



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA DIRIGIDA A PADRES  
DE FAMILIA PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE NIÑOS  
CON TDAH.

**TESINA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

INGRID PATRICIA MARQUINA CASTILLO

ASESORA:

LIC. VELASCO PÉREZ ROXANA



Ciudad Universitaria, CDMX

2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
<b>TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)</b> .....	<b>1</b>
1.1    ¿Qué es el TDAH? .....	1
1.2    Diagnóstico .....	2
1.3    Características del niño con TDAH .....	6
1.4    El cerebro de los niños con TDAH .....	8
1.5    Dificultades sociales de niños con TDAH .....	13
1.6    Familia y TDAH .....	15
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>17</b>
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	<b>17</b>
2.1    ¿Qué son las emociones? .....	17
2.1.1.    Características de las emociones .....	19
2.1.2.    Tipos de emociones.....	21
2.2    Inteligencia Emocional .....	33
2.2.1.    ¿Qué es? .....	33
2.2.2.    Contexto Histórico.....	33
2.2.3 .    Modelo Teórico de Daniel Goleman .....	35
2.2.4 .    El Cerebro y la Inteligencia Emocional.....	38
2.2.5.    Inteligencia Emocional en niños con TDAH.....	40
2.2.6 .    Inteligencia Emocional y Familia.....	42
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>44</b>
<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA</b> .....	<b>44</b>
3.1    Orientación Psicopedagógica.....	44
3.1.1    Marco de Intervención.....	45
3.2.    Propuesta de Intervención Psicopedagógica dirigida a padres de familia para fortalecer la Inteligencia Emocional de niños con TDAH. ....	49
3.2.1    Justificación.....	50
3.2.2    Metodología .....	51
3.2.3    Contexto.....	55

3.2.4	<i>Perfil de los participantes</i>	56
3.2.5	<i>Objetivo General</i>	56
3.2.6	<i>Planificación de actividades</i>	57
3.2.7	<i>Duración y ejecución de actividades</i>	61
3.2.8	<i>Evaluación</i>	61
3.2.9	<i>Cronograma de actividades</i>	62
3.3	Comentaio final	74
<b>CONCLUSIONES</b>		<b>75</b>
<b>FUENTES CONSULTADAS</b>		<b>77</b>
<b>ANEXOS</b>		<b>81</b>

## INTRODUCCIÓN

Una realidad a la que se enfrentan diversos padres de familia y docentes relacionados con niños que presentan TDAH, es la presencia de problemas conductuales relacionados con la Inteligencia Emocional de los menores, al presentar dificultades para autorregularse de forma conductual y emocionalmente en uno de los principales contextos sociales en los que se desenvuelven que es el familiar. Ante esta situación, es común que se generen ambientes de conflicto, estrés y preocupación por parte de los padres de familia, al no saber cómo trabajar la Inteligencia Emocional de los menores para disminuir las conductas que afectan la interacción.

De acuerdo a la Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5™ (2014), clasifica el TDAH dentro de los Trastornos del desarrollo neurológico, lo cual significa que es un padecimiento en el cual el desarrollo del cerebro es más lento e inmaduro si se compara con el de niños que no presentan ningún padecimiento y son de la misma edad. Por otro lado, se considera un padecimiento crónico, es decir, no tienen cura.

Al no tener cura el TDAH, implica que los niños que lo padecen siempre presentarán dificultades para autorregularse emocionalmente, situarse en el lugar de los demás, comunicar sus sentimientos y pensamientos, sin embargo, sí les podemos brindar las herramientas didácticas que les permitirán autorregularse emocionalmente para adaptarse a las exigencias del entorno en el que se desenvuelven de la mejor manera posible.

Si los padres de familia trabajan la Inteligencia Emocional de sus hijos con TDAH, los niños lograrán tomar conciencia de sus emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que presenten en

cada contexto social, así como acentuar su capacidad para trabajar en equipo, adoptar una actitud empática y social. Por esta razón, el presente trabajo recepcional pretende brindar una Propuesta de Intervención Psicopedagógica dirigida a padres de familia para fortalecer la Inteligencia Emocional de sus hijos con TDAH.

Con base en lo anterior, el presente trabajo se divide en tres capítulos; en el primer capítulo “Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)” se aborda qué es el TDAH, se describen los principales criterios diagnósticos del TDAH que es la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) 2000, además se describen las principales características de este padecimiento, así como el funcionamiento del cerebro lo cual permite al lector comprender por qué los niños tienen ciertas actitudes, se detallan las dificultades que tienden a presentar y la función del familia.

En el segundo capítulo “Inteligencia Emocional” se divide en dos apartados, en el primero de define qué es una emoción y sus implicaciones en el ser humano, y sus principales características para poder diferenciar una emoción de un sentimiento, así como una pequeña descripción de los tipos de emociones que existen y la estructura y función del cerebro emocional. En segundo lugar, se especifica que es la Inteligencia Emocional y su contexto histórico, así como el modelo teórico de Daniel Goleman, del cual se retoma la importancia de trabajar la Inteligencia Emocional de niños con TDAH, y la función de la familia en la Inteligencia Emocional.

Por último, el tercer capítulo “Propuesta de Intervención Psicopedagógica” Se divide en dos apartados, el primero parte de los conocimientos básicos de la Orientación, Orientación Psicopedagógica para poder identificar el modelo más propicio para el desarrollo de la Propuesta de Intervención Psicopedagógica. En el segundo apartado se establece: justificación, metodología, las competencias sociales que se pretenden desarrollar, el contexto social en el que se puede ejecutar

la propuesta, el perfil de los participantes, los objetivos, la planificación de las actividades, la duración de las actividades, la evaluación que se recomienda realizar y, por último, el cronograma de actividades que se promueven en la propuesta de intervención.

# **CAPÍTULO 1.**

## **TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)**

En el presente capítulo abordaré qué es el TDAH, en qué se basa un buen diagnóstico, conocer el funcionamiento del cerebro de manera básica para poder comprender que partes del cerebro se encuentran implicadas para ejecutar ciertas acciones y determinar los mecanismos que se encuentran alterados en niños con TDAH. Así mismo trabajaré el tema de la familia.

### **1.1 ¿Qué es el TDAH?**

El TDAH es un trastorno del desarrollo neurológico de carácter crónico, se caracteriza por la dificultad para poner atención, hiperactividad y/o impulsividad, se presenta en la infancia y puede persistir hasta la edad adulta, impactando en diferentes ámbitos: académico, familiar, emocional, social y conductual.

A lo largo de los años, son diversos los avances científicos que se han hecho respecto al tema, sin embargo, es un término que implican nuevas y mejores prácticas que han ido cambiando a lo largo de la historia. A continuación, se mencionará algunos de estos:

El TDAH según el DSM-IV (o trastorno hiperactivo según el CIE -10) se define como un determinado grado de déficit de atención y/o hiperactividad-impulsividad que resulta desadaptativo e incoherente en relación con el nivel de desarrollo del niño y está presente antes de los 7 años (Hidalgo, V., y Soutullo, E., 2014, p.1).



Para Barkley (2002), el TDAH es “un trastorno del cerebro ejecutivo que provoca la incapacidad del niño para inhibir o retrasar sus respuestas, para organizar y controlar su atención, su conducta o sus emociones y para hacer frente a las demandas que se le presentan” (Barkley, 2002, citado en Franquiz, y Ramos, 2015/16, p. 3).

En cambio, para Guerrero (2016) “es una alteración estructural, funcional y de conectividad entre diferentes zonas cerebrales, ...que implica una serie de síntomas y dificultades que afectan al niño en sus diferentes ámbitos: académico, familiar, emocional, social y conductual” (Guerrero, 2016, cap. 3).

Como podemos observar, ambas concepciones hacen referencia a una alteración del funcionamiento cerebral que provoca cierta incapacidad para funcionar correctamente, lo cual se desarrollará más adelante para su comprensión.

## **1.2 Diagnóstico**

Para llevar a cabo un buen diagnóstico debe ser realizado por especialistas que se basen en: a) el historial clínico obtenido por los padres, profesores y cuidadores, b) haciendo énfasis en los síntomas típicos del niño con TDAH, c) examen neurológico y d) aplicación de pruebas para confirmar el diagnóstico.

Comúnmente, para diagnosticar el TDAH se emplean las clasificaciones de trastornos mentales más completas y renombradas a nivel internacional; la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) elaborado por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA).

Cabe mencionar que ambas organizaciones, describen el trastorno de forma similar; señalan un rango de edad límite para el inicio de los síntomas, cuya

frecuencia e intensidad deberá de ser excesiva para la edad y el nivel mental de los niños; sus síntomas deben persistir durante 6 meses y con repercusión clínica significativa sobre la actividad social, académica o la laboral.

A continuación, se recogen los principales criterios diagnósticos del TDAH elaborado por la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana de Psiquiatría para poder tener noción de las condiciones y síntomas que deben presentar las personas con TDAH para ser diagnosticadas. La **Tabla 1.**, es elaborada por la APA y establece los síntomas y condiciones de las personas con TDAH para ser diagnosticadas.

**Tabla 1.** Criterios para el diagnóstico del trastorno por déficit de atención con hiperactividad según el DSM-IV-TR (APA) (2000).

<p>A (1) o (2):</p> <p>(1) Seis (o más) de los siguientes síntomas de <b>desatención</b> han persistido por lo menos durante 6 meses con una intensidad que es desadaptativa e incoherente en relación con el nivel de desarrollo:</p> <p><i>Falta de atención</i></p> <p>(a) A menudo no presta atención suficiente a los detalles o incurre en errores por descuido en las tareas escolares, en el trabajo o en otras actividades.</p> <p>(b) A menudo tiene dificultades para mantener la atención en tareas o en actividades lúdicas.</p> <p>(c) A menudo parece no escuchar cuando se le habla directamente.</p> <p>(d) A menudo no sigue instrucciones y no finaliza tareas escolares, encargos, u obligaciones en el centro de trabajo (no se debe a comportamiento negativista o a incapacidad para comprender instrucciones).</p> <p>(e) A menudo tiene dificultades para organizar tareas y actividades.</p> <p>(f) A menudo evita, le disgusta o es renuente en cuanto a dedicarse a tareas que requieran un esfuerzo mental sostenido (como trabajos escolares o domésticos).</p> <p>(g) A menudo extravía objetos necesarios para tareas o actividades (p.ej., juguetes, ejercicios escolares, lápices, libros o herramientas).</p> <p>(h) A menudo se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes.</p> <p>(i) A menudo es descuidado en las actividades diarias.</p> <p>(2) Seis (o más) de los siguientes síntomas de <b>hiperactividad-impulsividad</b> han persistido por lo menos durante 6 meses con una intensidad que es desadaptativa e incoherente en relación con el nivel de desarrollo:</p> <p><i>Hiperactividad</i></p> <p>(a) A menudo mueve en exceso manos o pies, se remueve en su asiento.</p> <p>(b) A menudo abandona su asiento en la clase o en otras situaciones en que se espera que permanezca sentado.</p> <p>(c) A menudo corre o salta excesivamente en situaciones en que es inapropiado hacerlo (en adolescentes o adultos puede limitarse a sentimientos subjetivos de inquietud).</p> <p>(d) A menudo tiene dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio.</p> <p>(e) A menudo «está en marcha» o suele actuar como si tuviera un motor.</p> <p>(f) A menudo habla en exceso.</p>
--

### *Impulsividad*

- (g) A menudo precipita respuestas antes de haber sido completadas las preguntas.
- (h) A menudo tiene dificultades para guardar turno.
- (i) A menudo interrumpe o se inmiscuye en las actividades de otros (p.ej., se entromete en conversaciones o juegos).

- B. Algunos síntomas de hiperactividad-impulsividad o desatención que causaban alteraciones estaban presentes antes de los 7 años de edad.
- C. Algunas alteraciones provocadas por los síntomas se presentan en dos o más ambientes (p.ej., en la escuela [o en el trabajo] y en casa).
- D. Deben existir pruebas claras de un deterioro clínicamente significativo de la actividad social, académica o laboral.
- E. Los síntomas no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno generalizado del desarrollo, esquizofrenia u otro trastorno psicótico, y no se explican mejor por la presencia de otro trastorno mental (p.ej., trastorno del estado de ánimo, trastorno de ansiedad, trastorno disociativo o un trastorno de la personalidad).

*Códigos basados en el tipo:*

**F90.0 Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, tipo combinado [314.01]:** si se satisfacen los criterios A1 y A2 durante los últimos 6 meses.

**F90.8 Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, tipo con predominio del déficit de atención [314.00]:** si se satisface el criterio A1, pero no el criterio A2 durante los últimos 6 meses.

**F90.0 Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, tipo con predominio hiperactivo-impulsivo [314.01]:** si se satisface el criterio A2, pero no el criterio A1 durante los últimos 6 meses.

**Nota de codificación.** En el caso de sujetos (en especial adolescentes y adultos) que actualmente tengan síntomas que ya no cumplen todos los criterios, debe especificarse en «remisión parcial».

(Macià, 2012, p. 35)

En la Tabla 2., se exponen los síntomas concretos que ofrece la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE); por un lado, se incluyen los criterios relacionados con la inatención hiperactividad e impulsividad, por otra parte, especifica la edad inicial en la que aparece y las frecuentes consecuencias de la vida de la persona que lo padece.

**Tabla 2.** Criterios de investigación para para el trastorno hiperkinético CIE-10

Déficit de atención	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frecuente incapacidad para prestar atención a los detalles junto a errores por descuido en las labores escolares y en otras actividades.</li> <li>2. Frecuente incapacidad para mantener la atención en las tareas o en el juego.</li> <li>3. A menudo aparenta no escuchar lo que se le dice.</li> <li>4. Imposibilidad persistente para cumplimentar las tareas escolares asignadas u otras omisiones.</li> <li>5. Disminución de la capacidad para organizar tareas y actividades.</li> <li>6. A menudo evita o se siente marcadamente incómodo ante tareas, tales como los deberes escolares que requieren un esfuerzo mental mantenido.</li> <li>7. A menudo pierde objetos necesarios para unas tareas o actividades, tales como material escolar, libros, etc.</li> <li>8. Fácilmente se distrae ante estímulos externos.</li> <li>9. Con frecuencia es olvidadizo en el curso de las actividades diarias.</li> </ol>
Hiperactividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con frecuencia muestra inquietud con movimientos de manos o pies o revolviéndose en el asiento.</li> <li>2. Abandona el asiento en la clase o en otras situaciones en las que se espera que permanezca sentado.</li> <li>3. A menudo corretea o trepa en exceso en situaciones inapropiadas.</li> <li>4. Inadecuadamente ruidoso en el juego o tiene dificultades para entretenerse tranquilamente en actividades lúdicas.</li> <li>5. Persistentemente exhibe un patrón de actividad excesiva que no es modificable sustancialmente por los requerimientos del entorno social.</li> </ol>
Impulsividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con frecuencia hace exclamaciones o responde antes de que se le hagan las preguntas completas.</li> <li>2. A menudo es incapaz de guardar turno en las colas o en otras situaciones de grupo.</li> <li>3. A menudo interrumpe o se entromete en los asuntos de los otros.</li> <li>4. Con frecuencia habla en exceso sin contenerse ante las situaciones sociales.</li> </ol>
El inicio del trastorno no es posterior a los siete años.	
Los criterios deben cumplirse en más de una situación.	
Los síntomas de la hiperactividad, déficit de atención e impulsividad ocasionan malestar clínicamente significativo o una alteración en el rendimiento social, académico o laboral.	
No cumple los criterios para trastorno generalizado del desarrollo, episodio maníaco, episodio depresivo o trastorno de ansiedad.	

