

Julia García Sevilla "Mejorar la atención del niño (con TDA-H)"

Ed. Pirámide, Colecc. Ojos Solares, Madrid, 2011

EL NIÑO CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN

El *trastorno por déficit de atención* es un trastorno clínico que suele evidenciarse entre los cuatro y los siete años de edad. Los niños que lo manifiestan se caracterizan por ser **inquietos, distraídos e impulsivos**, suelen tener **problemas de relación** con los compañeros, mostrarse impacientes, cambiar continuamente de actividad, etc.

Hiperactividad, inatención e impulsividad han sido consideradas como las características básicas de este trastorno, mientras que las dificultades de aprendizaje, las conductas agresivas, las dificultades en las relaciones interpersonales, etc., se han considerado síntomas secundarios.

Durante el periodo de Educación Infantil se muestran más inquietos que mayor que la de los niños de su edad, es frecuente su falta de autonomía en la escuela, suelen ser catalogados como desobedientes, etc. Pero, es en el inicio de la Educación Primaria cuando la permanencia de estos síntomas, unido a problemas de aprendizaje y un rendimiento generalmente por debajo de sus posibilidades, empiezan a preocupar (a pesar de sus puntuaciones normales en capacidad intelectual).

Pero, ¿cuáles son sus dificultades en el caso concreto de la atención?

Problemas de atención más importantes

Existe una enorme variabilidad en el diagnóstico y tipología de los niños con trastorno por déficit de atención, lo que hace difícil establecer una descripción sistematizada y unánimemente aceptada de cuáles son los problemas de atención más importantes. No obstante, la mayoría de los investigadores sobre el tema están de acuerdo en que estos niños no tienen una menor capacidad de atención que los niños sin este trastorno, sino que focalizan y dirigen su atención de una forma distinta. Por tanto, más que de un déficit de atención en sí mismo, tenemos que hablar de fallos en el funcionamiento de la atención (Orjales, 1999).

¿Cuáles son las disfunciones de atención más importantes en estos niños?

- Los niños con trastorno por déficit de atención tienen **problemas a la hora de focalizar su atención**, ya que *atienden en exceso a los estímulos novedosos y con rasgos físicos atractivos* tales como el color, los cambios de tamaño y el movimiento. Este sesgo atencional hacia la novedad tiene repercusiones negativas cuando realizan tareas poco novedosas o repetitivas. En estos casos, su rendimiento suele ser muy pobre. Pero, paradójicamente, estos niños también tienen **problemas a la hora de realizar tareas que exigen esfuerzo mental y concentración**. consecuencia lo mejor es que realicen actividades que no sean excesivamente difíciles, pero que introduzcan algún elemento estimulante.
- En segundo lugar, uno de los mayores problemas de estos niños es su **distraibilidad**, o sea, una gran *dificultad para ignorar los estímulos irrelevantes*. Esta distraibilidad se acentúa cuando la cantidad de distractores que aparecen en el medio ambiente es grande, provocando en ocasiones una *atención totalmente dispersa*. Asimismo, rinden peor cuantos más estímulos irrelevantes presente la tarea que se le haya encomendado. Atender en clase, por ejemplo, cuando un niño con trastorno por déficit de atención se encuentra sentado en una mesa con varios niños más, cerca de la ventana, dificulta en gran medida que centre su atención en la tarea.

- Junto a este problema de atención selectiva surge otro importante, y es la gran ***dificultad para distinguir los estímulos relevantes de los irrelevantes***. Dicha dificultad se manifiesta en un pensamiento que puede parecer caótico y desordenado y en una *mayor dificultad para organizarse* a la hora de decidir qué aspectos son los más importantes para desarrollar una tarea de forma adecuada.
- En cuarto lugar, estos niños manifiestan una clara dificultad para mantener la ***atención de forma continuada***.

