

## ACTUACIÓN DOCENTE ANTE LOS ALUMNOS/AS CON HIPERACTIVIDAD

### DEFINICIÓN

La hiperactividad (TDAH) es un patrón de comportamiento caracterizado por la vehemencia y la inquietud. Los niños/as hiperactivos están siempre en movimiento, no se quedan quietos ni siquiera en situaciones que requieren una calma relativa, como es la clase. En casos extremos, pueden llegar a ser incapaces de entretenerse solos; parecen estar buscando constantemente algo que nunca llega.

Se caracteriza por una falta de autocontrol; de forma imprudente e impulsiva el niño/a llega a conclusiones sin calcular lo que estas implican, y esto a menudo lo lleva a enfrentarse con problemas de disciplina o a sufrir accidentes. Se incluye también la falta de atención, pues los niños afectados no son capaces de prestar atención durante un periodo prolongado. Reseñar que el niño hiperactivo puede ser inteligente y, sin embargo, ser incapaz de demostrarlo a causa de su dificultad para atender y concentrarse. (Taylor, 2000).

### MANIFESTACIONES DEL ALUMNO/A HIPERACTIVO

Las **conductas** que presenta son: impaciencia, impulsividad, parece no escuchar nada de lo que se le dice, distrae a los demás, tiene problemas para relacionarse con sus iguales, le cuesta permanecer sentado y quieto...

La hiperactividad, además del exagerado movimiento, tiene otras características como podrían ser:

Síndrome hiperkinético.

Déficit de atención.

Disfunción cerebral mínima.

Disfunción leve (disritmia).

Falta de maduración neurológica.

Además debe tenerse en cuenta el tratamiento conjunto a enfermedades congénitas o adquiridas asociadas a la hiperactividad, como es el caso del Asma Bronquial, Ortopedia, Ansiedad y otros trastornos emocionales, etc.

No podemos decir que el niño es hiperactivo, es su **conducta** la que es hiperactiva. El alumno con conducta hiperactiva puede ser, además, muy impulsivo y no medir las consecuencias de sus conductas.

También destacamos en ellos lo que aparenta ser una fuente inagotable de energías, donde el tiempo parece no tener fin para el, siempre esta dispuesto a acometer la tarea que se le antoje, y casi siempre, a pesar de su agotadora jornada cotidiana, se niega a dormir o duerme poco.

La hiperactividad en algunos niños/as suele ser **transitoria**, y su génesis puede partir de problemas familiares que les hayan afectado: padres que se divorcian, la muerte de una persona querida; una preparación insuficiente para la llegada de un nuevo hermanito;

### **Diagnostico de la hiperactividad**

Es necesario hacerlo en edades tempranas de la educación primaria. Algunos datos apuntan a que entre un 3% y un 5% de niños menores de 10 años padecen TDAH. (Orjales, 2002) En el caso de las niñas esa incidencia es menor, aunque también debemos reflexionar si no pasarán más inadvertidas en el aula porque su problemática es más de inatención en comparación con los varones.

Si un niño con TDAH no recibe la intervención adecuada desde edades tempranas su sintomatología se acentúa, viéndose acompañada de otra problemática como bajo rendimiento académico, aislamiento social.

### **Tratamiento y protocolo de actuación con alumnos/as hiperactivos**

Es una enfermedad que se debe abordar desde distintas perspectivas:

- Tratamiento farmacológico, si existe la disfunción neurológica.
- Tratamiento psicopedagógico: técnicas de relajación; potenciar actividades de atención y de concentración; técnicas de condicionamiento; técnicas de auto control, etc.
- Tratamiento e intervención de los padres para paliar la conducta causa efecto del comportamiento de los padres y respuesta de los hijos.

### **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DEL PROFESORADO**

Dentro de la práctica escolar nos encontramos en el aula con niños y adolescentes con TDAH sin que los profesores tengamos información sobre ello fundamentalmente por dos razones. **La primera** aún existen muchos chicos y chicas sin diagnosticar, por desconocimiento del trastorno por parte de padres y profesorado **En segundo lugar** existe un número de casos que aún habiendo sido diagnosticado no se informa al centro para evitar rechazo escolar y social, se trata de un trastorno que aunque no es

grave si cuenta con «mala prensa» dentro del ámbito escolar debido nuevamente al desconocimiento de los profesores al respecto.

