalmente, a la exhaustiva relación de conductas que se podrían encuadrar bajo la denominación del término hiperactividad descrita como un patrón conductual infantil persistente caracterizada por la inquietud y una falta de atención notable. Con mucha frecuencia se suelen utilizar términos sinónimos a la hiperactividad, tales como: hipercinesia, conducta hiperkinética, impulsividad. Las pautas, pues, que caracterizarían al alumno hiperactivo son las siguientes:

- Inestabilidad.
- Impulsividad.
- Falta de atención.
- Excitabilidad.
- Rendimiento escolar deficiente.

Deficiencias en el aprendizaje y bajo rendimiento académico son considerados como características que generalmente acompañan a la conducta hiperactiva. Sin embargo, debe reseñarse que no todos los alumnos considerados como hiperactivos poseen en su repertorio conductual todas las pautas señaladas anteriormente sino que pueden haber alumnos en una clase que a pesar de su hiperactividad tengan un buen rendimiento académico, o quizá algunos que sean impulsivos en la realización de las tareas pero no excitables y a viceversa. No obstante el alumno hiperactivo suele identificarse con cierta facilidad debido a que en la clase permanece escaso tiempo realizando la tarea, molesta a los demás compañeros, se levanta con cierta

asiduidad, pierde muy pronto la atención o le cuesta concentrarse o permanecer concentrado en la tarea más allá de unos minutos, su cuerpo está siempre en constante movimiento, sus músculos se muestran tensos (consulte la siguiente tabla "Conductas hiperactivas").

CONDUCTAS HIPERACTIVAS	
1. CONDUCTAS DE MOVIMIENTO:	
<ul style="list-style-type: none">- Girar la silla.- Mover los pies.- Coger objetos de otras mesas.- Levantarse del sitio.- Ponerse en cuclillas.- Salir de la clase sin permiso.- Impulsividad en la tarea.- Balancearse.- Jugar con cosas.- Mirar alrededor.- Caminar.- Gatear.- Pasear.- Actividad motora sin finalidad (tics, temblores ...).- Retorcerse.- Tirarse al suelo.	
2. DE INTERACCIÓN INADECUADA:	
<ul style="list-style-type: none">- Hablar.- Molestar.- Pellizcar.- Gritar.- Pegar patadas-pegar.- Poner la zancadilla-pisar.- Insultar.- Criticar negativamente.- Mandatos inoportunos.- Obstaculizar la conversación.- Preguntas irrelevantes.	

3. DE COMUNICACIÓN:

- Hablar solo.
- Silbar.
- Hacer ruidos con objetos.
- Golpear el suelo.
- Cantar.
- Reírse solo.
- Golpear la silla con el pie.
- Silbar.

OTROS COMPORTAMIENTOS HIPERACTIVOS

1. MOVIMIENTO CORPORAL EXCESIVO:

- Retorcerse.
- Moverse.
- Tirarse al suelo.
- Deambuleo.
- Saltos.
- Tropezar.
- Inclinar el cuerpo estando sentado.
- Correr.
- ...

2. IMPULSIVIDAD (sin autocontrol):

- Rapidez en la realización de tareas.
- No evalúa estímulos.
- No planea resultados.
- No planea estrategias.
- No atiende instrucciones o atiende durante escasos momentos.

3. ATENCIÓN DISPERSA:

- No se concentra más de unos escasos instantes.
- No termina las tareas escolares.
- Abandona inmediatamente la tarea.
- ...

4. VARIABILIDAD:

- Inconsistencia en la calidad de sus tareas.

<ul style="list-style-type: none"> - Conducta impredecible. - ...
5. EMOTIVIDAD:
<ul style="list-style-type: none"> - Rabiets temperamentales. - Lloros incontrolados. - Otros estallidos emocionales.
6. COORDINACIÓN VISOMOTRIZ POBRE:
<ul style="list-style-type: none"> - Dificultades en escritura recortado, modelado, copia, etc. (sin equilibrio y con notoria torpeza).
7. DIFICULTADES ARITMÉTICAS:
<ul style="list-style-type: none"> - Errores en el cálculo (inexactitud). - Los errores típicos relacionados con el la etiología atencional en la discalculia.
8. LECTURA DEFICIENTE:
<ul style="list-style-type: none"> - Comisión de errores típicos lectoescritores. - Otros. - ...
9. MEMORIA ESCASA:
<ul style="list-style-type: none"> - Olvido de instrucciones, temas, datos. - Dificultades para retener información. - Memoria mediata pobre. - Memoria inmediata pobre. - ...
10. TENDENCIA AL FRACASO:
<ul style="list-style-type: none"> - Abandono de la tarea. - Remiso en la reiniciación de actividades. - Pensamientos autodevaluativos.