(Macià, 2012, p. 38)

Por otro lado, Alberto Fernández Jaén nos menciona la importancia de llevar a cabo una buena evaluación para diagnosticar al niño con TDAH, ya que en

muchas ocasiones el diagnóstico está mal elaborado, el considera que, para llevar a cabo un buen diagnóstico, se deben de evaluar y valorar los siguientes ejes:

- Síntomas que presente el niño
- Repercusión en su vida cotidiana
- Exploración neurológica completa
- Evaluación neuropsicológica inteligencia, atención, lectura y funciones ejecutivas. (Fernández Jaén, citado en Guerrero, R., 2016, Cap. 4.).

### **1.3 Características del niño con TDAH**

El TDAH es un trastorno que se caracteriza por la presencia de tres categorías de síntomas típicos, los cuales pueden manifestarse en mayor o menor magnitud según la edad, el contexto en el que se desenvuelvan o las actividades que realice, estos síntomas son:

➤ *Déficit de atención*

Dificultad para prestar atención a tareas que no proveen alto nivel de estimulación o recompensa inmediata y que además requieren de un esfuerzo mental sostenido, es decir, muestran poca atención a los detalles. Comúnmente, presentan dificultad para recordar los pasos a seguir para completar una tarea; dificultad en la planificación y organización de tareas. En cambio, si se les presentan actividades gratificantes o excitantes como los videojuegos, las películas o el deporte, etc., los niños con TDAH pueden lograr mantener una buena concentración.

### ➤ *Hiperactividad*

Necesidad de estar en continuo movimiento e imposibilidad de controlar dicha conducta hiperactiva.

Los niños con TDAH presentan dificultad para permanecer sentados en un lugar y tienden a abandonar su asiento cuando se espera que permanezca en el mismo, por lo general son inquietos e inadecuadamente ruidoso en el juego o tiene dificultades para entretenerse tranquilamente en actividades lúdicas.

De acuerdo con Risueño (2001) menciona la existencia de algunos indicadores tempranos de hiperactividad: descargas mioeléctricas durante el sueño, alteraciones en el ritmo circadiano, elevada reactividad ante estímulos auditivos, resistencia a los cuidados cotidianos, actividad motriz excesiva, poca conciencia del peligro, dificultades en la adaptación social, un estilo cognitivo irreflexivo, falta de control motriz, fluctuaciones atencionales y agresividad (Risueño, 2001 citado en M. F., Piñón, B. & Vázquez, J., 2017, p. 3).

### ➤ *Impulsividad*

La impulsividad se puede definir como un déficit en la capacidad para inhibir conductas en respuesta a demandas situacionales. Los niños con TDAH se caracterizan por ser impacientes, y a menudo actúan (hacen o dicen algo) antes de pensar (dan respuestas prematuras) (Macià, 2012, p. 45).

Los niños con TDAH presentan dos tipos de impulsividad:

#### a) Impulsividad cognitiva (a la hora de pensar)

Comúnmente son niños que hablan mucho, se apresuran a dar respuestas o comentarios sin considerar riesgos o consecuencias, interrumpen conversaciones, entre otros.

b) Impulsividad conductual (a la hora de hacer cosas)

Son niños que presentan dificultad para inhibir ciertos comportamientos o conductas como el esperar su turno en diferentes actividades, ser impacientes, etc.

Sin embargo, Barkley (2007) considera la existencia de otros dos síntomas adicionales al trastorno: a) la dificultad para seguir instrucciones y cumplir normas (déficit en la conducta gobernada por reglas), y b) excesiva variabilidad en sus respuestas a las situaciones (trabajar de forma irregular y variable). Considerándolos con un déficit para inhibir la conducta. (Barkley, 2007 citado en Macià, 2012, p. 47).

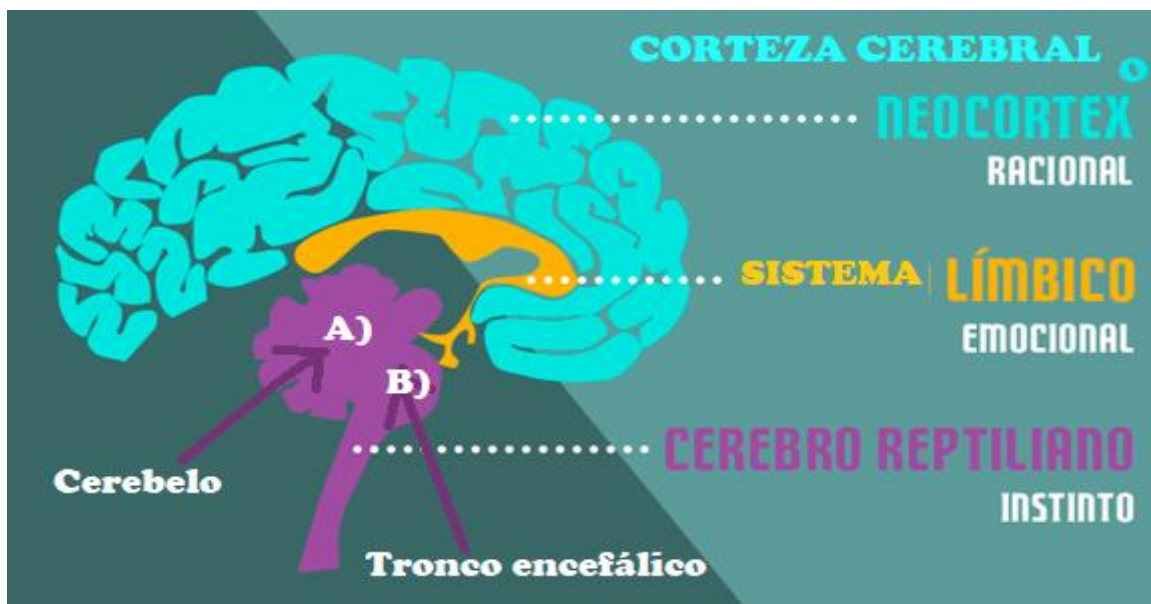
#### 1.4 El cerebro de los niños con TDAH

El cerebro centraliza la actividad del sistema nervioso, es decir, es el órgano encargado de integrar y hacer funcionar una larga lista de conductas que hacemos. Es el responsable de que dichas conductas se ejecuten correctamente (Guerrero, 2016, cap. 4).

En él, albergamos unos cien mil millones de **neuronas** cuya función es conectarse entre ellas para intercambiar información a través de **neurotransmisores** cerebrales, los cuales, son sustancias químicas (**sinapsis**) que permiten conectarse unas con otras y sin ellas nuestro cerebro estaría

desconectado. La sinapsis consiste, en una descarga química traducida en una señal eléctrica que viaja a través de las redes neuronales de nuestro encéfalo (masa nerviosa contenida dentro del cráneo) a una velocidad vertiginosa. Lo cual, hace posible el aprendizaje, la emoción, el razonamiento, la lógica, la memoria y la atención.

De acuerdo con Paul Mac Lean divide el cerebro en tres capas o cerebros: cerebro reptiliano, sistema límbico y corteza cerebral o neocórtex. (Mac L. citado en Guerrero, 2016, cap.4).



**Figura 1.** Los 3 cerebros (imagen recuperada de De compras con tu subconsciente. Neuromarketing, el gran aliado de la... | by Maria Najarro | Blog de Interactius UX, con modificaciones).

**Complejo reptiliano:**



Está asociado al instinto, por ende, realizamos solo la acción sin pensar, además, nos permite responder de manera inmediata y sin pensar. Su esquema se basa en E-R, es decir, dar una respuesta inmediata (R) a un estímulo (E). Su estructura es puramente mecánica y se compone por; tronco encefálico y cerebelo. Por otro lado, se encarga de satisfacer las necesidades básicas (alimentación, hidratación, protección, respiración, etc.) y es considerado un cerebro automático, inconsciente y no pensante.

### **Sistema límbico o cerebro emocional:**

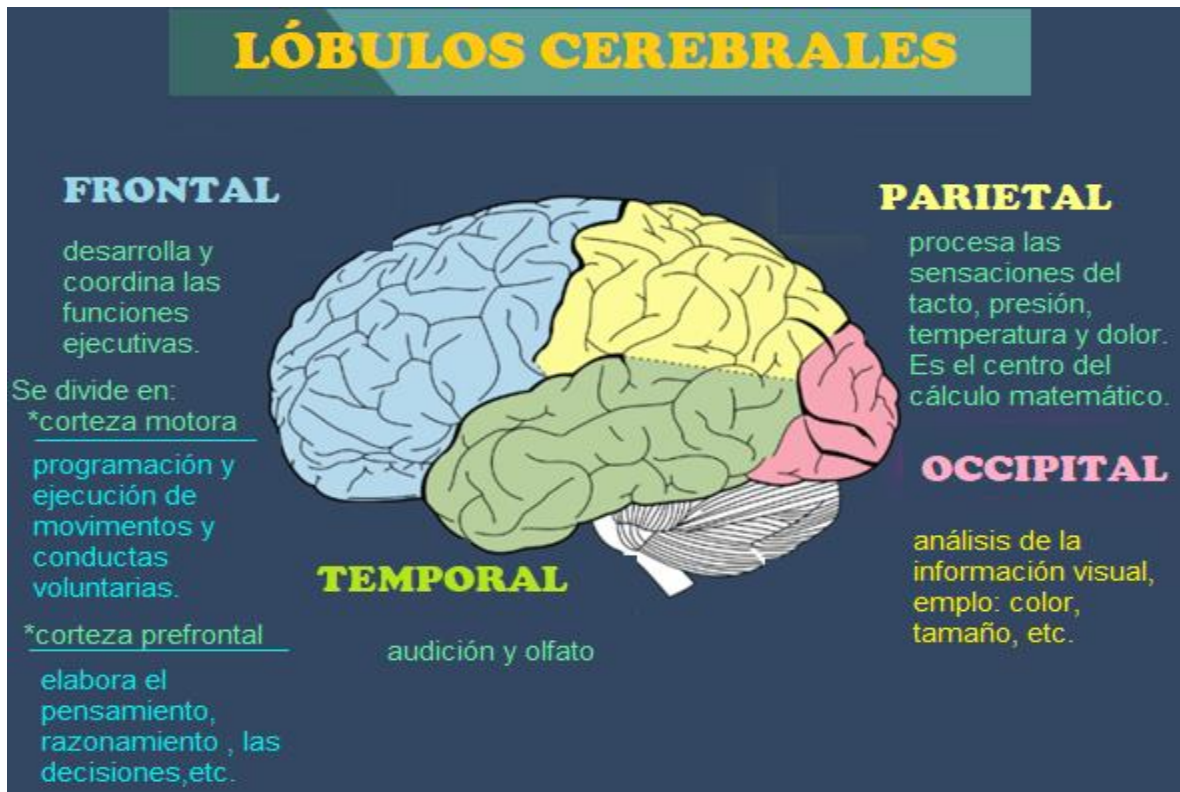
Es un conjunto de estructuras que tienen un alto grado de implicación en las emociones, la memoria y los aprendizajes. En él se desarrollan las emociones (tristeza, alegría, rabia, etc.). su manera de proceder es involuntaria ya que no podemos impedir que ciertas emociones surjan, lo que si podemos controlar es una conducta asociada a la emoción. Los niños con TDAH suelen tener muchas dificultades para controlar su cerebro emocional.

### **Corteza cerebral:**

Se encarga de la parte pensante e intelectual. Se divide en dos hemisferios y cuatro lóbulos cerebrales:

A continuación, se muestra una imagen de los cuatro lóbulos cerebrales y su función.

**Figura 2.** Lóbulos cerebrales y sus funciones (imagen recuperada de [www.neuromexico.org](http://www.neuromexico.org), con modificaciones).



En cambio, **el cerebro con TDAH** es muy diferente en cuanto a su estructura como en lo funcional, suele ser más pequeño y algunas de sus partes suelen desarrollarse más lentamente, por lo cual presenta un retraso en la maduración de las áreas que sustentan las funciones ejecutivas; lóbulo prefrontal, los núcleos estriados, el cerebelo, etc., así como sus conexiones (neurotransmisores) con otras estructuras.

Por otro lado, existen dos neurotransmisores que tienen mayor relación en el cerebro con TDAH: *dopamina* y la *noradrenalina*. Los cuales pueden presentarse de diferente manera; pueden liberarse por debajo de lo normal, las neuronas receptoras pueden presentar problemas para atrapar los neurotransmisores o los neurotransmisores son succionados demasiado rápido por la neurona transmisora, antes de que se logre una buena conexión con la neurona receptora. En cambio,

para mejorar y regular niveles de neurotransmisores se administra medicamento a los niños.

Guerrero (2016) hace mención de la eficiencia de los medicamentos sobre los neurotransmisores, ya que mejoran y potencian los niveles de atención y autocontrol, la inhibición de impulsos y aumento de motivación, la memoria de trabajo bioespacial y frustración, capacidad de organización y planificación, mejora el rendimiento escolar y social. En cuanto a la *dopamina* mejora la atención sostenida, el control inhibitorio de las personas, en cuanto a la adrenalina filtra mucho mejor la información.

También menciona que el uso de fármaco es eficaz en un 80% de los pacientes, y en un 20% de los niños tiene efectos elevados, además el 10-15 % de niños necesitan tratamiento farmacológico de por vida para atenuar y controlar su impulsividad, los cuales también presentan otros trastornos; los asociados de tipo conductual (trastorno negativista desafiante, de conducta o problemas de control de impulsos).

Entre los Fármacos empleados para el TDAH encontramos:

- Fármacos psicoestimulantes (metilfenidato); funciona en áreas anteriores del cerebro y aumenta a corto plazo los niveles de dopamina y noradrenalina en el cerebro. Entre los posibles efectos secundarios encontramos la falta de apetito, insomnio, dolor de cabeza (cefaleas) y tics. Este fármaco actúa rápidamente, entre 30 a 60 min., después de su ingesta.

- Fármacos no psicoestimulantes (atomoxetina); reduce la impulsividad y funciona en áreas superiores de nuestro cerebro y actúa sobre la noradrenalina. Es un fármaco que actúa a partir de la segunda o cuarta semanas. Entre los efectos secundarios podemos encontrar la falta de apetito, dolor cabeza, somnolencia y dolor abdominal.

◦ Lisdexanfetamina: es una forma de anfetamina que actúa sobre la dopamina.

Por otro lado, la conexión que existe entre el sistema límbico y la corteza prefrontal no funciona de una manera óptima, lo cual implica que las personas que padecen TDAH presentan tener dificultades con la expresión e inhibición de sus emociones e impulsos, por ello es importante reforzar la inteligencia emocional de estos niños.

