

ESTATE QUIETO
Otra mirada a las dificultades de comportamiento
Helena Alvarado©

Hace unos meses estaba formando a un grupo numeroso de profesionales de la educación. Soy psicóloga, formadora de formadores e inquieta y con un alto nivel de energía. Quien me conoce lo sabe. Normalmente tengo la necesidad de moverme mientras explico contenidos, me ayuda a concentrarme. No es que quiera hacerlo intencionalmente, es absolutamente espontáneo, me equilibra, me centra. En un momento determinado, una asistente me pidió muy amablemente si podía quedarme quieta, ya que se me escuchaba menos en función de la zona donde me desplazaba. Me bloqueó. Precisamente intentar voluntariamente controlar un acto que es espontáneo, hizo que generara en mí, un grado de malestar altamente significativo, y, paradójicamente, me provocó aún más la necesidad de movimiento. Yo también muy amablemente le pedí en qué zona no me escuchaba bien, y continué moviendo por el resto del auditorio. Lo necesito.

Juan tiene 7 añitos, y, desde que tiene conciencia, recuerda como en casa y en la escuela le piden que se esté quieto, escuche y que no moleste a los hermanos o los compañeros. Siempre ha tenido la convicción de que él no funciona bien, todo el mundo se lo hace ver continuamente, lo regañan mucho para ser como es. Él no lo hace porque quiere, simplemente no se puede controlar, aunque todo el mundo piensa que sí lo podría hacer. No encuentra ayuda ni aceptación en casa ni en la escuela. Con los amigos a veces tiene problemas precisamente por esta falta de control. Si en casa, en la escuela y con los amigos no está bien. ¿De donde se sujeta? ¿De dónde puede sacar la estabilidad emocional necesaria para adaptarse, para sentirse acompañado y recorrer el camino de la vida?

¡Estate quieto!

Las dos situaciones son similares, pero entre yo y Juan distan 38 años de diferencia. En ambos casos, el entorno no integra que, precisamente, este movimiento es un acto espontáneo y no intencional, y es, por tanto, necesario para nuestra regulación. Cuando se prescribe quedarse quieto, lo único que se genera es un alto grado de malestar y un aumento de la necesidad de producir la conducta no voluntaria. ¿Cuántas veces nos han prescrito que nos reiríamos (acto espontáneo) con un chiste que nos iban a contar y, entonces, no nos ha hecho ninguna gracia? ¿O nos han dicho que fuéramos a ver esa película tan buena que no nos ha gustado sólo por el hecho de estar predispuestos a que nos tenía que encantar? ¿O cuántas veces un “estate tranquilo” nos ha producido mayor grado de nerviosismo?

Siguiendo pues la lógica paradójica, cualquier abordaje de la sobreactividad desde la escuela o desde casa, que se base principalmente en darle la orden de que el niño esté quieto, provocará, en consecuencia, el efecto contrario. Por lo tanto, continuará moviéndose aún

más, y el adulto lo interpretará como una provocación, entrando en una espiral distorsionada que determinará el tipo de vínculo entre adulto y niño, basado en la confrontación. Debemos dejar de dotar de intencionalidad lo que tiene un origen neurobiológico.

¿Problema de conducta o hiperactividad?

La diferencia entre una dificultad de comportamiento y la hiperactividad se basa en la voluntariedad y la espontaneidad antes referida. Un niño que desafía, hace una conducta con intención de provocar un conflicto. En el niño hiperactivo, su acción, es espontánea, basada en una falta de auto-regulación e inhibición de la conducta, y tiene un origen neurobiológico.

Pero, como adulto, ¿es posible diferenciarlo? A menudo, no. Principalmente, porque un mismo acto (por ejemplo, molestar a un compañero o interrumpir) puede tener una o la otra causalidad. Además, se pueden dar las dos situaciones a la vez, es decir, un niño con hiperactividad (acto espontáneo) también puede tener dificultades de conducta (acto voluntario).

En estas situaciones, el adulto suele perder el poder, pues a menudo, es el niño el que acaba controlando la situación a través de la negatividad o de la llamada de atención. Intentos de solución como castigos variados, o ignorarle de manera no sistemática, pueden ser efectivos en un momento inicial, pero no solucionan nada, porque no provocan la mejora del comportamiento.

El empoderamiento del adulto

Es importante volver a vincularse con el niño, y eso pasa por reestructurar positivamente su conducta, eliminando toda intencionalidad negativa de sus actos y buscando una causalidad positiva de su acción. A posteriori, prescribiremos el síntoma. Esto nos permite poner al niño en un doble vínculo: si es opositor, y continúa haciendo lo que hace, volvemos a empoderarnos, ya que nosotros lo permitimos; Los niños con problemas de conducta, con esta prescripción intentarán boicotearnos otra vez, dejando de hacer la conducta desestructurada; por otro lado, si es hiperactivo, y le permitimos la conducta, ya no tendrá la necesidad de hacerlo, reduciéndole la ansiedad significativamente. A partir de ahora, hagan lo que hagan, por una casualidad o por la otra, la mejora de comportamiento está asegurada. Y consecuentemente, desaparecerá el conflicto.