El tratamiento del comportamiento hiperactivo debe abordarse desde una perspectiva multidisciplinar teniendo en cuenta que pueden existir casos (los menos frecuentes) en que se dé una disfunción o lesión cerebral o que el verdadero origen de la hiperactividad se encuentre en el aprendizaje vicario del contexto socioambiental del alumno o que en su propio seno familiar se den interacciones ambivalentes o inadecuadas en las que se pongan de manifiesto modelos de comportamiento (inadecuado como modelo de copia) de los padres que influyen negativamente en el niño, ya que puede imitar comportamientos de impulsividad, inestabilidad, inatención, etc.

Según el peso específico de los distintos agentes o factores que pueden generar conductas hiperactivas en el alumno se utilizará una u otra técnica y, en el caso en que ha resultado estrictamente necesario se ha venido utilizando tratamiento psicofarmacológico mediante estimulantes como el Ritalin, Concerta, (metil-fenidato), Dextroanfetamina y Cylert (pemolina) produciéndose efectos paradójicos ya que en los niños hiperactivos (con disfunción cerebral o daño neurológico) aparecen respuestas de disminución total o casi total de su hiperquinesia característica cuando se les administra este tipo de fármacos. Sin embargo, en el tratamiento farmacológico pueden aparecer efectos secundarios tales como trastornos en el sueño, pérdidas de atención, etc.

Desde el punto de vista escolar el tratamiento de la hiperactividad debe abordarse con la utilización de técnicas psicopedagógicas que pueden administrarse con relativa facilidad. Este es el caso del entrenamiento en relajación, de la realización de actividades de atención-concentración, de juegos educativos especialmente diseñados al efecto por su capacidad inductiva a la tranquilidad, sosiego y auto-control y, por último, la utilización de técnicas de tratamiento psicológico de carácter comportamental como son el **condicionamiento encubierto** y el **entrenamiento conductual cognitivo**.

Existen varios modelos explicativos para describir las causas del síndrome hiperkinético (Trastorno TDAH): el modelo médico, el modelo psicodinámico y el modelo ambiental. El primero de ellos pone de relieve la existencia de disfunciones cerebrales o algún otro déficit cerebral de tipo orgánico, metabólico o genético. El modelo psicodinámico enfatiza la inestabilidad afectivo-caracterial generadora de ansiedad (ansiedad de separación). El modelo ambiental postula la existencia de una interacción multidimensional explicativa de la génesis y mantenimiento del comportamiento hiperactivo del alumno en las relaciones que éste establece con el entorno físico y su estado psicofísico. Un alumno con unas determinadas capacidades físico-neurológicas interactuando con un entorno estimular caracterizado por el movimiento y las respuestas impulsivas podría ser la combinación perfecta para el establecimiento del síndrome.

Existe un cuarto modelo explicativo. Es el señalado por Polaino (1979) en el que postula la existencia de una relación causa-efecto entre la conducta hiperactiva del alumno y el comportamiento de los padres. Con independencia del valor explicativo acerca de la etiología de la hiperactividad infantil que ofrecen los distintos modelos reseñados interesa sobremanera la adopción de criterios, orientaciones conductuales y actividades específicas que puedan ser útiles y de fácil aplicación en el centro escolar.

Los criterios, actividades y orientaciones especialmente indicadas para la modificación del comportamiento hiperkinético o hiperactivo del alumno son:

1.1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR.

La relajación muscular está plenamente indicada en aquellos casos en que el niño manifieste una conducta hiperactiva. Esta se caracteriza por el persistente estado de tensión

a que están sometidos los músculos mediante su comportamiento disruptivo de levantarse, moverse y molestar; son conductas hiperactivas por el constante movimiento del alumno, con el consiguiente tensión muscular y motora. Como conducta contraria y alternativa a la tensión muscular está indicado el **entrenamiento en relajación segmentaria progresiva** mediante la cual el alumno puede llegar a habituarse a relajar sus músculos y, por ende, a controlarlos a voluntad. El corolario que se desprende de estos planteamientos anteriores indicaría que a mayor relajación muscular menor hiperactividad.

