

Perspectivas educativas en el TDAH

El éxito educativo de los niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (o Trastorno Hiperactivo, a partir de ahora TDAH), implica el uso de técnicas conductuales bien establecidas, profesores motivados en el proceso y, necesariamente, una Administración volcada en su desarrollo. En este sentido, los conocimientos del profesor sobre el TDAH y su actitud al respecto son críticos. Una relación positiva entre estudiante y profesor, basada en la comprensión del segundo acerca del niño y su trastorno, será capaz de determinar una notable mejoría académica y social en el niño. Es básico, pues, trabajar en primera instancia con el profesor sobre estos aspectos:

- El TDAH se considera una discapacidad para el aprendizaje de causas biológicas, muy sensible a las variables ambientales. No obstante, la naturaleza de sus síntomas hará que, aún controlando el ambiente de forma adecuada, persistan en cierta medida sus manifestaciones.
- Es un trastorno sobre el “cómo hacer lo que se sabe”, no sobre el “saber qué hacer”. Así, no consiste en carecer de conocimientos o habilidades, sino en carecer de las capacidades para organizar las actividades.
- El estudiante con TDAH precisa más estructura y organización, más frecuencia en las consecuencias positivas y mayor inmediatez de éstas, más consistencia en las consecuencias negativas, y reajustes especiales para el desarrollo de su tarea.
- Las intervenciones más eficaces para mejorar su rendimiento escolar son aquéllas que se aplican de forma consistente en el propio colegio, y, dentro de éste, en el lugar de trabajo (p. ej. el aula). Las intervenciones personales y familiares son necesarias, pero rara vez extienden sus beneficios fuera del entorno de la casa.

Por ello, es relativamente frecuente que los profesores precisen de algún tipo de entrenamiento especializado con el fin de poder implementar en el aula los programas conductuales específicos dirigidos a estos niños, para lo que se han desarrollado múltiples programas. Uno de ellos, de la Lehigh University, se basa en una sesión de dos días centrada en la evaluación e intervención en el colegio del TDAH. Tras esto, se establece una consulta en el propio colegio durante dos horas a lo largo de 60 días. Ésta incluye actividades como el desarrollo y aplicación de programas individuales con estudiantes, el aprendizaje de métodos

de detección y monitorización de niños con TDAH, o el apoyo y asesoramiento clínico especializado.

Junto con esta orientación, debe coexistir una estrecha colaboración entre profesores y padres, basada en el adecuado conocimiento del TDAH, el planteamiento de objetivos realistas y la motivación y mutuo apoyo. Cuando los padres culpan al colegio o al profesor de las dificultades de su hijo, y viceversa, se suele establecer un círculo vicioso de reproches y solicitudes erróneas de intervención que sólo retrasarán el manejo adecuado del problema, dejando además al niño y su educación al margen para dirimir culpas, muchas veces inexistentes. Evitar la culpabilización, reconocer los fallos y las propias capacidades, y trabajar en conjunto para el niño y su correcto desarrollo generalmente conducirá a un ajuste cada vez mejor de éste en casa y en el colegio.

En apoyo de esta necesidad de colaboración debe señalarse que, en las intervenciones conductuales sobre el TDAH, rara vez se produce la generalización de una mejoría en un ambiente a otros ambientes. Por ello, es preciso establecer programas complementarios que abarquen la intervención conjunta y coordinada en los diversos ambientes en que el niño vive y se desenvuelve.

PRINCIPIOS CONDUCTUALES GENERALES

La eficacia de un programa de intervención conductual muchas veces viene determinada desde su inicio por la capacidad para escoger las conductas a intervenir y cómo se definen:

- Describir la situación problema implica necesariamente describir la alternativa correcta y enseñar cómo desarrollarla cuantas veces sea preciso. Si no se lleva a cabo, sólo lograremos sustituir una conducta inadecuada por otra.
- Debe unirse la intervención sobre conductas con la intervención específica sobre habilidades académicas.
- Debe incluirse la intervención sobre conductas fuera del aula (recreos, comedor, etc.).
- Deben incluirse al principio algunas conductas muy accesibles o ya realizadas por el niño, de forma que pueda obtener siempre algún refuerzo positivo.

