

## Conferencia de Jose Ramón Gamó

La profesionalización de padres es necesaria porque lo que sabemos es que el pronóstico de los niños hiperactivos depende de muchos factores como la respuesta del fármaco, la relación con sus profesores, pero sobre todo del manejo de su comportamiento y de sus emociones, porque siempre estamos pensando en la dimensión aprendizaje escolar y comportamental porque es lo que más cansa, lo que más estrés genera y conflicto y nos olvidamos de la dimensión emocional y posiblemente sea donde los niños hiperactivos tengan más sufrimiento, porque son chavales que no cumplen nunca la expectativa de nadie, no cumple la expectativa familiar, la expectativa escolar, las propuestas que hacemos, que para los demás chicos son propuestas normales, para ellos son propuestas que sobrepasan sus capacidades y encima no lo comprendemos bien. Yo siempre digo que de las patologías que conozco es la única en la que penalizamos a los pacientes por los síntomas de su trastorno, bromeando es como si tuviera un chaval gripe al toser se le dijera cállate que me molestas.

Es fundamental que se trabaje la hiperactividad de los seis años a los catorce años para que se dejen todas las puertas de comunicación abiertas porque la interacción que tenemos con ellos tanto en la escuela como en familia hace que a medida que van creciendo van cerrando las puertas de la comunicación, y sin tener abiertas la puertas de la comunicación no hay manera de trabajar.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que los niños hiperactivos tienen fallo hardware, software y wifi. Hardware, ¿por qué? Porque el frontal tiene de dos a tres años de retraso evolutivo con lo cual esta parte de mi ordenador, de mi estructura es inmadura para la edad que tienen, por lo tanto aquellos software, programas operativos que se localizan en la zona frontal van a rendir como niños de dos o tres años menos de la edad que tienen. Los sistemas frontales, los software del cerebro frontal: organización, planificación, perseverancia, voluntad, capacidad de establecer un objetivo y mantenerme hacia ese objetivo de

forma perseverante, la capacidad de concentración pero no la de atención, y esto es muy importante, los niños con déficit de atención son máquinas atendiendo, su dificultad es concentrarse, no atender, por eso la tele, la videoconsola, el ordenador se le dan fantásticamente bien, porque eso requiere de los niveles de alerta-vigilancia de la atención, pero no requiere de la dirección voluntaria y el sostenimiento atencional que es concentrarse. Son chavales que no controlan el tiempo en la cabeza y se le están poniendo constantemente límites con el tiempo, con lo cual fracasan. Entonces todos estos sistemas frontales el rendimiento que tienen se corresponde a los de niños dos o tres años por debajo de su edad, pero además tienen un fallo wifi, es decir, encima de que mi estructura es inmadura y mis software rinden como niños más pequeños, la wifi, la señal que es lo que tenemos que liberar con normalidad, la famosa dopamina, por lo que nos medicamos, que tiene que llegar a las zonas prefrontales, para poder mantener trabajando y colaborando los sistemas operativos frontales y estos niños tienen poca wifi, liberan poca cantidad de estos neurotransmisores y además fluctuante: conecta, desconecta, conecta... entonces tienen un problema hardware, software y wifi.

Sin embargo su cerebro racional está tan maduro o inmaduro como cualquier otro niño y su cerebro emocional rinde como cualquier otro niño, el problema está en que el control del cerebro emocional, el límbico, y el cerebro racional lo hace el cerebro frontal, es decir, imaginaos que estáis cuidando a un chaval, los profesores en clase, que está dando por saco siempre, ¿tu cerebro emocional qué tal? ¿la rabia, la ira? , tu cerebro racional: darle un azote, pégale una voz...pero tu cerebro frontal recoge los datos del cerebro emocional y racional y dice párate, estate quieto que es pequeño y ya le has echado una bronca antes, no puedes estar todo el rato castigándole. Imaginaos que estáis con el jefe y está comentándoos algo que os parece injusto: el cerebro emocional...calentito, el cerebro racional: "este tío es idiota", el cerebro frontal: será idiota pero cállate, que este tío es el jefe y te la puede liar... ¿entendéis lo que hace el frontal? El frontal es lo que nos permite hacer uso de nuestra inteligencia, porque los niños hiperactivos a nivel de capacidad pueden ser tan capaces como cualquier otro, pero la

inteligencia no es la capacidad, puedo ser un superdotado pero si mi frontal no hace bien su tarea inhibitoria, anticipa consecuencias y valora riesgos, no puedo inhibirme, autocontrolarme, cambiar mi plan de acción, y todo esto hacia el futuro. Bien, pues ellos están constantemente con fallos en su capacidad frontal, en las operaciones frontales. Dentro de estas operaciones frontales, están las de atención, y sistemas atencionales tenemos muchos pero vamos a hablar de los dos más importantes: el de alerta-vigilancia de la atención y los sistemas de concentración. ¿Qué es la alerta y vigilancia de la atención? Es donde estáis todo el día, si vosotros no tuvierais activado el sistema de vigilancia y alerta, estaríais o dormidos o concentrados, porque lo que hace es tener todos los mecanismos perceptivos trabajando simultáneamente para captar todos estímulos. ¿Qué pasa cuando estáis agotados pero tenéis un problema personal? ¿A que no podéis dormir? Lo que pasa es que obligáis al sistema de vigilancia y alerta a que esté operativo haciendo tarea, y así no conseguís dormir porque este sistema se tiene que apagar. El sistema de vigilancia y alerta lo que os permite es atender pero no concentraros y yo puedo estar atento horas sin necesidad de estar concentrado. Si nosotros estamos dando un paseo estamos atentos a lo que estamos hablando, además podemos ver una pelota que pasa cerca y dirigir mi atención a la pelota, me fijo en que pasa un perro y que va a cruzar y le puede pillar un coche, y sigo paseando y hablando pero al pasar por un banco puedo fijarme en que dos están discutiendo; esto es la alerta de la atención, mi cerebro atiende a todo pero no se concentra en nada. La diferencia entre la atención y la concentración es que en la atención, tú no diriges la atención a los estímulos si no que son los estímulos los que captan tu atención. Aquí los niños con déficit de atención son máquinas, se entiende muy bien con la conducción si vosotros hacéis Madrid-Barcelona siete horas conduciendo, estáis siete horas atentos pero ni un minuto concentrados, si os concentrarais un minuto en un pensamiento que os ronda en la cabeza o en cómo mueve la cabeza el perrito del cristal de delante, dejaríais de percibir todo lo que ocurre en la carretera, esto se llama conducción inconsciente, llegas a un sitio y no sabes cómo has llegado, y esto ocurre porque te has concentrado en lugar de estar

alerta-vigilante. ¿Qué significa esto? Que los niños con déficit de atención cuando están con la consola o el ordenador no tienen problemas porque aquí no nos concentramos, estamos en vigilancia-alerta. Si yo me concentro en Mario Bross dejaría de ver que ha salido el bonus en la pantalla o que el carril por el que ha salido Mario se interrumpe y voy a tener que saltar, entonces para este tipo de tareas necesito estar en vigilancia-alerta y cuando estamos ante tareas de placer, interés personal o motivación tampoco nos concentramos, es decir si yo os mantengo alerta porque lo que os estoy contando es interesante y mi manera de comunicarlo es atractiva, lo que estáis haciendo no es concentraros, estáis atentos porque yo os mantengo vigilantes, con la atención captada, pero...¿si yo empezara a ser un coñazo? ¿Si yo os empezara a aburrir? ¿Qué creéis que os pasaría? ¿Qué haría vuestro sistema de alerta? ¿Dispararse o empezar a apagarse? ... apagarse, y entonces os empezaría a entrar el sueñecillo, pero como no podéis dormiros, ¿qué es lo que os va a ocurrir? Que vais a empezar a moveros en la silla y a culebrear, la pierna se mueve, la mano o empezaréis a dibujar en un papel, pues bien, esta es la famosa hipercinesia que tienen estos niños, cuando los niños con déficit de atención están haciendo una tarea motivadora, como ver la tele, veréis que está clavado, ni se mueve, me lo llevo a hacer los deberes, que la alerta ya está anticipando el “fiestón” y según le tengo aquí haciendo los deberes supermotivadores, con estímulos rápidos, audiovisuales, entretenidos, propuestas variadas, nada repetitivas, bien vinculadas a mis emociones, es decir, en lugar de plantar a los niños actividades donde yo me correlaciono con la tarea, 28 ejercicios de matemáticas que ni me van ni me vienen, con lo cual la alerta a tope, entonces se sienta a hacer los deberes y la alerta empieza a apagarse y qué pasa, pues que no para en la silla, que se le cae el boli veinte veces, que quiere ir al baño 25, y es cuando se pone hipercinético, igual que vosotros, de la misma manera. Si vais en la carretera conduciendo por la noche la oscuridad elimina los estímulos de ambiente, con lo cual la alerta no percibe los estímulos y qué os ocurre cuando cogéis una recta, que la vigilancia se va apagando y entra sueño y como consecuencia os disparáis motóricamente para obligar a la alerta a despertarse otra vez y ponerse

vigilante. Esto es lo que le ocurre a un niño con TDAH, ya sabéis si un niño con TDAH está muy inquieto, señores, le estáis aburriendo o está muy cansado. Un chaval con déficit de atención puede estar cuatro horas en su cuarto leyendo Harry Potter y no se distrae ni un minuto, y está totalmente atento a lo que está leyendo, lo que no significa que esté concentrado porque lo que lee en Harry Potter le mantiene vigilante y alerta porque le interesa y entonces no tiene que obligarse a dirigir la atención, mientras que de repente en Harry Potter vienen dos páginas en las que se describe un paisaje, aquello es un coñazo, y entonces tú, que no tienes déficit de atención lo que haces es obligarte a mantener dirigida la atención con perseverancia y no distraerte, mientras que él cuando va por la mitad de esa página ya está pensando en otra cosa y cuando termina de leer, no sabe ni lo que acaba de leer. Por lo tanto, papás de niños hiperactivos y profesores tenéis que entender que los niños con déficit de atención no es que atiendan a lo que les da la gana, les apetezca o les guste, y a lo que no les da la gana no atienden, no es una cuestión selectiva o caracterial es una cuestión funcional, operativa del cerebro, si yo voy a los sistemas lectores de mi cerebro por el camino de la atención llego a leer tranquilamente, pero si yo voy a los sistemas lectores a través del sendero de la concentración, lo que falla no es mi sistema lector es el sendero de la concentración que no me permite llegar.

También funcionan bien cuando tienen estrés positivo, que no genera ansiedad, pero si se les mete estrés negativo con carga de ansiedad se produce un bloqueo cognitivo y de repente no le viene a la cabeza la información: “ dos más dos son cinco, pero qué dices criatura dos más dos cinco y para relajarle le meto un capón, porque el capón relaja mucho, o niño qué estás diciendo, mira cariño este niño es imbécil, me está poniendo nerviosa”, en estos contextos en los que el niño se nos bloquea, nosotros nos bloqueamos más y entonces todo el mundo allí bloqueado, y en vez de relajarse y parar a dar más caña y entonces mayor bloqueo.