El entrenamiento en relajación que puede llevarse a cabo en el centro escolar si se preparan bien las sesiones y con la colaboración del profesor de educación física, y con la utilización de los medios necesarios para ello: colchoneta, audio de relajación, etc. Disponiendo de estos medios sí puede llevarse a cabo este tipo de entrenamiento en alumnos hiperactivos en sesiones individuales para lograr mayor efectividad independientemente del nivel edad del alumno ya que, incluso en alumnos de Educación Infantil está probada la eficacia de la relajación muscular según el método de Jacobson

Berges y Bounes describen así la relajación a un niño de cinco años:

"... la relajación es una técnica en la que vas a entrenarte cada día en tu casa; tienes que escoger una habitación en la que puedas estar solo y tranquilo, y repetirás en tu cama lo mismo que habrás hecho aquí cada semana; pedirás a tu mamá que llame a la puerta cuando hayan transcurrido siete minutos desde que empezaste tu sesión, ya que las primeras sesiones son cortas.

Lo importante al principio es lo que tú hagas para conseguir tranquilizarte y lo que sientas en tus brazos. Tú tienes que volver a repetir en casa lo que hayas hecho aquí. Primero tienes que imaginar una escena de calma; después dejas que tu brazo derecho se afloje, es decir, tu brazo se volverá ligero y sin peso; al final, cuando tu mamá llame a la puerta, tú realizarás lo que se llama el regreso, es decir, volverás a poner tus músculos como están siempre, doblando el brazo y respirando fuerte; después podrás levantarte porque la sesión habrá terminado".

Las instrucciones específicas de relajación segmentaria son las siguientes:

Se le indica al niño que se tumbó cómodamente en la colchoneta sin que le oprima ninguna prenda ni le moleste ningún objeto próximo, y con los ojos cerrados. A continuación se le indica que va a seguir las instrucciones de respiración y relajación de cada una de las partes del cuerpo que le vaya indicando el monitor.

"Voy a enseñarte a relajar todos los músculos de tu cuerpo. Para ello debes estar atento a cuanto te vaya indicando a lo largo de la sesión. Ahora vas a respirar muy lenta y profundamente inhalando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

1. Inspira.
2. Expira.

(Se repite este mismo ejercicio unas cinco o seis veces enlenteciendo gradualmente el ritmo respiratorio).

Mediante los ejercicios de relajación muscular segmentaria el alumno aprenderá a reducir su exceso de actividad y reducir su ansiedad, mejorando su comportamiento escolar.

Ahora vas a aflojar los músculos de todo tu cuerpo. Vas a concentrar toda la atención en tu mano derecha. Ahora aprieta el puño y siente cómo los músculos de tu mano se ponen en tensión, apretados. Afloja la mano y relájala. Estás notando cómo tu mano derecha se relaja y experimentas una sensación muy agradable de tranquilidad y de reposo.

(Repetir esta fase 2-3 veces hasta que el niño internalice la diferencia muscular de tensión-relajación existentes al tener la mano apretada o distendida).

Ahora experimentas un gran calor en tu mano derecha y notas cómo pesa mucho. La mano derecha está muy pesada. Piensa en ello durante unos segundos. Tu mano está relajada. Concéntrate en ella. Tienes la mano derecha completamente relajada. Ahora vas a fijar tu atención en tu brazo derecho. Aprieta de nuevo tu mano derecha y tensiona los músculos de tu brazo. Observa cómo experimentas una sensación desagradable de cansancio y fatiga. Ahora, afloja completamente la mano y el brazo. Relaja los músculos de la mano y del brazo. Notas cómo pesa tu brazo hasta el punto de que prácticamente no lo notas. Tu brazo está muy pesado, apenas lo sientes. Un gran calor invade tu brazo y experimentas una agradable sensación de descanso y relajación.

(Repetir esta fase 3-4 veces; estas mismas instrucciones deben realizarse, a continuación con la mano y con el brazo izquierdos).

Ahora vas a realizar varias respiraciones muy lentas y profundas. Inspira el aire lentamente por la nariz. Expúlsalo muy poco a poco por la boca.

(Repetir varias veces).

Ahora vas a concentrar tu atención en la pierna derecha.