### **1.5 Dificultades sociales de niños con TDAH**

Los niños con TDAH presentan diversas dificultades en su vida cotidiana derivadas de las deficiencias propias del trastorno, las cuales se pueden clasificar en:

✓ *Problemas conductuales*

Los problemas conductuales son uno de los mayores obstáculos en el logro de ambientes adecuados de convivencia, al presentar su impulsividad, inatención e hiperactividad pueden llegar a ser temperamentales, perturbadores, molestos (son insistentes hasta el cansancio, realizan demandas inadecuadas, etc.), agresivos desafiantes y desobedientes.

✓ *Dificultades en el aprendizaje y ámbito escolar*

Los niños con TDAH, presentan deficiencias de atención en el aprendizaje y ámbito escolar; ejecutar tareas escolares desordenadas e incompletas; evitar tareas que exigen un esfuerzo mental sostenido como la solución de problemas; planificar y organizar tareas; su lenguaje y escritura pueden ser pobres ya que presentan dificultades en la lectura comprensiva; son distraídos y comúnmente pierden objetos.

Por ello es importante que los adultos sepamos motivarlos en las tareas, planes y actividades que les resulten novedosas y atractivas. En muchas ocasiones no es tan importante el plan a realizar sino la manera que tenemos que presentarlo, esto va a hacer que el niño con TDAH empiece a hacer la conducta de una manera concentrada y con mucha motivación.

✓ *Alteraciones emocionales*

Tienen grandes dificultades para regularse a sí mismos emocional y conductualmente hablando; situarse en el lugar del otro y entender sus motivaciones y diferenciar ciertas emociones.

En cambio, son niños que constantemente sufren explosiones de rabia; sentimientos de tristeza sin que tengan una explicación clara de lo que les pasa y porque les pasa; bajo autoestima; sentimientos negativos de desesperanza, frustración y des-moralización.

✓ *Autorregulación o autocontrol*

Se define como la capacidad consciente de regular nuestros impulsos de manera voluntaria (Macià, 2012, p. 29). Comúnmente los niños con TDAH presentan inhibición de pensamientos y conductas. Al ser su comportamiento impulsivo, no seguir las normas y ser desordenado, con el tiempo puede presentar cierta

agresividad, desobediencia generan ambientes de conflicto y estrés tanto en el aula como el ámbito familiar llena de discusiones, castigos y reproches, lo cual puede provocar conductas más negativas que positivas.

✓ *Problemas en la interacción social*

Los niños con TDAH tienden a tener problemas relacionados con la interacción social, debido a que son impacientes, interrumpen pláticas o actividades en conjunto, suelen molestar a los demás. Este tipo de hechos produce un rechazo y los lleva a ser niños aislados y poco sociables del grupo de iguales.

## **1.6 Familia y TDAH**

La familia desempeña importantes funciones en la vida de las personas, una de ellas es la educadora, como primer agente socializador de los hijos. Cuando la familia hace una intervención temprana para diagnosticar el padecimiento, disminuye el impacto que tiene para el niño y su familia el ser distinto, y puede representar un factor protector para posibles dificultades de aprendizaje en el niño, pero también puede ser un factor de interferencia para el aprendizaje del niño.

Por otro lado, la familia *deberá* aceptar y conocer el trastorno, para poder reforzar lo positivo y olvidar lo negativo, se convertirá en observadora de sus propias conductas y deberá reflexionar sobre sus consecuencias, para conocer y trabajar tanto sus fortalezas como debilidades para saber guiar a los niños, ya que en la mayoría de los casos pasan por una importante dosis de sufrimiento, tanto el niño como los padres.

La familia requiere de una gran dosis de motivación, dedicación, paciencia, tolerancia, además, deberá establecer una buena comunicación (asertiva y empática) evitando cualquier tipo de mensaje crítico ante sus fracasos e intentando ponerse en el lugar de los niños.

Otra de sus funciones primordiales es establecer disciplina, la cual es entendida como un entorno ordenado y predecible, con horarios y rutinas, normas y límites claros (pero flexibles) y consecuencias consistentes en caso de transgredirlas, proporciona seguridad al niño. Si continuamente la familia trabaja la disciplina, adicionalmente le permite al niño manejarse mejor, ejecutar un contexto más ordenado, afectuoso, amable pero firme, es una variable clave.

El TDH es un trastorno del desarrollo neurológico de carácter crónico que se manifiesta de diferente manera en cada persona que lo padece e inicia en la infancia y puede persistir hasta la edad adulta.

Para su diagnóstico es de vital importancia que los padres de familia se acerquen con los especialistas indicados para poder lograr una buena intervención, ya que en muchos casos los niños son mal diagnosticados.

Por otro lado, los niños con TDAH presentan varias dificultades para desenvolverse correctamente de acuerdo con las exigencias de la sociedad, las dificultades que pretendemos abordar más adelante son aquellas dificultades relacionadas con la inteligencia emocional de los mejores.

## CONCLUSIONES

Este segundo capítulo nos permitió comprender que el TDAH es un trastorno de desarrollo neurológico que se caracteriza por presentar ciertas dificultades relacionadas con la inteligencia emocional, las cuales se derivan del funcionamiento cerebral, ya que este presenta algunas alteraciones y algunas zonas cerebrales se desarrollan más lentamente que las de un niño que no presenta algún padecimiento. Además de conocer las características de los niños con TDAH, y comprender un poco el entorno familiar.

## **CAPÍTULO 2.**

### **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Para poder desarrollar el presente capítulo Inteligencia Emocional, es necesario tener claro qué es una emoción y qué implicaciones tiene ésta en el ser humano, conocer los tipos de emociones que existen, comprender e identificar la estructura y función del cerebro emocional, para poder dar paso a la Inteligencia Emocional y el modelo teórico de Daniel Goleman, por consiguiente, el presente capítulo se divide en dos apartados, uno referente a las emociones y otro relativo a la Inteligencia Emocional. Por otro lado, retomaré la importancia de trabajar la Inteligencia Emocional de niños con TDAH, y la función de la familia en la Inteligencia Emocional.

#### **2.1 ¿Qué son las emociones?**

La vida de todo niño está llena de vivencias satisfactorias, contratiempos y obstáculos, que al experimentarlos se presentan una serie de emociones negativas y positivas que no se pueden controlar ya que surgen espontáneamente, en muchos casos las negativas se consideran malas y las positivas como buenas. Sin embargo, existen autores como Rafael Bisquerra y Rafael Guerrero que se oponen ante esta perspectiva, para ambos, todas las emociones son buenas, el problema está en lo que hacemos con las emociones, cómo las gestionamos determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás.

Para Guerrero (2016) todas las emociones son positivas en el sentido de que son necesarias para la supervivencia, por tanto, son adaptativas (Guerrero, 2016,



cap. 9). Ante ello, podemos decir, que muchas veces tenemos que experimentar ciertas vivencias y emociones que no son de nuestro agrado, las cuales nos hacen equivocarnos en nuestro andar cotidiano y sin ellas no aprenderíamos ciertas lecciones de vida que nos ayudan a tomar mejores decisiones e incluso, nos ayudan a cambiar y ser mejores personas.

Gracias a la presencia de ciertas emociones, hay niños que pueden adaptarse más rápido al entorno social en el que se desenvuelvan o presentar dificultades para adaptarse, lo cual puede llegar a generar ciertos conflictos emocionales y conductuales debido a que no existe una buena autorregulación emocional.

Por otro lado, es importante recalcar que toda emoción es intensa, instantánea y breve, además, puede presentarse por un hecho, idea, recuerdo, etc., en cambio, cuando se posterga en función de la voluntad que tengamos, se convierte en un *sentimiento* y la hacemos consciente. Hoy en día, de acuerdo a los avances científicos que se han hecho respecto al tema, existen infinitud de significados al respecto; para Goleman (1996), las emociones son en esencia impulsos que nos llevan a actuar, son programas de reacción automática, es decir, toda emoción conduce a la acción (Goleman, D. 1996, p.14), mientras que para Bisquerra es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000, citado en Bisquerra, 2009, p. 20).

Sin embargo, Guerrero (2018) las define como cambios bruscos del estado de ánimo como consecuencia de algún estímulo o situación. Las emociones suelen venir acompañadas de alguna sensación. El verbo que mejor describe las emociones es *sentir*. (Guerrero, R., parte IV, cap. 1). De acuerdo con estos tres autores puedo concluir que las emociones son sentimientos que se derivan de impulsos producidos por un hecho, un recuerdo, una idea, etc., y que nos lleva a actuar de cierta manera.

### 2.1.1. Características de las emociones

Algunas de las características más sobresalientes de las emociones: ocurren irremediabilmente; son reacciones involuntarias; son subjetivas y se dan como respuesta al exterior o interior; son intensas y de corta duración; son acompañadas por sensaciones corporales, pensamientos y acciones; necesarias para la supervivencia; son contagiosas y de aproximación o defensa (Guerrero, R., parte IV, cap. 1).

A continuación, se expone en qué consiste cada una de las características ya mencionadas:

- Ocurren irremediabilmente:

Es decir, no se pueden evitar, aparecen de manera incontrolada. No podemos no sentir, sin embargo, podemos controlar la conducta o el comportamiento asociado (ante un enojo surge una rabieta).

- Reacciones involuntarias:

Se producen de manera automática o inconsciente.

- Subjetivas:

Son tremendamente subjetivas, es decir, son personales, y se manifiestan de diferente manera en cada individuo.

- Se dan como respuesta al exterior o interior:

Responden ante una situación, un recuerdo o una idea, etc.

- Intensas:

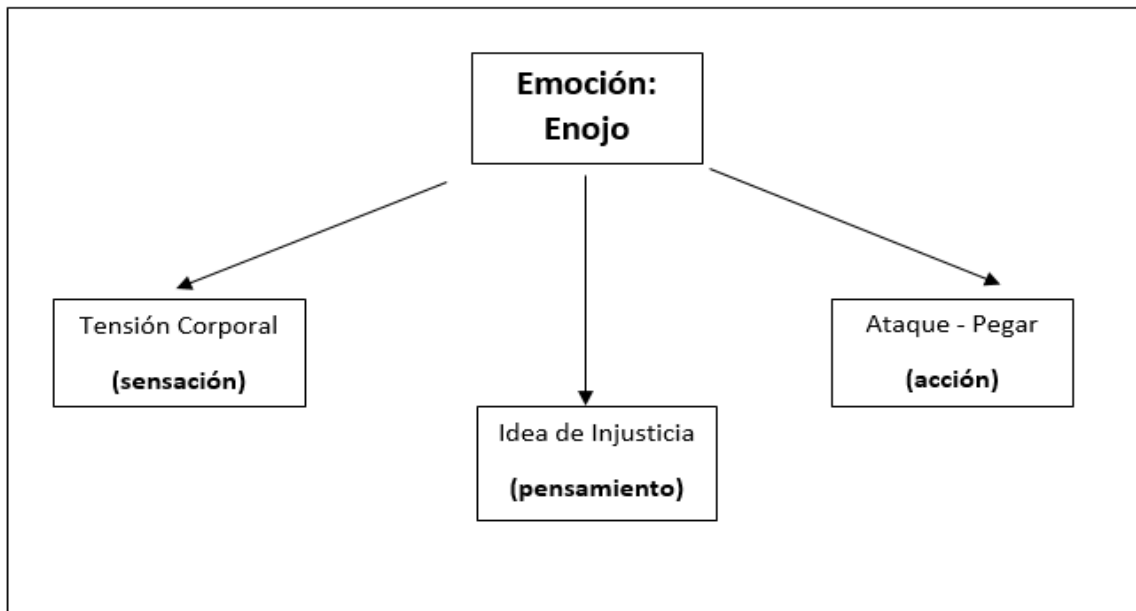
Las emociones son muy intensas y se presentan a milésimas de segundos, son muy vivas. Algunas emociones como miedo, rabia y tristeza son más intensas, frecuentes y duraderas que las agradables.

- Corta duración:

Son breves y pasajeras, llega a nosotros de manera súbita y así también desaparecen.

- Acompañadas de sensaciones corporales, pensamientos y acciones:

Las emociones suelen venir de la mano de los otros 3 elementos he se han redactado anteriormente. Por ejemplo:



- Necesarias para la supervivencia:

Sin emociones no podíamos sobrevivir, aparecen a lo largo de la evolución para protegernos, ya que aumentan nuestra posibilidad de supervivencia. Un

ejemplo claro es cuando un perro nos ladra y persigue, eso hace que corramos más para protegernos.

- Contagiosas:

Las emociones básicas, son fácilmente contagiosas como la tristeza, alegría, enojo, etc., ejemplo; cuando alguien se ríe, a veces nos contagiamos de su risa y también comenzamos a reír.

- Aproximación o defensa:

Todas las emociones nos llevan a acercarnos o a huir de la persona o situación que genera dicha emoción. Por lo tanto, las emociones nos invitan a hacer algo.

### **2.1.2. Tipos de emociones**

Actualmente, existen diversas clasificaciones de las emociones, las cuales se van modificando dependiendo del criterio de cada autor y época. La mayoría de los autores las clasifican en: positivas y negativas (refiriéndose a positivo como buenas y negativas como malas).

Rafael Guerrero (2018), las clasifica en emociones básicas: miedo, rabia, tristeza, amor, alegría, curiosidad y vergüenza. Las considera como básicas porque son *innatas* (se refiere a que vienen codificadas en nuestros genes y no son aprendidas), nacemos con ellas y las divide en dos grupos (Guerrero, R., 2018, parte IV, cap. 2):

- *Las de aproximación.*

Son buenas para nosotros porque sirven para acercarnos a las personas y son agradables. Dentro de este tipo de emociones encontramos *el amor, la alegría y la curiosidad*.

- *Las de Defensa.*

Sirven para protegernos de potenciales peligrosos (personas, situaciones u objetos). Dentro de esta categoría podemos encontrar las emociones de *miedo, rabia y tristeza*.

Por otro lado, Rafael Bisquerra (2000) nos habla de todo un universo emocional, en el que describe una amplia gama de emociones para facilitar la visualización de una realidad inmaterial y compleja que se encuentra en el interior de cada persona. Este autor, menciona la existencia de más de 500 posibles palabras que describen emociones y nos ayudan a explicar cómo nos sentimos. Las emociones las agrupa en grandes familias llamadas *galaxias* y cada galaxia está integrada por un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo.

A continuación, se muestra una estructura del universo de emociones, en la que se citan las emociones más representativas de cada galaxia, a partir de la propuesta presentada en la obra de Bisquerra (2009), Psicopedagogía de las emociones. (Solero, J. et al., 2016, p.27-28).