Por lo tanto en la alerta atencional estos chavales no tienen dificultad, atienden bien, tienen las antenas puestas en todos los lados, hacen

cosas que hace el cerebro femenino, el cerebro masculino sabéis que no puede comer chicle y pensar a la vez, es decir un varón está hablando por teléfono y su mujer le dice: dile que tal o cual y al final dices díselo tú que yo no me entero de nada, mientras que la mujer tiene esta capacidad de atención simultánea, entonces cuando un varón está viendo la tele parece que está allí totalmente concentrado y estamos hablando en el salón, tenemos la sensación de que no nos está oyendo y luego nos sorprende y resulta que tenía allí puesta la antena y se está enterando porque tiene la alerta, el sistema de vigilancia disparado con lo cual está captando la información ambiental, como te haya oído hablar algo que a él le interesa pum ya se ha enganchado, con lo cual no se trata de que atiende a mucho o cuando quiere atiende a todo, se trata de todo lo contrario, esa es la dificultad que tienen.

Bien pasemos a la concentración, la concentración, es muy diferente a la atención, en la atención los estímulos captan mi atención y en la concentración yo selecciono voluntariamente el estímulo en el que voy a depositar mi atención, por ejemplo estamos en la playa, sentados en la tumbona y estamos en alerta, porque si no estáis en alerta estamos dormidos en la tumbona o concentrados haciendo algo, entonces estoy en la tumbona tranquilamente y está mi alerta captando que viene el de los pareos, que los niños están haciendo el bruto y se van a hacer daño, que viene una señora estupenda paseando por allí, y de repente decido que me voy a poner a leer, pero en el momento que decido que me voy a poner a leer inicio la cadena de concentración, selecciono el estímulo y ese estímulo no está en el ambiente porque el artículo o el libro está en mi bolsa y yo decido sin que el estímulo esté presente que voy a dirigir la atención al estímulo, cojo el periódico dirijo voluntariamente a través de mi sistema frontal de perseverancia y voluntad, dirijo mi atención a leer el periódico, me pongo a leer el periódico y cuando me quiero dar cuenta no sé ni lo que estoy leyendo porque estoy enganchado a la conversación de la señora de al lado que está manteniendo una conversación por el móvil, se me cae la concentración, segunda vez que dirijo voluntariamente la atención con perseverancia y voluntad me pongo a leer y cuando me quiero dar cuenta no sé lo que estoy leyendo porque estoy pensando que tenemos que comprar yogures que se nos

había olvidado comprarlos, tercera vez que dirijo mi atención con perseverancia y voluntad y en una de estas direcciones voluntarias de la atención antes o después engancháis la concentración, no sólo la dirigís sino que engancháis la atención al estímulo al que vais a atender, que en este caso es la lectura y ya estoy leyendo y ya me estoy enterando, bien pues se produce otro fenómeno y es que la alerta se inhibe, esto se llama filtro atencional, mi sistema de percepción simultánea que está captando los estímulos de ambiente queda inhibido, de tal manera que yo ya no escucho a la señora que está hablando por el móvil, ni me he fijado en el niño que ha pasado por encima de mi toalla, ni estoy oyendo a los que están discutiendo allí detrás por la merienda. Esto es la concentración: la capacidad de dirección voluntaria de la atención con bajo coste, con poco esfuerzo, de forma rápida y una vez que está enganchada mi atención el filtro atencional se mantiene activo impidiendo que yo perciba los estímulos ambientales o que atienda a los disparos de mi propio cerebro.

¿Qué le pasa a un niño con déficit de atención? La dirección voluntaria de la atención de siete a nueve veces por encima de lo normal, hasta que consiguen dirigir su atención y les dejáis solos en el cuarto, abren el libro para buscar la página donde tienen los deberes, suena algo por la ventana, miran a ver, ven el pájaro, del pájaro a la mancha de la pared y de ahí ya veinte minutos, vuelvo y no ha iniciado la tarea, no ha conseguido dirigir la atención ni engancharla, ahora bien, si yo estoy al lado, la mamá o el papá, mejora infinitamente, porque tú haces la dirección atencional: fíjate, mira aquí, no te distraigas, estás haciendo la función frontal que el niño no puede hacer. El coste en fatiga es tres-cinco veces superior a cualquier otra persona con lo cual son niños con una curva de rendimiento muy cortita, y de repente con todo el coste que ha tenido que yo consiga que mi chaval se centre, con todo el coste, la bronca, la pelea, las amenazas de que no va a ver la tele por la tarde, que me tiene harto, que no puede ser que va a estudiar solo, con ese coste de tranquilidad, un entorno tranquilo, amable, ya el tío está centrado, ya se ha enganchado, pues cuando el chaval ya está enganchado en tres o diez minutos su alerta hace plof, deja de inhibirse y sin querer ya está escuchando la tele en el salón y ya no se está

enterando de lo que está haciendo y a la vez está oyendo a su hermana hablando por teléfono en el cuarto y a la vez se ha enterado de que llega papá porque está abriendo la puerta y ha oído que el vecino ha tirado de la cisterna...y no lo pueden evitar, no está el filtro funcionando, pero no solamente eso, si no que cuando tú has conseguido concentrarte, que no tienes déficit de atención, por mucho esfuerzo que te haya costado y has conseguido centrarte, si alguien, en plena concentración te dice: oye perdona, dónde hemos dejado la tal, está debajo de no sé cual, cuando vuelves a dirigir la atención a la lectura no tienes que volver a iniciar la concentración, tú ya estás concentrado, ellos no, cada vez que se interrumpe el ciclo de concentración tienen que volverlo a iniciar desde cero.

El tiempo de ejecución de las tareas tres-cinco veces por encima, por lo que una tarea que teníamos previstos diez minutos lleva media hora y no la ha terminado. Es decir un cerebro que se fatiga infinitamente más al hacer tareas de concentración, con un coste altísimo, con altos niveles de frustración, penalizándose el entorno por mi dificultad y en tres, cuatro, diez minutos estoy desconectado otra vez, y con toda la paliza que me ha costado a los cuatro minutos te dice: ah, pero vas a pedir la pizza que antes me has dicho, entonces claro le mato, me está vacilando. Esta es la gran dificultad que ellos tienen, la dirección voluntaria atencional, con mucho coste, de forma muy costosa, con mucha fatiga mental, muy ineficazmente, y cuando lo consiguen su filtro actúa durante muy poco tiempo y tienen que volver a iniciar la cadena desde el principio. Por lo que hay que intentar eliminar estímulos ambientales, tapar, hacer el filtro de forma ambiental, es decir no pueden estudiar con una mesa delante de una ventana, tienen que estudiar con una mesa delante de una pared, pero esa pared no puede estar llena de pósters, ni de dibujos, porque tengo que eliminar el mayor número de estímulos distractores para cuando su filtro atencional se destape otra vez. Ocurre muchas veces que les gusta estudiar con música o con la tele puesta, pues a veces eso les favorece porque al tener un estímulo de forma constante deja de captar esa atención, es decir ese estímulo que es constante, por ejemplo si estamos hablando en la cocina y de repente empieza a sonar el motor de la nevera, molesta cuando empieza a sonar

porque al ser un estímulo nuevo la alerta lo capta y en ese momento me interfiere, pero al cabo de muy poquitos minutos tú dejas de oírlo porque tu alerta ya no capta ese estímulo como prioritario, entonces ellos al estudiar con música lo que se consigue es dejar de atender a ese estímulo ya constante, pero todos los ruidos que estén por debajo no los percibo. Son grandes estudiantes nocturnos, los de bachillerato o los universitarios estudian mucho por la noche porque hay con poco estímulo ambiental.

Otros problemas que tienen estos chavales, todo el sistema frontal, los sistemas operativos, los software, aparte de que van a rendir con un nivel de eficacia esperable para niños dos, tres años más pequeños, encima tienen poca señal wifi, poca intensidad de señal que además se interrumpe, con lo cual los sistemas dependientes de esta señal como el control temporal; ellos no controlan el tiempo con la cabeza, eso que parece tan sencillo como aproximarse a la hora que es, ellos no lo tienen, su cerebro no supervisa el tiempo, con lo cual no saben si llevan mucho o poco tiempo, si lo que están haciendo es un coñazo, llevan mucho tiempo, si lo que están haciendo les tiene entretenidos, o les parece divertido llevan poco tiempo, ¿os ocurre que cuando estáis haciendo algo que os entretiene y no estáis pendientes del tiempo se os va el santo al cielo? ellos viven con el santo en el cielo con lo cual si establecemos límites relacionados con el tiempo no va a poder controlarlo mentalmente, por lo tanto ya vamos a hacer que fracase y tendremos una enganchona.

Son chavales que tienen problemas para autorregularse, sobre todo en las activaciones y desactivaciones, por ejemplo cuando nos levantamos por la mañana este sistema de vigilancia-alerta lo que está es dormido porque si no no hubiéramos podido dormir, entonces al levantarnos este sistema empieza a despejarse y de los que estáis aquí hay alondras y hay búhos, alondras los que os levantáis y en dos o tres minutos ya estáis con el arousal ya trabajando, funcionales, de buen humor; los búhos el que se levanta, se sienta en la cama, está empanado, evita los ruidos, no tienen apetito porque todavía no están despiertos. Bien los niños TDAH son búhos, hasta que se activa este sistema tarda mucho, es muy lento,

por eso vais a notar muchas veces una gran diferencia entre cómo desayunan un sábado a cómo desayunan un día de diario, porque el sábado tú les levantas y en el desayuno ha tardado una hora u hora y pico desde que se ha levantado y en día de diario tienen quince-veinte minutos y no están activos todavía.

Otro problema que ellos tienen es para frenar, para desactivarse, va a llamar la atención que estos niños si vienen de haber hecho mucha actividad y están activados, son como una dinamo se cargan, por ejemplo estos días como el de Reyes que se hace la tourné familiar que deberían de estar hechos polvo, cuando llegamos a casa no paran, esto es porque está con un nivel de activación muy alto y hasta que consiguen frenar tardan, necesitan pistas de frenada muy largas, entonces no podéis hacer como con otros niños, están en la piscina jugando y decimos: sal de ahí que nos vamos a comer y los otros niños en cinco minutos salen, se autorregulan, empiezan a calmarse y están en disposición de realizar una tarea que requiera cierto nivel de control que es sentarse a comer, el tuyo es el que sale de la piscina, se está secando y de repente se quita la toalla y se vuelve a tirar y llega a casa y está acelerado, con lo cual tenemos que hacer cosas que le permita hacer la frenada antes de que tengan que hacer alguna actividad que requiera algún control: vienes de la piscina, le dejo un ratito viendo la tele para que vaya frenando y cuando ya le veo que está más tranquilito nos ponemos a comer porque si no lo que estáis haciendo es empeoraros el escenario y es importante facilitar el escenario para evitar que aparezcan los conflictos y los detonantes.