Levanta horizontalmente tu pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Intentas tocar la rodilla con la punta del pie. Resulta imposible pero experimentas una desagradable sensación de tensión muscular en tu pierna y pie derecho. Repite de nuevo el ejercicio y siente cómo se ponen en tensión la pantorrilla, los muslos, la rodilla, los pies... Ahora vas a aflojar lentamente todos los músculos que tienes en tensión. Así, muy poco a poco. Tu pierna derecha está relajándose cada vez más. Notas cómo tus músculos se van aflojando. Experimentas una sensación agradable de reposo y bienestar en tu pierna derecha.

(Repetir 3-4 veces; estas mismas instrucciones se aplican a la relajación de la pierna y pie izquierdo).

Ahora vas a aprender a relajar la cara. Tu atención se dirige a la frente. Arruga poco a poco tu frente subiéndola hacia arriba. Ahora arrúgala fuertemente. Notas cómo una desagradable sensación de tensión. Tu nariz y cejas se ponen muy tensas.

(Repetir este ejercicio 3-4 veces).

Ahora vas a aflojar los músculos de tu frente. Nota la diferencia de tu frente con respecto a la tensión anterior. Ahora tu frente está relajada. Muy relajada. Aflojas los músculos de tu frente cada vez más. Experimentas una agradable sensación de bienestar, de reposo, de tranquilidad. Tu frente está fresca, muy fresca y relajada.

(Repetir 3-4 veces).

Concéntrate ahora en tus ojos. Cierra los ojos apretándolos fuertemente. Siente cómo la tensión aparece en toda la zona próxima a tus ojos. Tus párpados están en tensión. Notas cómo en el alrededor de tus ojos se contraen los músculos. Ahora vas a ir aflojando muy lentamente tus ojos. Afloja los ojos. Deja de apretarlos con fuerza y relájalos. Cada vez más. Observa la diferencia. Ahora te encuentras mucho más relajado. Tus ojos experimentan una agradable sensación de frescor.

(Repetir 3-4 veces).

Concéntrate ahora en tus labios. Aprieta los labios. Nota la tensión en el labio superior e inferior en toda la zona de alrededor de los labios. Es una desagradable sensación de cansancio. Concéntrate en ello. Ahora ... vas a relajar los labios. Aflójalos poco a poco. Cada vez más. Tus labios están cada vez más relajados. Apenas los notas y experimentas en tus labios una sensación muy agradable de reposo, de relajación.

(Repetir 3-4 veces).

Te concentras ahora en tu mandíbula. Aprieta fuertemente los dientes. Siente cómo la tensión muscular invade los dos lados de la cara y las sienas. Es una sensación de fatiga. Muy desagradable. Ahora separa los dientes y relaja la cara. Relájala cada vez más. Experimentas una agradable sensación de tranquilidad con tu cara relajada. Tu cara está muy fresca, apenas notas los músculos de tu cara. Toda tu cara está en reposo, sin moverse.

(Repetir 3-4 veces).

Ahora vas a aprender a relajar tu estómago. Tensa fuertemente los músculos de tu estómago comprimiéndolos hasta que notes lo duro que se pone. Experimentas también la tensión en el ombligo. Todo tu estómago está en tensión. Ahora afloja lentamente los músculos de tu estómago y nota cómo ha cambiado la sensación de antes. Ahora la sensación es mucho más agradable, tu estómago está flojo, en reposo, apenas lo notas. Lo vas relajando cada vez más. Es una agradable sensación de reposo la que experimentas con todos los músculos de tu estómago relajados.

(Repetir 3-4 veces).

Ahora vas a respirar lenta y pausadamente. Muy lentamente. Inspira por la nariz y mantén en tus pulmones el aire durante unos segundos. Ahora expulsa el aire por la boca lentamente hasta vaciar completamente tus pulmones.

(Repetir varias veces).

Finalmente vas a concentrarte de nuevo en todas y en cada una de las partes de tu cuerpo que has aprendido a relajar pero esta vez sin necesidad de tener que tensionar los músculos como antes sino únicamente relajándolos cada vez más. Afloja toda tu mano derecha. Siente el bienestar que produce tu mano derecha completamente relajada. Concéntrate en ello durante cinco segundos.

Estas instrucciones últimas de relajar únicamente (y no tensionar) se aplican a cada una de las partes musculares entrenadas:

- Mano y brazo derecho.
- Mano y brazo izquierdo.
- Pierna y pie derecho.
- Pierna y pie izquierdo.
- Frente.
- Ojos.
- Mandíbula.
- Estómago.

Notas que estás muy tranquilo. Todo tu cuerpo se inunda de un sentimiento de gran tranquilidad.