UNIVERSO DE LAS EMOCIONES	
Emociones negativas	
<b>Miedo</b>	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.
<b>Ira</b>	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, etc.
<b>Tristeza</b>	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
<b>Asco</b>	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
<b>Ansiedad</b>	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
Emociones positivas	
<b>Alegría</b>	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
<b>Amor</b>	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
<b>Felicidad</b>	Bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, etc.
Emociones ambiguas	
<b>Sorpresa</b>	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionados con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.
<b>Emociones sociales</b>	Vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
<b>Emociones estéticas</b>	Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.
Grandes constelaciones	
Constelación de las emociones negativas	Miedo, ira y tristeza (con asco y ansiedad).
Constelación de las emociones positivas	Alegría, amor y felicidad.
Fenómenos afectivos diversos	
Las <i>emociones ambiguas</i> también van navegando alrededor de otras galaxias. La <i>sorpresa</i> puede ser positiva (alegría) o negativa (miedo, ira, tristeza).	
Las <i>emociones sociales</i> pueden tener polaridad positiva y negativa, y se extienden por todo el universo de emociones a modo de materia interestelar.	
Las <i>emociones estéticas</i> también pueden tener valencia positiva o negativa y forman una especie de materia intergaláctica que se puede extender por todo el universo.	
Los <i>valores</i> y <i>actitudes</i> se entremezclan con las emociones, dando como consecuencia una predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien. En este sentido son como cometas que navegan por todo el universo.	
La <i>pasión</i> es como un asteroide o cometa que navega entre diversas galaxias (tristeza, amor): «pasión y muerte de Cristo», «amor pasional», pasión por la música, «es apasionante».	
Materia oscura	
La materia oscura emocional está formada por el pozo de las emociones negativas (miedo, ira, tristeza), que forma una constelación que es un campo gravitacional de grandes fuerzas, que pueden absorber toda la energía del ser humano.	

Todas estas emociones que se mostraron en la estructura anterior fueron plasmadas en la siguiente lámina elaborada por dicho autor para poder representar el universo emocional.



Universo de Emociones

(<https://universodeemociones.com/producto/cartel-universo-de-emociones/>)

Como podemos observar, cada galaxia emocional representa un color y pertenece a una constelación, sin embargo, solo describiré dos grandes constelaciones, las cuales se clasifican en función de que algunas nos harán sentir bien y otras nos hacen sentir mal. Las denomina como:

- ***Constelación Negativa***

Se compone de tres centros emocionales básicos, *miedo, ira y tristeza*, cada centro se representa de un color, miedo-negro, ira-morado y tristeza-gris.

Se consideran intensas, duraderas y necesarias para nuestro aprendizaje personal, además, se presentan con mayor frecuencia. Requieren de energía y movilización para afrontar diversas situaciones de manera más o menos urgente. Y se experimentan ante acontecimientos que son valorados ante una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc.

A continuación, se describen las galaxias pertenecientes a la constelación negativa:

a) *Galaxia Tristeza*

Es una emoción inevitable y natural. Se caracteriza por la presencia de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, disminución de energía, baja efusividad, a insatisfacción y baja predisposición a las relaciones sociales.

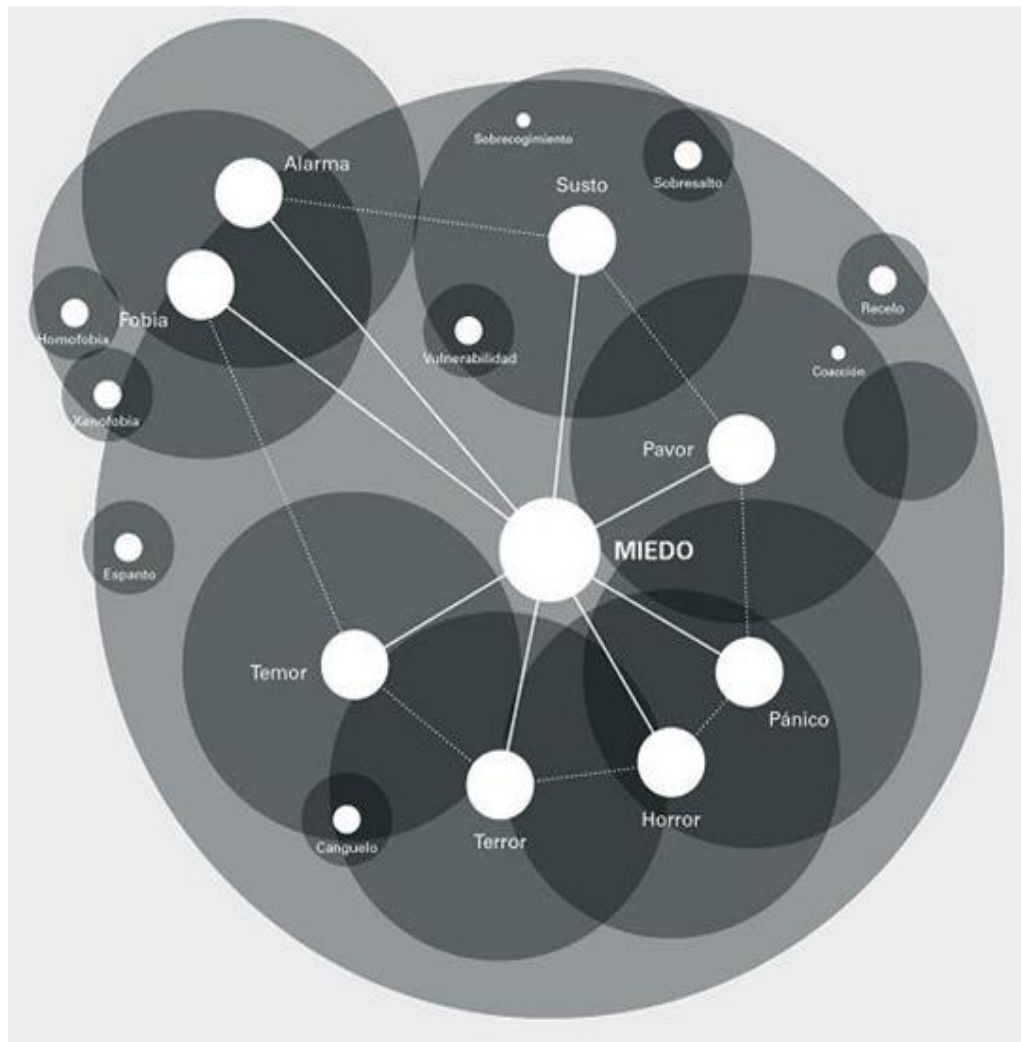
Esta galaxia fomenta un estilo crítico y analítico de pensamiento que nos ayuda a no ser engañados.





b) *Galaxia Miedo*

Es la emoción más intensa. Se experimenta ante el peligro real e inmediato. Su función es adaptar una estrategia oportuna para sobrevivir. En ella podemos encontrar emociones como miedo, pavor, temor, susto, alarma, pánico, terror, etc.



Galaxia Miedo

(Imagen recuperada de <https://universodeemociones.com/producto/pack-6-laminas-universo-emociones/>, con modificaciones)



- **Constelaciones positivas:**

Cuyos centros y emociones básicas son *alegría, amor y felicidad*, las cuales se visualizan de diferentes colores, por ejemplo, alegría va de amarillo, amor de rosa y felicidad de azul.

Se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales como: asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar, ambas tienen una dimensión personal y social, es decir, no solamente para mí sino también para las personas queridas.

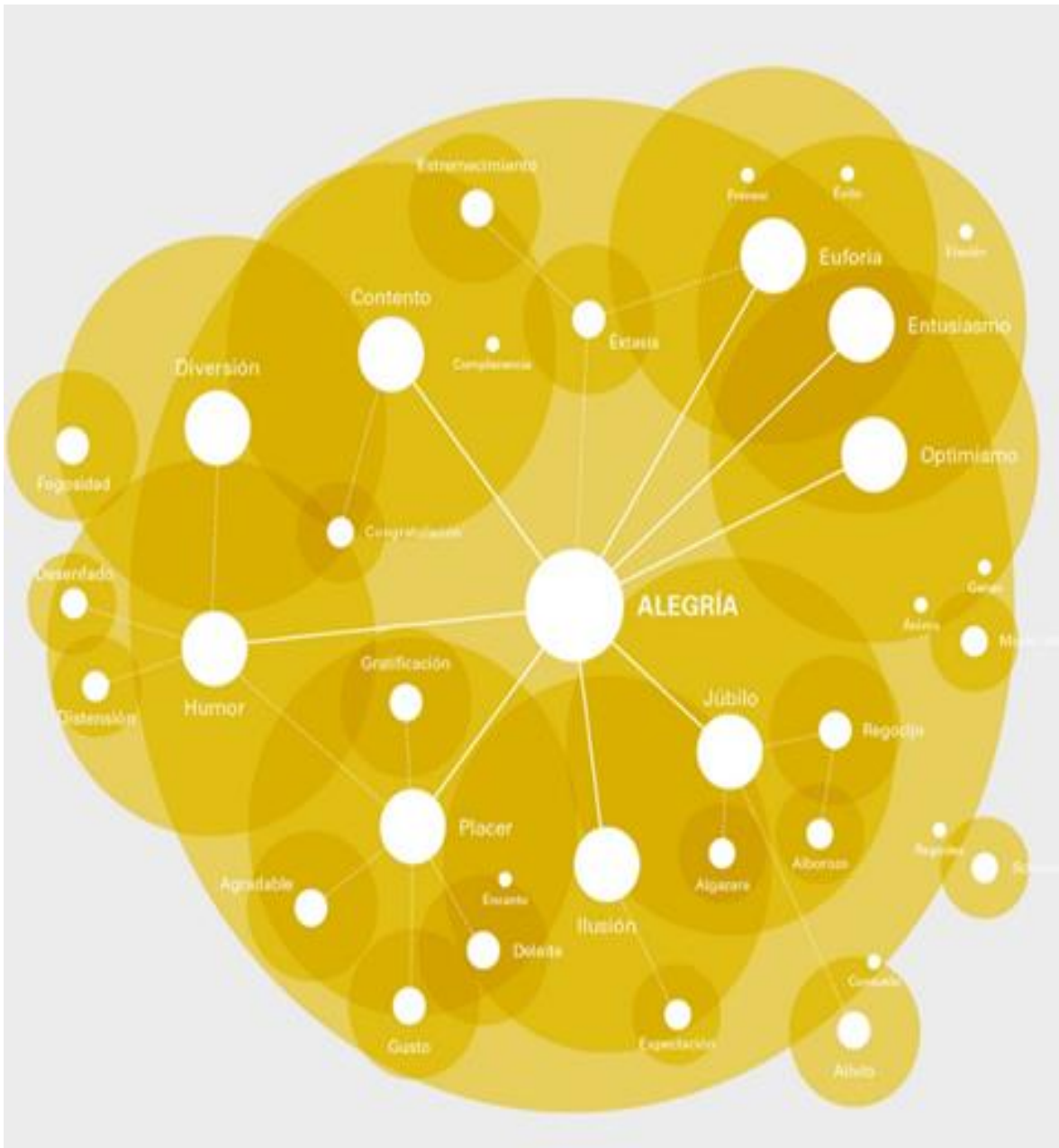
Estas emociones son agradables y proporcionan disfrute y bienestar. Solo van orientadas a la felicidad, las tenemos que buscar y construir y no siempre se logran.

A continuación, se describen cada una de las galaxias que conforman la constelación positiva:

a) *Galaxia Alegría*

Es la emoción que se produce ante un suceso favorable (sacar buenas calificaciones, logro de objetivos, ir de vacaciones, satisfacciones básicas, etc.) y casi no necesita regulación; se controla automáticamente. En ella, podemos encontrar toda una familia de emociones como *humor, placer, euforia y optimismo*. Se representa de color amarillo.

## Galaxia Alegría

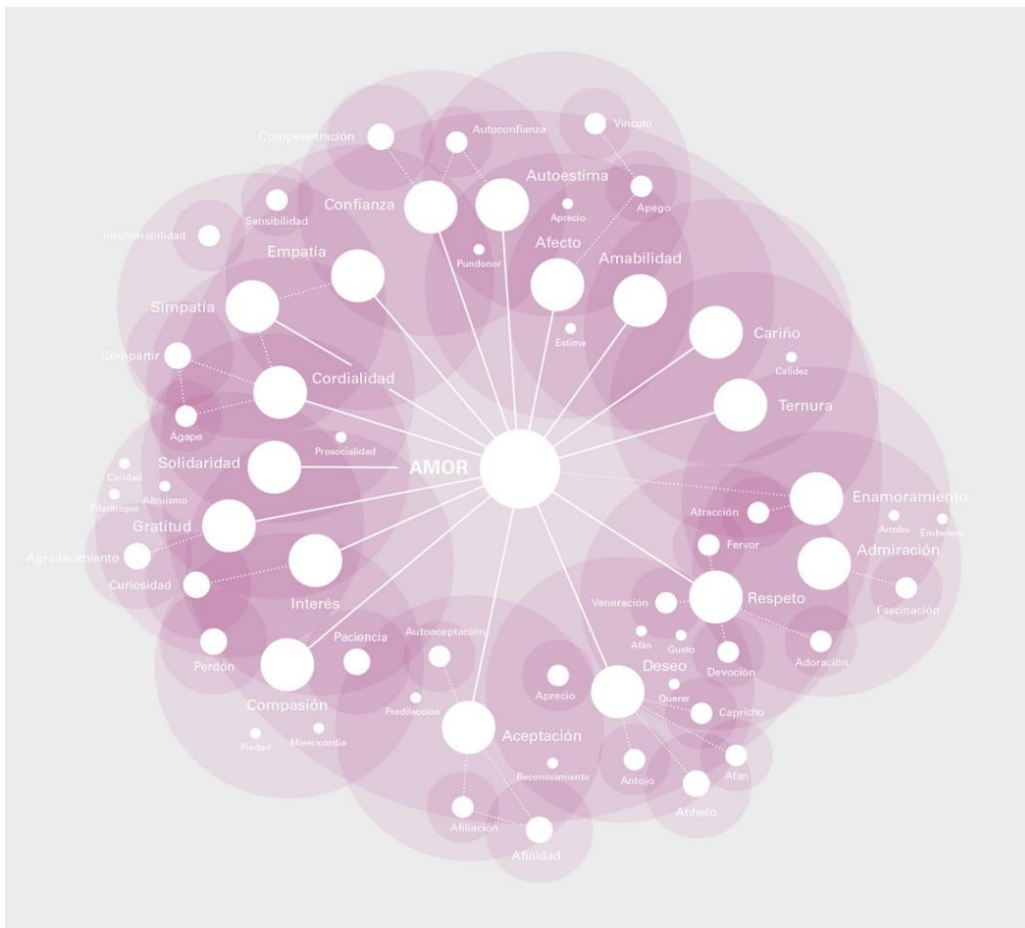


(Imagen recuperada de <https://universodeemociones.com/producto/pack-6-laminas-universo-emociones/>, con modificaciones)

b) *Galaxia Amor:*

El amor es la emoción más compleja que pueda existir, ya que el amor hace referencia a muchos tipos y formas de amar: Eros, se refiere al amor erótico y pasional, se considera como el conjunto de tendencias e impulsos sexuales de una persona; Ágape, es un tipo ideal de amor, es puro, caritativo, altruista e incondicional como el amor de los padres; Filia, es el amor que mostramos a una afición, amigos, familia y entorno en general.

En esta galaxia podremos encontrar emociones como: aceptación, afecto, cariño, contento, placer, compasión, etc.