Otro problema que tienen es de organización y planificación, a nivel organizativo un desastre, ahora bien está haciendo la nave espacial del lego y lo está clavando, todo organizado, las piezas en su sitio, siguiendo el manual de instrucciones, entonces llega papá y mamá: ¿ves cómo te lo decía yo? ¿ves cómo nos toma el pelo?, ¿cómo puede ser que no se organice con la agenda y la mochila y sea capaz de hacer esto? Porque el chaval está trabajando a través de la vigilancia, está motivado, los mismos neurotransmisores que hacen de wifi de la zona prefrontal son los que regulan el estado de ánimo, con lo cual cuando estamos

motivados tenemos mucha más wifi. Bien yo dejo a mi chaval vistiéndose, me voy a preparar el desayuno y cuando vuelvo el tío está con medio calcetín puesto, los calzoncillos a medio subir, debajo de la cama flipado, entonces le miro, le pego una voz y me mira con cara de “qué pasa”, “¿qué estoy haciendo mal?” Mi frontal es el que mantiene activo mis archivos RAM que me advierten que van a venir, que me van a echar la bronca, que me tengo que ir al cole, que estoy retrasando la situación, pero si esta información no está activa en mi cerebro, el niño no es consciente, que se tiene que vestir, que se tiene que ir al cole y que me están esperando para desayunar, y cuando llegas allí con cara de seta te mira y te dice: ¿qué he hecho ahora? Así que claro los niveles de estrés y ansiedad son mucho más altos porque si yo le puedo decir a mi chaval: oye súbete y avisa a tu hermana que se baje a cenar que si no se enfría, el chaval sube para arriba y su hermana está en el chat con un amigo común y se enrollan los dos con el amigo común, el niño que no tiene déficit de atención tiene activada su memoria RAM, me van a pegar una voz, se está calentando mamá, pero el niño que tiene déficit de atención y se enrolla con el chat en la cabeza no tiene me van a llamar la atención, nos están esperando para cenar... con lo cual ese niño cuando tú le pegas una voz es el equivalente a si tú vas andando por la calle y no me esperas a mí y me acerco y te digo “eh, qué pasa”, ¿qué tal el pico de ansiedad?, pues eso les pasa a ellos constantemente, la mayor parte de las veces no son conscientes, no tienen activado en el cerebro los datos que le anticipan el escenario probable con el que se van a encontrar, no lo tienen, así que fijaros la cantidad de veces que se quedan un poco catatónicos porque no entienden lo que está pasando, luego ya sí, a toro pasado, les das tú la información, casi siempre de forma relajada, para reducir los niveles de estrés y ansiedad, sabiendo que eso es un síntoma.

Otros dos problemas, además de la dirección voluntaria de la atención y el filtro que mantiene aislado los estímulos ambientales aunque los perciban, son: dificultad para inhibir el pensamiento y dificultad en la memoria a corto plazo. La inhibición del pensamiento: la gente piensa que los impulsivos van acelerados en la cabeza y la impulsividad es todo lo contrario, una persona impulsiva es que la latencia, la velocidad de

procesamiento es muy lenta y esto es muy dependiente de la cantidad de neurotransmisor, de wifi, que hay en mi sistema, con lo cual estos chicos son muy lentos; una cosa que contamos como indicador de los niños con déficit de atención cuando hacemos las pruebas de capacidad intelectual muy habitual es lo que llamamos gráfica z; en la prueba de capacidad intelectual lo que estamos haciendo es analizar la capacidad operativa de los software, lo que hacemos es analizar el cerebro racional, el intelectual, este niño tiene su cerebro intelectual lingüístico en la media, y su cerebro intelectual científico en la media, pero luego hacemos tareas que analizan el cerebro frontal, y hacemos dos tareas en esta prueba que son la memoria a corto plazo y la velocidad de procesamiento de su cerebro y curiosamente la gran mayoría de los niños con afectación, el cerebro racional está significativamente por encima a nivel operativo y de eficacia que el cerebro frontal, por lo tanto la gráfica general de la prueba tiene forma de z. Entonces son tan inteligentes como los demás pero lo que les falla es su cerebro ejecutivo, el que les autogobierna.

¿Qué es la impulsividad? La impulsividad es que cuando tú le has dicho a tu hijo que le vas a llevar en karts, esto le motiva porque le gusta pero esto se lo he dicho el lunes y el miércoles estoy hablando con él calentito por una que me ha liado en el colegio y estoy hablando con él en serio y estoy disgustado y en plena conversación su cerebro le activa el recuerdo de que vamos a montar en karts y suelta, pero... ¿vamos a montar en karts? En 100 milisegundos o 600, el tiempo medio de latencia del cerebro, pero en estos niños la velocidad de procesamiento es más lenta, con lo cual cuando a mí me viene a la cabeza vamos a montar en karts, en 100 milisegundos me digo ni se te ocurra, está calentito, cállate la boca que te quedas sin los karts y gracias a mi frontal, por mucho que mi cerebro límbico o emocional esté presionando para que yo pregunte si vamos a ir a los karts, que es lo que deseo, y mi cerebro racional me esté dando caña con pregunta, pregunta, pregunta, el frontal está diciendo cállate, con lo cual me inhibo, pero en el cerebro de un chaval con déficit de atención cuando llega el dato vamos a ir a montar en karts, no llega el dato de “quieto y parado que te quedas sin los karts” y en plena discusión te lo pregunta con lo cual imagínate. Pero

es que al final los padres somos malos observadores e incurrimos siempre en los mismos errores, termino de comer el domingo y le digo que nos vamos al cine y que se vaya a su cuarto a jugar mientras ellos duermen la siesta y que a las seis nos vamos al cine y se pone a jugar y en medio del juego “pum” cine, pero no le viene no voyas para allá que están durmiendo la siesta y que ellos te avisan, no, corriendo al salón, ¿es la hora? Pero cómo que si es la hora si te lo acabamos de decir, ¿no te he dicho que te esperes en tu cuarto? ¿qué yo te aviso, que es a las seis? Pero si no controla el tiempo, para su cuarto otra vez, al cabo de diez minutos sin que él lo pueda evitar, el límbico “pum” cine, no llega ningún archivo de quieto macho que te la estás jugando, corriendo otra vez al salón, ¿es la hora?, claro a la quinta vez que se lo digo, ya añado que la próxima vez que vuelva a venir se queda sin cine, pero lo peor no es eso, es que vuelve a venir tres veces, le amenazo y al final nos quedamos sin cine. Fijaos que locura para el cerebro, bien, eso es impulsividad. Esta impulsividad lo que genera a nivel de aprendizaje es que estos niños interrumpen las operaciones mentales antes de que hayan sido concluidas. En un examen leo “los papúes del norte del norte de Australia van desnudos”, pregunta ¿cuál es el clima del norte de Australia?, según leo la pregunta, según mi cerebro pasa por cuál el clima del norte, el disco duro, la memoria, reconoce que tiene un archivo donde han estudiado que los climas del norte son fríos, y hace el cerebro “frío”, 100 milisegundos después, se activa mi sistema de lectura recordándome que he leído que van desnudos, con lo cual ha aparecido frío y en 100 milisegundos ha aparecido, dónde vas campeón que van en pelotas, y gracias a que aparece este archivo que contradice el primer archivo que se ha activado desde la memoria, el cerebro inhibe la respuesta y sigue operando mentalmente y manda señales a una estructura superior cognitiva que es la inferencia, la capacidad deductiva, y entonces el niño, gracias a que ha podido inhibir, sigue el proceso cognitivo de reflexión, si van desnudos será que hace calor: clima caluroso. Problema del déficit atencional: ¿cuál es el clima del norte de Australia? Frío: frío, siguiente pregunta. Desde el punto de vista de examen ha fallado en la respuesta, desde el punto de vista de la autoevaluación no es consciente del error, ¿qué tal el examen cariño?,

de puta madre, he contestado a todas y más. Yo tengo esta perspectiva mental del éxito por el nivel de esfuerzo y de lo que he hecho en el examen y luego me devuelven la nota y he suspendido, y esto se repite a lo largo de la escolarización, llega un momento que qué va a anticipar ese cerebro, la probabilidad de éxito ante esas situaciones o la probabilidad de fracaso, de fracaso, ¿no?, y ante la probabilidad de fracaso, que es lo que le dice su cerebro tras trece o catorce años de escolarización, llega el adulto y le dice que tiene que ser perseverante en su fracaso y además le penalizo por su fracaso. Es decir, yo todos los domingos me llevo a mi chaval a pescar, todos los domingos, le levanto a las cinco de la mañana y le digo que nos vamos a pescar, y como es TDAH cuando nos vamos a pescar, cuando tira la caña la enreda en no sé dónde, me pierde los cebos, se le cae la cesta veinte veces, no para, estás regañándole, castigándole, penalizándole, diciéndole que es un inútil que no pesca nada, que así no va a aprender jamás, ¿qué pasa cuando ese niño tiene trece o catorce años, que ya tiene pensamiento crítico, y le digo que se levante que nos vamos a ir a pescar? Pues que me hace la peineta. ¿Entendéis por qué hacen la peineta? Pues esto que parece tan lógico es lo que le ocurre en su evolución escolar, que de repente cuando ese niño tiene pensamiento crítico, tiene la capacidad de pensar por sí mismo y tiene sus propias ideas y le estáis diciendo todos que tiene que ir a pescar y que su futuro depende de si él sabe pescar, no se ve en ese escenario, no se ven como pescadores para ganarse la vida.

Esta impulsividad también genera muchos problemas en sus relaciones sociales porque son unos indiscretos, porque son invasivos, son unos coñazos, absorbentes, pero claro también son fabuladores, como todos los que estáis aquí, pero vosotros no soltáis las fábulas fuera porque vuestro frontal os advierte de qué consecuencias puede tener. El niño TDAH se come una y cuenta ciento cincuenta. Confunden la mentira con la fábula y esto también lo inhibe el frontal, porque anticipa consecuencias, si eso es creíble, si no lo es, si los compañeros te van a vacilar...

La impulsividad tiene consecuencias en la dimensión emocional, social, comportamental, de aprendizaje, rendimiento académico.

Pero mucha gente lo que no entienden, sobre todo con lo de la medicación, lo que no se entiende es que la mayoría de las funciones mentales, de los software lingüísticos dependen del uso y del entrenamiento y no de la genética, hay muy poco determinismo genético a no ser que haya un síndrome o una dificultad específica, es decir que haya un fallo en la programación de los software como los niños disléxicos o con disfasia, pero en cerebros que no tienen afectación lingüística las funciones del lenguaje son como un músculo, por lo tanto susceptibles de mejora con el uso y entrenamiento. ¿Qué sucede si yo tengo un niño sin tratamiento farmacológico dónde no puede inhibir y le ocurre esto de los papúes del norte de Australia...? Pues que desde el punto de vista del entrenamiento neurocognitivo ese chaval no ha utilizado los sistemas del razonamiento lector, no ha utilizado la inferencia porque ha interrumpido el proceso mental con el primer dato que se ha activado desde la memoria, mientras que el compañero si ha hecho toda esa cadena operacional y por lo tanto ha estimulado esas áreas y está mejorando cognitivamente su capacidad lingüística, si a esto yo sumo la desatención, mientras que el compañero que no tiene déficit de atención mantiene dirigida la atención hacia lo que está explicando el profe, superdivertido, un comunicador extraordinario, con unos soportes muy motivadores, pero tiene la capacidad y la perseverancia de mantener dirigida su atención y no distraerse, con lo cual es media hora operando mentalmente con lo que el profe está diciendo, ¿qué pasa con mi desatento? Que en el minuto tres está enganchado en el chicle que el compañero de delante tiene pegado a la bota, y lleva ahí diez minutos a ver si el chicle se queda en la bota o en el suelo, de ahí pasa a cuántos tienen nike y cuántos tienen reebok, y de ahí pasa a que los demás están haciendo no se qué y él no sabe ni por dónde se anda, pero desde el punto de vista de entrenamiento neurocognitivo él niño A ha estado media hora entrenando con sus operadores lingüísticos, gracias a que se mantenía concentrado a lo que el profe decía y este chaval ha estado con otras cosas en la cabeza, con lo cual entendéis como el nivel de

aprovechamiento y entrenamiento es muy inferior al resto de sus compañeros, nos encontramos con chavales que no han sido tratados farmacológicamente y que tenemos estudios de cuando son más pequeños a nivel de capacidad y van perdiendo capacidad conceptual, de análisis-síntesis de información, van perdiendo capacidad de razonamiento lógico, de vocabulario y cada vez menos volumen de vocabulario en relación a la edad, van perdiendo capacidad inferencial, es decir, que en lugar de ir mejorando mi cerebro por la evolución y el entrenamiento, lo cual me va a permitir llegar a los retos escolares por etapas con mayor eficacia, van siendo funcionalmente menos eficaces por falta de entrenamiento en el momento en que el entorno va ser más exigente con la demanda escolar, pues bien la medicación no es para que se estén quietos, ni para que se centren, ni para que aprueben en el cole, hay niños que funcionan muy bien con su medicación y eso no está correlacionado con los resultados escolares, pero no medicamos para que funcionen bien en el colegio, si no para normalizar la función neurológica y que ese cerebro pueda aprovechar la experiencia y la estimulación ambiental y otra cosa es que no estudie y que siga suspendiendo que no tiene que ver con que el objetivo de la medicación sean los aprobados. Tenemos mucho problema con eso, porque si no están los aprobados, para qué le medicamos, no tiene nada que ver.

