



Facultad de Educación

Tema:

¿Existen diferencias significativas en la capacidad de regulación emocional entre escolares con TDAH y sin TDAH?

**Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciada en
Psicopedagogía**

Presentada por:

Sara Carolina Robalino Larrea

Tutor:

Verónica Dávila

Quito, Junio de 2025

Resumen

Este trabajo analiza si existen diferencias significativas en la capacidad de regulación emocional entre escolares con y sin TDAH. A través de una revisión bibliográfica de fuentes teóricas y científicas, se abordan las bases neurológicas y conductuales del TDAH, así como su impacto en la autorregulación emocional. Se destacan las principales dificultades que enfrentan los niños con TDAH en entornos escolares y sociales, y se comparan con las habilidades de regulación emocional de niños sin este diagnóstico. Asimismo, se exploran los estilos de crianza y el rol del entorno educativo como factores determinantes en el desarrollo emocional infantil. Se proponen estrategias como el uso de cuadernos de regulación emocional, diseñados para fomentar el autoconocimiento y el autocontrol en niños entre 6 y 12 años. Finalmente, se concluye que, si bien los niños con TDAH presentan mayores desafíos emocionales debido a su impulsividad, es posible mejorar sus habilidades de regulación con el apoyo adecuado de la familia y la escuela.

Palabras clave: TDAH, regulación emocional, psicopedagogía, crianza, autorregulación.

DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE NORMA ÉTICA Y DERECHOS

El presente documento se ciñe a las normas éticas y reglamentarias de la Universidad Hemisferios. Así, declaro que lo contenido en este ha sido redactado con entera sujeción al respeto de los derechos de autor, citando adecuadamente las fuentes. Por tal motivo, autorizo a la Biblioteca a que haga pública su disponibilidad para lectura dentro de la institución, a la vez que autorizo el uso comercial de mi obra a la Universidad Hemisferios, siempre y cuando se me reconozca el cuarenta por ciento (40%) de los beneficios económicos resultantes de esta explotación.

Además, me comprometo a hacer constar, por todos los medios de publicación, difusión y distribución, que mi obra fue producida en el ámbito académico de la Universidad Hemisferios.

De comprobarse que no cumplí con las estipulaciones éticas, incurriendo en caso de plagio, me someto a las determinaciones que la propia Universidad plantee.



Sara Robalino Larrea

C.I.: 1724264914

Dedicatoria

A mis padres.

Índice

Contenido

Tema:	1
DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE NORMA ÉTICA Y DERECHOS	3
C.I.: 1724264914	3
Índice	5
Abstract	8
Introducción	9
Objetivo General	11
Objetivos específicos	11
Fundamentación Teórica.....	12
Bases neurológicas en la regulación de emociones.....	12
TDAH Y Regulación Emocional	14
Causas	15
¿Qué es estar emocionalmente regulado?	17
Regulación emocional sin TDH.....	20
Comparación en la regulación emocional en niños con TDAH y sin TDAH.....	20
Diagnóstico Del TDH:	22
EDAH	22
E-TDAH	22
ATENTO	22
Regulación Emocional Y Los Tipos De Crianza.	23
Con autoridad.....	24
Crianza permisiva.	24
Crianza pasiva.....	24
Regulación Emocional Y Apoyo Del Centro Educativo.....	25

Estrategia de regulación emocional.	25
Conclusiones	27
Limitaciones De Este Estudio:.....	28
Anexos	31

¿Existen Diferencias Significativas En La Capacidad De Regulación Emocional Entre Escolares Con TDAH Y Sin TDAH?

Autor: Sara Robalino Larrea

Correo electrónico: sararobalino.psp@gmail.com

Resumen

Este trabajo analiza si existen diferencias significativas en la capacidad de regulación emocional entre escolares con y sin TDAH. A través de una revisión bibliográfica de fuentes teóricas y científicas, se abordan las bases neurológicas y conductuales del TDAH, así como su impacto en la autorregulación emocional. Se destacan las principales dificultades que enfrentan los niños con TDAH en entornos escolares y sociales, y se comparan con las habilidades de regulación emocional de niños sin este diagnóstico. Asimismo, se exploran los estilos de crianza y el rol del entorno educativo como factores determinantes en el desarrollo emocional infantil. Se proponen estrategias como el uso de cuadernos de regulación emocional, diseñados para fomentar el autoconocimiento y el autocontrol en niños entre 6 y 12 años. Finalmente, se concluye que, si bien los niños con TDAH presentan mayores desafíos emocionales debido a su impulsividad, es posible mejorar sus habilidades de regulación con el apoyo adecuado de la familia y la escuela.

Palabras clave: TDAH, regulación emocional, psicopedagogía, crianza, autorregulación.

Abstract

This paper analyzes whether there are significant differences in emotional regulation capacity between school-aged children with and without ADHD. Through a literature review of theoretical and scientific sources, it addresses the neurological and behavioral foundations of ADHD, as well as its impact on emotional self-regulation. The main challenges faced by children with ADHD in school and social settings are highlighted and compared with the emotional regulation skills of children without this diagnosis. Additionally, parenting styles and the role of the educational environment are explored as key factors in children's emotional development. Strategies such as the use of emotional regulation journals, designed to promote self-awareness and self-control in children aged 6 to 12, are proposed. The paper concludes that although children with ADHD face greater emotional challenges due to impulsivity, it is possible to improve their regulation skills with proper support from both family and school.

Keywords: ADHD, emotional regulation, psychopedagogy, parenting, self- regulation.

Introducción

¿Existen diferencias significativas en la capacidad de regulación emocional entre escolares con TDAH y sin TDAH? Aunque aún no se tiene una respuesta definitiva, es probable que existan diferencias. Uno de los síntomas principales del TDAH es la hiperactividad que lleva a la impulsividad, definida como "hablar o proceder sin reflexión ni cautela, dejándose llevar por la impresión del momento" (Asale & Rae, s.f.). Esta impulsividad dificulta que las personas reflexionen sobre lo que dicen o sienten, y, por lo tanto, que actúen de una manera consecuente con su pensar y sentir, lo que puede afectar su capacidad para regular sus emociones. En este ensayo se analizará esta pregunta.

Al ser un ensayo, la metodología se centrará en la revisión bibliográfica de teorías, autores relevantes, y propuestas de atención a estudiantes entre 6 y 12 años. Esta revisión permitirá desarrollar los objetivos indicados para que se dé una adecuada argumentación en el análisis.

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición neuroconductual que afecta tanto a niños como a adultos. "Este es un trastorno del desarrollo asociado con un patrón continuo de falta de atención, hiperactividad o impulsividad, cuyos síntomas pueden interferir en las actividades y relaciones diarias" (National Institute of Mental Health, 2024). Aunque no todas las personas que tienen TDAH tienen los mismos síntomas, se pueden considerar como los síntomas comunes, los mencionados previamente.

Con frecuencia, cuando se ve a un niño o a un adolescente teniendo síntomas como falta de atención, hiperactividad o impulsividad, es algo que llama la atención de los profesores y de los padres, y en muchos casos lleva a una serie de llamadas a los padres

de familia para que evalúen a sus hijos con los profesionales adecuados para diagnóstico de TDAH; sin embargo, es muy importante diagnosticar con cuidado y ver que todos los síntomas tengan una permanencia de mínimo 6 meses en el paciente.