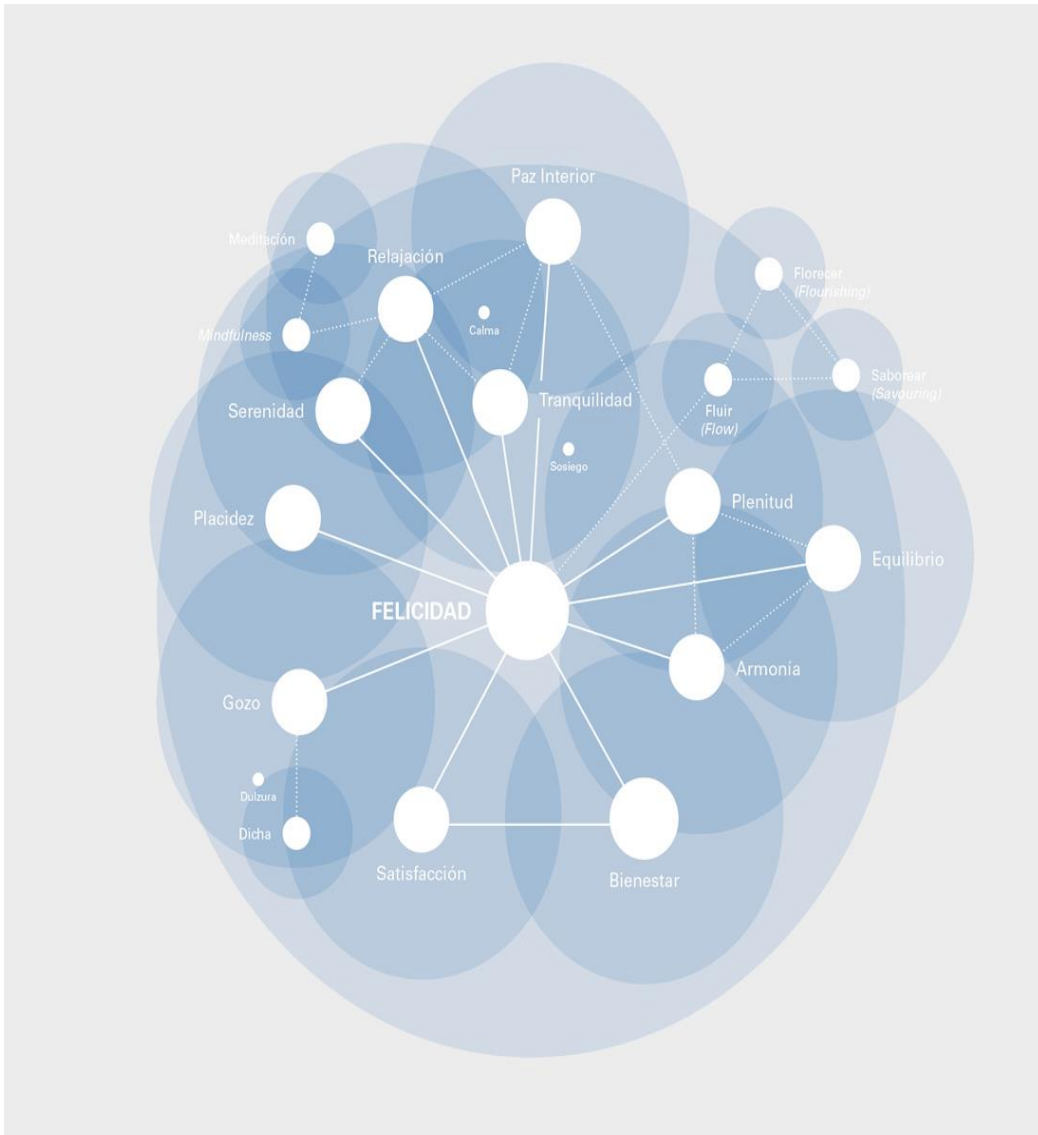


Galaxia Amor

(Imagen recuperada de <https://universodeemociones.com/producto/pack-6-laminas-universo-emociones/>, con modificaciones)

c) Galaxia Felicidad

Se representa con el color azul, el cual se asocia a confianza, seguridad, armonía y nos produce un efecto de calma, confianza y libertad. En muchas ocasiones en vez de emplear la palabra felicidad se emplea el término bienestar.



Galaxia Felicidad

(Imagen recuperada de <https://universodeemociones.com/producto/pack-6-laminas-universo-emociones/>, con modificaciones)

## 2.2 Inteligencia Emocional

### 2.2.1 ¿Qué es?

La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, controlar impulsos, regular nuestros estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, y la capacidad de empatizar y confiar en los demás (Goleman, 2006, p.36).

### 2.2.2 Contexto Histórico

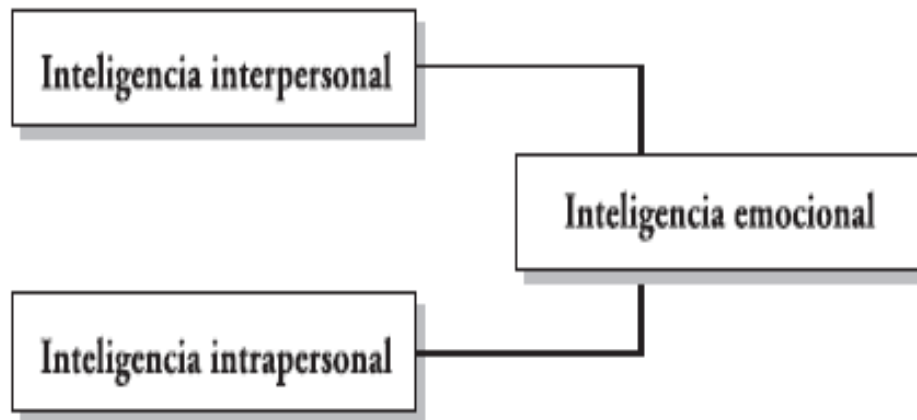
La inteligencia emocional es un constructo que surge con Salovey y John Mayer (1990) a partir de los lineamientos de Howard Gardner en su teoría de las Inteligencias Múltiples (1983), en ella, el término inteligencia «implica la habilidad necesaria para resolver un problema o para elaborar productos que son importantes en un contexto cultural».

Por otra parte, Garden (1995) establece que los seres humanos poseen siete tipos de inteligencia y cada una es relativamente independiente de las otras: inteligencia auditiva musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia lógico-matemática. Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la inteligencia emocional: la inteligencia *interpersonal* y la *inteligencia intrapersonal*. La primera, es una de las facetas de la personalidad que incluye la capacidad de liderazgo, resolver



conflictos y análisis social. Mientras que la segunda se refiere a la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida.

De la unión de la inteligencia interpersonal e intrapersonal surge la inteligencia emocional en el modelo de Goleman (1995), y es en este año cuando se populariza en su Best Seller “Inteligencia Emocional”. A continuación, se muestra la unión de las dos inteligencias para convertirse en una sola, como se muestra en la siguiente figura (Bisquerra, 2009, p.121).



De acuerdo con diversos autores, la Inteligencia Emocional es un concepto que surgió ante diversas necesidades sociales como la ansiedad, depresión, comportamientos de riesgo, etc., e inclusive ante interrogantes como: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria?

Por otro lado, cuando se trabaja la Inteligencia Emocional se desarrollan diversas competencias emocionales. Las competencias emocionales son capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2009, p. 146). Entre las competencias que se desarrollan son: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar emociones, capacidad de motivarse a sí mismo, reconocimiento de emociones ajenas y control de las relaciones. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento (Bisquerra, 2009, p. 147).

### **2.2.3 Modelo Teórico de Daniel Goleman**

Para Goleman la Inteligencia Emocional consiste en 5 componentes básicos (Goleman, 1996, pp. 43-44):

- *El conocimiento de las propias emociones*

Se basa en el principio de Sócrates «*conócete a ti mismo*», es decir, se refiere a tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.

Las personas que tienen mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o qué profesión elegir.

- *La capacidad de controlar las emociones*

La conciencia de uno mismo es la habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos para adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los contratiempos de la vida.

- *La capacidad de motivarse uno mismo*

Toda emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

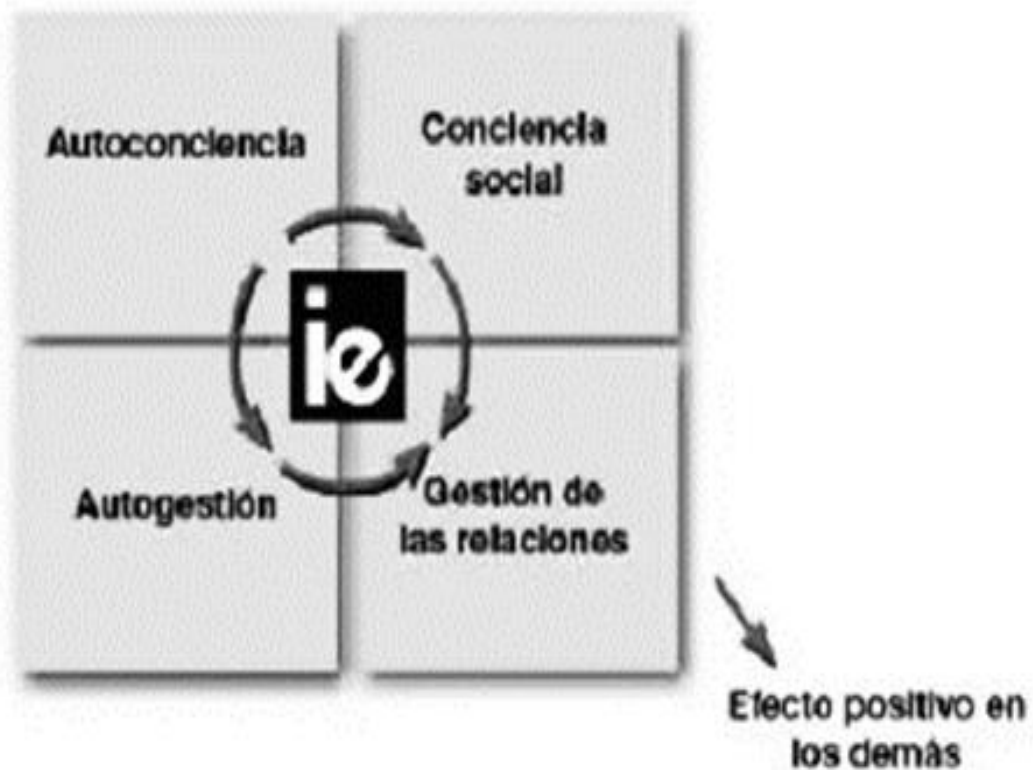
- *El reconocimiento de las emociones ajenas*

Para poder reconocer las emociones de los demás requerimos tener *empatía*, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones (cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los demás). La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. En cambio, cuando nos encontramos confundidos de nuestros propios sentimientos, somos incapaces de percibir las emociones de los demás.

- *El control de las relaciones*

Es el arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

### Estructura de la Inteligencia Emocional



Goleman (2012)

## 2.2.4 El Cerebro y la Inteligencia Emocional

De acuerdo con Goleman, la inteligencia emocional conforma un conjunto diferenciado de capacidades que son reguladas y gobernadas por diferentes zonas cerebrales entre las que se encuentran (Goleman, 2012, cap. 1-2):

- *Amígdala derecha*

Tenemos dos una en cada hemisferio cerebral. Es el centro nervioso dedicado a las emociones y situado en el cerebro medio. De acuerdo con Reuven Bar-On los pacientes que presentan lesiones u otro tipo de daños en la amígdala derecha presentan una pérdida de autoconciencia emocional, es decir, de la capacidad de ser conscientes de sus propios sentimientos y comprenderlos. (Bar-On, R. 2003, citado en Goleman, 2012, cap. 1).

- *Córtex Derecho:*

Se localiza en el hemisferio derecho y se divide en dos partes.

- a) *Somatosensorial*

Cuando las personas presentan algunas lesiones cerebrales, se refleja en deficiencias de la *autoconciencia* (capacidad para comprender y sentir nuestras propias emociones).

- b) *Ínsula o córtex insular.*

Es uno de los circuitos cerebrales encargados de la empatía, detectar el estado corporal de uno mismo y permite concientizar las emociones de los demás.

- *Circunvolución del cíngulo anterior.*

Se encuentra en la parte frontal de una banda de fibras cerebrales que rodean el cuerpo calloso que conecta las dos mitades del cerebro. Es la encargada del control de impulsos, esto es, de la capacidad de manejar las emociones, en especial la angustia y los sentimientos intensos.

- *Franja ventromedial del córtex prefrontal:*

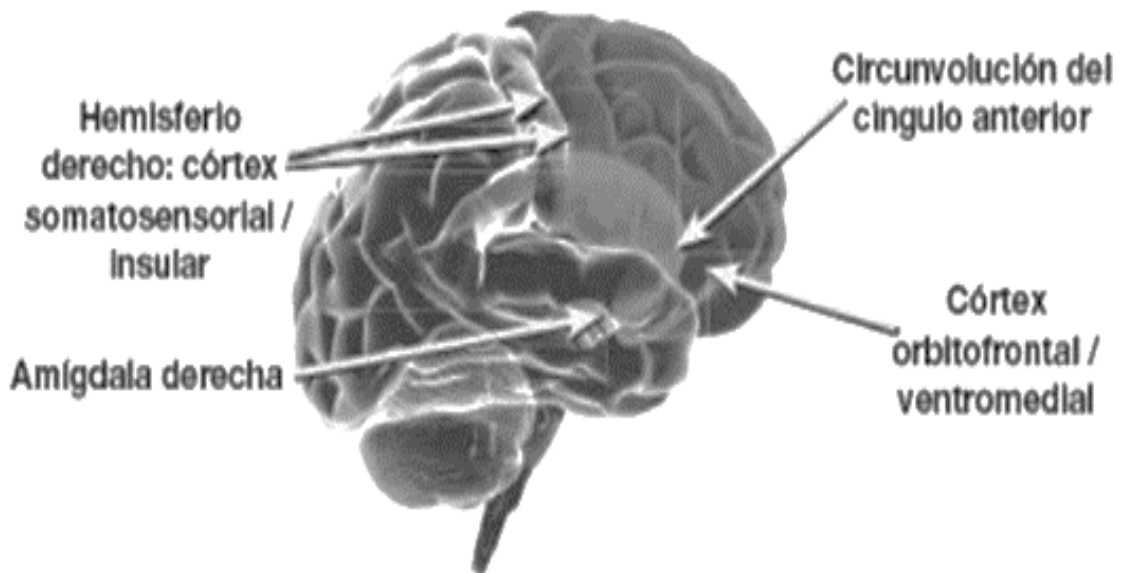
Se localiza detrás de la frente y se trata del centro ejecutivo de la mente donde reside la capacidad de resolver problemas personales e interpersonales, de controlar los impulsos, de expresar los sentimientos de un modo eficaz y de relacionarnos adecuadamente con los demás.

- *Los centros límbicos:*

Se localizan debajo del neocórtex (cerebro pensante), adentrándose en el córtex y prolongándose hasta el *tronco encefálico* conocido como *cerebro reptiliano* (encargado de los instintos). Son las principales zonas del cerebro dedicadas a las emociones.

Enseguida, se muestra la estructura cerebral encargada de la IE (Goleman, 2012, cap.1).

## La base cerebral de la inteligencia emocional: a partir de técnicas de neuroimagen y estudios de lesiones



(Goleman, 2012, cap.1).

### 2.2.5 Inteligencia Emocional en niños con TDAH.

Al ser el TDAH un trastorno de inmadurez neurológico, los niños tienden a desarrollarse emocionalmente por debajo de lo normal, e incluso, experimentan a diario toda una descarga emocional; pueden pasar muy rápido de un estado

emocional a otro, es decir, pueden estar muy felices y rápidamente pueden llegar a estar muy enojados.

