

verónica beatriz boneta osorio

Como pienso soy

tratamiento para niños con dificultades
de atención e impulsividad

ilustrado por:

mónica valdés de la torre



Desclée De Brouwer

Índice

Presentación del libro	13
Introducción	15
1. Definición TDA	19
1.1. Factores ambientales y educativos	21
1.2. Individualizar el problema	22
2. Evaluación y tratamiento cognitivo-conductual	27
2.1. La adquisición de procesos de autorregulación	29
2.1.1. La impulsividad	30
2.1.2. La enseñanza de la autorregulación a través de programas de autoinstrucción	32
2.2. La familia en el tratamiento	35
2.3. Las relaciones con la escuela	36
2.4. Baja tolerancia a la frustración	37
3. Metodología	41
3.1. Las sesiones: Descripción por secciones de cada actividad, objetivos y finalidad	44
3.2. Definición del problema. Sesión nº. 1.	44
Ficha de síntesis para el psicólogo. Sesión nº. 1.	46
¿Cuál es tu actitud respecto a los problemas? Ejercicio 1.1	47
3.3. ¿Cómo hablarse a sí mismos?. Sesión nº. 2a	50
Ficha de síntesis para el psicólogo. Sesión nº. 2a.	54
Autoinstrucciones verbales. Ejercicio 2a.1a.	57
Autoinstrucciones verbales. Ejercicio 2a.1b.	58

¿Qué viene después? Ejercicio nº. 2a.2	59
La llave mágica. 5 Fases mágicas. Ejercicio nº. 2a.3	60
3.4. Aprender a usar las monedas. Sesión nº. 2b.	62
Ficha de síntesis del psicólogo. Sesión nº. 2b.	66
Monedas y errores. Ejercicio 2b.1	68
Monedas y errores. Ejercicio 2b.2	69
Tres maneras para responder. Ejercicio 2b.3	70
Dos maneras de ganar monedas extra. Ejercicio 2b.4	71
Me estreno para responder. Ejercicio 2b.5	72
¿Cómo estuve hoy? Ejercicio 2b.6	73
Gráfica global de: ¿Cómo estoy trabajando? Ejercicio 2b.7	74
3.5. Para resolver un problema lo primero que hay que hacer es entender cuál es el problema. Sesión nº. 3.	75
El grito. Ejercicio 3.1a	78
El grito para los más pequeñitos. Ejercicio 3.1b	79
El proverbio. Ejercicio 3.2	80
¿A qué atribuyes tus errores? Ejercicio 3.3	82
Lo logré porque... Ejercicio 3.4	83
3.6. ¿En qué formas diversas puedo resolver el problema? Sesión nº. 4	85
3.7. Me concentro antes de escoger o decidir llevar a cabo una acción. Sesión nº. 5	88
Reconstruye la escena. Ejercicio 5.1	92
3.8. Hago las cosas y verifico si las estoy haciendo bien. Sesión nº. 6	94
Sumas y restas. Ejercicio 6.1.	96
Palabras escondidas. Ejercicio 6.2	97
Anagrama. Ejercicio 6.3.	98
Palabras misteriosas. Ejercicio 6.4	99
3.9. Me entreno en la aplicación de las cinco fases. Sesión nº. 7	104
El inspector Silverio. Ejercicio 7.1	105
Un material para cada objeto y Crucigrama. Ejercicio 7.2.	106
¿Qué animal es?. Ejercicio 7.3	108

3.10. Me entreno en la solución de tareas de matemáticas usando las cinco fases. Sesión nº. 8	109
3.11. Aplico las fases en el estudio. Sesión nº. 9	110
Uso de las cinco fases para estudiar. Ejercicio 9.1	112
3.12. Entender qué es lo que no está bien en los problemas interpersonales. Sesión nº. 10	115
Diccionario de las emociones. Ejercicio 10.1	119
Clasificando las emociones. Ejercicio 10.2	120
Las emociones: situaciones particulares. Ejercicio 10.3 ..	121
3.13. Considero todas las posibilidades, pienso en cada una de las consecuencias y escojo una respuesta. Sesión nº. 11.	122
Evaluación y valoración de los resultados. Ejercicio 11.1a	126
Alternativas y soluciones. Ejercicio 11.1b	127
3.14. Control del enojo y de la frustración. Sesión nº. 12	128
4. Talleres creativos. Segunda parte de la intervención integral: trabajo grupal	133
El Delfín <i>Amichichi</i>	140
Análisis de la fábula	147
Juegos para “romper el hielo”	150
Ejercicios para cerrar la sesión	156
5. Educación a los padres. Tercera parte de la intervención integral: trabajo grupal	159
6. Educación a los maestros. Cuarta parte de la intervención integral: trabajo grupal	163
7. Conclusiones	167
Anexos	171
Bibliografía	181

Presentación del libro

El entrenamiento que presentamos nació básicamente del interés de construir metodologías de trabajo psicopedagógico artístico para los niños con Trastorno de Déficit de Atención, con o sin hiperactividad y/o con problemas de atención e impulsividad. La finalidad es brindar las herramientas necesarias para que los niños aprendan a controlar su conducta impulsiva, a modificar su enojo y su baja tolerancia a la frustración, y para que desarrollen autoconciencia, autosuficiencia y autoestima.