El DSM-5 establece que las personas con TDAH suelen levantarse en situaciones en las que deberían estar sentadas, no pueden participar tranquilamente en actividades recreativas, hablan en exceso, no saben esperar su turno e interrumpen a los demás. Estos comportamientos reflejan la impulsividad clásica presente en el TDAH, pero también simplemente la falta de atención. En muchos casos los alumnos no pueden estar sentados en clase porque se aburren, ya que sus periodos de atención son muy cortos, y este aburrimiento combinado con la impulsividad genera que no puedan participar tranquilamente, que hablen en exceso o que no se puedan quedar quietos durante mucho tiempo. El que no puedan permanecer sentados en su sitio por sí solo no es un indicativo de TDAH y es importante tomarlo en cuenta para no señalar con este trastorno a niños que son solamente inquietos, de altas capacidades y por lo tanto se aburren en clase o que se distraen en clase simplemente ante una clase mal impartida que no logra motivarles.

En Ecuador, Ramos et al. (2015) afirman que la prevalencia del TDAH es del 7.3% para el subtipo combinado, 6.5% para el subtipo desatento y 2.85% para el subtipo hiperactivo/impulsivo. Con respecto a las diferencias por género, se tienen estudios puntuales que no determinan una prevalencia significativa en uno de los dos géneros, sin embargo, el DSM V indica que hay un 5% mayor en los varones.

Los niños con TDAH enfrentan dificultades adicionales en comparación con sus compañeros sin TDAH. Estas dificultades no solo se limitan a los síntomas principales del trastorno, como la falta de atención o la inquietud excesiva, sino que también incluyen

problemas en la regulación emocional, lo que afecta su vida diaria y por consiguiente su desarrollo armónico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Un niño con TDH, aunque enfrenta estos problemas, también tiene otras habilidades más desarrolladas que ayudan a que los niños puedan resolverlas, por ejemplo, si es un niño que le cuesta mucho entender las matemáticas puede solicitar salir de clase un corto tiempo, como para ir al baño, o a tomar aire unos minutos porque está cansado y necesita un tiempo para él y proseguir con el trabajo de clase. Este niño desarrolla tempranamente la resolución de problemas y el autoconocimiento, busca la solución que sería salir al baño y caminar un poco y poder regresar a la clase para poder concentrarse, entender la materia y estar atento.

Los problemas presentados previamente han llevado a plantearse estos objetivos que serán desarrollados en el ensayo:

Objetivo General

Analizar las diferencias en la capacidad de regulación emocional entre escolares con TDAH y sin TDAH.

Objetivos específicos

- Establecer los postulados teóricos que conciernen la regulación emocional en el ser humano y su repercusión a lo largo de la vida.
- Establecer, de acuerdo con diversos postulados teóricos, las características claves de la regulación emocional de los niños entre 6 y 12 años, con TDAH. y sin TDAH.
- Analizar el apoyo pertinente de la familia y del centro educativo.
- Proponer estrategias de regulación emocional para alumnos de 6 a 12 años con

TDAH.

Fundamentación Teórica

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS),(S,F), el bienestar emocional «es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad».

Esta capacidad está muy relacionada a estructuras cerebrales, a la adquisición de virtudes, a referentes educativos y familiares y a experiencias personales. Es indudable que ciertas características asociadas a algunos trastornos pueden llevar a las personas a tener un mayor o menor manejo de las emociones. Por eso, en cuanto hablamos del TDH, vemos que se puede generar una diferencia en niños con TDH y sin TDH, por lo cual se puede hacer una comparación con más evidencias.

Bases neurológicas en la regulación de emociones

Las bases biológicas que actúan durante la regulación emocional de toda persona son las siguientes:

- Las regiones dorsolateral y ventromedial de la corteza prefrontal, son muy importantes para la regulación de las emociones, el control de los impulsos y la toma de decisiones. La corteza orbitofrontal evalúa los estímulos emocionales y toma decisiones basadas en recompensas.
- La amígdala procesa emociones como el miedo y la ansiedad, interactuando con la corteza prefrontal para modular las respuestas emocionales.

- La corteza cingulada anterior suprime respuestas emocionales inadecuadas al integrar información cognitiva y emocional.
- El hipocampo almacena recuerdos emocionales y contextualiza respuestas.
- El hipotálamo regula respuestas fisiológicas al estrés mediante el eje HPA (**hipotálamo-pituitaria-adrenal**). Este es un sistema clave para la respuesta del estrés. (United Medical School Licensing Exam, 2023)

Autorregulación de las emociones y educación

La regulación emocional es un proceso clave, definido como la capacidad de controlar qué emociones se experimentan, cuándo se sienten y cómo se expresan. Una regulación emocional efectiva es fundamental para el bienestar psicológico y el funcionamiento adecuado en entornos sociales y académicos. "Existen numerosas técnicas y estrategias de regulación emocional que permiten afrontar de mejor manera las situaciones que se presentan en la vida cotidiana" (PSICÓLOGOS CÓRDOBA, 2021). Estas estrategias ayudan a mantener, aumentar o suprimir estados afectivos momentáneos para alcanzar un equilibrio emocional.

La regulación emocional en la educación es muy importante, permite al alumno el interactuar con sus pares de manera equilibrada, aprendiendo la tolerancia a la frustración, a ganar y perder, a respetar turnos, a jugar e interactuar respetuosamente. Aprende la relación jerárquica con sus profesores y la relación de amistad con sus compañeros. Esta es la capacidad que se tiene de controlar lo que se siente y lo que se expresa, da un bienestar psicológico y emocional.

Es evidente que cualquier niño que experimente dificultades para manejar o comprender sus emociones enfrenta retos en áreas como la educación, la gestión

emocional, el aprendizaje, las relaciones sociales, la obediencia y la adaptación a su entorno. Por eso, cuando se trabaja con niños que tienen estos trastornos y se les enseña a regular sus emociones, se podrá tener mejores resultados y logros educativos adecuados a su edad.

TDAH Y Regulación Emocional

Investigar sobre el TDAH y la regulación emocional es crucial, ya que el TDAH puede afectar las relaciones sociales, principalmente debido a dificultades para interpretar señales sociales, anticipar las consecuencias de las acciones y esperar turnos. Todos estos síntomas son un reflejo claro de los problemas de regulación emocional en personas con TDAH. Conocer el trastorno y aplicar estrategias adecuadas de regulación emocional puede mejorar la autoestima, el clima escolar, familiar y social y reducir problemas de salud mental, así como alcanzar metas académicas y personales.

El DSM V indica la clasificación y sus respectivas características del TDAH

Características:

- Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo.
- La inatención se manifiesta como desviaciones en las tareas, falta de persistencia, dificultad para mantener la atención y desorganización.
- Actividad motora excesiva.
- Acciones apresuradas que se producen en el momento, sin planificación de estas.
- Interrupción excesiva a otras personas.

Clasificación

- TDAH inatento: Caracterizado por dificultades para prestar atención, organizar tareas y seguir instrucciones o conversaciones.
- TDAH hiperactivo-impulsivo: Las personas con este tipo sienten la necesidad constante de moverse y muestran dificultades para controlar sus emociones.
- TDAH combinado: Combina síntomas de inatención e hiperactividad-impulsividad y es el tipo más común.