Por otra parte, debe realizarse la valoración de las situaciones problema de forma adecuada:

- Definir exhaustivamente la situación de forma que pueda monitorizarse con éxito.
- Identificar sus causas y consecuencias lo mejor posible.
- Desarrollar hipótesis sobre la función que la situación y sus consecuencias tienen para el niño (evitar realizar una tarea aburrida, obtener la atención del resto de la clase, etc.).
- Manipular causas y consecuencias hasta donde se pueda para confirmar las hipótesis planteadas.
- Plantear intervenciones sobre las causas y consecuencias para modificar las situaciones problema.

Las intervenciones conductuales sobre niños con TDAH en el colegio suelen incluir programas de consecuencias en el aula, programas de intervención coordinada con el hogar del niño, intervenciones de auto-control, y programas de modificación de las tareas escolares y del ambiente del aula. Todos ellos deben seguir unos principios generales basados en las dificultades nucleares del TDAH: una incapacidad para el autocontrol de la conducta mediante la información interna, las normas presentes y las consecuencias a largo plazo de la conducta. Ello requiere:

- Normas e instrucciones claras, breves, a ser posible presentes de forma visible (carteles, señales), que el niño pueda repetir en voz alta al ir a realizar la tarea.
- Proporcionar las consecuencias a la conducta de forma inmediata y con mayor frecuencia de lo habitual (fundamentalmente las positivas).
- Mantener las consecuencias negativas proporcionadas a las positivas, aplicando el programa un plazo razonable antes de utilizar las primeras (al menos una o dos semanas).
- Evitar aplicar los refuerzos negativos de forma encadenada, creando de una situación de castigo un motivo para un nuevo castigo.
- Cambiar los refuerzos, sobre todo los positivos, con frecuencia, por la mayor tendencia a la habituación de estos niños. Dichos refuerzos pueden diseñarse en un menú rotatorio que permita su cambio frecuente sin agotar alternativas.
- Anticipación a las respuestas del niño. El programa debe tener una perspectiva de futuro de la que el niño carece, planteando incluso recordar periódicamente las normas y objetivos establecidos, sobre

todo antes de iniciarse la situación en la que se desea intervenir, y participando el niño de esta repetición.

El objetivo final debe ser desarrollar programas fácilmente aplicables en el aula. Los objetivos académicos y de sociabilización deben enseñarse a la vez, indicando tanto los pasos de la tarea a realizar como la conducta que debe mantenerse, y verificando dicha conducta con relativa brevedad (animando al niño si la mantiene, recordando la adecuada si no lo hace, utilizando preguntas sencillas para mantener su atención en la lección), lo que permite aplicar consecuencias positivas inmediatas, consistentes y frecuentes, reforzando la utilidad del programa más que si sólo se interviene cuando la conducta está ya fuera de cualquier posibilidad de control. Este planteamiento exige del profesor tan solo modificar su forma de interacción con el niño para atender más a las actitudes positivas que a las negativas con el simple método de plantear objetivos menos ambiciosos pero más realistas y a corto plazo, por lo que dispondrá de más oportunidades para felicitar al niño que para reñirle.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

La administración de consecuencias por el profesor es la aproximación conductual más frecuente y eficaz para el TDAH en el colegio. La más adecuada parece ser la combinación de consecuencias positivas (comentarios de ánimo, recompensas tangibles, economías de fichas) y negativas (reprimendas, coste de respuesta, "tiempo fuera"); sin embargo, su éxito depende en gran medida de cómo y cuándo son administradas. Las consecuencias inmediatas, breves, consistentes, evidentes y, en el caso de las positivas, frecuentes, parecen ser más efectivas.