Otras características de este tipo de población, es que presentan constantemente dificultades para: asumir sus propios errores, ser impulsivos, distraídos, cumplir reglas y obedecer a la autoridad, solucionar correctamente conflictos con los demás, identificar sus propias emociones y las de los demás (la impulsividad y el déficit de atención dificultan que estos niños capten la información emocional de las demás personas pero no es la única causa), tener tolerancia a la frustración (constantemente viven situaciones estresantes y de fracaso porque no cumplen con las exigencias de los demás al realizar ciertas actividades, lo que conlleva a mucho sufrimiento emocional y frustración), elevar su propio autoestima (el autoestima es la construcción de nuestro propio auto concepto y se va formado gracias a la información que recibimos de nuestros adultos, en cambio, los niños con TDAH tiene una imagen de sí mismo negativa o que no le gusta), etc., todas estas dificultades generan en la mayoría de ocasiones ambientes de estrés, conflicto y preocupación en el ámbito familiar al no saber cómo trabajar la Inteligencia Emocional de los menores para poder disminuir aquellas conductas socio-afectivas que afectan su interacción con los demás (Guerrero, R., 2016, cap. 9).

Todas estas dificultades que presentan los niños con TDAH pueden ir cambiando de manera positiva, si se trabaja constantemente la Inteligencia Emocional aprenderán a desarrollar habilidades sociales y emocionales; tienen mayor autoconciencia y capacidad para dominar las emociones que nos hacen sentir mal, mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal. También se sentirán más satisfechos de sus acciones y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad, la vida emocional (Lantieri, L. y Goleman, D., 2009, p.16).



## 2.2.6 Inteligencia Emocional y Familia

*El poder de las emociones es extraordinario, sólo un amor poderoso-  
la urgencia por salvar al hijo amado (Goleman, 1996, p.12)*

El ámbito familiar es la primera instancia en el que los niños se desenvuelven, es el encargado de educar, desarrollar habilidades y orientar a sus hijos. Los padres que tienen hijos con TDAH constantemente se encuentran preocupados por no saber de qué manera pueden ayudar a sus hijos a mejorar su inteligencia emocional. Por ello es de vital importancia **introducir más el lenguaje emocional en casa**, y enseñarles estrategias para autorregularse emocionalmente lo cual les ayudará a fortalecer tanto su mente racional como la emocional (Goleman, D.,1996).

Cuando se trabaja la IE desde la familia, los niños aprenden a reconocer, canalizar, dominar y manejar sus propios sentimientos, y logran empatizar con los sentimientos de los demás. Al respecto, existen diversos estudios científicos que comprueban cómo mejoran las personas en ciertas áreas al trabajar la IE, al respecto uno de esos estudios demuestra que los niños que son bien educados y cuyos padres les ayudan a tranquilizarse cuando están nerviosos parecen desarrollar mayor fortaleza en los circuitos cerebrales para dominar la angustia; si sus padres no les atienden es más posible que actúen siguiendo impulsos agresivos o que tengan problemas para tranquilizarse cuando estén alterados (Lantieri, L. y Goleman, D., 2009,p 16-17).

Es importante retomar, que los niños con TDAH tienen demasiadas dificultades en fortalecer su IE, lo cual, es importante reconocer que el trabajar este tema no es una tarea nada fácil, ya que los padres de familia requieren de mucha paciencia, disciplina, y constancia para trabajarlo. Sin embargo, cuando los padres son constantes en el tema, los frutos del bienestar emocional de sus hijos pueden

ser visibles a largo plazo, y la satisfacción que les quedarán como padres es que logren controlar ciertas frustraciones, mejoren su autorregulación, sean más conscientes de sus emociones, y más felices, etc.

## **CONCLUSIÓN**

En conclusión, la Inteligencia Emocional es la capacidad de percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y de los demás, lo cual, nos permite desarrollar ciertas habilidades socioemocionales que favorecen la adaptación en el contexto social y nos permite afrontar los retos que plantea la vida de una mejor manera.

Cuando existen niños con TDAH en el entorno familiar, es común la presencia de dificultades socio-afectivas que obstaculizan el pleno desarrollo y desenvolvimiento de éstos niños. Por ello, es de vital importancia desarrollar una Propuesta de Intervención Psicopedagógica dirigida a padres de familia para fortalecer la Inteligencia Emocional de niños con TDAH.

La Propuesta de Intervención Psicopedagógica se desarrollará en el siguiente capítulo y será dirigida a los padres de familia porque no hay amor más grande que el de los padres para poder ayudar, salvar, orientar y apoyar a sus hijos con TDAH, en esta ardua tarea.

## **CAPÍTULO 3.**

### **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA**

El presente capítulo se divide en dos apartados; el primero consiste en definir qué es orientación y orientación psicopedagógica, describir sus áreas de intervención e indicar el modelo de Orientación Psicopedagógica que retomaré para desarrollar la Propuesta de Intervención. El segundo apartado consiste en desarrollar la Propuesta de Intervención Psicopedagógica: establecer objetivos, planificar actividades, describir el material de apoyo para su ejecución, etc.

#### **3.1 . Orientación Psicopedagógica**

La Orientación es conceptualizada como un proceso que se ha transformado a lo largo de la historia, y actualmente se define... como un proceso de intervención para lograr unos objetivos determinados enfocados preferentemente hacia la prevención, desarrollo humano y la intervención social. Dentro del desarrollo se incluye el auto-desarrollo (es el desarrollo de la autonomía personal) como una forma de educar para la vida (Bisquerra, 2006, pág. 10 y 11).

En cambio, la Psicopedagogía se vincula principalmente a la planificación de procesos educativos, entendiendo planificación como un acto en el que se incluye el análisis de necesidades, establecimiento de objetivos, metas, diseño y evaluación. (Henaó, G., Ramírez, L. y Ramírez, C., 2006, pág. 215).

Estos dos términos en conjunto se denominan “*Orientación Psicopedagógica*” y se definen ...como un proceso de ayuda y acompañamiento continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante una intervención profesionalizada, basada en principios científicos y filosóficos (Bisquerra, 2005, pág.2).

En cuanto a los principios científicos, se refiere a un campo de investigación y acción interdisciplinaria que trata principios teóricos y de intervención, en cambio, los filosóficos se refiere a la concepción integral del ser humano al que hay que atender en todos sus aspectos, en específico me basaré en el aspecto emocional de niños con TDAH.

### **3.1.1 Marco de Intervención**

La Orientación Psicopedagógica ocupa un amplio marco de intervención, el cual está conformado por modelos, áreas, contextos y agentes. En este sentido, la Orientación Psicopedagógica atiende diversos centros de interés (campos temáticos) denominados **áreas de intervención**, los cuales, cuentan con características concretas que pueden interrelacionarse. Estas áreas de intervención son:

- Orientación profesional (Orientación Vocacional),
- Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje,
- Atención a la diversidad,
- Prevención y desarrollo personal (aprender a ser).

En cambio, las personas que realizan la Orientación Psicopedagógica son conocidas como **agentes** y puede ser en primer lugar el orientador, de ahí se derivan los tutores, profesores, padres, agentes sociales, entre otros.

La Orientación Psicopedagógica es un proceso de ayuda que requiere emplear un **modelo** de intervención, según Bisquerra (2005) los describe como estrategias para conseguir resultados propuestos (Bisquerra, R., 2005, pág.4).

Bisquerra (2005) menciona la existencia de 3 modelos básicos, en cada uno sugiere procesos y procedimientos concretos de actuación (Bisquerra, R., 2005, pág.4):

- ***modelo clínico (counseling)***

Es un modelo centrado en el orientador, quien dirige el proceso de intervención, su intervención puede ser directa e individualizada y emplea como técnica la entrevista personal. Tiene como objetivo fundamental el satisfacer las necesidades del individuo, en otras palabras, es de carácter preventivo y de desarrollo personal. El modelo se desarrolla mediante un proceso que incluye las siguientes fases:

- Solicitud de asistencia de parte del sujeto necesitado.
- Se realiza un diagnóstico de la situación planteada por el sujeto.
- Se emite un tratamiento en función de diagnóstico.

- ***modelo de programas***

Se anticipa a los problemas y su finalidad es la prevención de los mismos y el desarrollo integral de las personas. Este modelo sigue las siguientes fases:

1. *Perfil de los participantes:*

Se establece el perfil de los participantes a quienes va dirigida la propuesta.

2. *Análisis del contexto:*

Es la fase donde se recogen los datos relativos al por qué surge o es necesario el programa, para poder identificar las necesidades y diseñar un plan de acción.

3. *Establecer objetivos:*

Los objetivos constituyen el para qué de la programación... y deben referirse a los procesos que permitan a los alumnos desarrollar unas capacidades y alcanzar unas competencias (Medina, A. y Salvador, M. 2009, pág. 116). En este sentido, los objetivos establecen las capacidades que se esperan desarrollar en los niños con TDAH como consecuencias de una intervención psicopedagógica.

4. *Planificar actividades:*

La planificación de las actividades hace referencia a los contenidos, estrategias, tiempo estimado para las actividades, objetos o instrumentos pertinentes para promover el desarrollo social y personal de las personas con TDAH. Las estrategias didácticas se conciben como estructuras de actividad en las que se hacen reales los objetivos y objetivos. Estas se incluyen el aprendizaje (perspectiva del alumno) y la enseñanza (perspectiva de los educadores) (Medina, A. y Salvador, M. 2009, pág. 179).

5. *Ejecución de las actividades:*

En este apartado, los padres de familia serán los encargados de ejecutar las actividades establecidas en el programa.

6. *Evaluación:* La evaluación

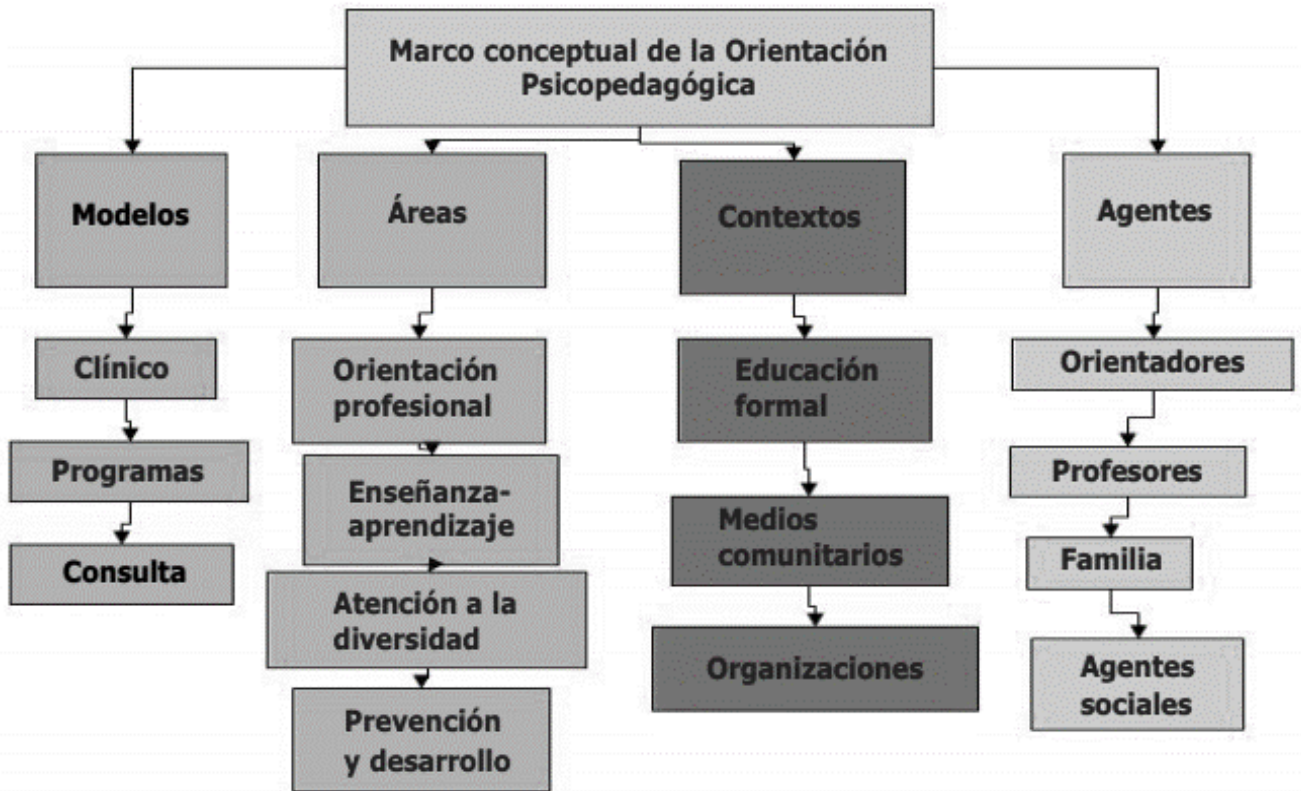
Es “un término genérico que incluye un rango de procedimientos para adquirir información sobre el aprendizaje del estudiante y la formación de juicios de valor respecto a dicho proceso...” (Miller, 2012 citado en Sánchez, M. y Martínez, G. 2020, pág. 17). La evaluación implica un proceso sistemático de acopio de información mediante la aplicación de instrumentos, como pueden ser exámenes escritos u orales... entre otros, ... para ser analizados con rigor metodológico, fundamentar la toma de decisiones y promover el aprendizaje complejo...en niños con TDAH (Sánchez, M. y Martínez, G. 2020, pág. 18).

- ***modelo de consulta o asesoramiento***

Emplea la consulta colaborativa y propone el asesoramiento a mediadores (maestros, padres de familia, etc.) para que estos lleven a cabo el programa de orientación. En cuanto a los **contextos** de intervención de la Orientación Psicopedagógica podemos encontrar 3:

- a. *Sistema escolar*, atiende al individuo en tanto que es alumno o estudiante.
- b. *Medios comunitarios*, atienden al individuo en tanto que es ciudadano.
- c. *Organizaciones*, atiende al individuo en tanto que es empleado.

A continuación, se muestra un mapa conceptual del Marco de Intervención de la Orientación Psicopedagógica elaborado por Bisquerra (2006).



(Bisquerra, R., 2006, pág. 6)

Una vez comprendido el marco general de la Orientación Psicopedagógica, es importante esclarecer el marco de intervención que emplearé para desarrollar la Propuesta de Intervención Psicopedagógica, el cual se especificará en el siguiente subcapítulo.