Finalmente voy a contar hasta cinco muy lentamente.

Cuando cuente 1 tú moverás poco a poco tus manos hasta recobrar el movimiento muscular. Cuando cuente 2, vas a mover poco a poco tus piernas. Al contar, 3, moverás la cara muy lentamente. Al contar 4, moverás todo tu cuerpo y al contar cinco, abrirás poco a poco tus ojos y te incorporarás".

Estas son las instrucciones con carácter general que pueden ser muy útiles para la relajación muscular de los niños*¹. Para una mayor profundización de la técnica véase la obra de Jacobson (1964). Con las pautas ofrecidas al lector se puede llevar perfectamente a la práctica un entrenamiento sistemático utilizando para ello la sala de psicomotricidad del centro escolar.

1.2. EJERCICIOS DE ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN.

Realización de fichas de trabajo atractivas y sugerentes para el alumno en las que la tarea consista en discriminar visualmente estímulos gráficos. El contenido de este material de trabajo debe ser sustancialmente diferente al propio contenido de las asignaturas del *currículum* escolar de modo que el alumno se sienta motivado a la tarea por su novedad y por su grado de dificultad asequible a sus capacidades.

Asimismo es muy importante que dichos ejercicios no se conviertan en una mera tarea rutinaria y mecánica sino que deben introducirse verbalizaciones en la realización de actividades atencionales señalando (expresión oral) la secuencialidad de las operaciones involucradas en los ejercicios realizados con el objeto de poder establecer más sólidamente el entrenamiento en atención-concentración.

Algunos tipos de ejercicios válidos pueden ser:

- Ejercicios de discriminación visual.
- Razonamiento verbal.
- Razonamiento lógico.
- Completar frases.
- Sinónimos-antónimos.
- Ordenación de conceptos.
- Seguir series.
- Problemas-acertijos.
- Localizar características.
- Otros.

1.3. JUEGOS EDUCATIVOS.

Todos aquellos juegos considerados como "tranquilos" deben utilizarse como actividades terapéuticas para administrárselos a los alumnos hiperactivos. Deben diseñarse aquellas situaciones escolares que propicien, fomenten y estimulen la necesidad y autosatisfacción del propio juego tranquilo (en el patio, en la clase ordinaria, en horario flexible, en la clase de apoyo, etc.).

1. La técnica de la relajación muscular progresiva es mucho más compleja y extensa aplicada a los adultos. En niños es suficiente con la relajación de los principales músculos que frecuentemente suele tener en tensión: manos, piernas, y la cara.

Algunos juegos calificados como "inductores de tranquilidad" son los siguientes:

- Juego del tres en raya.
- Juego de la teja.
- Palabras que empiecen por...
- Rompecabezas y puzzles.
- Seguir laberintos (en el suelo y en la pizarra).
- Juego del parchís.
- Juego de cartas.
- Audiciones musicales.
- Videojuegos.
- Ejercicios de respiración.
- Mirarse en el espejo.
- Concentrarse ante un determinado estímulo (mirar durante algunos minutos a un mural, a un objeto).
- Experimentar sensaciones.
- Juego de construcciones.
- Observar detalles.
- Cerrar los ojos y concentrarse.

Todas estas actividades deben constituir el contenido de las sesiones de trabajo escolar destinadas específicamente a entrenar al alumno a permanecer tranquilo realizando una determinada actividad las cuales, en este caso resultarán muy atractivas para ellos.

El aula de apoyo con su profesor especialista que desarrolla su labor docente actualmente dedicada a la reeducación de alumnos con necesidades educativas específicas y/o con trastornos de aprendizaje podría hacer extensiva su función mediante la realización de programas de tratamiento de alumnos hiperactivos. Para ello debería contarse con el asesoramiento técnico y psicopedagógico oportuno (Gabinete Psicopedagógico, Servicio o Departamento de Orientación, equipo multiprofesional, equipo de apoyo, servicio psicopedagógico escolar, etc.). La dinámica a establecer en la realización de estas sesiones serían idénticas a las establecidas con carácter general para el aula de apoyo, es decir, con criterios de asistencia a tiempo parcial y extrapolación de actividades anti-hiperkinéticas al aula de clase en colaboración con el profesor-tutor.

Otras alternativas, dentro de esta modalidad de juegos infantiles consistiría en canalizar la hiperactividad mediante la realización de conductas también caracterizadas por su movilidad pero que tengan un cierto carácter constructivo y terapéutico. Como por ejemplo:

- Hacer recados.
- Borrar la pizarra.