1.- Atención estratégica

La atención estratégica se refiere al uso de la atención del profesor para ayudar al estudiante a mantenerse en la realización de la tarea o redirigirse a ésta si la ha abandonado. Los comentarios de ánimo u otras formas de refuerzo (sonrisas, fichas canjeables por privilegios, etc.) han demostrado su efecto positivo en el niño con TDAH, y el uso de la retirada de esta atención positiva ante conductas inadecuadas puede hacerlas disminuir.

Esta ignorancia activa hacia el niño exige la retirada total de la atención estratégica por parte del profesor, siendo una forma de intervención muy adecuada en conductas no disruptivas (distracción y actividades motoras leves). Su combinación con la atención estratégica a otros niños que están llevando a cabo la conducta apropiada puede ser especialmente efectiva.

Aunque simple, el uso de este método exige la adquisición de método y habilidades con el fin de utilizarlo de forma constante y consistente, única manera de que funcione con eficacia. Los comentarios al niño sobre la actividad desarrollada por éste parecen ser el refuerzo más útil, sobre todo si se hacen con un tono de ánimo y de forma inmediata a la realización de la conducta deseada.

Con frecuencia es preciso incluir en este sistema alguna forma de "señalización" que recuerde al profesor que debe atender al niño y verificar su conducta, reforzándola si es adecuada. Debe recordarse que una conducta, esperable para otro niño de su edad y nivel de desarrollo, puede ser muy difícil de mantener para un niño con TDAH. Por ello, es fácil olvidar la provisión de refuerzos positivos al niño cuando "se está portando como debe ser".

La eficacia del programa puede mejorar si se coloca en algún lugar visible de la clase una lista con unas pocas reglas básicas y sencillas que deben seguirse durante la lección.

2.- Programas de economía de fichas y recompensas

Dada la menor sensibilidad a las recompensas y la tendencia a fracasar en el mantenimiento de la atención de estos niños, sobre todo cuando los refuerzos positivos son poco consistentes y no son inmediatos, suele precisarse de refuerzos más potentes y frecuentes, sobre todo en forma de privilegios especiales o actividades gratificantes para él en el seno de la clase. Éstos pueden proporcionarse de acuerdo con la consecución de ciertos objetivos (como acabar bien la tarea encomendada), por los que el niño ganará "fichas" que luego podrá cambiar por recompensas preestablecidas en un menú (tiempo libre, jugar con el ordenador, decidir una actividad de ocio para la clase, etc.) y con un coste de fichas ya acordado. Puede incluirse en el programa un "coste de respuesta", según el cual el niño perderá fichas por conductas inadecuadas. En cuanto a las recompensas, debe recordarse que se necesitará la inclusión de algunas que puedan obtenerse de forma inmediata, aunque también podrán establecerse objetivos más ambiciosos con recompensas más importantes en un plazo más largo.

El éxito de este tipo de programas depende de la correcta identificación de recompensas adecuadas, por lo que precisa conocer muy bien al niño, u observarlo durante un cierto período de tiempo para identificar aquellas actividades más gratificantes para él. A veces, sobre todo si las recompensas dispensables en el colegio no son suficientemente atractivas, es conveniente combinarlo con programas basados en recompensas en casa.

Los programas de economía de fichas pueden establecerse individualmente o para toda la clase, lo cual puede ser particularmente efectivo al atenuar la estigmatización del niño e implicar al resto de sus compañeros, controlando ciertos refuerzos que puedan estar interfiriendo con los del profesor (como "reír las gracias" del compañero con TDAH, animándole a aumentar su nivel de disrupción). Igualmente, pueden establecerse para cada niño o formar equipos con varios de ellos, compitiendo por las fichas (y el consiguiente privilegio).

En todo caso, debe recordarse que si los objetivos no son realistas, o si los criterios para alcanzar la recompensa son demasiado elevados, el niño no se implicará en el mismo, o fracasará rápidamente. Por ello, en un principio es conveniente seleccionar algunos objetivos que el niño suela cumplir con facilidad y frecuencia, proporcionando así, por un lado, la posibilidad de ofrecer de vez en cuando refuerzos positivos, y por otro, un mayor interés del niño en implicarse en el programa. También puede iniciarse aplicándolo sólo en algunos momentos del día, para después ampliarlo progresivamente.