No todos los problemas son por la dificultad para concentrarse, además puede tener dificultades para analizar los requisitos de una tarea, generar estrategias de solución de problemas y evaluar su propio rendimiento. Por ello son muy beneficiosos los métodos basados en la **autorregulación o aprendizaje autoinstruccional**, con los que aprende a usar su propio lenguaje interior para organizar las tareas y llegar a las mejores soluciones. Se consideran muy apropiadas la realización de actividades de relajación y las que mejoren su nivel de atención.

Antes de tomar decisiones, debemos de tener en cuenta el informe del alumno/a y las orientaciones educativas que nos den los profesionales encargados de estos casos (psicopedagogo o psicólogo del E.O.E., el profesor de Educación Especial, los asistentes sociales, los pediatras, los psicoterapeutas, el psiquiatra infantil.....).

El objetivo es que el niño/a cambie. La práctica correcta es alterar el entorno para que se adapte al niño/a hiperactivo, y no alterar al niño para que se adapte a la sociedad, para ello, el profesor/a de Educación Física tiene un papel fundamental (**Taylor, 2000**).

### **Pautas de Actuación docente**

1º Actuar como si no hubiera ningún problema con el alumno/a, salvo cuando la conducta sea alborotadora o peligrosa. En ningún caso establecer un enfrentamiento verbal entre profesor-alumno.

2º Cada vez que se pelee o amenace, empuje o moleste, tener siempre la misma actuación; no se debe en algunas ocasiones permitir la conducta y en otras castigarlo, recriminarlo o expulsarlo. Esta actitud debe ser idéntica en todo el equipo docente del alumno/a.

3º Buscar reforzadores sociales (alabanzas, comentarios positivos, felicitaciones, reconocimiento colectivo) o reforzadores de situación (ser el encargado de..., abrir el gimnasio, sacar y repartir el material) que puedan ser agradables cuando el alumno se porte bien y así también no tenga que esperar durante mucho tiempo en la fila, aspecto que agrava su problema

También podemos plantear a sus familias el sistema de recompensas por su actitud y comportamiento en clase como podrían ser; ver más tiempo la televisión, salir al parque, jugar con él ordenador ...**La comunicación con sus familias** debe ser muy estrecha, las instituciones deberían tener actividades de integración con las familias, realizar entrevistas, talleres, fiestas, etc.

4º No darle excesivas órdenes a la vez. Plantear ejercicios no muy dinámicos, pero que no existan eliminados, pues no podemos desprender al niño hiperactivo de situaciones en las que realmente pueda desahogarse. Darle las instrucciones de forma **breve, clara y concisa**. Si es necesario darle las instrucciones por escrito haciendo que nos repita la propia instrucción.

5º Hacer adaptaciones curriculares motivadoras adecuadas a sus intereses. Plantear actividades con varios niveles de dificultad.

6º Cuando se le regañe, hacer los comentarios negativos a la situación, nunca a la persona, hacerlo con calma y a ser posible a solas, con ello reforzaremos su autoestima. Si le hemos de castigar, los castigos deben ser cortos e inmediatos.

7º Cuando tenga conductas agresivas jamás tocarle, ni gritarle en ese momento. Es necesario dejar unos momentos para que se tranquilice y después tomar las medidas que se consideren necesarias. El profesor debe mantener la calma y dominar la situación tanto la verbal como la comunicación gestual. El alumno debe conocer las consecuencias negativas de sus comportamientos, ya que siempre se actuará de la misma manera. Es más importante tratar que logren éxitos en sus aprendizajes que en "reeducar" sus malas conductas, pues (aunque éstas no se deben desatender) a medida que mejoren los aprendizajes irán disminuyendo los malos comportamientos.

8º No permitir en ningún caso conductas autolesivas ni poner en peligro a los demás compañeros. **Mediaremos** ante sus conflictos, haciendo de modelo de resolución de problemas.

9º Debemos anticiparnos constantemente a las consecuencias que tendrá su conducta.

10º Trabajar mucho a partir del juego, estableceremos **juegos cooperativos** (actividades por parejas y grupos reducidos) en los que el alumno participe activamente. Eliminar en todo momento las situaciones de espera, para ello eliminar las filas y plantear **actividades de ejecución simultánea, variantes en las actividades.**

11º **No etiquetar ni hacer juicios de valor** sobre su comportamiento, ser conscientes de que no lo hacen adrede. Debemos tener un conocimiento mínimo sobre este trastorno. Lograremos mejores resultados con estos alumnos/as si el profesor tiene conocimientos previos sobre este problema.