- Repartir folios.
- Recoger los papeles.
- Ordenar las sillas y mesas.

En suma, se trata de reconducir el exceso de actividad no productiva (no propositiva) en actividades productivas, con sentido y orientadas a la planificación, la organización y la reflexión.

Más ejemplos de actividades dirigidas a fomentar conductas tranquilas pueden verse en las páginas siguientes.





Ejercicios de reflexividad y relajación.

1.4. TÉCNICAS CONDUCTUALES.

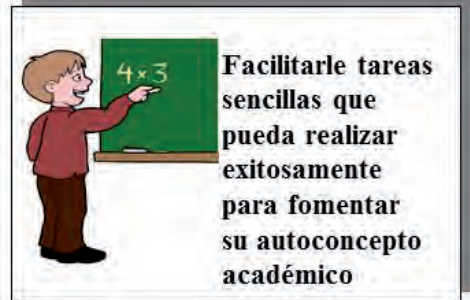
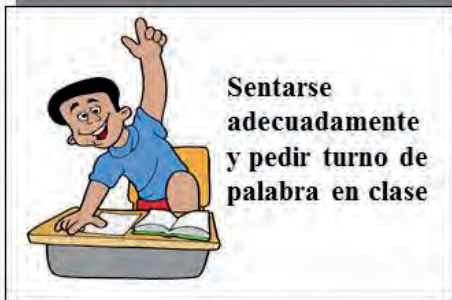
- Identificar y definir cuáles son las conductas que forman parte del comportamiento hiperactivo del alumno.
- Observar y registrar durante unos días la línea-base de la conducta-problema.
- Si se trata, por ejemplo, de incrementar la conducta de permanecer sentado en su silla, debería reforzarse incluso los escasos momentos que permanece en ella. El refuerzo social resulta el más indicado en aquellos alumnos que necesitan de una mayor autoestima y una mayor consideración del trabajo que realizan, tal y como ocurre, generalmente en los alumnos hiperactivos.
- Centrar el refuerzo sobre la actividad que está haciendo el alumno: "Esa suma te ha salido bien", "¡Qué buena escritura estás haciendo ahora!".
- Toda conducta de movimiento o inquietud debería ser ignorada siempre y cuando no pueda resultar altamente perturbadora para la convivencia de la clase. En este último caso habría que aplicar el *time-out* (tiempo-fuera).
- Las conductas de movimiento, de interacción anómala y de comunicación del alumno hiperactivo resultan "reforzadas" cuando el profesor les dirige excesivos comentarios críticos contingentemente a su ocurrencia. Sería deseable aplicar consecuencias negativas (privación de refuerzos) a la realización de conductas hiperactivas excesivamente perturbadoras.
- Podría utilizarse un sistema de fichas si en la clase hay varios niños hiperactivos y hacen de la convivencia cotidiana un verdadero suplicio. Esta técnica se aplicaría simultáneamente para todos los alumnos hiperactivos.
- El logro de conductas incompatibles con la conducta hiperactiva debe ser gradual. Si a un alumno que permanece más de cinco minutos fuera de su silla con una frecuencia de 15 veces en la jornada escolar no debe exigírsele como objetivo inmediato que no se levante ni una sola vez durante todo

el día. Reforzar pequeños pasos de acercamiento a la conducta-terminal: reducir la duración y frecuencia de levantarse de la silla (levantarse cuando sea estrictamente necesario).