El otro problema es la memoria a corto plazo, en los niños desatentos la memoria a largo plazo es espectacular y llama la atención porque se acuerdan de cosas peregrinas, pero ¿cómo puede ser que se acuerde de este tío si se lo presenté cinco minutos y era un mico? Sin embargo la memoria a corto plazo, la memoria RAM, cuando depende de que yo esté concentrado en un estímulo, está constantemente fallando y eso se produce de la siguiente manera: el cerebro tiene la capacidad de mantener activos muchos archivos RAM a la vez, entonces si cuando hemos empezado y os digo: oye recordarme luego que le tengo que decir a no sé quién algo y estamos luego hora y media o dos horas hablando, después de esas dos horas, vuestro cerebro hace “recuerda que le tienes que decir no sé qué”, pero eso no actúa así en un niño con déficit de atención, con un niño con déficit de atención los archivos se activan y se desactivan y entonces llego yo y saco a mi chaval del cole que lleva las

botas llenas de barro y le digo quítate las botas nada más llegar a casa, no se te vaya a olvidar, “botas”, ah no sé quién se ha caído y se ha hecho una brecha “ya no tiene botas”, las botas que no me quiero cabrear que te conozco “botas”, ah mamá tengo que llevar una cartulina roja que la ha pedido la profe, “ya no tiene botas”, a la quinta vez que se lo digo, dice ya déjame en paz que me lo has dicho cinco veces, y es porque el archivo está lo que no está es activo, cuando tú se lo recuerdas el cerebro reconoce la información, pero claro llega la mamá y dice: sí yo seré un coñazo pero cuántas veces se te ha olvidado, el otro día te dije que te metieras en la mochila esto y al final te fuiste sin deberes. Estamos constantemente recordándole su ineficacia, sus síntomas, su trastorno y lo que me trastorna a mí. Bien, pero yo tengo que ser un profesional del TDAH porque tengo un hijo con TDAH, por lo tanto cuando yo veo que mi chaval lleva las botas como las lleva, no digo ni mu, porque no tiene eficacia y porque siempre que hago esto y repito 28 veces lo mismo, luego se olvida, ¿qué eficacia tiene?, ¿qué valor tiene?, ¡qué energía más malgastada! Yo me callo la boca, no digo ni mu, y cuando llego a casa antes de abrirles la puerta le digo, mírate las botas, quítatelas y hasta que no se ha quitado las botas no abro la puerta porque si no después de veinte veces que se lo has dicho entra con las botas llenas de barro y ha fracasado otra vez, otra vez el sentimiento de incompetencia, el cabreo, el castigo, por eso los padres de niños hiperactivos, igual que los maestros deben ser profesionales de la hiperactividad, la diferencia entre un padre y un maestro es que el padre tiene que ser profesional de la hiperactividad y el maestro tiene que ser profesional de la hiperactividad, el asperger, la dislexia, la disfasia, de la inmigración, de los problemas relacionados con el ambiente familiar y si los padres ya estamos desbordados con profesionalizarnos con la hiperactividad, pues imaginaros los maestros con profesionalizarse con todo y con veinticinco en clase y encima no es carne de mi carne, por eso es importante la coordinación padres y maestros.

En el hiperactivo todo esto va a ser mucho más grave, aquí lo que va a pasar es que la colaboración frontal de las operaciones frontales, colaboran mal y fracasan, entonces cualquier niño menor de tres años es hiperactivo porque no tienen frontal operativo, el frontal es lo que nos

hace homo sapiens sapiens y antes de tener frontal éramos australopitecus y era estímulo-respuesta y todo el rato condenados a lo que ocurría en el ambiente sin poder seleccionar a lo que voy a atender y olvidarme del ambiente. Con tres años se le escapa la pelota, va corriendo detrás de la pelota: el emocional dice “mi pelota, mi pelota”, el racional dice: “corre, corre, cógela” y el frontal no recibe ningún dato anticipando que le puede pillar un coche y cuando la pelota cruza la calle, el niño va detrás de la pelota, sin anticipar la posibilidad de un atropello. El niño con seis años ya tiene frontal y le dice: ten cuidado es una carretera y te puede pillar un coche, gracias a que se activa la información de que me puede pillar un coche mi emoción de ir a buscar la pelota, pasa a un segundo plano, porque mi límbico se asusta mucho más con la probabilidad de un atropello que con la rabia de perder la pelota, con lo cual: autocontrol emocional, anticipo consecuencias, me puedo autoinhibir y me quedo parado en la calle, el que sea más inmaduro o impulsivo se quedará mordiéndose la lengua y el que tenga un frontal más maduro, se quedará resignado esperando a que terminen de pasar los coches para coger su pelota, bien en el hiperactivo su problema está en todas estas operaciones de forma simultánea, estos chicos son los que no anticipan las consecuencias. Os cuento algo de lo que a mí me pasó, con lo de tirar huevos al autobús que pasa cerca de la valla del colegio, a mí no se me ocurre la idea, pero soy el primero que coge el huevo aunque lo rompo porque como soy impulsivo y no tengo cuidado... segundo huevo para mí, cuando ya están todos allí esperando a tirar el huevo, su frontal está anticipando: qué voy a hacer cuando tire esto, por dónde voy a escapar, que no me vea nadie, y el hiperactivo no tiene en el frontal nada de eso, con lo cual está allí, estímulo-respuesta, esperando a que llegue el autobús, llega el autobús “pumba”, todos ya están ejecutando el plan de fuga y el hiperactivo está a ver qué hace el del autobús, y cuando se da la vuelta el que está ahí echándole el aliento en la nuca es el profe y siempre les pillan a ellos en los marrones. Esto es hiperactividad y genera mucho deterioro, fundamentalmente por el manejo, si queremos que el niño hiperactivo tenga una buena calidad de vida es fundamental que su familia lo maneje bien y sepa poner y ponderar dónde está la sintomatología y dónde está el ganso de mi hijo,

esto es lo difícil. Las personas que tienen este problema no son una patología completa, esto es muy importante, algo que me molesta mucho es cuando los padres dicen “mi hijo es hiperactivo” qué puñetas, tu hijo es tu chaval, tan lista o tan tonto como los demás, tan alto, tan bajo, tan...y además tiene hiperactividad, y no hay dos hiperactivos iguales igual que no hay dos niños iguales, porque es una coctelera, porque un hiperactivo es lo que es con su carácter, sus habilidades sociales, su inteligencia, su entorno familiar, su nivel de gravedad de patología, pero su patología es parte de esa coctelera. Si lo que yo voy echando en la coctelera es un niño con buen encaje social, un chaval que afectivamente está bien preservado, un chaval que se le valora intelectualmente independientemente de su fracaso o éxito escolar, y aparte tiene todos los mogollones de la hiperactividad, cuando yo sirvo ese cóctel está bastante bien, pero si yo lo que echo en la coctelera es un niño deteriorado emocionalmente, penalizado constantemente, con las habilidades sociales por los suelos, criticado por sus resultados académicos, cuando yo echo el vasito de ese cóctel en la adolescencia, tengo una bomba, con lo cual empezad a plantearos que el objetivo no es lo escolar, que el objetivo es sostener a la persona, porque yo no conozco personas que tengan título universitario pero estén mal emocionalmente, se sientan incapaces, incompetentes, que sea feliz y funcional en su vida adulta si tiene todas estas otras dimensiones mal, sin embargo sí conozco a mucha gente que no tiene titulación universitaria pero su dimensión emocional, social de autoestima está bien y esos tíos son funcionales y operativos en la vida adulta. Con lo cual si lo que queréis es un título que no vale para nada, en un sujeto totalmente deteriorado seguir en la pelea escolar en la manera que lo hacéis y con la obsesión que lo hacéis. Si lo que queréis es tener preservado vuestro chaval para la vida adulta, en condiciones higiénicas, es decir el corazón y la mente bien entonces a lo mejor hay que relativizar el tema de lo escolar pero claro estáis con el tema de lo escolar, deteriorando toda la relación vincular con vuestros hijos y luego venís a consulta cuando ya los chavales tienen trastorno negativista desafiante, cuando tienen depresiones o están consumiendo o en conductas de alto riesgo, delinquiendo... y os importa un pepino lo

escolar...¿ahora te importa un pepino lo escolar cuando tiene 16 y 17, todas las puertas de la comunicación cerradas? Hay que anticiparse a eso y dar valor a lo que realmente tiene valor, que tenga la ESO, la va a tener y va a acabar estudiando algo y formándose en algo, pero como sea un bandarra ahí, sí vas a tener riesgo.

La hiperactividad es un síndrome no es un trastorno, lo que genera el trastorno es cómo mi síndrome deteriora mi calidad de vida y me genera trastornos en las relaciones sociales, en el aprendizaje, emocionales, en la convivencia con mis padres, pero tenemos niños que tienen el síndrome pero que no tienen trastorno y tienen unas relaciones sociales estupendas y académicamente van bien y no tienen trastornos de la conducta y no tienen depresión y ansiedad. Bien quién más puede minimizar el impacto del trastorno sois la familia y la escuela, pero el nivel de responsabilidad mayor es la familia porque es tuyo y en la escuela va a pasar por ese profe un periodo de uno o dos años , tres, pero tú lo vas a tener en todas sus etapas.