12º Marcar rutinas: Es necesario hacer un cronograma con las actividades que tendremos en toda la semana.

13º **Apoyo con equipo multidisciplinario:** Tenemos que luchar porque todas las escuelas tengan un equipo de especialistas que nos ayuden en estas situaciones.

14º **Trabajaremos la mejora de sus conductas sociales**, como hacer peticiones, pedir ayuda, reconocer dificultades, admitir errores, saber demostrar sus sentimientos de enfado, rabia, etc.

15º Dividir las actividades **en pequeños pasos** para que puedan hacer aprendizajes breves que su capacidad atencional pueda asumir. Las tareas cortas le permiten no cansarse y que no entre en la monotonía y no se distraiga, **programarle períodos 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.. Empleo de **enseñanza creativa, interactiva e interesante**, usaremos medios audiovisuales, ordenadores, TV, etc.

16° **Reforzar afectos:** buscar momentos para hablar y trabajar de manera individual con estos alumnos/as. **Reforzaremos sus conductas adecuadas** como ir despacio pero haciendo bien las actividades (la calidad frente a la cantidad).

17° Se les debe tratar cariñosamente y siempre de forma calmada, sin gritos ni gestos de desesperación.

Es muy importante no hacer comentarios negativos sobre su conducta que él pueda oír.

18° No se debe obligar al niño a estar sentado más tiempo del que realmente puede mantenerse. Es preferible que esté poco tiempo interesado en una actividad, que hacerlo permanecer mucho rato en lo mismo sin atender a nada de lo que se está haciendo e incluso, a veces, perturbando a los demás. Es importante que no vean las actividades pasivas como un castigo, sino que trataremos de que se interese por ellas.

19° Es conveniente que se ayude a estos niños en las actividades en las que tengan que concentrar la atención; primero despertaremos su interés por la actividad, para luego sentarse con ellos y guiarlos por los pasos necesarios para su realización, para así formarles el hábito de concentrarse.

20° Para lograr que se tranquilicen, es fundamental proporcionarles un ambiente de calma; hay que evitar las conductas alteradas y los ruidos fuertes a su alrededor.

### **Aumento de la motivación de este alumnado**

- No tienen auto motivación, por eso es importante recompensarles en el entorno Inmediato, diciéndoles cuales serán esas recompensas por concluir correctamente sus tareas. **Propiciar situaciones de éxito** para que ellos vean que “este es debido a su esfuerzo y no al azar”.
- Proporcionarles actividades que no le resulten monótonas ni aburridas dentro de un funcionamiento diario de clase estructurado. Presentarles las tareas con materiales atractivos para él.
- **Reforzar y premiar las conductas adecuadas** como el estar atento en el entorno inmediato, **“ganando el doble”**: que sería el terminar una tarea aparte del premio como consecuencia de la conducta adecuada.
- **Darles más feedback**, darles información sobre su acción de manera frecuente alabándolos (“muy bien lo estas intentando”, “estas siguiendo tu plan...muy bien sigue así...”, “lo estás haciendo bien o mal...”) y así motivarlos en la realización de tareas.
- **Comenzar por los premios** no por los castigos. De por sí, son unos niños que están más castigados que otros. Este sólo funciona si es muy inmediato.
- 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, aquí favoreceremos el uso de **auto instrucciones** como factor importante en la dirección de las conductas.
- Favorecer su papel de **“ayudante del profesor”**.
- **Trabajar con la imaginación**, ayudarle y obligarle a recordar hechos pasados, cual ha sido su actuación y cual la consecuencia y que pasara en el futuro en esa actividad o tarea.
- Trabajo específico en **psicomotricidad**: recortar, colorear, calcar, plegar, contornear figuras, hacer rompecabezas, pintar con los dedos....

### **Definición de normas**

- **Recordarle** las normas frecuentemente, deben estar a la vista de los alumnos.
- Definir y estructurarle **normas personalizadas**, como permitirle que muestre sus tareas al profesor.

### Evitar el autoconcepto negativo

- **Dejarle que se explique** cuando haya estado involucrado en un incidente o altercado con otro alumno/a.
- **Actuar y no hablar**, los sermones no sirven. De lo que se trata es de manejar su conducta.
- **Perdonar** al niño/a y sus errores, seguro que saldrá mejor la próxima vez.
- **Buscar una cualidad o destreza** que le haga especial **y potenciarle ese rol** dentro del grupo (intrépido, rápido, fuerte...).