Causas

- Biológicas
- **Factores genéticos** El TDAH presenta una fuerte predisposición genética. Los estudios muestran que los familiares de personas con TDAH tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar el trastorno. La heredabilidad del TDAH se estima en un 70-80% según los estudios realizados en gemelos y familias (First Aid for the USMLE Step 1, 2020).
- **Genes Implicados:** Diversos estudios han identificado genes relacionados con el TDAH, especialmente aquellos involucrados en la transmisión de neurotransmisores como la dopamina y la norepinefrina. Entre estos genes, el gen del transportador de dopamina (DAT1), el gen del receptor de dopamina D4 (DRD4) y el gen del receptor alfa-2 de norepinefrina (ADRA2A) son los más estudiados. Estos genes afectan la captación y liberación de neurotransmisores en áreas del cerebro como el córtex prefrontal (Harrison, 2018).
- **Disfunción en la neurotransmisión:** La dopamina juega un papel fundamental en la regulación de la atención, la motivación y el control de impulsos. En el TDAH, se ha observado una disfunción en los receptores de dopamina,

especialmente en el córtex prefrontal y los ganglios basales, áreas cerebrales clave para el control ejecutivo y motor. Además, se ha implicado la norepinefrina, cuyo sistema se ve alterado en pacientes con TDAH, afectando la capacidad para mantener la concentración. (Costanzo, 2019)

- **Alteraciones en la anatomía cerebral:** Diferencias estructurales en el cerebro de personas con TDAH se han identificado, especialmente en el córtex prefrontal, los ganglios basales y el cerebelo. El córtex prefrontal es esencial para las funciones ejecutivas como la planificación, la toma de decisiones y el control de impulsos, y en los pacientes con TDAH, a menudo se observa una menor actividad en esta región (Pathoma, 2021)
- **Factores Perinatales y ambientales:** Factores como el bajo peso al nacer, complicaciones durante el embarazo y la exposición prenatal a sustancias como el alcohol o el tabaco pueden aumentar el riesgo de desarrollar TDAH. Estas condiciones interfieren con el desarrollo cerebral durante la gestación y la infancia temprana, contribuyendo a la aparición del trastorno (Harrison, 2018).
- **Influencia Neuroendocrina:** Aunque no completamente definido, algunos estudios sugieren que las alteraciones en la regulación hormonal, particularmente los niveles de cortisol (hormona del estrés), podrían influir en la manifestación del TDAH. Alteraciones en la respuesta al estrés pueden influir en la gravedad de los síntomas.

Terminología básica: Regulación emocional

- Las emociones:

Las emociones son respuestas automáticas que involucran tanto el cuerpo como la mente y son esenciales para la adaptación. Rafael Bisquerra señala que "la emoción es un

mecanismo sabio y eficiente que mantiene a los seres vivos alertas y en interacción con el entorno" (Bisquerra, 2013). Daniel Goleman, por su parte, define las emociones como impulsos para actuar, que influyen en la toma de decisiones y en las relaciones sociales.

Todas las personas tenemos emociones; son respuestas automáticas, que a veces pueden ayudar a las personas a adelantarse a peligros o saber qué hacer en ciertos momentos, sin embargo, si no se puede controlar o regular las emociones, estas pueden pasar a ser enemigo de las personas, porque en vez de jugar a nuestro favor, ayudando a resolver situaciones o conflictos, pone a la persona en desventaja al tener un cúmulo de emociones fuera de control en un momento en que debería poder manejarlas de determinada manera. En niños, al no tener las emociones maduras y mejor reguladas, reaccionan más con mayor vehemencia, más pasión y no saben cómo actuar o qué hacer frente a lo que están sintiendo y muchas veces las emociones que sienten se les va de las manos, pierden el control, y de ahí las pataletas, portazos, gritos, llantos.

¿Qué es estar emocionalmente regulado?

La regulación emocional es la habilidad para manejar y controlar las emociones de manera consciente y efectiva. Según Bisquerra, "la inteligencia emocional incluye la capacidad de regular las emociones propias y ajenas" (Bisquerra, 2013). Es muy importante conocerse a uno mismo para poder regular las emociones que tiene y siente, y aunque no se pueda controlar lo que sienten las demás personas, Bisquerra transmite la importancia de que las personas sepan regularse de tal manera que regulan cómo les afecta lo que las otras personas hacen o las reacciones de los demás. Además, la empatía permite visualizar las emociones de los demás y a través de ella, percibir el estado de

ánimo de la otra persona. Con ello, se puede interactuar con las emociones de la otra persona.

Goleman añade que la regulación emocional es clave para alcanzar metas a largo plazo, evitando respuestas impulsivas. Esto es muy importante tener en cuenta ya que en muchas ocasiones cuando se generan objetivos a largo plazo, el proceso puede ser agotador y se tiende a renunciar a la mitad, pero esta termina siendo una reacción impulsiva. En muchas ocasiones con niños con TDH, cuando se cansan, se aburren o pierden la motivación de sus objetivos a largo plazo, deciden renunciar, pero esta decisión es impulsiva y les puede afectar negativamente. El arrepentimiento y el sentimiento de culpa suele venir después de la toma de este tipo de decisiones.

La regulación emocional según Bisquerra

Según Rafael Bisquerra, la regulación emocional implica gestionar las emociones adecuadamente.

Las competencias que él propone para poder lograrlo son las siguientes:

- **Expresión emocional apropiada:** Saber que el estado emocional interno no tiene que corresponder con la expresión externa. Se puede sentir aburrimiento, o desagrado sin necesidad de expresarlo exteriormente con caras y gestos.
- **Regulación de emociones y sentimientos:** Aceptar y gestionar los sentimientos. Se puede estar frustrado por tener que hacer fila, sin embargo, respetar el proceso y hacerla.
- **Habilidades de afrontamiento:** Enfrentar retos y conflictos de manera efectiva. Tener temor de hacer una presentación frente al salón, sin embargo, enfrentar el

reto y hacerla exitosamente.

- Autogenerar emociones positivas: Crear conscientemente emociones positivas.

Darse cuenta de lo bien que estuvo la exposición de ciencias naturales y sentirse orgulloso de su trabajo.

Relación Entre La Regulación Emocional Y El TDAH

El TDAH afecta no solo la atención, sino también la capacidad de regular las emociones. Según Recio (2013), "la impulsividad es la incapacidad para controlar los impulsos en cualquier situación", lo que resulta en reacciones inesperadas y desproporcionadas, un rasgo común en personas con TDAH.

Es importante poder regular la impulsividad para que de esa manera sea más fácil poner tener un trabajo de regulación emocional; la impulsividad, en muchos casos, hace que las personas actúen o digan cosas sin pensar, lo que genera sentimientos intensos de vergüenza o arrepentimiento. Un ejemplo clásico es el estudiante que sabe muy bien su parte en una obra de teatro, pero en el momento de la presentación se deja ganar por los nervios y la emocionalidad (miedo, aprehensión) le hace gritar que no se va a presentar y sale corriendo mientras se refiere groseramente a la obra, a sus compañeros y profesores. Pasada la presentación, se siente humillado, muy arrepentido y hasta dolido por su exabrupto se emociones. Pero el momento de lucirse, porque se sabía muy bien su parte, ya pasó.

El hecho de actuar sin pensar dificulta la regulación emocional ya que no se toman el tiempo de poder pensar en lo que van a hacer o en lo que están sintiendo.