3. - Consecuencias negativas

Dentro de estos programas de modificación conductual deben incluirse consecuencias negativas frente a las conductas inadecuadas, recordando siempre que debe buscarse un uso de éstas equilibrado con las positivas.

Las reprimendas, al igual que los comentarios positivos de ánimo, son eficaces en función de lo adecuado del "cómo y cuándo" de su aplicación. Deben ser inmediatas, breves, consistentes (sobre todo si se acompañan de algún coste, como pérdida de fichas o "tiempo fuera"), y acompañadas de indicaciones sobre la conducta adecuada. Su uso debe ser similar y constante durante todo el curso, evitando incrementar su gravedad a lo largo del mismo.

El coste de respuesta implica la pérdida de algún refuerzo positivo o privilegio como consecuencia de una conducta inapropiada. Su uso suele incluirse en los programas de economía de fichas, e implica perder algunas fichas o puntos cuando se genere un comportamiento inaceptable. Al igual que otras consecuencias negativas, debe aplicarse de forma inmediata, consistente y sin carga emocional.

El "tiempo fuera" consiste en la retirada de la situación de refuerzo positivo en respuesta a una conducta inapropiada (sacar al niño de la clase unos minutos, retirarlo de la zona de atención del profesor u otros compañeros o de la situación en la que puede ganar refuerzos positivos, etc.). Este tipo de consecuencias negativas exige un buen conocimiento previo del niño y de las situaciones en las que utilizarla. Si, por ejemplo, lo que el niño busca con una conducta disruptiva es evitar realizar una tarea en clase, un período de "tiempo fuera" sólo conseguirá

reforzar la conducta, al obtener el niño lo que pretendía. Además, en el caso de niños muy conflictivos puede ser extremadamente difícil lograr el cumplimiento del "tiempo fuera" (puede recurrirse entonces a alternativas como que lo cumpla fuera del horario escolar, o sustituirlo por una copia repetitiva).

Las expulsiones de la clase o del colegio, para ser eficaces, deben tener unas reglas muy claras. Así, es conveniente que sean por periodos de tiempo cortos (no más de uno o dos días), deben tener asignadas tareas escolares a realizar, y es preferible que se cumplan dentro del propio colegio.

Las consecuencias negativas, si bien utilizadas son imprescindibles en cualquier programa de modificación de conductas, pueden generar efectos indeseables cuando se utilizan mal. Por ello, debe tenerse en cuenta que para su uso:

- Los castigos deben utilizarse de manera económica. Su desequilibrio frente a las consecuencias positivas hará que éstas pierdan su valor como refuerzo, y que el niño se habitúe al castigo y deje de ser eficaz. Además, puede provocar una aversión a las circunstancias que lo motivan, como la clase, generando conductas de fuga y agravando las manifestaciones del TDAH.
- El uso de consecuencias negativas debe acompañarse de la enseñanza y refuerzo de las conductas alternativas adecuadas.
- La retirada de un refuerzo positivo suele ser más eficaz que la administración de un estímulo aversivo.

4.- Mantenimiento y generalización de los logros

La generalización no suele producirse de forma automática. Por ello, el método más eficaz para conseguir mejoras en todas las clases o situaciones es implementar programas progresivamente más tiempo, de forma que terminen abarcando todo el horario escolar. De igual modo, el mantenimiento de los logros tras la retirada del programa de intervención es irregular, recomendándose una retirada gradual variando las condiciones bajo las que se proporciona el refuerzo positivo, de modo que el niño no sea capaz de discriminarlas totalmente, pero tenga presente que aún están vigentes. De igual modo, se debe ir alargando progresivamente el momento de administración del refuerzo positivo, tratando así de establecer una mayor duración y estabilidad de la conducta apropiada conseguida.

