

HIPERACTIVIDAD: ¿UN MAL DE NUESTRO TIEMPO?

Josep Amorós i Contra

Psicólogo. Coordinador del SEETDIC (Servei Educatiu Específic per a l'alumnat amb Trastorns del Desenvolupament i la Conducta)

RESUMEN

"HIPERACTIVIDAD: ¿UN MAL DE NUESTRO TIEMPO?"

La sociedad contemporánea se caracteriza, en nuestro contexto cultural, por la velocidad, la aceleración y la prisa que trae como consecuencia que cada vez hagamos más cosas en menos tiempo, es decir, la hiperactividad.

En el artículo se analizan estos factores y el efecto de las nuevas tecnologías y Internet en los procesos de subjetivación, la vivencia del tiempo y del cuerpo, la sensorialidad, la percepción y el procesamiento de la información. Se entiende la hiperactividad en un doble sentido: como un síntoma de un malestar que puede configurarse como patológico, pero también como la expresión de un cierto funcionamiento social y una manera de estar en el mundo. Se plantea también la relación entre la hiperactividad como síntoma y el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) que no deja de ser controvertida dada la existencia de posiciones no coincidentes entre los profesionales.

Descriptor: Hiperactividad, conducta corporal, procesamiento información, atención e información, nativos digitales / inmigrantes digitales

ABSTRACT

"HYPERACTIVITY: A BLACK MARK IN CURRENT TIMES"

Contemporary society is characterized in our cultural context, by speed and rushing, which leads to the fact that we do more things in less time, that is to say hyperactivity.

This article analyses these factors and the effect new technology and internet have on the process of subjectivity, the perception of time and body, the sensitivity and the process of information.

Hyperactivity is understood as having two meanings: as a symptom of feeling low which could be considered as a pathologic disorder, but also as the expression of a certain social function, and an approach to being part of the world.

The relationship between hyperactivity as a symptom and ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) is also considered a fact that has led to controversy due to contrasting opinions among professionals of the field.

Key words: Hyperactivity, body behaviour, information processing, attention and subjectivisation, digital natives / digital immigrants

Como nos señalan y recuerdan muchos autores desde disciplinas muy diversas como la sociología, la filosofía o la historia, cada época está marcada por algunos rasgos que le son propios. En el mundo contemporáneo y en nuestro contexto social uno de los que aparece como más significativo es la prisa, la velocidad y la aceleración, y su correlato casi inevitable: la hiperactividad. Parece que estamos condenados a hacer muchas cosas, cada vez más cosas y en el menor tiempo posible.

Esto no siempre ha sido así y, como nos explican desde la antropología, según en que contextos culturales, ser o no hiperactivo es irrelevante y no es un rasgo significativo de los individuos que pertenecen a esa sociedad. En otros, sin

embargo, es un rasgo que es importante e incluso puede convertirse en una marca para el sujeto que puede señalar el límite entre la *normalidad* y *el trastorno*.

En este sentido se puede entender la hiperactividad como una manifestación de un cierto funcionamiento psíquico ligado a características personales del sujeto, pero también como expresión de un cierto funcionamiento social. Hablar sobre la hiperactividad nos lleva, pues, a pensar algunas de las condiciones sociales en que se desarrolla nuestra vida: la vivencia y el uso del tiempo, la vivencia del cuerpo, las dificultades para elaborar las percepciones y los pensamientos, las dificultades para gestionar la cada vez mayor complejidad social y el efecto de las nuevas tecnologías.

Estas afirmaciones no deben ser interpretadas en el sentido de que la hiperactividad sea una manifestación de aparición reciente, si no que expresan un cierto consenso en considerar que cada vez hay más sujetos que la sufren y está más presente a nivel social.

EL CUERPO, EL ESPACIO Y EL MOVIMIENTO

De entrada el término hiperactividad, más allá de las connotaciones que ha tomado en los últimos años, tan sólo señala un aumento de la actividad motora, actividad que no es en absoluto neutra y ajena al contexto donde se produce. El movimiento, la gestualidad, las posiciones en el espacio y las posturas están regidos por reglas que tienen un origen social: las conductas corporales tienen una naturaleza social. (Mauss, 1934) Existen reglas sociales que determinan el uso del espacio por parte de los sujetos y la conducta hiperactiva transgrede, por ejemplo en la escuela, este uso reglado de los espacios.