Vamos con esto de la conducta que interesa mucho. ¿Qué es lo que hacemos con los papás para enseñaros a manejarlo? Lo que hacemos es un proceso que se llama profesionalización de padres que es parecido a los programas de Russell Barkley que es uno de los especialistas en este trastorno, en cinco sesiones de hora y media. No es que con esto esté, esto será luego un trabajo continuado en el tiempo. Lo primero que hacemos es que la gente entienda los errores habituales que cometemos todos en el acto de educar, sobre todo al mediar con la conducta. Lo primero que yo hago para acometer con los errores es contar un pasaje de un libro que se llama “El arte de la guerra” que era muy conocido por su estrategia en las batallas y tiene una anécdota este es un libro de que el general era muy conocido socialmente y el emperador estaba muy celoso porque la gente valoraba más a este general que a su emperador, entonces le llama a la corte para que se haga cargo de sus ejércitos de concubinas, aunque en realidad lo que quería era que se hiciera cargo del emperador, pero quiere que le haga una demostración con las concubinas antes de darle la responsabilidad del ejército. Entonces el general le dice “bueno, pues presénteme usted a sus concubinas”, le

presenta a las concubinas y el general le pregunta: ¿cuál es su concubina preferida? El emperador le presenta a la concubina preferida y entonces coge a la concubina preferida y le dice cuando yo coja el tambor y haga pum pum, vosotras tenéis que hacer tam tam, cuando haga tam tam tenéis que hacer pim pim y cuando haga pim pim, tenéis que hacer pon pon: ¿te has enterado? “sí, mi general” el tío coge el tambor y hace pum pum, y todas las concubinas jiji, jaja, y allí nadie hacía lo que el tío decía, el general dice desde luego la culpa es mía, eso está claro: uno, no me he debido asegurar de que la norma ha sido comprendida y esto es fundamental en la educación y con tdah desde luego, es terapéutico, no deis por sentado que la norma ha sido comprendida, estos niños hacen un análisis muy superficial de la información porque no solo te escuchaban a ti tu norma si no que estaban mirando la tele y a la vez estaban pensando en otra cosa, con lo cual el análisis de la información ya ha sido superficial, además tienen problemas en la memoria a corto plazo, es decir, que cuando están yendo a cumplir la norma, por el camino ese cubo lleva un agujero por donde se va cayendo el agua, y si tú le paras y le preguntas: ¿qué te he dicho? Ha perdido la mitad de la información de lo que le acabas de decir, o lo ha entendido mal. Con lo cual es fundamental cotejar las normas, pocas normas, comprensibles y machacadas, que me asegure que está totalmente interiorizado, que el error del niño no es por falta de comprensión de la norma, clave en tdah. Con lo cual el general coge a la concubina y le repite las instrucciones, ¿te has enterado?, ¿me puedes repetir lo que te acabo de decir? Y el general se aseguró de que la concubina había comprendido e interiorizado la norma. El general dijo lo segundo que he tenido que hacer mal es que no me he debido asegurar de que son capaces de hacer la tarea que les he mandado y esto en tdah es fundamental también, porque muchas veces les estáis poniendo objetivos de comportamiento que ellos no pueden cumplir, “recoge tu cuarto antes de comer porque si no no sales esta noche”, castígale directamente sin salir, te ahorras todo el mogollón y la bronca la vas a tener igual, ¿por qué? Porque tú le estás pidiendo a un niño que haga una tarea muy muy dependiente del sistema frontal: tiene que analizar la información, tiene que decidir el plan de acción, tiene que elaborar las estrategias, tiene que mantener

con perseverancia la acción sin que eso sea motivador, tiene que ser capaz de inhibirse y no distraerse con otros estímulos distractores en el cuarto según vaya recogiendo, tiene que controlar el tiempo, es decir, imposible, y yo que soy el general y no hiperactivo lo que hago es que organizo y planifico con él: lo primero que vamos a recoger son los juguetes, lo segundo la ropa, lo tercero el material escolar, eso no es suficiente porque no van a hacer la elaboración de estrategias, lo segundo es elaborar la estrategia para dar cada paso: para recoger los juguetes, coges todos a mogollón y los tiras encima de la cama, sacas las cajas del ikea , vuelcas los juguetes, metes las cajas debajo de la cama y así con la ropa y el material escolar; tampoco es suficiente porque van a tener fallos de memoria operativa con lo cual hasta que ese niño tiene interiorizada esa rutina y el cuarto lo recojo sistemáticamente, siempre de la misma manera, que es otro error habitual en la interacción con la hiperactividad es que variáis constantemente los modelos de conducta, entonces un día recojo el cuarto tirando a canasta, otro día estilo guardia civil y otro día recoge el cuarto que voy a hacer la comida; por lo que es fundamental liberar a mi frontal para que yo pueda hacer la tarea que le integre la rutina con lo cual recojo el cuarto siempre de la misma forma y lo hago planificando con él, elaborando las estrategias, poniendo la información activada para que él la pueda revisar y controlándole yo hasta que vea que es eficaz para ser autónomo, y siempre de la misma forma, el mismo día y a la misma hora para que él pueda anticiparlo y pueda tolerar la frustración, porque si él termina el sábado por la mañana de hacer su tarea y lo que tiene mentalmente es que ya ha terminado de hacer sus cosas y que se va a ir a jugar a la play y llegas tú y le dices ahora recoges tu cuarto, que no lo tenía previsto en su cerebro...¿qué tal su sistema emocional? Y su sistema frontal muy frágil para contenerle.

¿Sabéis cuándo se consigue la modificación del comportamiento? después de seis meses estables de hacer lo mismo con las mismas consecuencias. ¿Cuántos de los que estáis aquí sois capaces de mantener la misma norma, los mismo límites y la misma consecuencia?... ni uno de los que estáis aquí. La ciencia dice que en modificación de conducta que o mantienes durante seis meses o si no no modificas un

comportamiento. Con lo cual siempre volvéis al punto 0, probáis esto no funciona, probáis lo otro y tampoco...en realidad no es que no funcione, lo que pasa es que no hay sostenibilidad en el ambiente, en la pauta. Por desgracia un mal consecuente aplicado de forma constante tiene más eficacia en la modificación de conducta que un buen consecuente que no aplico de forma constante, de tal forma que si yo le parto la cara cada vez que hace eso y no hay otra opción que partirle la cara y me tiro partiéndole la cara durante seis meses cada vez que hace eso va a dejar de hacerlo, el cerebro va a llegar un momento que no va anticipar la probabilidad de que ocurra otra cosa, ahora bien, esa no es la estrategia, ese no es el consecuente adecuado, porque sí va a dejar de hacerlo pero fíjate el deterioro que vas a montar ahí. Este es una de las dificultades que tenéis los papás el mantener de forma estable unos consecuentes educativos.

Bien, con lo cual le pregunta el general a las concubinas, si hay alguna concubina que tuviera dificultades para realizar las tareas que él había pedido y dijo la concubina: no, mi general, todas pueden hacer lo que usted ha pedido. Lo tercero que dijo el general es: lo que no ha quedado claro es la consecuencia, “mira si alguien no hace lo que yo he dicho que hay que hacer, cojo la catana y le rebano la cabeza”; el tío cogió el tambor e hizo pum pum, todas jiji jaja, dejó el tambor cogió la catana y sin mediar palabra rebanó la cabeza a la concubina del emperador. Soltó la catana, cogió el tambor pum pum y todas las concubinas pim pim. Entonces en tdah hay que cortar la cabeza, bien cortada, pero siempre tiene que haber consecuencia ante la conducta, siempre y lo que os pasa a los padres es que no emitís consecuencias, sí mucho nivel de respuesta: gritos, amenazas, voces y luego no se llevan a cabo. Si vosotros a vuestro chaval le preguntáis cuántas veces os ha gritado mamá el fin de semana, el chaval va a decir, yo que sé, si mamá está zumbada, si grita siempre; esto es lo que dicen todos. Pero si tú le dices al chaval cuántas veces te ha castigado el fin de semana, te va a decir, no he podido salir, no he podido ver el fútbol, me ha quitado la play station, la consecuencia queda grabada en el cerebro porque el cerebro tiene un sistema muy primitivo de aprendizaje que es por premio y castigo y aprendemos las cosas porque aquello que nos ocurre en función de

nuestra interacción con el ambiente genera una experiencia de premio o de castigo. ¿Qué pasaría si yo toco el enchufe y un día me hace cosquillas, otro día me hace un calambrazo y otro día no pasa nada?, ¿Cuántas veces creéis que se quemaría el ser humano? Un tercio. Porque al no haber un consecuente estable que anticipa mi frontal cuando mi emocional ve el enchufe y la consecuencia es el dolor, por muy hiperactivo que sea el niño, se va a inhibir, es decir, vuestro hijo hiperactivo se habrá quemado siete veces más que el del vecino pero al final deja de tocar las cosas que están calientes, porque siempre queman, y, vosotros unas veces quemáis y otras veces no quemáis y otras veces hacéis cosquillitas.

Estos son los tres principales problemas:

1.- Pocas normas, muy trabajadas, muy afianzadas y muy interiorizadas para asegurarme de que el fallo no viene por la no comprensión de la norma.

2.- Asegurarme de que yo facilito el escenario lo máximo posible, es decir, haz tu cama: con sábana bajera, colcha, la colchita de la abuela, el edredón, la puntillita... haz tu cama con el edredón nórdico, porque le tengo que facilitar el escenario y encima lo va a hacer mal porque tirará el edredón nórdico de aquella manera, pues no pasa nada, eso no es prioritario, el objetivo es que lo haga, no la calidad con la que lo hace, que ya lo hará con calidad.

3.- Establecer la consecuencia, ahora bien, la conducta es el síntoma no el problema, la conducta es la tos, la fiebre, la diarrea, pero no es lo que nosotros vamos a considerar como problema frente al que vamos a actuar, lo que a nosotros nos interesa es lo que provoca la conducta, el origen del comportamiento, eso es lo que yo tengo que corregir, no el comportamiento que se produce. Por ejemplo: no quiero desayunar, típico de los niños TDAH, la resistencia al desayuno, porque no se han activado: no voy a desayunar porque no me da la gana, no lo voy a hacer, ese es el síntoma: conducta de oposición al desayuno, el origen del síntoma puede ser que el niño que todavía su arousal no está despierto, no tiene hambre todavía, el origen del síntoma puede ser que

se quisiera llevar un muñeco para el cole, la profe no deja llevar muñecos, le has dicho que no se puede llevar el muñeco, se ha cabreado contigo y está desafiándote, o no quiere desayunar porque le gustan unos cereales y tú le has dado otros ¿entendéis que el síntoma es el mismo? Pero lo que da lugar a que la conducta se manifieste son cosas diferentes, por lo que actuamos desde el origen no desde la conducta; si yo no quiero desayunar porque todavía no estoy activado por la mañana tengo dos posibilidades o tres como mucho, si soy de los afortunados que tengo el cole al lado y le puedo levantar antes, le levanto antes para que se active y a la hora del desayuno le apetezca desayunar como ocurre los sábados, si esto no me lo puedo permitir porque ya se levanta a las siete de la mañana voy a ser flexible con lo que desayuna y le daré una barrita energética, pero no un bollo o un sándwich por que acabará en los apuntes de matemáticas o acabará con moho en el tercer trimestre metido en el libro de conocimiento del medio y encima se llevan la bronca: porque eres un cerdo, porque parece mentira con trece años... facilítale el escenario. También lo que puedo hacer es reducir la carga de alimento en la cena, para que se levante con apetito y hambre. Pero, ¿qué tiene que ver si el niño no quiere desayunar porque no tiene apetito con que le quitéis la play station, le peguéis cuatro gritos o le amenacéis con que no va a salir al parque? ¿no entendéis que no tiene que ver la conducta y la consecuencia? Es decir, que tú atropellas a un tío en la calle y yo te penalizo echándote del trabajo ¿es coherente? ¿os parece coherente que si yo llego tarde a trabajar me penalicen con quitarme tres puntos en el carnet de conducir? ¿es lógico? Pues estamos haciendo esto con los niños constantemente.