La mayoría de las investigaciones constatan que los niños con trastorno por déficit de atención *no tienen más dificultades que otros niños para concentrar su atención en tareas simples* —siempre que no sean monótonas—, pero sí tienen **dificultades para mantener este grado de atención durante períodos largos de tiempo**. Incluso cuando la tarea es claramente gratificante (por ejemplo, cuando utilizan videojuegos) no se puede esperar que su buen rendimiento se mantenga durante un tiempo prolongado. En la mayoría de los casos» puede que el rendimiento inicial sea bueno, pero se deteriora a medida que pasa el tiempo.

Esta falta de constancia o problema de sostenimiento de la atención se acentúa especialmente, bien cuando la tarea es muy monótona, poco novedosa y repetitiva, o bien cuando aparecen distractores de forma continua. La conducta más típica de estos niños es la de ***abandonar la tarea***.

Cuadro 4.2

Conducta desatenta en los niños hiperactivos

No termina las tareas que empieza. Comete muchos errores. No se centra en los juegos. Muchas veces parece no escuchar cuando se le habla directamente. Tiene dificultades para organizarse. Evita las tareas que requieren esfuerzo. Muy a menudo pierde las cosas que necesita (juguetes, ejercicios escolares, lápices, libros...).

Además de los problemas de atención hasta ahora descritos, los niños con trastorno por déficit de atención suelen manifestar ciertas ***conductas cognitivas*** que favorecen que aparezcan ciertos problemas de atención.

- Una de ellas es la ***impulsividad cognitiva***. es decir, *la rapidez, inexactitud y pobreza a la hora de percibir y analizar la información*, especialmente cuando el niño tiene que llevar a cabo tareas complejas (Esta impulsividad cognitiva no siempre está presente en los niños de comportamiento impulsivo. Por ejemplo, un niño puede ser muy impulsivo comportamentalmente - responde antes de que se termine la pregunta, insulta antes de saber si es a él a quien han mencionado, pega antes de enterarse por qué le han empujado, etc.-- y ser reflexivo cuando trabaja). Por ejemplo, leen rápidamente las instrucciones de las tareas y no preguntan si tienen dudas sobre ellas. Dicha impulsividad provoca problemas en dimensiones de la atención tales como la capacidad de observación (se detienen menos a observar detalles de los estímulos y, por tanto, recogen menos información que puede ser útil para realizar la tarea), los procesos de exploración y búsqueda (que se llevan a cabo de forma

más rápida y menos exhaustiva) y las tareas de discriminación perceptiva (se realizan menos comparaciones entre dos o más estímulos para encontrar posibles diferencias).

- En segundo lugar, los niños con problemas de atención, muy especialmente aquellos que también son hiperactivos, suelen **percibir la información de manera más global y mucho menos analítica, y poseen una menor capacidad para procesar y analizar cualquier tipo de información encubierta o poco organizada.** (Dichas manifestaciones son propias de un estilo cognitivo conocido con el nombre de ***dependencia / independencia de campo***, que hace referencia a la forma de procesar la información, especialmente cuando no está suficientemente estructurada. Una persona dependiente de campo es aquella que procesa la información globalmente, mientras que un independiente de campo analiza la información de forma más analítica, fijándose más en los detalles. Según esta descripción, **la mayoría de los niños con trastorno por déficit atencional tienden a ser dependientes de campo.**)

Todo ello dificulta la realización de aquellas tareas que exigen una gran capacidad de observación a los detalles, o el material está poco estructurado.

- En tercer lugar, los niños con trastorno por déficit de atención, especialmente los hiperactivos, **utilizan menos estrategias a la hora de solucionar problemas** y, además, **son menos variadas.** Por ejemplo, resuelven los puzzles cogiendo las piezas al azar 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), utilizan estrategias simples para aprender, propias de niños mucho más pequeños, o resuelven los problemas con los amigos siguiendo una única estrategia (pegar, amenazar o chivarse), aunque esto no resulte eficaz.

Esta dificultad en la resolución de conflictos, junto con los problemas de atención descritos anteriormente, favorece que suelen tener **dificultades de aprendizaje** entre las que destacan: problemas en la comprensión y fluidez lectora (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 (que en ocasiones se deben a un estilo de procesamiento impulsivo, falta de atención en las pruebas, dificultades de abstracción o malas estrategias de solución de problemas) y dificultades de coordinación visomotora y grafomotricidad (los problemas de impulsividad y de mantenimiento de la atención provocan que tengan dificultades en actividades de psicomotricidad fina, tales como ensartar, moldear, colorear de forma controlada, abrochar botones pequeños, etc.).