En este sentido el movimiento, y como éste se produce, señala maneras diversas de vincularse al otro. Así el movimiento, ciertas formas de gestualidad y el aumento de la actividad favorecen, por una parte, formas de vincularse superficiales y cambiantes y, por la otra, la invasión del espacio personal del otro o el hecho de ignorarlo cuando va unido a las dificultades para prestar atención.

La actividad incansable y el movimiento sin objeto también expresan las dificultades para poner palabras. Lo que no puede ser pensado y expresado en palabras retorna en forma de inquietud que agita el cuerpo. (Ubieto, CIIMU, 2013). La representación y vivencia del cuerpo se construye y los procesos que están comprometidos en ello se basan en experiencias, percepciones y emociones ligadas, en parte, al contexto social. Es lo que podemos llamar la construcción social del cuerpo.

EL TIEMPO ACELERADO

La experiencia y la vivencia del tiempo ha cambiado profundamente en la sociedad actual en relación a otras épocas. El tiempo, que no es un flujo homogéneo, es un producto y una construcción social. En la base de la temporalidad (tanto social como subjetiva) están las diversas formas de interacción social, los símbolos y valores que configuran el ritmo de la vida social y el sentido de las estructuras temporales. La regulación social del tiempo en la modernidad (simbolizada por el reloj) desnaturaliza la experiencia personal del tiempo y el tiempo vivido ya no es el que regula nuestras vidas y actividades (Beriain, 2008). El tiempo interior, el de la intersubjetividad, y el social entran en conflicto.

Algunos de los rasgos que caracterizan a la sociedad actual en relación al tiempo son (Berriain, 2008; Duch, 1997; Iglesias, 2006; Safranski, 2012):

- La contracción del presente: la sociedad actual privilegia el presente frente al pasado y el futuro.
- La aceleración de la vivencia del tiempo producto de la aceleración social propia de la modernidad avanzada. La aceleración es la forma básica de las estructuras temporales en las sociedades modernas. Esta aceleración y la velocidad que hemos imprimido a nuestras vidas tienen como consecuencia un aumento de la excitación, de la probabilidad de accidentes, de la sensación de inmediatez y simultaneidad y también crea sentimientos de angustia que nos impelen a actuar.
- Cada vez hay más eventos y experiencias por unidad de tiempo, esto es posible porque hay una reducción de los intervalos entre acciones, los momentos de pausa y calma cada vez son menores y también hacemos, cada vez más, varias cosas simultáneamente.
- La mayor complejidad social dificulta los procesos de ajuste ya que la complejidad aumenta las opciones, posibilidades y la necesidad de elección y en entornos muy complejos el tiempo se hace escaso.
- Nuestras vivencias, identidad y maneras de estar en el mundo quedan afectadas. Tenemos dificultades para elaborar las informaciones, experiencias y percepciones, porque para elaborar hace falta tiempo. Es la distancia que hay entre el tiempo real (el que experimentamos, el tiempo vivido) y el tiempo representado.

SENSORIALIDAD, PERCEPCIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Como dice Benjamin (1973) las maneras de mirar, percibir y sentir tienen un carácter histórico y en la sociedad contemporánea los modos de percepción se caracterizan por la fragmentación, la inestabilidad y el estar marcados por la instantaneidad. Pero, a pesar de la velocidad y aceleración de los estímulos, el psiquismo humano tiene límites y no se puede aumentar indefinidamente la velocidad de percepción o de procesar la información.