Agradezco de forma personal la creatividad y la entrega de mi entrañable amiga Mónica Valdés, quien ha llenado de magia el presente libro con sus ilustraciones, y a mis amores por su apoyo incondicional: Adriana Roel, Beatriz Osorio, Armando Bárcenas y Jorge Boneta.

Introducción

El presente libro nace, básicamente, del interés de crear o construir metodologías de trabajo psicoartístico-pedagógico que apoyen el buen desarrollo psicosocial del niño.

Nos encontramos en una sociedad sumamente fragmentada en la que cada vez se hace más evidente la necesidad de integrar diversas disciplinas que aporten al individuo las herramientas necesarias para que este adquiera la autoconciencia, la autosuficiencia y la autoestima adecuadas para convertirse en un ser íntegro, autónomo y amoroso consigo mismo y con los demás.

¡Y qué mejor manera que comenzar con los niños que por su etapa de vida se encuentran, por decirlo de alguna manera, en la tierna y vulnerable edad de la construcción de la personalidad y de la relación con el mundo que los rodea! Si el individuo fuera educado desde niño con generosidad, autonomía y firmeza (como diría Baumrind en cualquiera de sus escritos sobre *parenting*) y se le dieran determinadas herramientas para estructurar su pensamiento y expresar su emoción de manera sana, quizá tendríamos adultos que aprenderían a vivir su realidad con una juventud madura siempre vigorosa, es decir, viviendo siempre con la mente joven, los pensamientos en el aquí y el ahora, estructurados para el bienestar y siempre con la eterna curiosidad y las ganas de seguir creciendo, cambiando y descubriendo la vida. ¿Qué mejor que empezar con los niños para tal objetivo?

Asimismo, es tan vasto el mundo infantil y está tan lleno de diferentes problemáticas que hay que resolver, que para crear programas eficaces que integren el área psicológica, educativa y creativa, hay que focalizar nuestra aten-

ción en cada uno de los trastornos o dificultades propios de la edad evolutiva y trabajar poco a poco cada uno de ellos.

Teniendo en cuenta la necesidad de especificidad en cada trastorno, decidimos enfocarnos en la creación de un entrenamiento psicoartístico-pedagógico para niños impulsivos con trastorno de déficit de atención (TDA) con o sin hiperactividad. Dado que este trastorno, aislado o asociado a trastornos de la conducta, de las emociones o de los aprendizajes, es en la actualidad la problemática más frecuente en psicopatología infantil ya que está presente a nivel mundial en un promedio de entre el 3 y el 5 por ciento de los niños en edad escolar, y dado que nuestra experiencia clínica durante estos últimos años ha sido (y sigue siendo) integrar la psicología, la educación y la creatividad con niños que padecen este trastorno, consideramos que podemos tratar de estructurar un programa que brinde al niño impulsivo con TDA herramientas lo suficientemente eficaces como para aprender a controlar su conducta impulsiva, a controlar y/o modificar su enojo y su baja tolerancia a la frustración, que normalmente padece, y ayudarlo a que adquiera o desarrolle tres objetivos básicos para su desarrollo como individuo: la autoconciencia, la autosuficiencia y la autoestima.

Para reducir los aspectos impulsivos y poco reflexivos proponemos un método de autorregulación a través de las autoinstrucciones aplicadas a diversos ámbitos de la experiencia (Algunos autores que trabajan con las autoinstrucciones: Orjales, 2000; Cornoldi, 1996; Kirby, 1986). Para la autoestima y la autoconciencia proponemos un taller creativo en el que se lleve a cabo la reestructuración cognitiva del pensamiento a través del teatro, la danza, la música, el dibujo y cualquier otra expresión creativa. Todo esto se complementa con asesorías a los padres y con la capacitación de los maestros, para que, trabajando juntos, tratemos de modificar una determinada conducta en el niño en lapsos de tiempo específicos para poco a poco ir modificando la mayor parte de las conductas impulsivas causantes de malestar y desadaptación por parte del niño con relación a sí mismo y a la sociedad en la que vive.

Este entrenamiento es un intento de ayudar a los niños con déficit de atención e hiperactividad, y es también un intento de apoyar a aquellos profesionales que tienen que ayudarlos a crecer y aprender, como, los psicólogos, los pedagogos, los profesores y los operadores sociales.