INTERVENCIÓN COGNITIVA Pautas generales de estimulación

Dado que el diagnóstico de los niños con trastorno por déficit de atención no suele realizarse antes de los siete años, momento en que ya saben leer y escribir' el entrenamiento cognitivo se va a centrar no tanto en juegos y actividades manipulativas, como en la realización de ejercicios, gráficos y mentales, que normalmente se presentan como fichas de trabajo. Para ello, se utilizan programas y cuadernos de ejercicios existentes en el mercado y, si es necesario, se elaboran ejercicios nuevos adaptados a las características del niño. En cualquiera de los casos, la tipología de los ejercicios a practicar por el niño dependerá del tipo de problema de atención diagnosticado.

A continuación nos vamos a centrar específicamente en analizar las pautas de estimulación más importantes a tener en cuenta para este tipo de niños considerando el problema de atención que presentan. En todo caso, no debemos olvidar que:

Dado que el niño con trastorno por déficit de atención tiende a *atender más intensamente a los estímulos novedosos*, se debe intentar elegir cuadernos de actividades que tengan un formato sencillo y que no presenten dibujos que no estén esencialmente relacionados con las tareas a

realizar. Este dato lo han de tener en cuenta sobre todo los profesores a la hora de seleccionar los textos y el formato de los ejercicios utilizados para estos niños.

- **Por lo que respecta a los problemas de atención dispersa** es especialmente importante reducir al máximo los distractores del ambiente. Este hecho deben tenerlo en cuenta tanto los padres como los profesores. En el contexto escolar, en concreto:
 - Procurar que en la clase la incidencia de ruidos internos y externos sea la menor posible.
 - Controlar la presencia de distractores visuales tales como cuadros, dibujos o posters en las paredes.
 - Las conversaciones de fondo de los niños durante la clase (información irrelevante) dificultan que el niño hiperactivo centre su atención en el discurso del profesor o en la tarea que está realizando.
Por tanto, es mejor que trabaje solo (si es en clase, en un pupitre aislado) cuando necesite realizar tareas que requieran concentración.
 - Hay que evitar, asimismo, que estén situados cerca de las ventanas o de la puerta del aula. Por el contrario, el pupitre debe estar cerca de la pizarra en un lugar libre de distractores y, a ser posible, colocado cerca del profesor, con lo que, además, podemos controlarle mejor.
 - Hay que cuidar que en los pupitres solamente aparezcan los materiales indispensables para llevar a cabo el trabajo asignado en cada momento, y evitar que estén a la vista objetos interesantes (estuches, carpetas, etc.) que sólo le distraerán y no le ayudarán a centrarse en su trabajo.
 - Puede resultar adecuado que utilicen auriculares para escuchar música relajante mientras hacen las tareas que se les han asignado.
- **En los casos en los que el niño tiene especial dificultad para distinguir los estímulos relevantes de los irrelevantes, es conveniente:**
 - Trabajar con materiales didácticos no saturados de detalles innecesarios.
 - Proporcionar al niño un listado de conceptos «clave» o de los aspectos más importantes que se van a exponer en la sesión. Ello le permitirá saber en qué tiene que focalizar su atención, extraer la información principal adecuadamente y seleccionar con facilidad cuáles son las cuestiones más importantes.
 - Simplificar, en la medida de lo posible, las instrucciones sobre las tareas y, a continuación, pedirle al niño que las repita. Es útil dialogar con él sobre los trabajos que se le han pedido, para asegurarse de que comprende perfectamente la forma de realizarlos y presentarlos.
 - En el ámbito escolar es especialmente importante tener en cuenta que: a) si, durante la explicación de un tema, se presenta mucha información en la pizarra, es conveniente utilizar tizas de diferentes colores para destacar los conceptos más importantes, y b) es conveniente usar un formato sencillo de examen para evitar las distracciones.
Como norma general, lo indicado sería presentar solamente una o dos preguntas en cada página, separadas por un amplio espacio en blanco.
- Por lo que respecta a la **dificultad en la realización de tareas que exigen esfuerzo *mental*, hay que tener en cuenta que:**
 - Hay que seleccionar cuidadosamente el nivel de dificultad de las actividades con el fin de que no se produzcan la frustración y el abandono.
 - Si el niño es lento para realizar las tareas, no es estrictamente necesario que las realice todas. Hay que estar dispuesto a permitir que realice tareas más razonables para él (por ejemplo, es mejor que termine dos ejercicios bien realizados a que haga cuatro incorrectos).