INTERVENCIONES CON COMPAÑEROS

Algunos programas se han centrado en la inclusión de los compañeros del niño para administrar los refuerzos positivos frente a conductas adecuadas, tratando de evitar el refuerzo de las negativas. Los compañeros asumen un papel de “modificadores conductuales”, ignorando las conductas inapropiadas y reforzando las positivas mediante un programa de administración de condicionantes positivos (fichas, privilegios). Debe tenerse en cuenta en este tipo de aproximaciones que los compañeros no suelen ser capaces de administrar los refuerzos negativos de forma consistente y proporcionada, por lo que este extremo del programa debe reservarse a un adulto debidamente entrenado.

Un programa especialmente interesante es el de tutorías por los compañeros, dirigido a mejorar las adquisiciones académicas. En él, cada niño es emparejado con otro que actúa como tutor y supervisor de sus tareas escolares, y que previamente ha sido entrenado para desempeñar esta labor. Ambos niños se sientan juntos, y el tutor lee, explica y corrige las tareas, intercambiándose después los roles. El profesor debe supervisar este tipo de procedimientos, aportando la ayuda adicional que se requiera. La correcta realización de las tareas supondrá la obtención de puntos o fichas, intercambiables según un programa establecido de economía de fichas.

PROGRAMAS DE RECOMPENSAS EN CASA

Los programas de recompensas en casa se basan en la administración de los refuerzos positivos en el hogar del niño, en función de los logros reflejados en una tarjeta rellena por el profesor y entregada diariamente en casa por el alumno. Esta tarjeta contiene una lista de metas y conductas cuantificables, que reúnen las siguientes características:

- Combinar conductas y logros académicos, incluyendo al menos una o dos conductas positivas fáciles de alcanzar o ya realizadas por el niño, de forma que al principio siempre logre algún refuerzo positivo.
- Incluir al principio pocos objetivos, ampliándolos a medida que el programa vaya siendo eficaz.
- Los objetivos deben describirse al detalle y se valorarán de modo descriptivo (“debe mejorar”, “bien”, “muy bien...”), con cada descriptor perfectamente definido (“debe mejorar” = tres violaciones de la norma descrita), y preferiblemente señalando de forma numérica los puntos ganados y perdidos.

- El niño debe ser controlado con relativa frecuencia, pudiendo permitir así que un fracaso en las primeras horas del día se convierta en un logro más adelante.
- Debe definirse un método seguro para hacer llegar la tarjeta del colegio a los padres. Por ejemplo, pueden asignarse puntos positivos por el mero hecho de entregarla en casa. Además, la comprobación de ésta por los padres debe hacerse lo más pronto posible, discutiendo los puntos negativos (de forma breve, neutral, sin cargas emocionales y valorando alternativas para mejorarlos) y administrando los refuerzos positivos en función de los puntos obtenidos sobre un menú preestablecido. Puede establecerse también un plan de refuerzos negativos, aunque al principio es preferible establecer un programa basado sólo en recompensas (sobre todo si los padres son especialmente coercitivos o punitivos).
- Las recompensas establecidas deben basarse en privilegios y situaciones comunes que puedan aplicarse a diario sin gran costo, más eficaces que otras más elaboradas, caras y a largo plazo.

Este tipo de programas es útil sobre todo en combinación con programas de consecuencias en el colegio, puesto que amplían las posibilidades de recompensa e implican a los padres en los programas de intervención escolares.

ESTRUCTURA DE LA CLASE

La organización del aula puede facilitar la implementación de este tipo de programas y mejorar su cumplimentación por parte del niño. Una recomendación común es ubicar al niño en la primera fila, a veces en un asiento separado de los compañeros, lo que reduce el refuerzo por éstos de las conductas negativas y facilita la supervisión por el profesor. La clase, además, debe estar bien organizada, estructurada, ser predecible y tener en un lugar visible las reglas a seguir y las tareas a realizar. Algunas ayudas visuales, como las señales de colores, pueden ayudar a reducir la necesidad de recordar verbalmente ciertas normas.