Si el problema es que el chaval no tolera la frustración de no tomar los cereales que le gustan, entonces la teoría de la abuela, lo que yo voy a trabajar es la tolerancia a la frustración. Entonces diez minutos para desayunar, no hay bronca, no se insiste, no se penaliza... a la siguiente rutina. Llega la merienda, ¿qué hay de merendar? Aquí están los cereales, pero no los del desayuno porque estarán ya pasados. Veinte minutos para merendar, pero no se dice nada, no se empieza, como no meriendes... te callas. Termina la merienda, no ha comido, ningún problema. Llega la cena, ¿qué hay de cena? Aquí están los cereales. Si lo

**pensáis bien el nivel de esfuerzo y de energía que invertís en la conducta es el mismo lo hagáis como lo hagáis, la diferencia es que haciéndolo de una manera hay salida y va a haber modificación de la conducta y haciéndolo de otra estáis siempre en punto cero. No van a cambiar los niveles de esfuerzo y sacrificio, van a cambiar los resultados, de ver si lo que hago está bien organizado, bien planificado y está bien monitorizado por un especialista en modificación de la conducta hasta que yo aprenda a ser ese propio especialista y lo pueda gestionar solo en casa.**

**Si no quiere desayunar porque te está provocando, y está en una conducta desafiante, el origen de esa conducta es que el tío está poniendo sobre la mesa sus cataplines a ver quién manda más y ahí sí puedo usar un consecuente punitivo: esta tarde no hay tele o no sales.**

**¿Entendéis que la consecuencia no va a estar en función de la conducta si no a aquello que detona y provoca la conducta?**

**Otra de las cosas que no pueden ocurrir es que conteste vuestro estado de ánimo, esto no puede ocurrir, lo que no puede ser es que: “ no quiero desayunar”: mira haz lo que te dé la gana, estoy muy cansada, otro día se le pegan cuatro voces, otro día un pescozón, otro te quito la play una semana. Esto no puede ocurrir, porque vuestro estado de ánimo es el que responde a la situación, ahora bien, si yo tengo previamente planificado cuál es la norma ante esa conducta y cuál es la consecuencia que yo impongo podré estar más irritada, más o menos cansada porque lo que voy a decir es siempre lo mismo, lo que va a variar es el tono de voz y el cerebro no registra el tono de voz, el cerebro registra la consecuencia, eso es lo que graba, si la consecuencia va a generar algo positivo o algo negativo.**

**Dentro de la conducta lo que hacemos es intentar que identifiquéis los perfiles habituales de comportamiento, las conductas de evitación, las conductas de oposición y las conductas de desafío, son las más frecuentes en todo el mundo, es decir todas las personas que estáis aquí emitís ese tipo de conductas para responder al ambiente lo que pasa que sois capaces frontalmente de inhibir estas conductas siempre y cuando**

no se ajusten a lo que hay que hacer. Son conductas por condicionamiento clásico que se llaman. Condicionamiento clásico es que nuestro cerebro viene prediseñado, como si fuera un ordenador, esta ya viene de base genéticamente, y tenemos una información, que viene de base, y que contamos con ella para saber responder, por ejemplo, imaginaos que tenéis una pareja que es muy celosa y te pregunta cuando llegas a casa que con quién has comido hoy en el trabajo y le dices que has estado comiendo con fulanita y te monta la de dios, y se tira dos días sin hablarte, cuando tres días después tú has estado comiendo con fulanita y te pregunta con quién has comido ¿qué vas a decir? Lo que vais a emitir es una conducta de evitación, y lo que vais a intentar evitar es la consecuencia desagradable de la bronca con tu pareja porque eso no tiene sentido y no merece la pena. Eso es condicionamiento clásico: vuestro cerebro anticipa lo desagradable y entonces lo que hace es intentar evitarlo, eso es normal. Si yo tengo mucha hambre y paso por un restaurante y huele fenomenal qué va a pasar, ¿saliváis?: condicionamiento clásico.

Nosotros con lo que trabajamos es con una teoría que es muy antigua, anterior a lo último que se hace en psicología que ahora lo que está de moda es lo cognitivo-conductual, pero con los niños hiperactivos no funciona bien, porque para que funcione lo cognitivo-conductual tiene que funcionar bien el frontal. Lo cognitivo-conductual es lo siguiente: mi pensamiento condiciona mi pensamiento y mi sentimiento determina cómo voy a actuar: yo pienso que fulanita no sabe ni que existo, a mí me mola fulanita, estoy enamorado de fulanita, pero pienso que no sabe ni que existo y además pienso que le caigo mal porque las veces que hemos estado juntos, a mí no me trata bien, no me hace ni puñetero caso y habla con todos menos conmigo. Si yo pienso esto ¿cómo me voy a sentir a la hora de pedirle salir? ¿seguro o inseguro? ¿competente o incompetente?, por lo tanto cómo voy a actuar: sin pedirle salir a fulanita porque no tengo ninguna expectativa, pero ahora llego yo y te hago una reconstrucción cognitiva y te explico que en este mundo de los niños y las niñas cuando fulanita no te hace puñetero caso posiblemente es que le moles y entonces fulanita lo que hace es estar con tus colegas y contigo no está porque le da corte y es para hacerse la interesante,

entonces yo le estoy haciendo un cambio en la línea de pensamiento del chaval donde él piensa que la niña no le está haciendo ni caso, yo le hago pensar que tiene posibilidades, si el niño consigue cambiar de pensamiento el sentimiento de seguridad aumenta y la tranquilidad con la que va a afrontar esa tarea con lo cual la acción va a estar determinada por el pensamiento-sentimiento, esto es modificación de conducta a través de técnicas cognitivo-conductuales. Un tipo que es obsesivo entra a la cafetería de la universidad y según entra que hay dos hablando y riéndose se cruzan la mirada sin querer, siguen riéndose y el tío ya empieza a emparanoiarse que se están riendo de él o que se están metiendo con él y luego yo y le hago reconstrucción del pensamiento: oye, ¿cuándo entraste en la cafetería ya estaban?: sí, y cuándo entraste ya se estaban riendo: sí, y tú no estabas delante, ¿verdad?, ¿por qué piensas que se estaban riendo de ti? Lo que hago es intentar modificar la línea de pensamiento para que modifique el sentimiento y por lo tanto la acción. Pero claro para que esto funcione con un hiperactivo el frontal tendría que funcionar bien, el frontal tendría que recordar en tiempo real que se le activara la información que yo le he dado, pero eso es lo que fallan por la impulsividad, no se activa en su cerebro en tiempo real esa información que les anticipa el escenario, con lo cual tiene muy poco valor en el trabajo de conducta, lo tiene para el trabajo emocional y el trabajo de las emociones y las habilidades sociales pero muy poco para la modificación del comportamiento con lo cual trabajamos con el condicionamiento operante de Skinner, Skinner lo que descubrió es que se pueden modificar los comportamientos clásicos del cerebro, es decir lo que el cerebro tenía ya aprendido en su programación, lo podríamos modificar a través de lo que ocurre en la consecuencia, entonces Skinner hacía experimentos con ratas y palomas y elaboraba laberintos en los que escondía una cajita con comida y una palanquita entonces soltaban al animal en la salida del laberinto y cuando el animal percibía el estímulo de la comida, lo que decía de forma natural su cabeza era vete a por la comida, los animalitos aprendían a dar a la palanca para que bajara la comida. El experimento consistía en que cada diez veces que vienen cada vez que le den a la palanca cinco van a conseguir el alimento, tres no va a conseguir nada y dos se va a llevar un

calambrazo... ¿qué hacía el animalito? Seguía yendo a por la comida. Bueno vamos a ser un poco más radicales, de cada diez veces que viene cinco calambrazos, tres veces comida y dos no ocurre nada... ¿qué hacía el animal?: mantenía la conducta por condicionamiento clásico, mientras el cerebro percibiera oportunidades de conseguir la comida mantenía la conducta. Diez calambrazos y una vez conseguía la comida: ¿qué hacían esta vez?: mantenían la conducta por condicionamiento clásico. Diez calambrazo de diez: ahí es donde el animal no tenía ninguna previsión mental de que pudiera ocurrir otra cosa favorable, sólo la previsión mental era el dolor por lo tanto corregían la conducta natural y en lugar de ir a por la comida se iban al otro lado del laberinto. Recordáis la película “La naranja mecánica” cuando al violador asesino le cogen, el sistema de Skinner se implantó en el sistema penitenciario americano, y el director hace una crítica salvaje y con toda la razón del mundo sobre estas técnicas, meten a este personaje que es un violador y asesino en una sala de cine y lo ponen proyecciones de asesinatos, violaciones, palizas y cada vez que él se excita porque era un psicópata, le daban descargas eléctricas en los testículos pero ya cuando el cerebro aprendió que si veía una escena violenta lo que se ponía era enfermo porque anticipaba la descarga eléctrica ahí le habían modificado el comportamiento, el problema es que el tío sale de la cárcel y se cruza con una tía que había violado que estaba con los amigos le van los amigos a pegar una paliza y por condicionamiento clásico tendría que haber salido corriendo o bien defenderse, pero como se habían cargado su condicionamiento clásico se queda allí parado recibiendo la paliza.

Esta técnica es la que utilizamos en modificación de conducta con hiperactividad junto con muchas cosas, no solamente esto.

Todos conocéis las conductas de evitación, primera conducta de evitación el aplazamiento: ahora voy, espérate, cinco minutos, porfi porfi mami. O el aplazamiento por omisión: hacerse el sordo. Esto es condicionamiento clásico, cuando tú le dices a una persona que deje de hacer lo que está haciendo que le resulta placentero y sin esfuerzo y pasa a hacer algo que no le apetece hacer, que le frustra o le requiere esfuerzo, lo natural qué es: ¿salir saltando como Heidi?, lo natural son

las conductas de evitación, de resistencia. De cada diez veces que emite la conducta de aplazamiento: un día es me estoy cabreando, voy para allá, apaga la tele ya; otro día llego allí como un puma quito la tele, me cabreo; otro día le dejo sin play station en tres semanas; otro día no pasa nada y le dejo veinte minutos más porque ya no puedo más, estoy agotada. ¿Creéis que puede haber modificación de la conducta? Es imposible, científicamente es imposible. De cada diez veces nueve no consigue quedarse viendo la tele y se va a estudiar porque me pongo yo cabezota y una lo consigue, no tiene valor el esfuerzo que habéis hecho las nueve veces anteriores, estáis en punto cero, es de diez diez. Bien, como no suele ser así, de diez diez, el día que toca que yo estoy cabezota y se va a apagar la tele y te vas a ir a estudiar: ¿la frustración aumenta o disminuye? Aumenta, porque ese cerebro tiene previsión de tener éxito con esa conducta y ese día no lo tiene, con lo cual le aumenta la frustración y entonces bajan al siguiente escalón que es la oposición: no me da la gana, no lo voy a hacer... la oposición cuando estamos en el cuadro de la conducta de evitación, es muy sencillo saber cuando es opositorista o cuando estamos todavía aquí en este cuadro de la habitación y es tan sencillo como lo siguiente, si antes de la conducta opositorista ha venido intentos de aplazamiento estáis aquí, pero si la conducta de oposición no ha venido por ningún aplazamiento anterior es conducta opositorista, típica de los adolescentes. Bien, las lentejas para cenar y el niño empieza con las conductas de evitación y tú te empiezas a calentar, tu límbico, tu racional: me estás cabreando, cométe las, de aquí no te mueves, y de repente el niño pasa de los intentos de evitación porque no están teniendo éxito a oposición: no me da la gana, me da igual, y entonces llega la mamá y dice vale, vale, pues tres cucharaditas solo cariño, tres cucharaditas solo y ya está, claro tú lo que le estás diciendo al cerebro es que los mecanismos de aplazamiento no tienen éxito pero cuando pasa al mecanismo de resistencia-oposición hay probabilidades de éxito. ¿Qué creéis que ocurre cuando ese niño pasa a la adolescencia, que tiene pensamiento crítico, capacidad de pensar por sí mismo y analizar todo esto? ¿Creéis que van a tratar de aplazar o van a pasar directamente a la oposición? Esto no puede ser, si yo sé que mi chaval de las lentejas sólo come tres cucharadas, de inicio esa cena son

solo tres cucharadas de lentejas, porque ese es el objetivo, no se va a mover de ahí sin comerse las cucharadas y si no se come las tres cucharadas al día siguiente las cucharadas para el desayuno. El objetivo no es que se coma el plato, el objetivo es que tolere la frustración de comer cosas que a él no le gustan especialmente. Esa es la pelea, trabajo la tolerancia a la frustración, no el volumen de lentejas que tiene que comer.