La rapidez, la inmediatez y los grandes flujos continuos de información dificultan la alternancia entre el movimiento y los momentos de pausa y quietud, de introspección imprescindibles para la reflexión. Como lo expresa Haroche (2009): *Las sensaciones omnipresentes e intensas, los flujos sensoriales continuos tendrían como efecto suprimir la alternancia entre continuidad y discontinuidad, condición para la capacidad de pensar: fijarían el pensamiento. El carácter otrora discontinuo de las percepciones se habría vuelto continuo: las sensaciones habrían reemplazado a las percepciones, descartando la alternancia entre el movimiento y la pausa –condición misma del pensamiento–, imponiendo a la persona el movimiento continuo.*

Las sociedades fluidas contemporáneas (líquidas en expresión de Z. Bauman) que condicionan la manera de estructurarse de los sujetos con la inmediatez y la

instantaneidad de las relaciones con los demás y los objetos, llevan a privilegiar el experimentar sensaciones frente a las emociones y los sentimientos y a disminuir la posibilidad de pararse a pensar y reflexionar.

La capacidad de reflexión y de prestar atención están estrechamente ligadas. Este hecho conlleva que captar la atención de los individuos sea cada vez más difícil. Un exceso de estímulos e informaciones modifica de manera significativa la estructura y funcionamiento de la atención, por ello la percepción queda fragmentada y dispersa. La atención dispersa se caracteriza por constantes cambios de foco entre diferentes tareas, fuentes de información y procesos. (Han, 2012). Cabe señalar, sin embargo, que el concepto atención no es único y que constituye un conjunto de procesos interrelacionados mediante los cuales nos orientamos al objeto, procesamos los estímulos y la información.

TECNOLOGÍA, ATENCIÓN Y SUBJETIVACIÓN

Otra de las características de la sociedad contemporánea es la presencia masiva e invasora de las tecnologías audiovisuales y los medios de comunicación de masas que conlleva un gran aumento de los flujos visuales y auditivos que tienen como consecuencia que vivamos en un mundo con grandes cantidades de información, que circula a gran velocidad. Los efectos de esta situación tienen que ver tanto con rasgos característicos en la configuración de la subjetividad contemporánea, como con la construcción neurobiológica del sujeto.

Algunos de los rasgos que caracterizan dicha situación son (Carr, 2011; Corea y Lewkowicz, 2004; Moya, CIMU 2013):

- Las redes neuronales del cerebro de los nativos digitales son muy diferentes de las del cerebro de los inmigrantes digitales.
- A medida que el cerebro evoluciona y sitúa su punto de mira en las nuevas destrezas tecnológicas, se aleja de habilidades sociales fundamentales, como las de leer la expresión facial durante la conversación o la de captar el contexto emocional de un gesto sutil.
- Una saturación sensorial por sobreestimulación. Los dos efectos de la saturación son, por un lado, el aburrimiento y la desconexión y, por el otro, la hiperactividad. Desde este punto de vista se podría considerar la hiperactividad no sólo, y en algunos casos no primordialmente, un síntoma del sujeto sino también como una expresión de esta subjetivación.
- Las nuevas tipologías y la cantidad de los estímulos que recibimos incentivan diferentes formas de pensamiento. La multitarea, impulsada y promovida por las nuevas tecnologías y el uso de Internet, nos aleja de formas de pensamiento que requieren reflexión y contemplación, nos convierte en más eficientes procesando información, pero menos capaces de profundizar en esta información. Pasar muchas horas delante de un ordenador, saltar continuamente de un programa y de una página de Internet a otra, disminuye la capacidad de concentración y el pensamiento lineal y reflexivo. Internet nos incita a buscar lo rápido y breve y dificulta la posibilidad de concentrarnos en una sola cosa.
- Se potencia la capacidad de estar atentos a varios estímulos y, al mismo tiempo, un déficit en la capacidad de mantener la atención sostenida en el

tiempo. Hay un estado de atención parcial continua, que es descrito como un estar permanentemente ocupados, siempre atentos a todo, pero sin centrarnos nunca de verdad en algo concreto.

HIPERACTIVIDAD, ACTO Y PSICOPATOLOGÍA

La actividad incansable y el movimiento sin objeto es un acto que sustituye y aparece en el lugar de la mentalización y puede tener entre sus funciones:

- Descarga de una tensión psíquica que el sujeto no logra reducir por medios psíquicos.
- Una forma de expresar el malestar.
- Evitación de la rememoración, el acto sustituye el recuerdo y evita las emociones que éste podría desencadenar
- Comunicación con el entorno, es una manera de vincularse al otro.