La Fundación CADAH (2012) también resalta que los niños con el subtipo hiperactivo-impulsivo del TDAH presentan mayores problemas conductuales y

dificultades en la interacción social, lo que impacta negativamente en su autoestima. La Revista de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología Infantil señala que estos niños suelen tener una alta reactividad emocional, lo que complica sus relaciones con compañeros y familiares, afectando su bienestar general.

Esto es algo que también es muy importante de trabajar con la regulación emocional, como se menciona previamente, los niños con TDAH suelen ser muy impulsivos, por lo cual no piensan tanto en sus acciones y pueden generar temor a la gente que los rodea, y esto da como resultado una dificultad en el área social, lo que a su vez puede generar una baja autoestima o problemas sociales porque estos cambios repentinos de humor y exabruptos asustan, cansan y por último alejan a sus amigos.

En conclusión, los niños con TDAH enfrentan grandes desafíos emocionales que, si no se abordan adecuadamente, pueden generar una percepción negativa de sí mismos. Es fundamental trabajar tanto la regulación emocional como la autoestima para mejorar su calidad de vida.

Regulación emocional sin TDH

Cuando una persona experimenta un estímulo emocional, la amígdala se activa para poder así procesar la intensidad emocional de lo que está pasando. Esta señal, se envía a la corteza prefrontal y esta decide la respuesta adecuada.

Según Gross, la regulación emocional se da a través de la percepción y evaluación de la emoción, la modulación de la respuesta emocional, expresión, supresión emocional y regulación social de las emociones.

Comparación en la regulación emocional en niños con TDAH y sin TDAH.

La capacidad de regulación emocional en niños con TDAH y sin TDAH muestra

diferencias significativas debido a las características inherentes a este trastorno.

Los niños con TDAH enfrentan mayores dificultades para regular sus emociones debido a su impulsividad, un síntoma clave del trastorno. La impulsividad dificulta que reflexionen antes de actuar, lo que lleva a reacciones emocionales desproporcionadas y problemas en la interacción social. Por ejemplo, pueden reaccionar con enojo o frustración ante situaciones cotidianas sin evaluar las consecuencias de sus acciones. Esta falta de control sobre sus emociones puede generar conflictos en el entorno escolar y social, afectando su autoestima y relaciones.

En contraste, los niños sin TDAH, aunque igualmente pueden experimentar emociones intensas, tienden a tener una mayor capacidad para reflexionar antes de actuar. Esto les permite regular sus emociones de manera más efectiva, utilizando estrategias de afrontamiento adecuadas. Su desarrollo emocional es más maduro, lo que les facilita manejar situaciones de estrés, frustración o desagrado sin recurrir a respuestas impulsivas.

Además, la regulación emocional está influenciada por factores como el tipo de crianza. En niños con TDAH, una crianza autoritaria o permisiva puede dificultar aún más el manejo emocional. Los niños criados en un entorno autoritario tienden a reprimir sus emociones debido a las altas expectativas, mientras que aquellos con padres permisivos carecen de límites claros, lo que les dificulta aprender a gestionar la frustración. En comparación, una crianza con autoridad, que equilibre afecto con límites claros, facilita una mejor regulación emocional en los niños, independientemente de si tienen TDAH o no.

En resumen, aunque tanto los niños con TDAH como los sin TDAH experimentan emociones, los primeros enfrentan mayores desafíos en su regulación

debido a la impulsividad y la falta de control. Sin embargo, con apoyo adecuado y estrategias de regulación emocional, como las propuestas para niños con TDAH, es posible mejorar su capacidad para manejar sus emociones y favorecer su bienestar social y académico.

Diagnóstico Del TDH:

Existen diversas pruebas para diagnosticar el TDAH, como las siguientes:

EDAH

Se usa esta evaluación en niños de 6 a 12 años, el proceso de evaluación dura de 5 a 10 minutos, este consiste en un cuestionario que responde el profesor del niño el cual evalúa inatención, hiperactividad, impulsividad y otros trastornos conductuales que puedan relacionarse con el TDAH. Esta prueba ayuda a identificar de forma rápida y sencilla los principales síntomas del TDAH.

E-TDAH

Se usa en niños de 6 a 12 años, este evalúa a través de dos cuestionarios, uno para la familia y otro para el colegio. Se tienen que completar los dos cuestionarios para poder dar un diagnóstico. Estos cuestionarios abordan temas sobre inatención, hiperactividad, impulsividad y áreas emocionales. La evaluación se hace a través de un software que genera un informe automático basado en las respuestas.

Esta prueba genera un análisis integral de los síntomas del TDAH en los aspectos que afectan la vida cotidiana del niño.

ATENTO

Se evalúa a niños de 3 hasta los 18 años; se evalúa a través de varios cuestionarios, según el grupo de edades, de (3 a 6) o de (6 a 18). Se aplica a la familia y a la escuela y evalúa funciones ejecutivas y síntomas relacionados con el TDAH usando un perfil de diagnóstico guiado por el **DSM5**.

Este test facilita la identificación de problemas en las funciones ejecutivas y el TDAH, además ayuda en el diagnóstico diferencial de otros trastornos de conducta.

Regulación Emocional Y Los Tipos De Crianza.

Según la American Psychological Association, hay 4 tipos de crianza:

- Autoritarios: padres inflexibles, exigentes y severos.
- Con autoridad: padres cariñosos, pero con límites claros
- Permisivos: padres que no establecen límites
- Pasivos: padres indiferentes y en muchos casos ausentes.

Teniendo en cuenta esta información, se puede analizar la relación que tiene la regulación emocional y los tipos de crianza

Autoritarios.

Cuando se tiene padres autoritarios, los niños suelen tener altos niveles de autoexigencia consigo mismos, los padres esperan que su comportamiento sea adecuado y sus logros sean excelentes, sin embargo, no hay espacio para la regulación emocional. Este estilo de crianza limita a los niños a poder trabajar en regular sus emociones de manera afectiva. La única manera que los hijos de padres autoritarios manejan sus emociones es reprimiéndolas, y esto genera más problemas emocionales y sociales en el futuro del niño, y más adelante esto va a generar también problemas en el aprendizaje. En el colegio se nota en el comportamiento a los hijos de estos padres por su

comportamiento con una baja autoestima, inseguros, propensos a mentir por miedo a los errores y al castigo y más preocupados por la nota que a aprender.

Con autoridad.

Cuando se tiene padres con autoridad, los niños suelen sentirse seguros, saben que pueden contar con sus padres y también saben las cosas que tienen permitido hacer o no. En la parte de la regulación emocional, los niños suelen tener una buena regulación, los padres enseñan a reconocer y manejar las emociones de manera saludable y gracias a esto pueden tener mejor autoestima y saben lidiar con los problemas y estrés de manera efectiva. Los niños de estos padres suelen ser curiosos y amigables y colaboran más en el salón. No temen la autoridad del profesor.

Crianza permisiva.

Cuando se tiene padres con una crianza permisiva los niños no tienen una estructura en su crianza, aunque tiene padres afectuosos, no tienen límites, lo que genera que en el aspecto de la regulación emocional tengan problemas, son rebeldes, caprichosos ya que no saben manejar la frustración ni las consecuencias de sus acciones.

Crianza pasiva.