- Es mejor limitar la cantidad de deberes para casa.
- **Ante las** dificultades para mantener la atención:
 - Estructurar las tareas en tiempos cortos para facilitar al niño que las termine. De este modo, nos estamos adaptando a la capacidad de atención del niño hiperactivo, y el niño percibe que las exigencias que se le piden son accesibles para él.
 - Establecer el período de tiempo óptimo durante el cual el niño puede realmente mantener su atención centrada en la tarea.
 - Alternar actividades para eliminar la fatiga.
 - Procurar que las pruebas/exámenes no sean largas.
Es mejor hacer pruebas cortas con cierta frecuencia que pocas pruebas con una larga duración.
- **Ante los problemas de escucha,** es especialmente importante:
 - Mantener el contacto ocular mientras se le habla.
 - Plantearle preguntas frecuentes durante la conversación (o las explicaciones si está en clase) y ofrecer una retroalimentación inmediata de sus respuestas.
- Finalmente, en el **contexto escolar** hay que:
 - Hacerle participar activamente durante la explicación de los temas, escribiendo palabras o ideas clave en la pizarra, sujetando el material o repartiéndolo, etc.
 - Hacerle preguntas frecuentes y fáciles para que se anime al ver que controla las respuestas.
 - Acercarse a su mesa y continuar desde allí la explicación cuando veamos que se está distrayendo. Una estrategia útil es apoyar la mano en su hombro mientras se da la explicación.

TÉCNICAS COGNITIVAS COMPLEMENTARIAS A LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Si bien la estimulación cognitiva y el entrenamiento de habilidades serían las técnicas más específicas para mejorar la atención desde una perspectiva cognitiva, existen otras técnicas igualmente importantes, utilizadas especialmente en el caso de los niños con trastorno por déficit de atención. Veámoslas brevemente.

ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

Una de las funciones del lenguaje es la de ayudarnos a regular nuestra conducta y organizar nuestro pensamiento. Los niños hiperactivos, sin embargo, no parecen ser tan hábiles como los niños reflexivos en esta habilidad puesto que piensan de forma impulsiva, se saltan muchas fases del proceso que son necesarias para resolver una situación con eficacia y responden intuitivamente sin reflexionar.

Pues bien, **el entrenamiento en autoinstrucciones se define como** una estrategia metacognitiva que ayuda al niño a pensar de forma reflexiva sin saltarse ningún paso en el proceso de la tarea que está realizando. Es, además, una estrategia muy útil para focalizar y mantener la atención, así como para ayudar a frenar y organizar los pensamientos distractores.

En concreto:

- Facilita recordar las instrucciones concretas de la tarea. Por ejemplo: «Tengo que tachar todos los coches», «Tengo que unir con una línea los dibujos que son iguales», etc. Este procedimiento guía el desarrollo de la tarea y disminuye el nivel de distracción.
- Al verbalizar qué cosas se pueden hacer y cuáles no, se mejoran las condiciones de realización

de la tarea. Por ejemplo: «No debo pasar a otra tarea hasta que acabe ésta», «Tengo que intentar seguir un poco más antes de dejarlo», «No debo distraerme», etc.

- Sirve como autorrefuerzo en la medida en que, cuando se realiza la actividad de forma adecuada, se utilizan mensajes del tipo: «Lo estoy haciendo bien», «No me he levantado del asiento hasta que he acabado la tarea», «Esta vez no me he distraído», etc.