De la oposición lo mismo, de diez veces ocho gano yo dos gana él, no vale para nada, nueve gano yo y una gana él, no vale para nada. Diez de diez. Bien, pero como no lo hacemos así, y esta vez yo estoy tan dura, tan dura y no voy a dejar que se me oponga, ¿aumentó o disminuyó la frustración?: aumento, por lo tanto el niño baja al siguiente escalón que es la rabieta, el cabreo, esto los ingleses lo definen muy bien: hot point (punto caliente) y el hot point es importante porque cuando uno está en rabieta no tiene control frontal, ¿esto no os habéis dado cuenta, de que cuando estáis enrabiados decís y hacéis cosas que jamás haríais o diríais si no lo estuvierais? Bien, estamos mi pareja y yo en una bronca buena, enrabiados a tope y voy yo y le digo a mi pareja: pero cariño tranquilízate y escúchame y ella: no me jodas y no me digas que me tranquilice, ¿eh? porque no hay control frontal. Cuando uno está en hot point comienza a liberar neurotransmisores potente como la adrenalina, ¿habéis visto que si un niño está enrabiado se da un cabezazo con el pico de una mesa y no se toca la cabeza? ¿has visto el nivel de fuerza que tienen? Ahí no hay control frontal, no puedes intervenir, y estáis el niño enrabiado y tú diciéndole que le vas a dar un azote, que se va a quedar en el cuarto, que se va a quedar... estáis activando constantemente, en el punto cero de la rabieta, si una rabieta es la única conducta que no atendemos en el momento aplazamos la consecuencia, si una rabieta yo la dejo, aplazo el intervenir en la rabieta, vais a ver como en cinco o diez minutos la rabieta hace “plaf”, el niño empieza a liberar depresores y vais a tener al niño con la taquicardia y jadeante. Bien, si yo intervengo en ese momento, que el hot point está calentito, va a volver a saltar, entonces aplazo, no intervengo en la rabieta y cuando se le baja el globo lo que hago es seguir aplazando la intervención de la conducta, porque estamos disgustados, cansados y no vamos a cabrear, vete a tu cuarto,

yo me voy a la cocina y ya lo hablamos después. Y ya intervendréis después y no lo hagáis en el momento porque no vais a frenarla.

La última conducta que está fuera del ciclo es la mentira de evitación, es una estrategia y una habilidad social sin la cual los seres humanos no podríamos convivir, otra cosa son las mentiras que perjudican a terceros, o estoy manipulando una situación. La mentira de evitación es que le repites a tu chaval veinte veces que se termine en el desayuno, veinte veces por favor que no se olvide la nota y cuando se va y le llevas y vuelves te encuentras la puñetera nota en el baño, bien, ya se le ha olvidado la nota, o se la lleva, y tu chaval se acuerda de la nota cuando está haciendo pis o cuando está jugando al fútbol, o en clase de matemáticas, pero cuando está en clase de inglés que es a quien le tiene que dar la nota no se acuerda de la nota. Llega a casa... ¿has entregado la nota?: ¡ahí va! , la nota: qué desastre eres, las veces que te lo he repetido, parece mentira, otra vez toda la facturita. Día siguiente: desayuno: nota, nota, nota... le vuelve a ocurrir lo mismo porque tiene TDAH y se le va a olvidar la nota, la cuarta vez que esto le ocurre cuando llega a casa y se le pregunta si ha entregado la nota: sí, mentira de evitación, para evitarse el escenario, mentira de evitación y no te digo que no termino los deberes, que tengo un examen, no te comunico los partes de que me van a expulsar porque están aplazando el escenario, pero el problema está en que cualquier otro niño está anticipando que esa estrategia se acaba, ellos no, hasta el último momento, esto preocupa mucho a los padres, porque según decís son mentirosos patológicos, y no es que sean mentirosos patológicos son niños que se exponen más que ningún otro chaval a situaciones de fracaso con lo cual mienten para evitar esas situaciones desagradables que vienen de su fracaso o de su problema comportamental o de su enganchona en el cole con el profesor, o lo que sea. Entre esto y que son fabuladores que te cuentan una milonga tremenda, salen con la bici, les persigue el perro de la vecina tres pasitos y se vuelve a casa y lo que el tío te cuenta me ha perseguido, me he tenido que subir... y está el compañero que ha vivido lo mismo que él flipando, y se lo creen así... ¿vosotros creéis que recordáis la realidad? O ¿recordáis las emociones que sentisteis en aquella realidad. Si yo tengo miedo a volar y cojo un avión y hay

turbulencias normalitas me bajo de allí y digo dios qué miedo y el que no tiene miedo a volar o a las turbulencias dirá este está flipado, pero para mí ha sido así la realidad. Ellos deterioran y alteran mucho la realidad.

El origen de la conducta es lo que me importa, en la mayoría de los casos las conductas de evitación se corresponden con la no tolerancia a la frustración, por lo tanto lo que yo tengo que trabajar es la no tolerancia a la frustración. Entonces lo que se hace es multiplicar por dos lo que el tío no tolera hacer, por ejemplo me ha mentado y me ha dicho que no tenía deberes o un trabajo para el sábado y el lunes yo me entero porque me ha llegado una nota de la profesora, entonces les echáis la bronca y cuando termina los deberes les ponéis a hacer el trabajo, ahí no hay consecuencia ninguna esa era la norma, entonces el niño se ha salido con la suya, ahí es donde multiplico por dos: el sábado vas a hacer el trabajo del neolítico que te habían mandado y además otro del paleolítico que te voy a poner yo. Y esto en un tiempo determinado, la lucha comportamental la voy a tener en los tiempos que se marquen no fuera de esos tiempos, es decir, el sábado de diez a doce tú haces el del neolítico, descansarás media hora y luego vas a hacer el del paleolítico. Termina la hora en la que se aplica esta consecuencia (multiplicar por dos) y no ha hecho los trabajos que tenía que hacer, no me peleo, no insisto, absolutamente nada, ahora bien yo tengo previamente pactado con él que si no se ha cumplido con la obligación no sale o no tiene play, pero yo no te castigo te castigas tú. Domingo de 10 a 12 neolítico, de tal a tal paleolítico, no cumple, no hay bronca, lo que no puede ser es que ese niño esté castigado, esté en su cuarto y haciendo no sé qué y estéis vosotros haz el trabajo, haz esto o haz lo otro, eso no vale para nada, focalizar la pelea en el tiempo. Sábado siguiente no estás toda la semana con el puñetero trabajo del neolítico, el viernes le anticipo el escenario, ¿tú eres consciente de que el sábado tienes los trabajos pendientes? Y hasta que eso no se hace tú no paras ¿creéis que esto es duro? ¿Qué es más duro de lo que hacéis? ¿Requiere más energía, más tiempo? Es lo mismo la única diferencia es que aquí sabes que os hace fuertes, de la otra manera lo que sabéis es que lleváis años y años y siempre estáis en punto cero. Hacéis lo mismo pero sin eficacia, sin resultados.

Conductas de oposición, aquí no hay escalones, éstas emergen solas, puntualmente, el primer nivel es el negativismo y suele ser de carácter verbal, el origen de esta conducta es la misma, la no tolerancia a la frustración. Otra conducta de oposición clásica es la agresividad y en la adolescencia esta es mucho más marcada, al final tú tienes una norma, el incumplimiento de esta norma está provocando una situación tensa, el niño con su agresividad lo que hace es que tú te centres en la conducta agresiva y te olvides del objetivo que tú tenías, que era la norma; entras en la bronca, en la pelea y al final que el objetivo era hacer los deberes no los hace y se va a su cuarto. Puede ser agresividad verbal o física, que no es que os peguen, si no tirar la mochila, pegar un portazo o empujar la silla.

Otra de las conductas es la mentira estructurada, esta sí que es la mentira perniciosa, la mentira estructurada es que le has prohibido que se haga un tatuaje y se hace un tatuaje en el culo para que tú no se lo veas y esa mentira es una mentira de oposición, se opone a tu norma de no hacerse tatuajes o no puede salir y te dice que va a hacer un trabajo con los colegas y se van por ahí de marcha y te está mintiendo para oponerse. El origen de la conducta igual, la no tolerancia a la frustración, por lo tanto la técnica igual, multiplico por dos, en este caso al ser más grave el perfil de comportamiento somos más graves en el tipo de consecuente al que le exponemos.

Excitación-miedo-ansiedad; inquietud-intranquilidad-nerviosismo, esto es un cuadro de síntomas que vamos a tener cuando estamos excitados, cuando tenemos miedo y cuando tenemos ansiedad. ¿Cómo están todos los niños el día antes de los reyes magos? Están excitados porque piensan, anticipan en su pensamiento la situación agradable de los regalos, juegos, etc, pero cuando yo tengo inquietud, intranquilidad, nerviosismo, preocupación y desasosiego lo que tengo es miedo o ansiedad, es decir, la diferencia entre el miedo y la ansiedad es muy sencilla, el miedo se produce ante acontecimientos objetivos, real como por ejemplo voy al cajero y alguien me atraca, estamos ante una situación peligrosa, amenazadora y desbordante, y la ansiedad se produce por un acontecimiento subjetivo, es decir dos meses después de

haber sido atracado cuando estoy en el cajero sacando dinero por la noche no puedo evitar recordar el acontecimiento del atraco, entonces vuelvo a pensar en la situación desagradable y me siento nervioso, intranquilo e inquieto, sube el nivel de ansiedad porque anticipáis en vuestro pensamiento situaciones peligrosas.

¿Qué ocurre con esto? Que las conductas de condicionamiento clásico, lo que está grabado en el código genético, para responder a esta situación es lo siguiente: si el tío me está atracando lo primero que va a decir mi cerebro emocional y racional es que salga corriendo, todas las personas cuando sentimos miedo o ansiedad lo primero que se nos viene a la cabeza es huir o evitar aquello que nos provoca miedo o ansiedad, y esta es la respuesta de condicionamiento clásico: huir o evitar. Vamos a hacer los deberes con mamá, un escenario en el que no se grita, no se amenaza, no se castiga, es de lo más relajado y lo más amable, ¿disminuye o aumenta los niveles de ansiedad? Cuando se está acercando la hora de que lleguen los niños del cole, os empieza a subir la ansiedad, cuando estáis en el trabajo os bajan los niveles de ansiedad, fijaos qué curioso sois de los pocos trabajadores que en el trabajo os bajan los niveles de ansiedad. La ansiedad os sube porque ya estáis anticipando mentalmente la tardecita, la situación desagradable, cómo vendrá hoy, entonces: inquieta, intranquila y nerviosa, el peor marco posible para intervenir con ellos, un tren a ciento ochenta kilómetros por hora con otro que ha salido del colegio a doscientos setenta kilómetros por hora y los dos en choque frontal, nadie frena allí y nos ponemos a la altura de los niños.