### Supervisarle y ayudarle a que se supervise

- Establecer **rutinas**, estructurando el funcionamiento de las clases (como darle 5 minutos para ver si tiene todo su material en orden y ordenado).
- **Destacar los aspectos más importantes** de la tarea a realizar para facilitar su comprensión y resolución, utilizando marcadores, carpetas, colores....  
**Compañeros de supervisión:** que les dan feedback de inmediato y disminuye la dedicación del profesor.

### Sistema de evaluación adecuado con este alumnado

- Realizar **evaluaciones cortas y frecuentes**, se trata de valorar lo que saben y no la dificultad para hacer el examen.
- **Reducir el número de preguntas:** una por hoja **y marcar el tiempo** disponible dejando usar marcadores de tiempo (relojes de arena, cronómetros).
- Combinar **evaluaciones orales y escritas**.
- Tienen menos dificultades si se realizan **preguntas tipo test** donde están presentes las respuestas de elección, pues tienen muchas dificultades en sus habilidades de organización y estructuración de la información.
- **Destacar palabras o acción clave** en el enunciado de las preguntas o la tarea a realizar.
- **Favorecer el diálogo** entre el profesor y el alumno sobre el trabajo concreto a realizar. **Asegurarse de que ha entendido la pregunta.**

### Actuaciones que el docente no debería realizar con este alumnado

1. No se debe mostrar impaciencia
2. No se debe suponer que rehuye el trabajo.
3. No hay que pensar que el niño trabaja mal deliberadamente.
4. No hay que dejar de comprometer a los padres
5. No hay que tener miedo de probar, modificar y hacer excepciones.
6. No hay que avergonzarlos delante de los demás cuando algo no les salga bien.
7. No debemos sentarlos para tratar de frenarles su actividad, esto los alterará y empeorará su conducta en vez de tranquilizarlos.

## AULA DE CLASE

En el aula será necesario mantener cierto orden en el mobiliario y en su ubicación.

**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., hacer que su atención este focalizada.

**Disminuir los estímulos irrelevantes** presentes en la clase, colocándolos fuera de su campo visual (ponerlos 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.

**No tienen conciencia del tiempo** por lo que hay que convertirlo en algo real con el uso de relojes, cronómetros, relojes de arena...

**Que acuda a la mesa del profesor a mostrar sus tareas**, esto le 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.

**Programar la realización de tareas** que requieran esfuerzo mental después de períodos de movimiento motor intenso como los recreos, clases de gimnasia, partidos o deporte.

## PARTICULARIDADES DE LA SESIÓN DE CLASE (Actuación docente)

En cada sesión de tratamiento se les deben asignar a los alumnos tareas y responsabilidades individuales que les permita una mayor participación dentro de la dinámica grupal. Para **trabajar el movimiento** se deben utilizar diversas formas organizativas tales como: caminar dispersos por la pista de deportes, unirse en parejas, tríos, círculos, etc.

El profesor en la aplicación del tratamiento debe priorizar aquellas técnicas, ejercicios y actividades que vayan destinadas a erradicar o disminuir la excesiva intranquilidad, agresividad y violencia que pueden traer consigo trastornos de la personalidad. De igual modo propiciaremos un nivel óptimo de relajación en el niño lo que le permitirá sentirse más ecuánime y tranquilo en su relación con los demás alumnos y amigos.

El profesor deberá darle seguimiento sistemático al comportamiento del niño en el grupo, en la escuela, en el barrio y en la familia. Además debe tenerse en cuenta el tratamiento conjunto a enfermedades congénitas o adquiridas asociadas a la hiperactividad que mencionamos con anterioridad.

La forma de realización de los ejercicios y actividades debe cumplir **el principio del aumento gradual y progresivo de las cargas** (de lo sencillo a lo complejo), donde se pongan de manifiesto la cooperación y ayuda mutua, la comunicación, el trabajo en grupos en el cual todos se sientan parte integrante del mismo

En relación a **los juegos**, primero deben utilizarse los juegos de movimiento, los que propiciaran en el niño un incremento del Gasto Energético y después utilizar Juegos encaminados al desarrollo de la expresión corporal, para mediante estos ejercitar el ritmo, la coordinación, las dramatizaciones y después incluir la realización de los juegos pasivos, los cuales influyan en la relajación de los mismos.

**Las actividades musicales y recreativas** se recomienda que al inicio se realice el movimiento corporal sin música mediante la imaginación y creatividad del niño/a para

después incorporar la música donde el alumno/a pueda combinar la expresión corporal con la canción infantil y a la vez que logre cantar la misma.