Este método, utilizado inicialmente con el fin de realizar satisfactoriamente las tareas escolares, es actualmente usado para intentar resolver cualquier problema de la vida diaria, y su objetivo no es enseñar al niño qué tiene que pensar, sino cómo hacerlo a través de unas fases descritos en el cuadro 4.3.

Cuadro 4.3

Fases del entrenamiento en autoinstrucciones

- *Modelado cognitivo*: un modelo adulto (terapeuta, padre...) realiza la tarea mientras se habla a sí mismo en voz alta.
- *Guía externa manifiesta*: el niño realiza la tarea bajo la dirección de las instrucciones del modelo.
- *Autoinstrucción manifiesta*: el niño realiza la tarea mientras se dirige a sí mismo instrucciones en voz alta.
- *Autoinstrucción manifiesta atenuada*: el niño lleva a cabo la tarea mientras se susurra a sí mismo las instrucciones.
- *Autoinstrucción encubierta*: el niño realiza la tarea mientras guía su actuación a través de instrucciones internas, privadas.

La mayoría de los programas de intervención destinados a niños con trastorno por déficit de atención incluyen las técnicas autoinstruccionales. Sin embargo, su eficacia no está totalmente clara. Los distintos trabajos publicados sobre el entrenamiento en autoinstrucciones indican que esta técnica es eficaz para modificar las estrategias de pensamiento en tareas sensoriales y motoras. Sin embargo, los resultados no son concluyentes en el ámbito académico, e incluso existen serias dudas acerca de que esta estrategia se generalice para resolver tareas de la vida cotidiana (Moreno, 1995).

ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El entrenamiento en solución de problemas consiste, como el propio nombre indica, en intentar resolver una situación conflictiva a través de una serie de pasos, descritos en el cuadro 4.4.

Esta técnica es útil en aquellos niños con trastorno por déficit de atención que procesan la información de forma lenta y desorganizada, y que apenas poseen estrategias eficaces para resolver conflictos. Destacan la técnica de la tortuga y el entrenamiento en solución de problemas interpersonales.

La ***técnica de la tortuga*** tiene como objetivo último enseñar a los niños a autocontrolar sus conductas impulsivas e hiperactivas. El entrenamiento se realiza en **cuatro fases**.

- En la primera, el especialista cuenta una historia al niño en la que una tortuga le dice a otra qué puede hacer ante una situación problemática (meterse en el caparazón, respirar en profundidad, relajarse y pensar en cómo resolver la situación).
- En la segunda fase, el niño aprende a utilizar la técnica de relajación mediante ejercicios de

tensión-distensión; en concreto, tensa todos los músculos durante unos segundos mientras está en la posición de «tortuga», para relajarlos a continuación.

- La tercera fase consiste en generalizar esta técnica de la posición de «tortuga» a contextos y situaciones diversas.
- Finalmente, en la cuarta fase, se entrena la estrategia de solución de problemas en situaciones de conflictos de relación social.

Por su parte, el ***entrenamiento en solución de problemas interpersonales*** se utiliza sobre todo en el caso de niños con trastorno por déficit de atención especialmente impulsivos y que tienen ciertos problemas de adaptación social e interpersonales.

Cuadro 4.4

Fases en la resolución de un problema

- ***¿Cuál es el problema?***, definir el problema específicamente, procurando que toda la clase esté de acuerdo.
- ***¿Qué alternativas podemos dar para solucionarlo?***: se exponen la mayor cantidad posible de soluciones, procurando no criticar ni minusvalorar ninguna idea.
- ***¿Cuál es el mejor plan que nosotros podemos utilizar?***: se piensa en las consecuencias, en los pros y contras de cada una de las alternativas propuestas.
- ***¿Cuál de las alternativas tiene más posibilidades de alcanzar el éxito?***: se selecciona la que se considera más adecuada.
- ***¿Cómo ha funcionado nuestro plan?***: se determina si la solución ha funcionado o no. En caso negativo, hay que repetir de nuevo todo el proceso de solución de problemas.