Las tareas académicas encomendadas deben estar ajustadas a la capacidad del niño, tanto en contenido como en extensión y claridad. Su presentación en formatos diferentes y atractivos facilitará el mantenimiento de la atención sobre ellas. Deben ser breves y presentarse de una en una. Además, si implican respuestas motoras activas resultarán más atractivas para el niño.

Es recomendable desarrollar las asignaturas de mayor contenido académico en las primeras horas del día, cuando la atención del niño es mejor y su capacidad

de atención menos inadecuada. En ocasiones será preciso desarrollar un plan académico suplementario de apoyo, en el que es recomendable incluir el aprendizaje de estrategias de estudio y organización de las tareas, así como medios de enseñanza atractivos para el niño (tales como ordenadores).

PROGRAMAS CON ADOLESCENTES

Este tipo de estrategias se complican a la hora de intervenir sobre adolescentes, tanto por los problemas inherentes al TDAH como a la propia edad, incluyendo la mayor cantidad de profesores y los frecuentes cambios (de aula, compañeros, etc.). En estos niveles educativos las conductas no suelen supervisarse hasta que no se han hecho francamente disruptivas, o hasta que el desajuste académico es muy evidente. Con mucha frecuencia, ello se interpreta en principio como "problemas de la edad", para pasar poco después a catalogarse de "irresponsabilidad" o "vaguería", sin procesos intermedios de evaluación o intervención.

La organización de programas de intervención con adolescentes suele beneficiarse de la participación de los padres y del propio alumno, debiendo comenzar por un autoanálisis de las dificultades presentes y de la mejor manera de solventarlas. Es conveniente también determinar un calendario a lo largo del curso para nuevas reuniones, examinando los logros y fracasos y reorientando, si es preciso, el programa. En esta edad, los programas de recompensas en casa parecen especialmente útiles. También parece eficaz asignar un profesor como "mentor" del adolescente, realizando con él breves reuniones diarias para recordar las reglas y los objetivos pactados y proporcionar la ayuda necesaria.

Los padres también deben implicarse en el programa, reservando un tiempo especial todas las semanas para estar con su hijo en una ocupación reconfortante para ambos y que ofrezca un momento de interacción positiva al margen las tareas escolares o de los objetivos conductuales propuestos.

UN MODELO DE PROGRAMA: EL *IRVINE PARAPROFESSIONAL PROGRAM*

Este modelo de programa, desarrollado en el año 95, implica la colaboración del servicio de psicología del colegio, los profesores y un equipo profesional entrenado en intervenciones conductuales en el aula. Este equipo asistirá al profesor para implementar en la clase el programa de refuerzos y de economía de fichas, y desarrollará un programa paralelo de entrenamiento en habilidades sociales y resolución de problemas para los niños. El psicólogo escolar elabora un programa inicial de intervención conductual en coordinación con el profesor, y tras la evaluación del niño.

La asignación del equipo se indicará si dicho programa es ineficaz al cabo de tres meses. Su actuación se centra en el desarrollo de un programa de economía de fichas, implementado por este profesional tres horas al día y por el profesor el resto de la jornada. El psicólogo escolar supervisará el programa y ambos proporcionarán ayuda al profesor.

El niño recibe fichas por cuatro o más conductas apropiadas cada 15 minutos con el profesional, o cada 45 minutos con el profesor. También se le recuerda las conductas objetivo una a tres veces durante ese tiempo. Al final del día, las fichas podrán cambiarse por períodos de tiempo de actividades libres previamente pactadas.

El programa incluye tres niveles de ganancia de privilegios, que se alcanzan mediante la consecución de los objetivos del nivel anterior. Estos niveles son una forma de extinguir progresivamente el programa aumentando los tiempos de administración de las fichas, en una búsqueda de estabilizar los objetivos alcanzados. La meta final es adecuar un programa que pueda ser realizado con éxito por el profesor sin ayuda suplementaria.