Cuando se tiene una crianza pasiva se tienen padres ausentes, eso hace que los niños no tengan ningún tipo de apoyo emocional porque no tienen cómo aprender a gestionar las emociones de manera adecuada. Estos niños no son empáticos y les cuesta resolver problemas

Se puede ver después de lo expuesto que la forma en la que los padres deciden criar a sus hijos puede afectar significativamente a la regulación emocional que estos

tengan, y no saber manejar y regular las emociones. El tipo de crianza que se brinda a los hijos generará un impacto enorme, ya sea positivo o negativo en la vida de las personas.

Regulación Emocional Y Apoyo Del Centro Educativo.

Los docentes juegan un papel muy importante en la gestión emocional de los estudiantes con TDAH. El entorno escolar debe ser un lugar seguro donde los niños puedan aprender, no solo material académico, sino también habilidades emocionales esenciales para su vida cotidiana.

Es evidente que cualquier niño que experimente dificultades para manejar o comprender sus emociones enfrenta retos en áreas como la educación, la gestión emocional, el aprendizaje, las relaciones sociales, la obediencia y la adaptación a su entorno.

Una de las estrategias que se pueden dar son el establecimiento de **rutinas predecibles y claras**, que proporcionan un sentido de seguridad y control. Los estudiantes con TDAH suelen sentirse abrumados por la incertidumbre, lo que puede generarles ansiedad y emociones intensas. La previsibilidad en el aula les ayuda a anticipar lo que ocurrirá, reduciendo la probabilidad de reacciones impulsivas o descontroladas.

También los docentes pueden trabajar con los estudiantes con cuadernos de regulación emocional, tema que será explicado más adelante.

Estrategia de regulación emocional.

Los cuadernos de regulación emocional son una herramienta muy valiosa, especialmente para trabajar con niños que tienen TDAH, ya que les permite identificar y

comprender lo que están sintiendo. A través de ejercicios específicos, los niños pueden aprender a conocerse mejor y manejar sus emociones de una manera más concreta y accesible.

En el **Anexo 1** se presenta un ejemplo de cuaderno de regulación emocional diseñado específicamente para niños. Este cuaderno tiene como objetivo ayudarles a explorar sus emociones y entender qué está sucediendo en su interior. A través de actividades y ejercicios, los niños pueden reflexionar sobre temas clave, como sus fortalezas y debilidades personales, así como aprender a manejar emociones intensas como el enojo y la frustración. Además, el cuaderno aborda aspectos fundamentales como la atención y el autocontrol, habilidades esenciales para el desarrollo emocional y social de los niños con TDAH.

Este tipo de materiales no solo ayudan a los niños a reconocer sus emociones, sino también a gestionar mejor sus reacciones, lo que es crucial para su bienestar general y su éxito en el entorno.

El cuaderno de regulación emocional tiene ejercicios diseñados para que los niños puedan rellenarlos, por ejemplo:

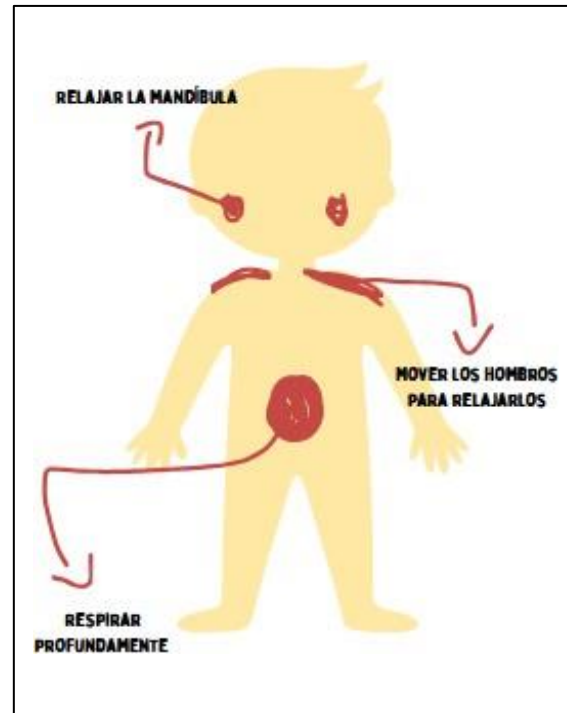
Ejemplo 1 del cuaderno de
regulación emocional

Ejemplo 1 del cuaderno de
regulación emocional

QUÉ DICE MI NOMBRE SOBRE MÍ

Ahora que te estás conociendo más, hay que ponerle poder a tu nombre, escribe las letras de tu nombre y piensa un adjetivo que te identifique con cada letra

Jugetona
 nica
 Linda
 Inteligente
 Amable



Fuente: Elaboración propia.

En estas páginas en las que se trabaja el autoconocimiento y el control de las emociones, se pasa de la teoría a la acción. En ellas se explican términos como la regulación emocional y se dan herramientas de respiración, de comunicación, atención y autocontrol, para poder regular las emociones de manera correcta.

Los niños aprenden de mejor manera cuando pueden trabajar las cosas, por lo cual se dan actividades, como la del tarro de los deberes, que se enfoca en la atención y la motivación para poder cumplir los objetivos que están planteados por cada niño,

Conclusiones

Después de toda la información revisada, se puede responder a la pregunta inicial de la investigación de manera afirmativa. Efectivamente, se tienen diferencias significativas en la

regulación emocional en los niños que tienen TDAH y los que no; los niños que tienen TDAH tienen un factor muy importante que es la impulsividad, que hace que sea mucho más difícil poder llegar a controlar, a dominar sus reacciones frente a estímulos externos que afectan sus reacciones emocionales e impulsos. También su capacidad de expresar estas emociones se ve afectada y es por esto por lo que sus reacciones suelen ser desproporcionadas, o inadecuadas para la situación. Sin embargo, el entender cómo se siente la persona y regular las emociones, es algo que si se puede trabajar y con perseverancia y con las técnicas correctas los niños pueden poco a poco ir conociéndose y reforzando sus habilidades y adquiriendo nuevos conocimientos para mejorar su desenvolvimiento escolar y personal.

En el anexo 1 se muestra un cuaderno de regulación emocional desarrollado para este trabajo, para que los niños puedan conocerse mejor y llegar a regular las emociones que están sintiendo.

Limitaciones De Este Estudio:

Falta de datos en estudios ecuatorianos.

No hay un test específico para medir la regulación emocional y TDAH.

No hay estudios que hablen de los procesos mentales que se generan en la regulación emocional.

No hay estudios en lo que se especifique las diferencias significativas entre los niños con tdh y sin tdh, en los rangos de edad de 6 a 12 años.