ÚLTIMAS CONSIDERACIONES

Como destaca Barkley (1999), hay que partir de que el trastorno por déficit de atención, especialmente el cuadro hiperactivo, es un trastorno **esencialmente crónico**, por lo que un factor fundamental es que padres y profesionales adoptemos ante este trastorno una actitud de «afrontamiento», no de «curación», y asumamos que, con una detección temprana y una intervención eficaz, la problemática del niño hiperactivo resulta relativamente controlable.

Partiendo de esta premisa, hay que tener claro que un programa de **intervención global** para el tratamiento del trastorno por déficit atencional debe incluir todos aquellos dominios en los que el niño hiperactivo presenta algún problema, no sólo el cognitivo. Hay que intervenir también en las áreas comportamental, emocional y social. Es más, la mejora de los problemas cognitivos, y más especialmente atencionales, de los niños con este trastorno no sólo se consigue mediante

el entrenamiento en actividades y en estrategias atencionales y meta-atencionales. Entre otras técnicas alternativas y complementarias, destacan el tratamiento farmacológico y el uso de técnicas conductuales.

Por ejemplo, el efecto más habitual del **uso de medicamentos** tales como los psicoestimulantes es una mejora del procesamiento auditivo, de la capacidad atencional, de la atención sostenida, de las habilidades del lenguaje receptivo y una reducción de la impulsividad motora, lo cual facilita la posterior intervención psicológica. Sin embargo, los estimulantes no siempre producen efectos

positivos. Por ejemplo, no influyen positivamente sobre la ejecución de pruebas de memoria verbal y de pares asociados cuando el TDAH está asociado con problemas de aprendizaje.

En cuanto al uso de técnicas más estrictamente psicológicas tales como **las técnicas conductuales**, éstas tienen como objetivo básico manipular las consecuencias que tiene la realización de determinadas conductas, reforzando o castigando la emisión de una conducta.

En el caso de los niños con problemas de atención se utilizan principalmente, bien para sustituir las conductas de falta de atención por otras más positivas y efectivas, o bien para modificar otro tipo de conductas disruptivas (tales como la impulsividad, la hiperactividad o la agresividad) propias de estos niños. Por supuesto, consideramos que no hay que renunciar al empleo de las técnicas para la modificación de la conducta, teniendo en cuenta, claro está, algunas características específicas de los niños con trastorno por déficit de atención, como son que necesitan refuerzos más inmediatos y con mayor frecuencia que otros niños, y que el castigo en ellos es especialmente menos beneficioso que para los niños sin problemas de atención.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN ESPECIALMENTE DESTINADOS A NIÑOS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN

ENFÓCATE. Programa de entrenamiento en focalización y mantenimiento de la atención (García, 1998). Dirigido a niños de 6 a 14 años con problemas de atención.

FIJATE Y CONCÉNTRATE MÁS... para que atiendas mejor (Álvarez y González, 2004). Es nuestro favorito. Pertenece a la colección "Estrategias para aprender", de la editorial CEPE. Consta de cuatro cuadernos de ejercicios, cada uno acompañado de un CD, destinados a cada uno de los ciclos de Ed. Primaria y a Ed. Secundaria. El CD sirve para entrenar la relajación e incluye un manual con las soluciones de los cuadernos y amplia descripción teórica.

PIAAR-R Programa de intervención para aumentar la atención y la reflexividad (Gargallo, 1993) Consta de dos cuadernos, uno para niños de 7 a 11 años y otro para niños de 12 años en adelante y una guía para el profesor. Está muy estructurado.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (Orjales y Polaino-Lorente, 2004). Va destinados a niños entre 6 y 12 años.

PROGRAMAS PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN

PROGRESINT Programa para la estimulación de las habilidades de la inteligencia (Yuste y otros) El libro PROGRESINT - 27 va destinado a alumnos de ESO entre 12 y 15 años. Con dificultades de atención.

RECUPERACIÓN DE LA ATENCIÓN (Vilanova, 2002) Pertenece a la colección CEPE.

Más dirigido a alumnos de 2º y tercer ciclo de Primaria.

PROESMETA Programa de estrategias metacognitivas para el aprendizaje (Vallés, 2000) Pertenece a la colección atención a la diversidad.