La cuestión que se plantea, y no sólo en relación a la hiperactividad, es hasta qué punto y cuándo puede ser considerada un trastorno / enfermedad. Dice Han (2012) que cada época tiene sus enfermedades emblemáticas. Hubo el momento de las enfermedades de origen bacteriano que finalizó con el descubrimiento de los antibióticos y que, actualmente, es la época de las que él califica de patologías neuronales, entre las que incluye el TDAH. Han no utiliza el concepto como una explicación etiológica, sino que le interesa resaltar que, a diferencia de otras formas de enfermar como en las enfermedades infecciosas, hay una desaparición del otro. Dicho de otro modo: si la hiperactividad puede ser el síntoma de un trastorno, también lo es de una cierta manera de estar en el mundo.

DE LA HIPERACTIVIDAD AL TDAH

Como dice Ubieto (CIIMU, 2013), hiperactividad es un significante que, actualmente, nombra muchas de las dificultades que conlleva con la etiqueta TDAH. En este sentido se puede decir que el TDAH, como otros trastornos existentes en las clasificaciones psiquiátricas actuales, es un constructo que es relevante en nuestro contexto social.

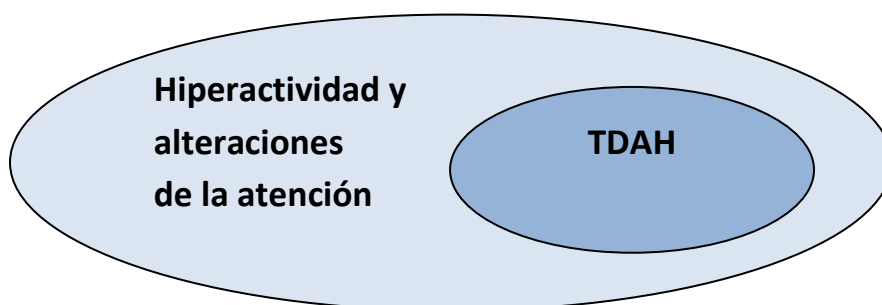
Si bien hay un cierto consenso en la descripción de la sintomatología también lo es que hay grandes divergencias respecto a las hipótesis etiopatogénicas, algoritmos diagnósticos, comorbilidad y orientaciones terapéuticas.

Si tenemos en cuenta que, más allá del potencial genético y constitucional, el desarrollo de las neuronas y de sinapsis es irreplicable, propio de cada ser humano, y crea mapas concretos y singulares, podemos pensar que los factores epigenéticos, aquellos que surgen de la experiencia, de lo vivido, sólo se pueden separar artificialmente de lo genético. Esta perspectiva permite pensar de otro modo las cuestiones etiológicas.

El debate y las controversias entre los profesionales, y no sólo entre los de la salud mental, se produce también entre aquellos que defienden que existe una entidad clínica diferenciada y con una etiología orgánica determinada (neurobiológico) y los

que no reconocen la categoría específica y piensan que se trata de una agrupación sintomática, sin una clara etiología clara, que se manifiesta en diferentes estructuras de la personalidad y que responde a múltiples factores (biológicos, psicológicos, familiares y socioeducativos (Lasa, 2008, Mabres, 2012).

La relación entre el movimiento excesivo, y a veces sin objeto, y las dificultades de atención entendidas como rasgos del sujeto humano con el TDAH puede ser conceptualizada de maneras diversas. Una de las posibles es:



Podemos interpretar este gráfico en el sentido de que todos los niños diagnosticados de un TDAH presentan la sintomatología de hiperactividad y / o déficit de atención, pero no al revés ya que estos rasgos pueden estar relacionados también con:

- Síntomas de otros trastornos (del espectro autista, bipolar o psicosis) o debidos a dificultades en la regulación del comportamiento.
- Rasgos personales que tienen que ver con la variabilidad humana producto de la biografía y vivencias personales de cada sujeto, pero que no pueden ser considerados partes de un trastorno o no son patológicos.
- Expresión de un cierto funcionamiento personal que tiene que ver con unas condiciones de época que favorecen determinadas maneras de estar en el mundo.