### **3.2. Propuesta de Intervención Psicopedagógica dirigida a padres de familia para fortalecer la Inteligencia Emocional de niños con TDAH.**



### 3.2.1 Justificación

Al interactuar directamente con niños que presentan TDAH, me ha permitido reflexionar sobre aquellos problemas relacionados con su Inteligencia Emocional que generan conflicto y estrés tanto en los niños como las personas que los rodean, ya que son diversas las situaciones que reclaman de su intervención, en específico aquellas que provocan un déficit en su madurez emocional y estados emocionales negativos, ante estas circunstancias, he tenido la oportunidad de situarme en el papel de estos niños para poder comprender un poco el panorama emocional que pueden llegar a presentar día con día e incluso me he cuestionado “¿Cómo me sentiría emocionalmente si yo fuera un niño(a) con TDAH?”, Ante esta pregunta desfila en mí una serie de respuestas que conllevan a mis más profundos sentimientos: me siento frustrado(a) porque no cumplo con las expectativas de mis padres, maestros y sociedad que me rodea ya que no realizo las cosas como a ellos les gustaría, lo que para mí es hermoso y normal, para ellos es feo o incorrecto; me sentiría triste porque solo me regañan; incomprendido(a) porque no me entienden, no comprenden porqué realizo ciertas actividades a mi manera, no me dejan explicar algo que hice, ¡no me escuchan!, etc. Es evidente, que desfilarían más y más respuestas en mi mente, sin embargo, al expresar cada una de ellas me sentí triste, insegura, impotente y con mi autoestima baja.

Gracias a esta descarga emocional que logré experimentar me permitió comprender un poco el sufrimiento emocional que estos niños viven día a día, los cuales, son sentimientos que nosotros mismos como sociedad vamos fomentando inconscientemente al decirles palabras como: ¡no!, ¡nunca haces nada bien!, ¡déjenlo(a), esta de grosero!, ¡no le hagan caso!, etc. Por otra parte, pude reflexionar de qué manera puedo intervenir desde mi disciplina que es la Pedagogía para lograr un cambio en la Inteligencia Emocional de niños con TDAH de forma positiva. Por tanto, a través de mi disciplina quisiera brindar a los padres de familia algunas de las herramientas pedagógicas y didácticas necesarias que les permitirán trabajar la

Inteligencia Emocional de estos niños de la mejor manera posible. Para poder llevarlo a cabo, es necesario elaborar una Propuesta de Intervención Psicopedagógica encaminada a fortalecer la Inteligencia Emocional de niños con TDAH, mediante el desarrollo de competencias emocionales que les permitirán solucionar problemas, emplear diversas estrategias y poder hacer frente a diversas situaciones emocionales difíciles dentro del ámbito social en el que se desenvuelvan.

### **3.2.2 Metodología**

En capítulos anteriores, se menciona las dificultades que presentan los niños con TDAH en base a su Inteligencia Emocional, ante esta perspectiva, es de suma importancia atender dicha problemática mediante una Propuesta de Intervención Psicopedagógica, la cual se diseñará con base en los fundamentos de la Orientación Psicopedagógica.

Para su desarrollo, retomaré una de sus áreas de intervención, en específico la Orientación para la prevención y el desarrollo humano (social y personal), en este sentido, retomo el *modelo de programa*, el cual, se caracteriza principalmente por ser de carácter preventivo y promueve el desarrollo integral de las personas, enfocándonos principalmente en el aspecto socioemocional de niños con TDAH, para fortalecer su Inteligencia Emocional. En el modelo por programa se establecen estrategias de intervención planificadas de acorde a los objetivos que se pretenden alcanzar.

La Propuesta de Intervención Psicopedagógica se desarrollará en el *contexto familiar* al ser la primera instancia en la que se ejecutan relaciones interpersonales y se desencadenan diversas emociones, donde el conflicto es inevitable, y la gestión

positiva de conflictos es un aprendizaje para desarrollar y fortalecer competencias emocionales.

Al trabajar la Inteligencia Emocional de niños con TDAH se desarrollan una serie de competencias emocionales, al respecto Bisquerra y Pérez nos habla de 5 competencias emocionales, entre las cuales podemos encontrar (Bisquerra, R. y Pérez, N. 2007, pág. 70-74):

- **Conciencia emocional.** Es la capacidad para *tomar conciencia de las propias emociones...* (capacidad para percibir los sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos) ...y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dar nombre a las emociones.

- **Regulación emocional.** Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Con la regulación emocional adquirimos la habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

- **Autonomía emocional.** Incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

- **Competencia Social.** Es la capacidad para mantener una buena relación con otras personas, implica dominar las *habilidades sociales* (escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.), capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc. Esta competencia implica otras microcompetencias, entre las cuales encontramos:

-*Practicar la comunicación receptiva:* capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

-*Practicar la comunicación expresiva:* capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

-*Compartir emociones:* conciencia de que la estructura y las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

-*Comportamiento pro-social y cooperación:* capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

-*Asertividad:* mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad.

-*Prevención y solución de conflictos:* capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La

capacidad de negociación es un aspecto importante, que contempla una resolución pacífica, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

*-Capacidad de gestionar situaciones emocionales:* habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación. Podemos asimilarlo a la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

- **Competencias para la vida y el bienestar.** Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Esta competencia incluye otras microcompetencias emocionales:

- a) *Fijar objetivos adaptativos:* capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- b) *Toma de decisiones* en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- c) *Buscar ayuda y recursos:* capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- d) *Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida.* Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global).

- e) *Bienestar subjetivo*: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
- f) *Fluir*: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Por otro lado, la Propuesta de Intervención Psicopedagógica está dirigida principalmente a padres de familia que tengan interés por fortalecer el bienestar socioemocional de sus hijos con TDAH, los cuales fungirán como *orientadores* ya que serán los encargados de ejecutar las actividades que se establecerán. Y los instrumentos de evaluación que implementaré son los de observación como pueden ser: listas de cotejo, rúbricas, escala de actitudes, y resolución de problemas.

### **3.2.3 Contexto**

El contexto familiar es uno de los principales entornos sociales en los que los niños con TDAH se desenvuelven y se desencadenan una serie de problemáticas que generan estrés y conflicto tanto en los niños como los padres de familia. Por ello, es de vital importancia el desarrollar y fortalecer competencias emocionales en los niños con TDAH para poder aminorar la carga emocional. Además, es el lugar más apropiado para poder llevar a cabo la Propuesta de Intervención Psicopedagógica ya que es una labor que requiere de paciencia y perseverancia para poder lograr los objetivos, y solo la familia es el único lazo afectivo que no desiste tan fácil con tal de contemplar el bienestar emocional de sus hijos con TDAH.

### **3.2.4 Perfil de los participantes**

El diseño de la Propuesta de Intervención Psicopedagógica está dirigida a padres de familia que cuenten con hijos diagnosticados entre 8 y 10 años de edad con Trastorno de Déficit de atención con Hiperactividad y muestren interés por fortalecer la inteligencia emocional de sus hijos, ya que serán los encargados de ejecutar las actividades de la presente propuesta.

La propuesta se desarrollará de 3 a 5 días a la semana a excepción de los fines de semana, considerando que se desarrolle una actividad por día entre 15 a 35 min., para no saturar las actividades del menor. Es importante recordar, que los padres de familia deberán ser conscientes que el desarrollo de las actividades requiere de paciencia, dedicación y constancia para lograr fortalecer la Inteligencia Emocional de los menores.

La forma en que pretendo difundir dicha propuesta, es invitando a padres de familia a desarrollar las actividades, mediante la explicación de mi experiencia personal, haciendo énfasis en los logros obtenidos ya que es una propuesta que desarrollaré personalmente. Por otro lado, para apoyar, acompañar y orientar a los padres de familia en la ejecución de las actividades es conveniente mantener una comunicación asertiva y constante mediante llamadas, videollamadas u otros servicios como redes sociales, para lo cual, tendré la disposición de tiempo para su acompañamiento.

### **3.2.5 Objetivo General**

- Fortalecer la Inteligencia Emocional de niños con TDAH.

## **Objetivos Específicos**

- Promover el desarrollo de competencias emocionales.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Promover la automotivación.
- Desarrollar habilidades autorregulación emocional.

### **3.2.6 Planificación de actividades**

Las actividades son piezas clave para el desarrollo de la intervención ya que sirven de guía para la ejecución de la propuesta y sirven para incrementar las habilidades socioemocionales de niños con TDAH. A continuación, citaré el título de cada una de las actividades que se desarrollarán, los cuales se dividen en 5 bloques y estarán enfocados a desarrollar y fortalecer una habilidad emocional, en cambio, Bisquerra (2007) las denomina competencias emocionales:

#### **Bloque 1 YO SOY...**

\*Habilidad a fortalecer: Conciencia emocional.

En este bloque, los niños con TDAH fortalecerán la capacidad para percibir, etiquetar e identificar los sentimientos y emociones de ellos mismos como de los demás miembros de la familia.

#### **1.1 SINTIENDO EMOCIONES**



- a. Dado Emocional
  - b. Baúl Emocional
  - c. Sintiendo la música
- 1.2 ¿CÓMO SOY?
- a. Selfi Descriptiva
- 1.3 ¿CÓMO ME SIENTO?
- a. Selfi ¿Qué siento y cuándo siento?
- 1.4 ¿TENGO DEBILIDADES Y FORTALEZAS?
- a. Selfi Tengo Debilidades y Fortalezas
  - b. Selfi ¿Cómo puedo mejorar?

## **Bloque 2 COMENZANDO A MANEJAR MIS EMOCIONES**

\*Habilidad a fortalecer: Regulación emocional.

En este bloque se fortalece la habilidad para afrontar emociones negativas de forma apropiada, además de adquirir conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Desarrollar la habilidad de motivarse positivamente.

### **2.1 MIS EMOCIONES SON PODEROSAS**

- a. Mi Cuerpo Responde Emocionalmente
- b. Afrontando la vida.

### **2.2 MANEJANDO EMOCIONES ASERTIVAMENTE**

- a. Selfi ¿Cómo responde mi cuerpo?

### **2.3 IMPLEMENTANDO ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN**

- a. Canción infantil “me tranquilizo”.
- b. Soy un globo.

### **Bloque 3 FORTALECIENDO MI AUTONOMÍA EMOCIONAL**

\*Habilidad a fortalecer: Autonomía emocional.

En el presente bloque se fortalece la autonomía emocional, la cual, consiste en una serie de habilidades como: fortalecer la autoestima, propiciar una actitud positiva ante la vida, fomentar la responsabilidad y capacidad para analizar críticamente las normas sociales, mejorar la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

#### **3.1 LOGRO SER OPTIMISTA**

- a. Soy optimista.

#### **3.2 TENGO CONFIANZA**

- a. Auto-aceptación.
- b. Si puedo.

#### **3.1 EXPRESANDOME ASERTIVAMENTE**

- a. Me comunico asertivamente.

#### **3.2 TOMANDO DECISIONES**

## **Bloque 4 APRENDIENDO A SOCIALIZAR**

\*Habilidad: Desarrollar habilidades sociales.

Durante el bloque se desarrollan habilidades sociales como: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc., mejorar la comunicación asertiva, prevenir y solucionar conflictos, favorecer el trabajo en equipo (cooperación) y fortalecer la capacidad de gestionar situaciones emocionales.

- 4.1 SOY EMPÁTICO.
- 4.2 TRABAJANDO EN EQUIPO.
- 4.3 SOY ASERTIVO.

## **Bloque 5 DESARROLLANDO HABILIDADES**

\*Habilidades de vida y bienestar.

En este bloque se fortalecen comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, promueve el fijar objetivos adaptativos, promover el tomar decisiones en diferentes situaciones, buscar ayuda y recursos, entre otras.

- 5.1 PROMUEVO MI BIENESTAR.

### 3.2.7 Duración y ejecución de actividades

Es importante recordar, que los niños con TDAH tienen dificultades de concentración y atención, por tal motivo la Intervención Psicopedagógica está planeada para ejecutarse de 3 a 5 días a la semana, lo cual dependerá de los padres de familia. Cada actividad se desarrollará entre 15 a 35 min. dependiendo del desempeño y cooperación de los menores, y si requieren de un lapso de tiempo fuera se les otorgarán de 3 a 5 min. por actividad. De esta manera al establecer actividades en periodos cortos, es más factible que los niños con TDAH puedan asimilar y adquirir los conocimientos pertinentes para desarrollar habilidades emocionales, siempre y cuando se tome en cuenta sus capacidades y limitaciones.

En cuanto a la ejecución de las actividades, es importante señalar que los padres de familia son uno de los pilares fundamentales para ejecutar las actividades, al ser la encargada de orientar al menor para lograr los objetivos establecidos en la propuesta.

### 3.2.8 Evaluación

La evaluación nos permitirá determinar en qué medida se han logrado los objetivos, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final. A continuación, se muestran las herramientas cualitativas que se emplearán para evaluar el programa:

- **Diario Semanal.** El diario será narrado por los padres de familia y será semanal, en él se describirá lo más significativo de la semana, en el cual, se recogerán las conductas más significativas, los contenidos que se expresan y los

productos de cada actividad, o fotografías. Además, en el diario se describirá si la *Comunicación* que se está llevando a cabo en las sesiones está siendo asertiva, especificar las emociones que manifiesta el menor al desarrollar las actividades y el grado de participación que tiene para desarrollar las actividades.

- ***Lista de cotejo.*** Se recomienda utilizar la lista de cotejo ubicada en el ANEXO 9 al inicio y final del programa para poder valorar si se han cumplido los objetivos y en qué medida.

- ***Rubricas.*** Se evaluará a través de rubricas con diferentes ítems durante el desarrollo de cada bloque, la cual, nos permitiría identificando cómo van evolucionando los niños con TDAH respecto a su Inteligencia Emocional y a su vez nos permiten identificar en qué competencias emocionales se debe trabajar más y cuáles han sido asimiladas.

### 3.2.9 Cronograma de actividades

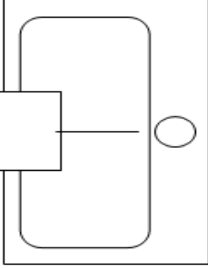
## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

---

A continuación, se muestra el cronograma de actividades para fortalecer la Inteligencia Emocional de niños con TDAH, el cual se divide en 5 bloques y en cada uno se desarrollan y fortalecen habilidades socioemocionales, además, se especifican los objetivos que se pretenden alcanzar, el material, la duración de las actividades y la evaluación de las mismas.

<b>Bloque 1 YO SOY...</b>			<b>Competencia: Conciencia Emocional</b>		<b>Objetivos:</b>
<b>Título</b>	<b>Subtítulo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Duración</b>	<b>Recomendaciones</b>
<b>1.1 SINTIENDO EMOCIONES</b>  Todos sentimos y experimentamos distintas emociones, ocasionalmente sabremos identificarlas o estar confundidos, sin embargo, siempre es bueno tomar unos minutos para poder nombrar e identificar lo que estamos sintiendo.	<b>a. Dado Emocional</b> Conocer e identificar lo que sentimos para poder mejorar nuestra comunicación con los demás.	*Identificar distintas emociones.  *Nombrar diversas emociones.  *Expresar mis emociones.	*Dado emocional		Permitir que el niño pueda sentarse en un lugar cómodo de la casa e indicarle que tire el dado emocional que se encuentra en el Anexo 1. El niño deberá identificar de qué emoción se trata y se le preguntará ¿en qué ocasiones te sientes así? Esta actividad se repite 4 veces, y si alguna emoción se repite, deberá volver a tirar. Para concluir la actividad el padre o madre del menor deberá abrazar a su hijo y contarle una anécdota de cuando ella siente alguna de las emociones que salieron al tirar el dado, así ambos compartirán experiencias.
	<b>b. Baúl Emocional</b>	*Identificar lo que siente mamá.  *Nombrar lo que estoy sintiendo.  *Expresar lo que siento.	*Fotografías. *Anexos 2. *Caja de zapatos. * Colores.	30 Min.	Es importante que mientras mamá una caja simulando que es un baúl, y le preguntará ¿Sabes qué tengo en este baúl? Y el niño emitirá varias respuestas. Después mamá deberá seleccionar 3 fotografías referentes a su hijo, las cuales le recuerde diferentes emociones. Una vez seleccionadas, le contará a su hijo cada experiencia que vivió y lo que sintió. De este modo se inicia un lazo afectivo y de comunicación. Después de contar las vivencias, el niño deberá de realizar la selfi emocional encontrada en el Anexo 2.
	<b>c. Sintiendo la música</b>	*Tomar conciencia de lo que sentimos Nombrar lo que sentimos.	*Música	20 Min.	Mamá junto con su hijo deben escoger una canción que sea de su agrado, y dependiendo de lo que escojan deberán cantarla o bailarla. Después, pedir al niño contestar la selfi musical encontrada en el Anexo 3.
<b>Evaluación</b>	<b>Ítem a evaluar</b>		<b>Criterios de evaluación</b>		
			<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Identifica sus emociones.					
Le asigna un nombre a diferentes emociones.					
Define sus emociones a partir de experiencias.					
Expresa libremente sus emociones.					
Identifica las emociones de otras personas.					