La utilización de una serie de ejercicios tipo Taichí nos va a permitir de forma general, la relajación del niño con este trastorno de la conducta y enseñarle al mismo a controlar su intranquilidad en momentos de crisis

### **Orientaciones metodológicas**

Como parte del Tratamiento Integral deben realizarse durante el curso escolar, cortes evaluativos cada tres meses, con el fin de valorar los resultados que se van obteniendo en cada período.

Para los niños con edades comprendidas entre 6 y 8 años se recomienda que la sesión de tratamiento tenga una duración entre 45 y 60 minutos con cuatro sesiones semanales.

Se le debe prestar especial atención a las diferencias individuales en las diversas actividades que el niño recibe, sobre todo a los aspectos psicosociales y al desarrollo de las capacidades físicas, fundamentalmente a los niños que más síntomas negativos posean, sin descuidar la atención a los que menos sintomatología manifiesten.

### **Escuela de Padres**

Es una actividad que resulta imprescindible en el tratamiento de la timidez es la denominada "Escuelas de padres", la cual consiste en la orientación a padres y familiares sobre el manejo de sus hijos.

Se deben realizar varias sesiones durante el tiempo que dure el tratamiento integral. La primera sesión se caracteriza por ser abierta, en la cual los padres expresan libremente las dificultades que tienen con sus hijos en el día a día.

En las sesiones siguientes se les explica a los padres en primer lugar, qué es un niño hiperactivo y cuáles son sus características. Se debe trabajar en relación a las actitudes inadecuadas, así como se les brindarán soluciones a algunos problemas individuales que pueden presentar los padres con sus hijos.

En la última sesión se realizará la conclusión del tratamiento integral, en la cual se valorará la erradicación o disminución de síntomas y conflictos en el área familiar, escolar, personal y social,

## **ACTIVIDADES A REALIZAR CON EL NIÑO HIPERACTIVO**

### **1- Ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas.**

- Ejercicios para desarrollar las capacidades físicas condicionales:
- Ejercicios para desarrollar las capacidades físicas coordinativas:
- Ejercicios para el desarrollo de la Motricidad Fina.
- Ejercicios Respiratorios.
- Ejercicios para desarrollar la Concentración de la Atención.
- Ejercicios de Relajación.
- Ejercicios para desarrollar la Agilidad Mental.



## 2- Juegos:

Encaminados a desarrollar la concentración de la atención, precisión, coordinación, ritmo, poder de análisis, socialización así como eliminar o disminuir la agresividad y violencia.

## 3- Actividades Musicales y Recreativas:

Se utilizaron con el propósito de desarrollar el ritmo, la coordinación, la concentración de la atención, reconocimiento del esquema corporal y la expresión corporal entre otros aspectos.

### Hacer antes y después de la práctica de la actividad física ejercicios.

- Respiración: Tienen la finalidad de proporcionar una moderada sensación de relajación y auto-conocimiento.
- Relajación de músculos: Podremos utilizar para ellos ejercicios de relajación-tensión y de relajación de todo el cuerpo mediante ejercicios de tensión-distensión.
- Actividades de concienciación del esquema corporal (atención, concentración, respiración y relajación).
- Técnicas de autocontrol (contar hasta 10, respiraciones profundas).

## **BIBLIOGRAFÍA**

-Bonet, T, Solano, C y Soriano, Y. *Aprendiendo con los niños hiperactivos. Un reto educativo*. Editorial. Thomson. Madrid.

-Ferreira, P. *Sugerencias para trabajar con niños hiperactivos*. <http://www.surcultural.info/2009/03/sugerencias-para-trabajar-con-ninos-hiperactivos/>

-Palma López, Manuel J. *Casos prácticos en el área de Educación Física, relacionados con alumnos problemáticos y con comportamientos no habituales*. Buenos Aires - Año 13 - N° 123 - Agosto de 2008. <http://www.efdeportes.com>.

-Rivero Gómez, A. *Tratamiento de la Hiperactividad en niños de 6 a 8 años*. <http://www.monografias.com/trabajos64/tratamiento-hiperactividad-escolar/tratamiento-hiperactividad-escolar.shtml>

-Sánchez Álvarez, P. Protocolo de actuación para alumnos hiperactivos, entregado a los tutores al comenzar el curso. <http://www.copoe.org/node/184>

-Taylor, E. (2000). *El niño hiperactivo*. Editorial Edaf. Madrid.