Un ejemplo real

Miguel (nombre ficticio) tiene 6 años y medio. Siempre ha sido un niño muy inquieto y movido, lo que ha desencadenado algunos problemas en el aula y también en casa. La maestra llama a la terapeuta para pedir orientación al suceder una situación concreta. Últimamente, a la hora del dictado de números, cuando ella nombra cada una de las cifras, Miguel de manera voluntaria (así lo cree ella) y reiterada, dice otra cifra, lo que provoca la

risa de los compañeros. La maestra inicialmente omite atención, pero llega un momento que Miguel se empodera tanto de la situación, que ella ya no puede tener más paciencia y le invita a marchar de clase, diciéndole que puede volver cuando tenga ganas de trabajar y estar callado. Miquel, sonrío al auditorio victorioso y marcha orgulloso de haber vencido a la maestra.

La terapeuta escucha atenta todos los intentos de solución que ha hecho la maestra para conseguir reconducir la situación, y que no han resultado efectivos, a pesar de su buena voluntad. Y le recomienda una *reestructuración cognitiva con connotación positiva* para Miguel. Mañana, buscará un momento para hablar con Miguel en la intimidad. Y le dirá lo siguiente: "Miguel, te quiero pedir disculpas. Hasta hoy no me he dado cuenta de que tú eres muy bueno en matemáticas, y que por eso necesitas demostrarme que sabes mucho participando de manera activa en los dictados. Gracias Miguel por hacerme dar cuenta de tu talento. ¿Y sabes qué? Creo que esto puede ayudar a los compañeros que son más tímidos, menos hábiles en las matemáticas, teniéndote como modelo. Por eso, te he de pedir un favor, a ver si me puedes ayudar. Cuando yo necesite que algún compañero vergonzoso, responda, te haré una seña para que tú intervengas. Y así aprenderá gracias a ti. ¿Te parece bien?". Os podéis imaginar cuál fue la reacción de Miquel. Al cabo de unos días, Miquel hizo un primer intento al iniciar la maestra el dictado de números. La maestra le sonrió haciéndole la señal para que continuara, y, de inmediato, detuvo la conducta distorsionada. Al cabo de unos días Miquel le dijo a su maestra que había decidido hacer el dictado de número como los otros, porque quería aprender más.

La maestra le hizo ver una perspectiva de la realidad diferente, con una intención positiva, eliminando inmediatamente el conflicto, y, prescribirle la conducta, a fin de bloquearla, tanto si era intencional como espontánea, y situándole en un doble vínculo donde él perdía totalmente el control de la situación. La maestra ganó sin combatir.

Rincones de movimiento y de enfado

La prescripción del síntoma, tanto en el aula como en casa, se puede establecer en unas condiciones determinadas. Para regular la sobreactividad, estableceremos rincones de movimiento dentro del aula, una zona determinada, delimitada, por ejemplo, por una cinta adhesiva, donde podrán ir si tienen necesidad de moverse. Y rincones de enfado (fuera del aula, a un espacio acordado con el niño) con material que permita la descarga emocional (por ejemplo, cojines para pegar, hojas para desgarrar, material reciclado para romper). En casa, los rincones de enfado se establecerán escogiendo con nuestro hijo un espacio donde pueda descargar su malestar. En ambos ambientes el único límite no permitido, es la agresión a los demás, tanto verbal o física, que debe tener consecuencias significativas que deben conocer previamente. Una vez vuelven del rincón de regulación (de conducta o emoción), el adulto y el niño continúan sus rutinas "como si" no hubiera pasado nada.



Rincón de enfado



Rincón de movimiento

Consecuencias del cambio

La eliminación del contenido negativo de la conducta, pasa del "no quieres" a "necesitas hacerlo para estar bien y eso te/nos ayuda a todos", desapareciendo el conflicto y la escalada simétrica que llevaba a la explosión y a la pérdida de control de las dos partes. Paralelamente el adulto vuelve a tener el control de la situación, sabiendo manejar la conducta del niño, lo que le da un rol de autoridad positiva y cercana dentro del grupo clase, o en casa, dentro de la familia. Los compañeros, en el caso del aula, también dejan de ver la conducta del niño en cuestión como alterada, sino como una característica personal sin intención negativa, gracias a la ayuda del maestro. Todo ello redunda en una mejora global de la comunicación y la relación, pasando a ser, el adulto, un referente para el niño, con el que se siente seguro y aceptado.

Helena Alvarado
Psicóloga col B1080. Pedagoga Terapeuta. logopeda habilitada
Directora de CRECE. Centro de Desarrollo Infantil
alvarado@creix.com
www.creix.com

Profesora asociada de Dificultades específicas del aprendizaje
Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación
Universidad de las Islas Baleares
www.uib.cat
helena.alvarado@uib.cat