Referencias

- Alpízar-Velázquez, A. (2019). Desregulación emocional en población con TDAH: Una aproximación teórica. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(1), 17–36.
<https://doi.org/10.22544/rcps.v38i01.02>
- Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEP). (s.f.). [Artículo]. Recuperado de
<https://www.aepnya.eu/index.php/revistaepnya/article/view/853/800>
- Autor desconocido. (s.f.). *Desarrollo y evaluación neuropsicológica en niños con TDAH*. Fuente desconocida.
- Bisquerra, R. (s.f.). *Regulación emocional*. Recuperado de
<https://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional/#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20es%20la,para%20autogenerarse%20emociones%20positivas%2C%20etc.>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (s.f.). *¿Qué es el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?* Recuperado de
<https://www.cdc.gov/adhd/es/articles/que-es-el-trastorno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-tdah.html>
- Costanzo, L. S. (2019). *Physiology* (5ª ed.). Elsevier.
- Fundación CADAH. (2012). [Documento PDF sobre TDAH]. Recuperado de
https://www.fundacioncadah.org/j289eghfd7511986_uploads/20120607_eyYNpULLfpwIGjuZgmSH_0.pdf
- Guía de Práctica Clínica. (s.f.). *Diagnóstico de TDAH*. Recuperado de
<https://portal.guiasalud.es/egpc/pacientes-tdah-diagnostico/>
- Harrison, T. R. (2018). *Harrison's principles of internal medicine* (20ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Le, T., Bhushan, V., Sochat, M., Kallianos, K., Chavda, Y., & Zureick, A. (2020). *First aid for the USMLE Step 1 2020*. McGraw-Hill Education.
- Manual MSD. (s.f.). *Trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/TDAH)*. Recuperado de <https://www.msdmanuals.com/es-cr/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-del-aprendizaje-y-del-desarrollo/trastorno-por-d%C3%A9ficit-de-atenci%C3%B3n-hiperactividad-tda-tdah>
- Mayo Clinic. (s.f.). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH): Síntomas y causas*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>

MedlinePlus. (s.f.). *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/attentiondeficithyperactivitydisorder.html>

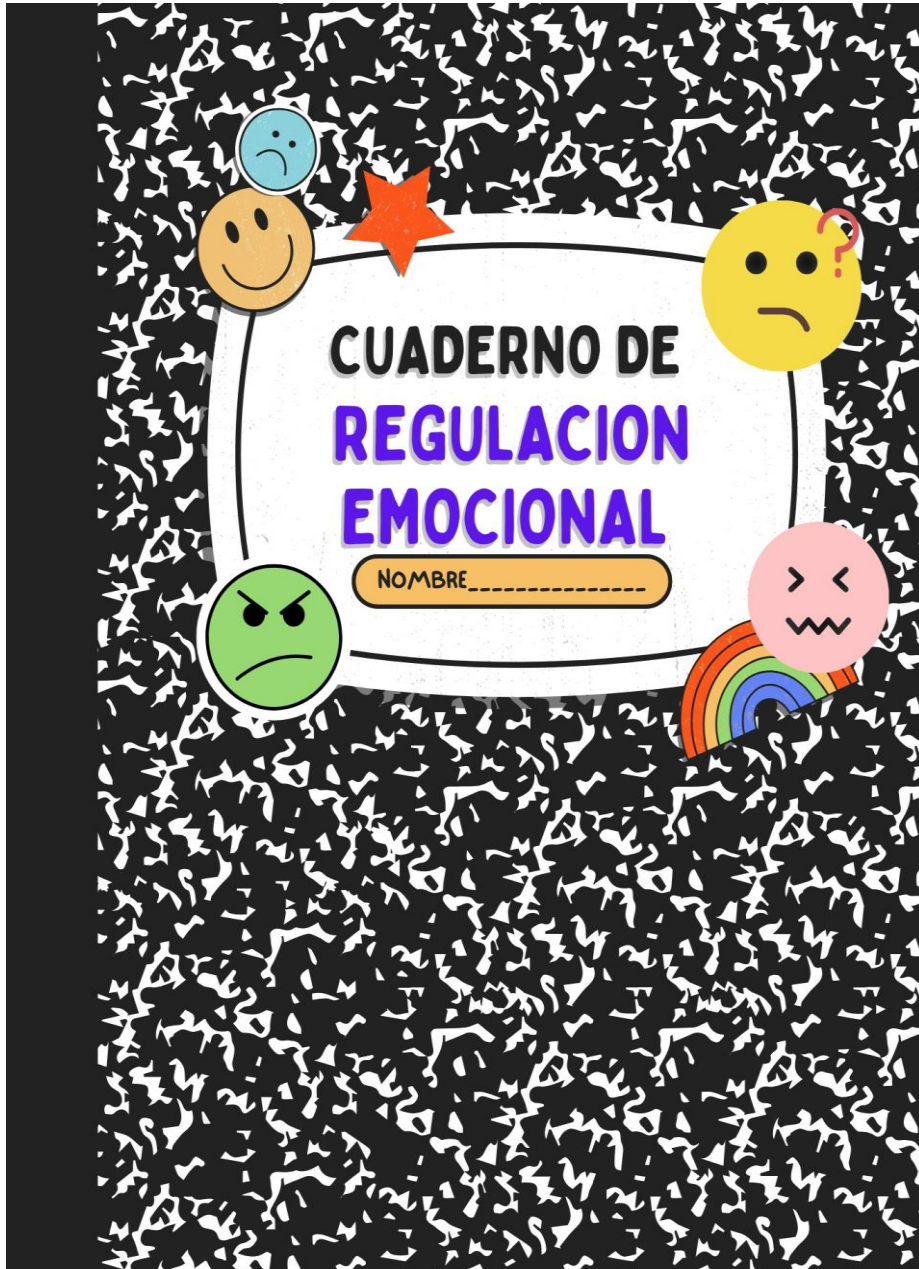
Michel-Taracena, A., Ramos-Loyo, J., Matute, E., González-Garrido, A. A., & Sánchez Loyo, L. M. (2014). Reconocimiento emocional y problemas de comportamiento social en niños con TDAH. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 14(1), 223–248.

SciELO. (2017). *[Artículo sobre TDAH]*. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322017000100005&script=sci_arttext&tlng=p

Top Doctors. (s.f.). *Impulsividad*. Recuperado de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/impulsividad>

Anexos

1. Cuaderno de regulación emocional.



MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

CUANDO PIENSAS EN SUPERHÉROES, ¿EN QUÉ PIENSAS? BATMAN, MUJER MARAVILLA... CADA SUPERHÉROE ES ESPECIAL A SU MANERA. TIENEN HABILIDADES PODEROSAS, ALGUNOS PUEDEN VOLAR, OTROS PUEDEN SALTAR ENTRE EDIFICIOS, PERO SI MIRAS MÁS DE CERCA, TAMBIÉN TIENEN COSAS EN LAS QUE NECESITAN TRABAJAR. POR EJEMPLO, BATMAN ES INCREÍBLE SALVANDO LA CIUDAD CUANDO ESTÁ EN PELIGRO, PERO TAMBIÉN TIENE PROBLEMAS PARA HABLAR CON LA GENTE SOBRE CÓMO SE SIENTE. MUJER MARAVILLA ES UNA GUERRERA ASOMBROSA, PERO LE CUESTA ADMITIR CUANDO PIERDE. ASÍ QUE, AL IGUAL QUE LOS SUPERHÉROES QUE VIVEN DENTRO DE CADA UNO DE NOSOTROS, VAS A DESCUBRIR LAS COSAS EN LAS QUE NO ERES REALMENTE BUENO Y LAS COSAS EN LAS QUE PODRÍAS NECESITAR APOYO.