Desde la pedagogía Meirieu (2009) plantea y nos recuerda algunas de las contradicciones y impasses a los que nos llevan algunas formas de entender el malestar psíquico: *Toca, pues, a la pedagogía, ejercer una vigilancia constante. Dado que los pedagogos colocan en el corazón de su proyecto la aparición del sujeto, no pueden aceptar que las personas sean tratadas como objetos, de la manera que sea, ni siquiera "para su bien"...*, recuerdan la provisionalidad de las clasificaciones de todos tipos. *Los estúpidos de una época son originales inventores en otra, el anormal de ayer es, a menudo, el normal de hoy, el niño que es dinámico un día es hiperactivo al día siguiente, la lentitud en el trabajo representa, sucesivamente, un hándicap o un triunfo... Por eso, cuando las instituciones diagnostican, eligen y afectan, las interrogan sistemáticamente sobre la legitimidad de sus decisiones. Expresan la inquietud que debe atenazar cualquier tipo de clasificación. Encarnan la negatividad necesaria para recordar que los humanos no son cosas y que cualquier intervención educativa debe dar a cada uno la oportunidad de subvertir su hipotética "naturaleza".*

¿Y EN LA ESCUELA?

Si todo está cambiando (todo sucede más deprisa y se acelera, cambia la vivencia del tiempo, las nuevas tecnologías imponen nuevas formas de relación con los demás y de aproximarnos e incorporar los conocimientos y se nos bombardea con información que no podemos asimilar) la cuestión a plantearse es ¿qué debemos modificar en la escuela para acoger mejor a este alumno que *no para* y que *no presta atención*?

La estructuración del tiempo escolar, la secuenciación de las actividades, cómo pedimos que los alumnos estén en la escuela y cómo regulamos la posibilidad de movimiento, no lo favorecen. ¿Cómo podemos evitar agravar la contradicción entre los reguladores biológicos personales del tiempo, el tiempo subjetivo y el tiempo social y como favorecer que aquel cuerpo inquieto se pueda ir pacificando?

Referencias Bibliográficas:

- BENJAMIN, W. (1973) La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica. Madrid: Taurus
- BERIAIN, J. (2008) Aceleración y tiranía del presente. La metamorfosis en las estructuras temporales en la modernidad. Barcelona: Anthropos.
- BYUNG-CHUL HAN (2012) La sociedad del cansancio. Barcelona: Herder.
- COREA, C. y LEWKOWICZ, I. (2004) Pedagogía del aburrido. Buenos Aires: Paidós.
- CARR, N. (2011). Entrevista en el diario El País del 29-1-2011.
- DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT de la GENERALITAT de CATALUNYA (2013) El TDAH: detecció i actuació en l'àmbit educatiu. Materials per a l'atenció a la diversitat. Guia per a mestres y professors.
<http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament/menuitem.e79d96e9bc498691c65d3082b0c0e1a0/?vgnextoid=357317ad03d5c310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextchannel=357317ad03d5c310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextfmt=default>
- VARIOS AUTORES (2013) Trastorns, malestars i diversitat. ¿Com abordem el TDAH? Jornadas organizadas por el CIIMU en el Col·legi de Advocats de Barcelona.
- DUCH, L.. (1997) La educación y la crisis de la modernidad. Barcelona: Paidós.
- HAROCHE, C. (2009) El porvenir de la sensibilidad. Buenos Aires: Nueva Visión. (Especialmente a partir de la tercera parte: La exteriorizaciones de la interioridad)
- IGLESIAS DE USSEL, J. (2006) La dimensión social del tiempo. Real Academia de Ciencias Morales y Políticas.
- JANIN, B. (2007) Niños desatentos y hiperactivos. Madrid: Editorial CEP.
- LASA, A. (2008) Los niños hiperactivos y su personalidad. Bilbao: Altxa.
- MABRES, M. (Coord.) (2012) hiperactividad y déficit de atención. Barcelona: Octaedro.
- MAUSS, M. (1934) Las techniques du corps.
- MEIRIEU, Ph. (2009). Pedagogía: el deber de resistir. Barcelona: Rosa Sensat.
- SAFRANSKI, R. (2012) Sobre el tiempo. Barcelona: CCCB.