- Observar qué habilidades contrarias a la hiperactividad posee el alumno: jugar con construcciones, colorear, pintar... y centrar el refuerzo sobre las mismas. El alumno deberá aprender a asociar que recibe únicamente atención cuando se comporta de un modo aceptable (tranquilo).
- El alumno no deberá recibir excesivas instrucciones acerca de lo que hace: "no te levantes", "siéntate", "no molestes", "va está bien"... Únicamente el profesor le proporcionará claves discriminativas que le hagan.: "reflexionar sobre su conducta: "recuerda lo que debías hacer", "¿has terminado?", "estás perdiendo tiempo de recreo". El profesor deberá ser parco en sus expresiones y dar mayor relevancia a los gestos que le indiquen al alumno que no está haciendo lo que debía. De todos modos, si se pone en práctica la técnica de la extinción no debería hacerse un uso excesivo de las claves discriminativas.
- Hacer un listado de actividades, juegos y situaciones que podrían manejarse para programarlas en las sesiones diarias de clase (ordinaria y de apoyo).
- La intervención profesional del docente en el aula no debe constituir en ningún momento un modelo de imitación negativo. Si el profesor que conduce de modo hiperactivo el alumno en cuestión tiene frente a sí un excelente modelo de imitación. Del mismo modo puede ocurrir en el seno familiar. Unos padres hiperactivos inducen al desarrollo de conductas hiperactivas en el hijo.
- En algunas ocasiones una conducta hiperactiva determinada es provocada por un estímulo determinado. Es necesario un control estimular de las distintas situaciones que puedan darse en el aula, en el patio de recreo, en los pasillos o en cualquier otra dependencia del centro escolar donde ocurran los problemas. Para los alumnos con cierta propensión a comportarse de un modo hiperactivo pueden resultar estímulos elicidores los siguientes:
 - Su modo peculiar de sentarse.
 - Comentarios aversivos de otros compañeros.
 - Dificultad intrínseca de la tarea.
 - Separación física del grupo.
 - Que otro compañero diga la "última palabra".
 - Que otro compañero le esté llamando.
 - Que otro compañero o grupo de ellos esté esperando su conducta para reforzarla con risas y aprobación social.
- El entrenamiento en autocontrol está muy indicado. El alumno podría llevar un registro de sus conductas problemáticas y obtener consecuencias positivas

previamente concertadas con el profesor. El hecho de registrar la propia conducta induce a reflexionar acerca de ella. El alumno hiperactivo necesita ser reflexivo.

- Facilite información al alumno con respecto a lo que hace a efectos de que no le pasen desapercibidas sus respuestas. Dígale que observe el temblor de sus manos, el movimiento continuo de sus piernas, el número de veces que se levanta de la silla, los cambios posturales, etc.
- Si se dispone de medios, se podría realizar un vídeo sobre el buen funcionamiento comportamental de una clase en la que los modelos a imitar realizasen conductas tranquilas y a continuación recibieran refuerzo por ello. El alumno podría visualizar la filmación y observar a los alumnos cómo interactúan y reciben refuerzo por:
 - Permanecer sentados en su silla durante períodos de tiempo determinados.
 - Adoptar una actitud atenta al profesor mientras explica o da instrucciones.
 - Mantener la atención en la tarea.





Otras conductas incompatibles con la hiperactividad.

MOVIMIENTOS CONTROLADOS:

Caminar sobre baldosas numeradas con un orden establecido a título de juego favorece la inhibición del movimiento descontrolado. El alumno puede aprender a moverse según una norma. Ejercicio especialmente indicado para el control del deambuleo constante en la clase.

JUEGO DE MIRADA FIJA:

El niño debe permanecer mirando fijamente un punto o detalle determinado de la clase como puede ser un dibujo, un mural, un mapa, etcétera. Debe anotarse en el correspondiente registro los avances en tiempo de permanencia en tal posición. El niño deberá obtener refuerzo por tal conducta.

JUEGO DE LOS LABERINTOS:

El niño debe recorrer el camino que debería seguir para salir al exterior del laberinto sin tropezar con las paredes. Este juego puede realizarse con material de papel y lápiz y en la propia pizarra de la clase especialmente cuando se encuentra solo en ella.

EXPERIMENTAR SENSACIONES:

Los niños hiperactivos tienen dificultad en discriminar las sensaciones de tensión-distensión muscular. Deben utilizarse medios complementarios para internalizar las diferencias sensitivas existentes entre tensión y relajación.

LÍNEAS EN EL SUELO:

El alumno seguirá la trayectoria y la dirección determinada a los distintos ritmos narrados por el profesor. El objetivo del juego es la inhibición de movimientos motores gruesos descontrolados.

1.4.1. Condicionamiento encubierto.

A) REFUERZO POSITIVO ENCUBIERTO:

- En sesiones especialmente dedicadas a ello el alumno puede imaginar que está realizando determinada conducta incompatible con la hiperactividad. Por ejemplo, que está atento a las instrucciones del profesor sobre cómo realizar una tarea de lenguaje. Durante unos segundos se recrea en la imaginación de dicha escena y a continuación imagina que obtiene una consecuencia agradable (la felicitación de dos compañeras o que el profesor le permite ser el encargado de la biblioteca de aula durante cierto período de tiempo).