DESCUBRIENDO EN QUE SOY BUENO



con un marcador subraya las cosas en las que te sientas identificado

- tengo ideas diferentes
- entiendo como se sienten los demás
- soy muy artístico
- me gusta decirle a la gente mi opinión
- me gusta cocinar
- soy bueno con la música
- tengo emociones fuertes
- bailo muy bien
- puedo nadar
- tengo mucha energía
- soy bueno con los animales
- me gusta saltar
- estoy abierto a nuevas cosas
- Tengo una gran imaginación

DESCUBRIENDO LAS COSAS EN LAS QUE TENGO QUE TRABAJAR



con un marcador subraya las cosas en las que te sientas identificado

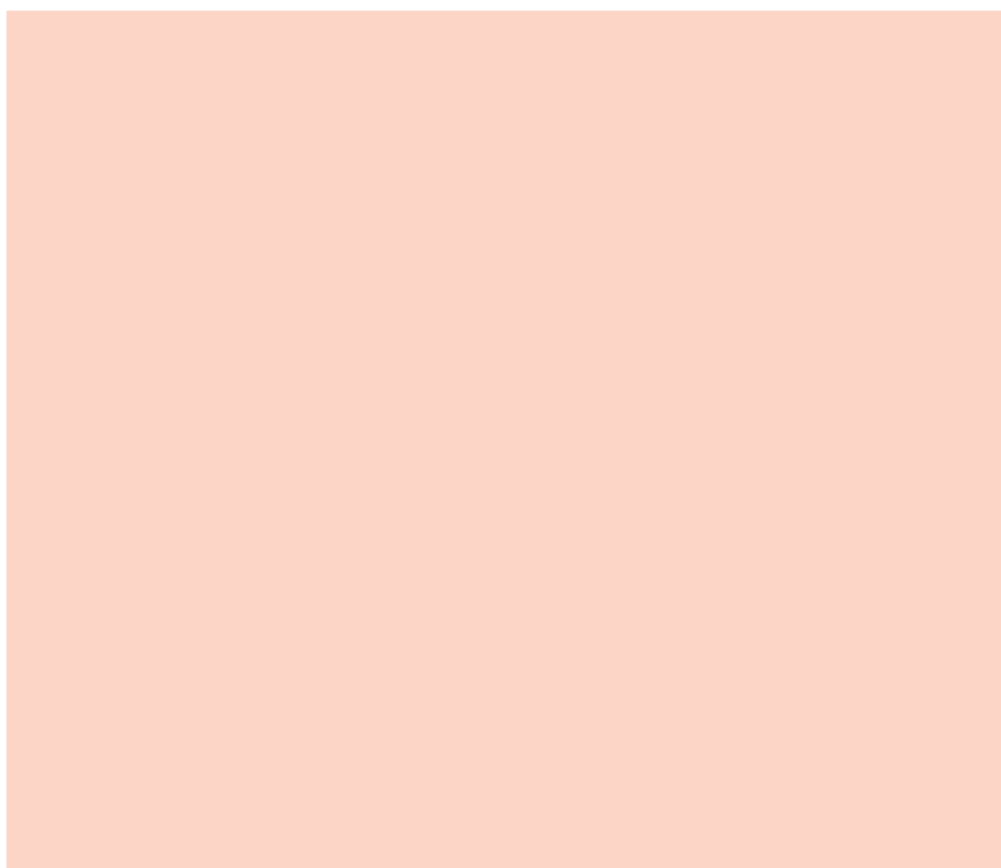
- Me cuesta prestar atención
- me aburro fácilmente
- me cuesta quedarme quieto
- me enoja o me frustró fácilmente
- me cuesta recordar cosas, como mis deberes o mis chompas
- me cuesta concentrarme en mis deberes
- me cuesta esperar mi turno
- no es fácil hacer amigos
- quiero que me vaya mejor en el colegio

BUEN TRABAJOiiii

acabas de ver en tí mismo y descubrir algunas cosas en la que eres bueno, y eso es genial, y también encontraste algunas cosas en las que tienes que trabajar y aunque no lo creas eso es muy bueno también por que ahora ya sabes qué cosas son en las que puedes mejorar.

QUÉ DICE MI NOMBRE SOBRE MÍ

Ahora que te estás conociendo más, hay que ponerle poder a tu nombre, escribe las letras de tu nombre y piensa un adjetivo que te identifique con cada letra



¿QUÉ ES LA AUTORREGULACION ?

La autorregulación es como el autocontrol, es conocer tu cuerpo y tus sentimientos y saber lo que necesitas en ese momento para ayudarte a mantener la calma.

Por ejemplo, tal vez estés decepcionado porque tienes que ver la película que tu hermano quiere ver en lugar de la que tú querías ver.

Con una mala autorregulación, podrías enojarte mucho y gritar, pero con una buena autorregulación, aún podrías enojarte, pero tomarías respiraciones profundas para calmarte.

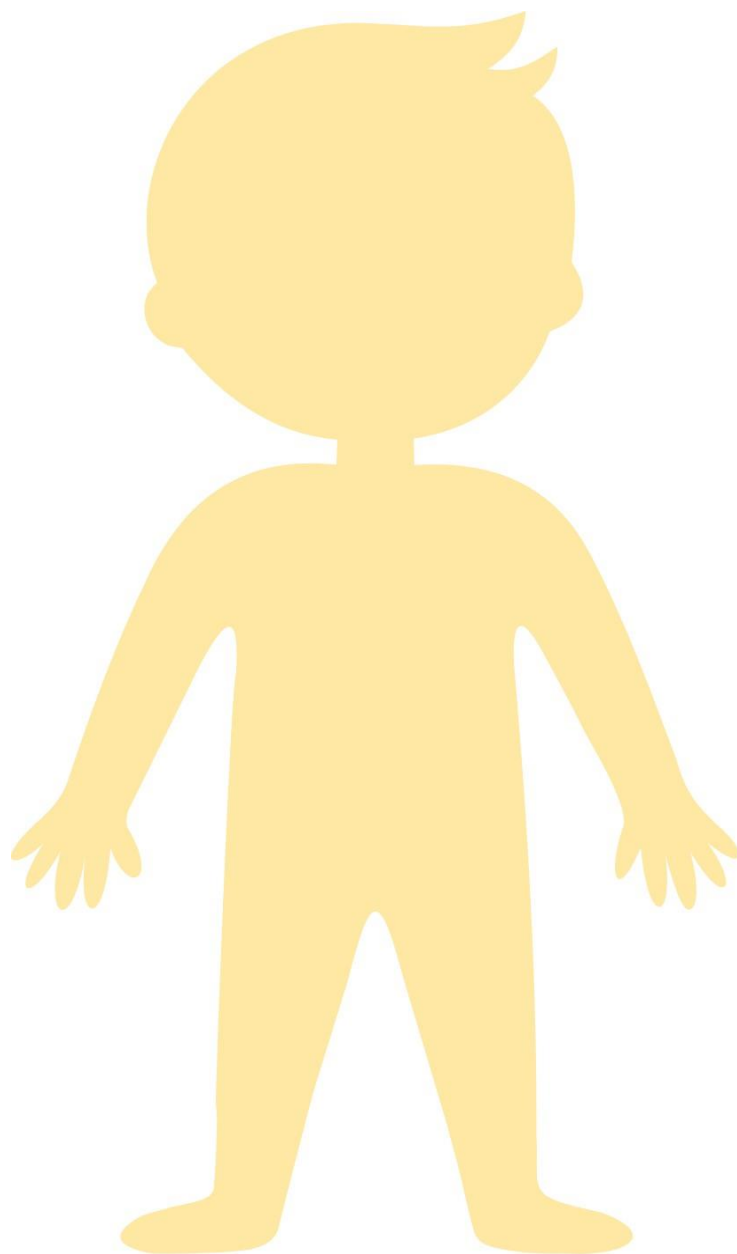
La autorregulación también te puede ayudar a lidiar con situaciones incómodas. Por ejemplo, si sabes que te sientes incómodo en multitudes ruidosas, puedes usar audífonos para aislar el sonido.