Gracias a que yo tengo lóbulo frontal, cuando me está atracando el tío, llega mi sistema emocional y racional sal corriendo, mi frontal dice dónde vas que es súper peligroso, ni se te ocurra, me inhibo y me autocontrolo. Segunda opción cuando ya no voy a salir corriendo, mi cerebro dice lucha o enfréntate, es el segundo mecanismo de respuesta clásico ante la ansiedad, la lucha o el enfrentamiento y la tercera fase cuando ves que no te puedes enfrentar a ello es sumisión, inicio depresivo. Bien, ¡vamos a hacer los deberes! Huida o evitación: no tengo deberes; lucha o enfrentamiento: no me da la gana, no voy a hacer los

deberes, yo no quiero estudiar, entonces el problema está en que muchas de las conductas que habéis visto de evitación y de oposición, son conductas que pueden tener su origen en niveles de ansiedad altos y no en la baja tolerancia a la frustración, por ejemplo llevas a tu hijo al dentista y tiene tres ATS dos pinchazos y al final le sacan una muela, tres meses después le dices que vais al dentista y él anticipa amenaza, desasosiego, etc, como conducta de evitación se esconde debajo de la cama y tú estás sal de ahí, como no salgas no vas al cumpleaños del primo, etc. O sea, que un chaval que está respondiendo de forma clásica a la ansiedad con conductas de evitación tú aumentas la previsión de riesgo con lo cual el niño aumentará la conducta, estáis haciendo lo contrario a lo que hay que hacer, por eso hay que profesionalizarse, pero si yo llego a mi chaval y le trabajo el origen de la conducta en vez de la conducta que es que está pensando que le van a pinchar y que le van a hacer daño, le digo, cariño sé que estás preocupado, que tienes miedo, que la otra vez lo pasaste fatal pero hoy vamos al dentista solo a que te mire, no te va a tocar, si consigo modificar su pensamiento de que no le van a hacer daño, entonces es cuando el niño baja su ansiedad y puedes controlar su conducta, por eso hay que profesionalizarse porque lo que os enseñamos es qué tipo de consecuencias, qué tipo de normas hay que poner.

Las conductas de desafío son las de provocación, llevaros hasta el límite, retaros, el origen no es la baja tolerancia a la frustración si no que el niño pone los cataplines en la mesa y quién manda aquí, es el único caso donde los consecuentes van a ser de tipo punitivo, por ejemplo quita el vaso de ahí que lo vas a tirar y el niño empieza a desafiarte haciendo gestos y amagos de que lo va a tirar y tú calentándote. Esto es el desafío tú das un paso para adelante y él otro; en los chicos empieza el desafío en una pelea: gilipollas, cabrón,... si aquello no va a ningún lado vale, si dan un paso más empiezan a empujarse, siguiente a puñetazos. No se echan para atrás. La conducta desafiante hay que frenarla, aquí la técnica es mi norma te desafía, mi consecuencia te vence. “Como no quites el vaso de ahí y se caiga porque alguien lo tire, queriendo o sin querer, ¿te queda claro queriendo o sin querer?, te vas a tu cuarto y esta tarde no sales de ahí” aquí si puede tener la consecuencia carácter

punitivo, aquí los cataplines grandes son los míos que soy el adulto y cuando el niño no retira el vaso hago plaf y yo le tiro el vaso; aquí se va a producir una cadena por estrés donde el niño se va a poner como una hidra porque esto es injustísimo, me has tirado el vaso tú, ahí no actúo, no es el objetivo, eso lo he provocado yo, no es una conducta suya, yo estoy trabajando la conducta desafiante anterior y me da igual su bronca, ni le voy a obligar a que recoja aquello, no no no a tu cuarto porque te lo he advertido y el niño se va a su cuarto y está vacilando con el pie y el brazo sacándolo por la puerta, yo me callo no entro en esto y le doy la norma que es con la que le desafío como sigas haciendo esto te vas a quedar sin play station, aquí también puedo ser punitivo. En conducta desafiante es el único caso en el que el consecuente puede ser punitivo. En esto hay que tener mucho cuidado porque en el trastorno negativista desafiante no se puede trabajar de esta manera, porque lo que haces es alimentar el trastorno, es distinto a lo que estamos hablando, que es de conductas desafiantes que son puntuales y concretas y lo hago para que vea que aquí mando yo, pero si lo que tenemos es un trastorno negativista desafiante todo esto que hemos explicado no se hace, es otra cosa diferente.

El tipo de consecuentes que utilizamos son los consecuentes de entrenamiento, educativos y muy pocos consecuentes punitivos. Consecuente de entrenamiento es por ejemplo si yo tengo un niño que estoy viendo si se viste ya solo, porque se retrasa mucho porque se despista: cinco minutos para vestirse, no se ha vestido, y yo sé que la competencia de vestirse la tiene, no estoy allí vistiéndole, no no yo le ayudo para llegar a tiempo y no provocar estrés y la consecuencia va a ser de entrenamiento cuando vuelva del colegio, se habla con el niño, mira si lo que pasa es que no te da tiempo a vestirte, no estás entrenado y tienes que entrenar más, con lo cual cuando tú vengas del cole y termines los deberes antes de irte a jugar te vas a vestir y desvestir en diez minutos. Terminan los diez minutos y está pues yo no quiero desvestirme y vestirme, no intervienes ahí, si no que le dices si tú no te vistes y te desvistes en diez minutos no puedes ir a ver la tele, yo no te castigo sin tele, tú puedes ver la tele, mi norma es que te tienes que vestir y desvestir en diez minutos y cuando lo hayas hecho dos veces te

vas a ver la tele. Llega la hora de ducharse y no lo ha hecho no digo nada más, no insisto, no digo cuando llega mi marido vaya dííta que ha tenido, ahora estamos cenando ya y es otro marco diferente.

Consecuentes educativos serían por ejemplo si mi chaval le ha quitado un muñeco al compañero y te dice que se lo han regalado, esto es muy típico en estos niños, no tienen amigos pero les regalan un montón de cosas, ahí la consecuencia educativa es que yo le quito a él un juguete (pero no uno que no utiliza) que tiene aprecio y que quiere y le obligo a que se lo dé al compañero o a dejarlo en clase. Lo que estoy intentando es que el niño viva la misma consecuencia que él ha provocado en el otro compañero.

Esto es lo que se aprende en la profesionalización de padres, se aprende cómo funciona neurológicamente un TDAH, cómo esta dimensión se expresa a nivel comportamental y emocional, cómo entender la incorporación de las conductas en las personas, saber identificar el origen, y saber establecer consecuentes tanto de entrenamiento, educativo y punitivo, porque si sólo usamos el punitivo lo que nos estamos jugando es que este niño evolucione en la adolescencia a trastorno negativista desafiante, o sea estos papás que estáis castigando todo el rato, gritando y demás estáis echando papeletas para la rifa del trastorno negativista desafiante y con este trastorno tenemos una eficacia mínima, en terapia de niños con TND trabajamos sosteniendo a los padres y con los niños podemos hacer muy pocas cosas, el éxito en TND es mínimo y es un trastorno que se mantiene hasta los dieciocho, diecinueve o veinte años con la sexualidad, las decisiones escolar, la moto, las drogas, tiene más eficacia en TND una buena novia o un buen novio que un terapeuta, muchos TND empiezan a salir para adelante por la influencia de un amigo o una pareja, y son muy poco permeables a estamentos de autoridad: terapeutas, profesores, padres, etc. Y es en este momento donde los cataplines son más grandes que los vuestros y su nivel de energía es infinito, y vosotros ya tenéis un nivel de energía más bajo dependiendo de la edad que tengáis con lo cual ganar a un adolescente es prácticamente imposible, al adolescente les vences convenciéndoles, nunca se le vence venciéndoles.

Para concluir con un TDAH olvidaros de lo deseable y trabajar lo intolerable, lo intolerable no es que a mi niño no le tenga que decir nada para que se lave los dientes, lo intolerable es que no se lave los dientes. Lo deseable es que él fuera autónomo haciendo los deberes, lo intolerable es que no los haga. Y lo segundo fundamental es que yo no tengo ninguna previsión de cura, porque esto no hay nada por lo que curarse, hay que entender que va a tener mesetas buenas porque ha enganchado con un profe y tengo un año escolar dulce y al año siguiente ha cambiado de profe y sin hacer nosotros nada está siendo un año desastroso, tenéis que entender que vais a vivir en este tiovivo, muy dependientes de factores ambientales y no pasa nada, no habéis fracasado, si habéis tenido dos años buenos, pues esa es la estabilidad que yo le he dado a mi chaval. Hay que estar constantemente reinventándonos como papás con los niños hiperactivos, se aprende mucho de educación cuando tienes un hiperactivo. La pareja tiene que estar coordinada, es uno de los trastornos que más conflicto de pareja genera y más divorcio genera, con lo cual la coordinación de la pareja es fundamental, tenéis que tomar las decisiones de antemano, nunca se le comunica al niño una norma en el momento en el que ha aparecido la conducta, esto es un error porque el cerebro no ha podido anticiparlo. Por lo tanto profesionalizaros, el nivel de formación tiene que acercarse a lo profesional, no os queda otra, si fuerais papás de diabéticos tendrías que tener un nivel de conocimientos para poder cuidar y sostener a vuestro chaval, pues con esto es igual, es lo mismo.

Pregunta: ¿qué se puede hacer si después de tres cuartos de hora mi hija de nueve años de edad no ha iniciado su tarea escolar aun estando diciéndoselo? Lo primero que hay que ver es si está medicada o no ya que en la tarea escolar somos todavía muy dependientes del efecto farmacológico, por eso hay que ver si la medicación está bien o está fuera de dosis a la hora de hacer los deberes, y lo segundo es reducir la carga de deberes al tiempo que va a poder trabajar, es decir yo tengo veinte minutos para hacer las mates y lo que dé tiempo en esos veinte minutos, pero no define el tiempo de trabajo la cargabilidad. Hay que ver también si tiene nueve años y no quiere empezar cuál es su experiencia al hacer los deberes y qué machaque lleva ya con los

deberes. Para contestar esta pregunta habría que analizar cómo está esta niña, qué es lo que está pasando y después del análisis ver la causa de esa conducta, si es debido a que desde los seis años termina los deberes a las diez, o es su medicación, o analizar si es que ha entrado en una depresión porque va a depender de qué conductas tiene cuando va a hacer los deberes, a lo mejor es que está en conducta opositora ya porque la experiencia al hacer los deberes con su madre es criminal.

Despedida: espero que hayáis aprendido mucho, os queda mucho esta tarde, al final viene Calatayud y le he pedido a la organización que os diga y os explique que no se puede expulsar como medida disciplinaria del colegio si tiene menos de dieciséis años independientemente de la ley orgánica de la comunidad autónoma en la que viva, porque hay una ley por encima de esta ley, pero no es una cuestión de unos contra otros, es una cuestión de que un niño de dieciséis años por decreto-ley tiene que estar escolarizado, por lo tanto no se puede ejecutar ninguna medida disciplinaria independientemente de las leyes de las comunidades autónomas con ningún menor de dieciséis años, porque está esta otra ley, el consecuente educativo tiene que ser dentro del ámbito escolar porque si no tú tienes a un niño de trece o catorce años solo en su casa sin su padre ni su madre porque están trabajando que cuando vuelve al cole llevas las medallas e hinchado como un pavo real "soy el más malote" y eso es ilegal, ¡maestros y orientadores! Nosotros sistemáticamente cuando se produce la medida de expulsión como medida disciplinaria reiterada, lo que hacemos es que la primera vez que ocurre advertimos al colegio y la segunda vez van al juzgado y no hemos perdido ni un solo juicio.