B) EXTINCIÓN ENCUBIERTA (utilizarla sólo en aquellas conductas hiperactivas perturbadoras del orden y mantenidas por la atención de los demás):

- El alumno imagina que está deambulando continuamente por la clase pero que nadie le hace el menor caso ni le prestan atención sus compañeros.

C) REFUERZO NEGATIVO ENCUBIERTO:

- El alumno imagina que, mientras él se dedica a balancear su silla y a producir ruidos, los demás compañeros lo ridiculizan e, inmediatamente pasa a prestar atención a la tarea de clase y a cesar en su balanceo ruidoso.

1.4.2. Entrenamiento conductual cognitivo.

- El profesor puede modelar la realización de conductas incompatibles con la hiperactividad constituyéndose él mismo como modelo de imitación el cual realiza una tarea (atención-concentración) mientras se habla a sí mismo en voz alta. El alumno realiza la misma actividad mientras trata de resolver una determinada tarea escolar que requiere concentración (conducta incompatible con la hiperactividad).
- Se repite el paso anterior pero esta vez es el alumno el que, una vez aprendidas las instrucciones y/o ayudado por el profesor, se da instrucciones a sí mismo.
- El siguiente paso consiste en reducir gradualmente la audibilidad de las autoinstrucciones verbalizadas hasta hacerlas apenas perceptibles (cuchicheo) a la vez que el alumno continúa avanzando en la tarea emprendida.
- El paso final consiste en que el alumno se proporcione autoinstrucciones por medio del habla privada inaudible que constituyen pautas para resolver la tarea propuesta.



ENTRENAMIENTO CONDUCTUAL COGNITIVO:

- 1º. El profesor realiza la tarea (conducta incompatible con la hiperactividad) verbalizando instrucciones en voz alta.
 - 2º. El alumno hace la tarea siguiendo las instrucciones que da el profesor en voz alta.
 - 3º. El alumno realiza la tarea siempre mientras se proporciona instrucciones a sí mismo.
 - 4º. El alumno se cuchichea a sí mismo las instrucciones apenas audibles hasta hacerlas a un nivel encubierto.
- Una vez aprendida la técnica de las autoinstrucciones (imágenes y afirmaciones verbales hacia sí mismo) deben intercalarse autorrefuerzos también verbalizados inicialmente y luego encubiertos como: "Esto me sale bien", "Correcto, así es", "Ya pensaba yo que sería así". También las autoinstrucciones deben contener alternativas de dominio del fracaso: "No he recordado llevarme una en esta columna, bueno, no importa, la repararé y prestaré mayor atención en las siguientes" y también autoelogio por el nuevo intento: "He sido capaz de rectificar y eso me alegra. Voy a continuar con mayor atención".
 - El entrenamiento conductual cognitivo está especialmente indicado para instaurar en el repertorio conductual del alumno respuestas contrarias a la hiperactividad y está especialmente indicado para:
 - Tareas escolares que necesiten atención concentrada en su resolución.
 - Otras tareas sensoriomotrices más simples: recortar, pegar, colorear...
 - Habla interna para autocontrolar la impulsividad, la agresividad y la destructividad.

- Para cada conducta-objetivo a entrenar deben elaborarse las correspondientes estrategias cognitivas (autoinstrucciones, autorrefuerzo, habilidades de dominio del fracaso y opciones para corregir) para que las verbalice el profesor y después el alumno. Al principio en voz alta y luego, en cuanto se consiga cierta habilidad en ello, hacerlo encubiertamente.
- Para elaborar estrategias cognitivas en la resolución de tareas (atención-concentración) pueden utilizarse como pautas las siguientes:

ESTRATEGIAS DE AUTO-INTERROGACIÓN.

- ¿Qué debo hacer?
- ¿Qué puede ocurrir si lo hago así?
- ¿Y si lo hago de este otro modo?

ANÁLISIS DE TAREAS.

- ¿En qué debo centrar ahora mi atención?
- Debe hacerse lo siguiente: colocar este número y trazar una línea para... .

ESTRATEGIAS DE AUTOCOMPROBACIÓN.

- Voy a comprobar si ...
- Veamos este resultado
- Repaso esto y luego ...

AUTORREFUERZO.

- Me está saliendo bien ¡ESTUPENDO!
- Ahora está mejor. ¡MUY BIEN!
- Llevo ya cinco minutos sin levantarme y haciendo mi tarea. ¡VOY MEJORANDO!

OTRAS PAUTAS DE INSTRUCCIÓN.

-
-
-