PONLE LA COLA A LA EMOCIÓN

A Max le encanta jugar videojuegos, pero cuando llega el momento de parar, se enoja mucho. No quiere detenerse, tira cosas y grita a sus padres porque está muy enojado. Una buena manera de tomar una decisión más tranquila cuando estás enojado es observar lo que le pasa a tu cuerpo cuando sientes una emoción fuerte. Max podría notar que su cara se ponía roja, su cuello se tensaba mucho y su respiración se volvía rápida y entrecortada, como si acabara de correr rápido. Decidió tomar algunas respiraciones profundas y trató de relajar sus hombros. Poco a poco, comenzó a calmarse.

1. Piensa en lo que sientes cuando estás enojado. ¿Qué hace tu cuerpo? ¿Aprietas los puños? ¿Respiras rápido como si hubieras estado corriendo? ¿Comienzas a llorar? ¿Aprietas la mandíbula o levantas los hombros? Usa el dibujo de la siguiente página para rodear en dónde sientes tu enojo.
2. Ahora, piensa en lo que puedes hacer para relajar esa parte del cuerpo enojada. Escribe al lado de la parte del cuerpo lo que puedes hacer para calmarla.

Si pensamos en cómo reacciona nuestro cuerpo cuando sentimos emociones, podemos entender mejor cómo controlarlas. Puedes hacer el mismo ejercicio cuando te sientas triste y ver si hay alguna diferencia entre la tristeza y el enojo en tu cuerpo. La próxima vez que te sientas enojado o triste, piensa en lo que está haciendo tu cuerpo. Lo importante es saber que podemos tomar decisiones más calmadas cuando tenemos cuerpos relajados.



RESPIRACIÓN DE ASCENSOR

¿Alguna vez sientes que tu mente está corriendo a toda velocidad, como si tuviera mente propia y no pudieras controlarla? Yo te voy a enseñar que la mente sigue la respiración. ¿Qué significa eso? Significa que si podemos ralentizar nuestra respiración, podemos ralentizar nuestra mente. ¿Qué tan genial es eso?

Voy a presentarte un ejercicio maravilloso llamado respiración de ascensor. Puedes usarlo cuando te sientas enojado, nervioso o molesto, o en cualquier momento que quieras sentirte más tranquilo.

Lo que necesitarás:

- Un peluche o cualquier objeto liviano

Primero, acuéstate en tu cama o en el suelo. Coloca tu peluche o el objeto liviano sobre tu estómago, justo en tu ombligo. Ahora, respira profundamente, inhalando todo el aire, luego exhala lentamente ese aire. Verás cómo tu peluche se mueve hacia arriba y hacia abajo, como si fuera un ascensor. Toma al menos tres respiraciones profundas de esta manera, inhalando y exhalando. Simple, pero muy efectivo. Recuerda este ejercicio la próxima vez que quieras calmarte.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Cuando estamos molestos, a veces sentimos que nadie puede entendernos. Te voy a enseñar una excelente manera de comunicarte con los demás cuando estás molesto, para que aprendas a hablar de forma tranquila, incluso cuando no te sientes calmado. Se llama "comunicación asertiva". Es una forma de enfocarte en cómo te sientes, en lugar de enfocarte en lo que piensas sobre lo que pasó o sobre la persona que te hizo enojar.

Aquí tienes un ejemplo: Juan le prestó su celular a su primo, Pedro, porque sabía que necesitaba hacer una llamada importante. Pero cuando le devolvió el celular, Juan notó que la pantalla estaba rota. Pedro le explicó que se le cayó mientras jugaba en la calle, y Juan se enojó mucho. Él siempre había sido muy responsable con su celular y lo cuidaba bien, así que no entendía cómo había pasado eso. Quería gritarle y decirle "¿Cómo se te ocurre dejarlo caer?!", pero en lugar de eso, usó la comunicación asertiva. Le dijo a Pedro: "Me siento muy molesto porque mi celular está roto."

COMUNICACIÓN ASERTIVA

¿Ves cómo se enfocó en cómo se sentía en lugar de culpar a Pedro o enfocarse solo en lo que pasó? De esta manera, Juan pudo expresar su enojo y decepción sin gritar ni culpar directamente a su primo.

Aquí tienes una guía para la comunicación asertiva. Inténtalo la próxima vez que te sientas molesto:

- Yo me siento _____ cuando _____
- Estoy enojado por que _____
- No estoy feliz por _____

TARRO DE TAREAS



Las tareas a veces pueden ser difíciles, ¿verdad? No estás solo. A veces necesitas algo que te ayude a motivarte y concentrarte durante el tiempo de tareas. Esta idea es realmente buena, ¿quieres probarla? Es una técnica de tareas que puede hacer que te emociones y te ayude a prestar mejor atención.

Lo que necesitarás:

- Un tarro transparente
- Monedas, alfileres, piedras o cualquier cosa que quieras usar para llenar el tarro
- Tres piezas de cinta adhesiva o cinta masking
- Un marcador

Así es como funciona: tu tarro es tu "premio" por completar tus tareas. Cada vez que empieces y termines tus tareas, podrás llenar tu tarro. Tendrás 3 niveles en tu tarro, marcados con cinta. Cada vez que llegues al siguiente nivel en tu tarro, podrás obtener un premio.

TARRO DE TAREAS



Aquí viene la parte divertida: quiero que pienses en qué quieres como tus 3 premios por hacer la tarea. Podría ser un juguete nuevo, un helado, ir a un parque de diversiones... lo que sea que te guste, pero deberías trabajar con tus padres para elegir premios con los que ellos estén de acuerdo. Así es cómo puedes hacerlo:

Escribe los 3 premios que elijas en las tres piezas de cinta. Pega esas piezas de cinta en el tarro: una cerca del fondo, una en el medio y la otra en la parte superior.

Cada vez que empieces tu tarea, coloca una moneda o piedra o frejolito en el tarro.

Cuando termines tu tarea ese día, pon otra moneda o piedrita en el tarro.

Cuando llegues a cada línea de tu tarro, podrás obtener tu premio.

Finalmente, con esta actividad aprenderás que si trabajas duro, serás recompensado.

POLICÍA POSITIVO



No siempre es fácil controlar nuestros pensamientos, especialmente cuando estamos pensando de manera negativa. A veces simplemente estamos teniendo un mal día, pero quiero que te des cuenta de que puedes tener más control sobre tus pensamientos de lo que piensas. Solo tenemos que aprender a atrapar nuestros pensamientos antes de que ellos tomen el control.

Imagina que eres un oficial de policía tratando de atrapar los pensamientos negativos y reemplazarlos con pensamientos positivos, casi como un videojuego, ¿verdad? Así que tu misión es capturar esos pensamientos negativos y sustituirlos por positivos.

.

Aquí hay una tabla con algunos ejemplos.

pensamiento negativo	pensamiento positivo
no me va bien en el colegio	ayer me saqué 18 en un examen
nadie me quiere	Carolina me pidió que sea su amiga
mi hermano es malo conmigo	mi hermano me compartió de su postre

¿Tienes algún pensamiento negativo que sigue apareciendo en tu cabeza? Puedes hacer tu propia lista. Tú puedes ser tu propio policía positivo cuando lo necesites, solo tienes que atrapar a esos culpables negativos y reemplazarlos por pensamientos positivos.