<b>Título</b>	<b>Subtítulo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Duración</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recomendaciones</b>
<b>1.2 ¿CÓMO SOY?</b> Somos seres únicos con defectos, gustos, habilidades y virtudes.	<b>a. Selfi descriptiva</b>	* Identificamos tal y como somos con defectos y virtudes.	Anexo 4	20 min.	Pedir al niño que logre hacer el reto de la selfi descriptiva ubicada en el Anexo 4, la cual consiste en lograr que el pequeño pueda identificar ¿cómo es?, sus gustos, forma de ser, etc. Al mismo tiempo la mamá realizará la misma selfi.	Al concluir la actividad ambos identificarán cuáles son sus diferencias y en qué son iguales.
<b>Evaluación</b>						
<b>Ítem a evaluar</b>		<b>Criterios de evaluación</b>				
Identifica y nombra sus emociones.		Siempre				
Reconoce sus virtudes y defectos.		A veces				
Se expresa libremente.		Nunca				
Identifica las virtudes y defectos de otras personas.						
<b>DIFICULTADES</b>						
<b>Título</b>	<b>Subtítulo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Duración</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recomendaciones</b>
<b>1.3 ¿CÓMO ME SIENTO?</b> Cada día presentamos diversas vivencias por tal motivo experimentamos diversas emociones que varían dependiendo de las personas que nos rodean o de las circunstancias que estemos experimentado. Es importante nombrar y describir lo que estamos sintiendo para saber qué hacer.	<b>a. Selfi ¿Qué siento y cuándo siento?</b>	*Ser conscientes de lo que sentimos. *Identificar que una misma situación puede provocar distintas emociones.	*Dado Emocional *Anexo 5	20 Min.	El niño deberá lanzar el dado emocional y de acuerdo a la emoción que caiga deberá escribir la emoción que salió en la selfi ¿Qué siento y cuándo siento? Ubicada en el Anexo 5, además deberá completar la selfi. Una vez terminada, deberán de hacerle una serie de preguntas referentes a lo que está expresando, las cuales le permitirán reflexionar de sus acciones, por ejemplo: cuando sientes miedo es porque le tienes a los perros, pero que pasaría si mientras pasas junto a ellos intentas cantar una canción, o un chiste. La idea, es intentar cambiar aquellas situaciones que le producen frustración, o actitudes negativas y brindarle opciones de confianza en sí mismo. Y si son situaciones agradables y mientras la acciones en las situaciones sean buenas, mamá o papá deberá expresarle lo contenta que esta por el comportamiento de sí hijo ante ciertas situaciones.	Es importante recordarle al niño que se sienta cómodo y que tenga confianza en escribir lo que siente.
<b>Evaluación</b>						
<b>Ítem a evaluar</b>		<b>Criterios de evaluación</b>				
Es consciente de sus sentimientos.		Siempre				
Se expresa libremente.		A veces				
Reconoce emociones.		Nunca				
Identificar que una misma situación puede provocar distintas emociones.						
<b>DIFICULTADES</b>						

Título	Subtítulo	Objetivos	Recursos	Duración	Actividad	Recomendaciones
1.4 ¿TENGO DEBILIDADES Y FORTALEZAS?	a. Selfi tengo debilidades y fortalezas.	*Identificar cuáles son mis habilidades. *Conocer mis debilidades.	*Hoja blanca *Colores *Plumones *Fotografía del niño tamaño pequeño.	35 min.	Indicar al niño que dibuje una selfi en toda la hoja, después deberá pegar su fotografía donde más le guste, después se le indicará que de la divida en dos partes, en el apartado a) le colocará selfi fortaleza y en el apartado b) selfi debilidad. 	Hay ocasiones en que nos cueste más trabajo identificar nuestras fortalezas o debilidades según sea el caso, por ello es importante que los padres de familia orienten al menor para poder completar la selfi.
	b. Selfi ¿cómo puedo mejorar?	*Identificar en qué puedo mejorar. *Estimular el deseo de mejorar.	*Anexo 6. *Hoja blanca. *Colores.	30 min.	El niño deberá colocar sus fortalezas y debilidades en el apartado correspondiente. El niño deberá completar la selfi ¿Cómo puedo mejorar? Ubicada en el anexo 6, en ella el niño deberá colorar las debilidades que presenta, por otro lado, a cada debilidad se le planteará un reto semanal, el cual el niño intentará cumplir, y al final obtendrá un premio. Por ejemplo: día uno Debilidad: cuando me enojo grito.	En cada reto es importante mencionar el gran esfuerzo que hacen por intentar cambiar, de esta manera los motivamos y les permite concentrarse en sus metas (si puedo, yo puedo), además de elevar su autoestima. Por otro lado, se recomienda que el premio consista en una actividad recreativa que a ambas partes les
<b>Evaluación</b>	<b>Ítem a evaluar</b>	<b>DIFICULTADES</b>				
	Muestra interés por mejorar.	Criterios de evaluación				
	Identifica y nombra sus emociones.	Siempre				
	Reconoce sus habilidades y debilidades.	A veces				
	Se expresa libremente.	Nunca				



<b>Bloque 2</b>		<b>Competencia:</b> Regulación Emocional		<b>Objetivos:</b>		
<b>COMENZANDO A MANEJAR MIS EMOCIONES.</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las emociones que me alterarán.</li> <li>• Implementar estrategias de regulación emocional.</li> <li>• Regulación emocional.</li> <li>• Implementar estrategias para el desarrollo de emociones positivas.</li> </ul>		
<b>Título</b>	<b>Subtítulo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Duración</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recomendaciones</b>
2.1 <b>MIS EMOCIONES SON PODEROSAS</b>	<b>a.</b> <b>Mi cuerpo Responde Emocionalmente</b>	*Analizar cómo respondo emocionalmente mi cuerpo ante ciertas situaciones.  *Identificar las situaciones que me generan conflicto e inseguridad.	*Hoja de papel. * Lápiz o colores.	30 min.	El niño deberá dividir la hoja en cuatro partes iguales y en cada división deberá escribir cómo responde su cuerpo ante los nervios, el miedo, tristeza y enojo. Después describirá una situación en la que ha sentido esas emociones.  	Proporcionar al menor una serie de ejemplos para que tenga más claro cómo realizar la actividad. Además de motivarlo para realizar la actividad.
Nuestro cuerpo responde ante ciertas emociones y es importante identificar qué emociones se presentan ante las situaciones que nos generan conflicto o inseguridad o nos ponen nervioso (a) para poder afrontar diversas situaciones que se nos presenten.	<b>b.</b> <b>Afrontando la vida</b>	*Implementar estrategias para afrontar las situaciones que me generan conflicto e inseguridad.  *Saber afrontar situaciones difíciles. *Promover la automotivación.	*Hoja de papel. * Lápiz o colores.	30 min.	En base a la actividad anterior, el niño seleccionará una de las situaciones que le generen mayor conflicto, después deberá dibujar la situación en una hoja blanca y con ayuda de sus padres, seleccionarán y plasmarán en el dibujo una serie de estrategias para afrontar la situación.  Después, en sus actividades cotidianas el niño deberá procurar llevar a cabo algunas de las estrategias que propusieron. Es importante motivar al menor con frases como: ¡tú puedes!, ¡inténtalo, no pasa nada!, ¡lo lograrás!, etc., lo cual le permitirá automotivarse en situaciones posteriores.	Es importante que la actividad que realizaron la puedan poner un lugar visible e importante para el menor, y por cada estrategia bien ejecutada deberán colocar una palomita o una carita feliz, lo cual significará que logra afrontar situaciones de forma asertiva y que lo está haciendo muy bien.
<b>Evaluación</b>	<b>Ítem a evaluar</b>		<b>Criterios de evaluación</b>			
Expresa sus emociones a través del lenguaje oral. Logra identificar aquellas situaciones que le generan algún conflicto e inseguridad. Reconoce el conflicto. Implementa estrategias para la resolución de conflictos.. Logra auto-motivarse. Se muestra participativo durante la actividad.	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>			

Título	Subtítulo	Objetivos	Recursos	Duración	Actividad	Recomendaciones
2.2 MANEJANDO EMOCIONES ASERTIVAMENTE.	a. Selfi ¿Cómo responde mi cuerpo?	Analizar mi forma de responder a ciertas situaciones. *Identifica si mis respuestas son la forma más adecuada para responder ante ciertas situaciones. *Corregir y proponer respuestas asertivas.	Anexo Núm. 7	30 min.	Proporcionar al menor el anexo número 7, el cual deberá contestar. Después junto con su padre o madre deberán reflexionar si cada respuesta que puso el menor es la más asertiva ante cada situación, si las respuestas no son asertivas se le explicará al menor el por qué su respuesta no es asertiva y las consecuencias de su respuesta, con la finalidad de que el menor comprenda que siempre existen otras formas de afrontar la vida.	
2.3 IMPLEMENTANDO ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN	a. Canción infantil me tranquilizo	*Conocer estrategias de relajación. * Implementar estrategias de relajación.	Internet	15 min.	El niño deberá escuchar la canción infantil "me tranquilizo" la cual nos proporciona ejemplos de aquellas conductas en las que debemos modificar nuestra conducta. Esta canción se encuentra en YouTube en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4">https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4</a> Si es posible intentar cantar la canción e incluso bailarla, esto se puede hacer en cualquier momento del día e incluso cuando el menor presente actitudes no asertivas.	Motivar al menor a bailar o cantar la canción para que la actividad sea más agradable para el menor.
Hay situaciones que nos generan tensión emocional, es importante comenzar a relajarnos para poder controlar nuestros impulsos.	b. Soy un globo.	*Conocer estrategias de relajación. *Aprende a relajarse de forma autónoma. *Promover el contralrar sus impulsos. *Implementar estrategias de relajación.	Lugar cómodo	10 min.	Indicar al menor colocarse en un lugar cómodo. Luego indicarle que jugarán a ser un globo, el cual se puede inflar y que si excede de la cantidad de aire puede reventarse. Después, indicar al menor que inhale aire para inflarse como los globos, y después pausadamente puede desinflarse solo solamente exhalando. Realizar 10 veces la inhalación y exhalación. Luego de hacer esta práctica, pedir al menor que abran suavemente sus ojos y preguntarle ¿En qué situaciones han sentido que son "como globos" y deben soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?	Procurar promover esta actividad cada que el menor no logre controlarse emocionalmente.
<b>Evaluación</b>	<b>Ítem a evaluar</b>		<b>Criterios de evaluación</b>		<b>DIFICULTADES</b>	
			<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>	
	Promueve estrategias para solucionar conflictos.					
	Logra controlar sus impulsos.					
	Empieza estrategias de relajación ante situaciones que le generan algún conflicto. Se expresa asertivamente.					
	Muestra interés para realizar las actividades.					

**Bloque 3**  
**FORTALECIENDO MI**  
**AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Competencia: Autonomía Emocional		Objetivos:			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer la autoestima.</li> <li>• Promover la automotivación.</li> <li>• Fortalecer la toma de decisiones de manera adecuada y responsable.</li> <li>• Valorar mis capacidades y limitaciones.</li> <li>• Capacidad para buscar ayuda y recursos.</li> </ul>			
Título	Subtítulo	Objetivos	Recursos	Duración	
3.1	a. Soy optimista	*Desarrollar una visión positiva ante la vida.  *Desarrollar la capacidad de superar las dificultades.  *Convertir los pensamientos negativos en positivos.	*Cartulina y plumones	35 min.	
		Nuestras vivencias pueden ser buenas o malas, sin embargo, hay que enseñar a nuestros niños con TDAH a desarrollar la capacidad del optimismo para hacer frente a las dificultades de la vida.			
				El niño (a) deberá colocar en la mitad de la cartulina aquellas situaciones que no fueron muy agradables en su día, y en la otra mitad deberá transformar esas situaciones en positivas. Por ejemplo: Mi mamá me castigó por no recoger mis juguetes. Transformación: Yo debí explicar a mi mamá que en un rato más haría lo que me pidió. Es importante mencionar a los menores que siempre hay otras formas de superar las adversidades, si somos conscientes de nuestras acciones. Después deberá colocar en la parte trasera de la cartulina, aquellas situaciones que nos hicieron pasar un rato agradable. Es importante llevar a cabo esta actividad porque a veces no nos percatamos de las cosas que realmente nos hacen feliz, es decir nos preocupamos más por lo negativo que por lo positivo.	Recomendaciones Procurar realizar la actividad en la tarde, después de haber realizado ya una serie de actividades.
Evaluación	Ítem a evaluar	Criterios de evaluación			
		Siempre	A veces	Nunca	
	Promueve su autoestima.				
	Respeto sus cualidades y defectos.				
	Su participación es activa durante las actividades.				
	Intenta afrontar aquellas situaciones que le generan dificultad.				
	Convierte pensamientos negativos en positivos.				
	Se expresa asertivamente.				

Título	Subtítulo	Objetivos	Recursos	Duración	Actividad	Recomendaciones
3.2 <b>TENGO CONFIANZA</b> Es importante promover la confianza en uno mismo, y se logra mediante la auto-aceptación y amor a uno mismo. Si desarrollamos esta capacidad, nuestros pensamientos negativos irán perdiendo fuerza para enfrentar las dificultades de la vida.	<b>a. Auto-aceptación</b>	*Aceptarse y amarse.  *Ser flexibles con nosotros/as mismos/as.	* Lugar cómodo.	20 min.	Los padres de familia y el niño (a) deberá expresar 5 características actitudinales que le gustan y que no le gustan de sí mismo (a). Es importante hacerle saber a nuestros hijos que nosotros también no somos perfectos, sin embargo, esas características que expresamos nos hacen ser únicos y especiales, y que tenemos que aceptarnos como somos. En cuanto a las actitudes que nos gustan de nosotros, ambas partes deberán proponer soluciones para no volverlas a cometer.	Procurar llevar a cabo las soluciones que propusieron.
	<b>b. Si puedo</b>	*Comprende que a veces tenemos que hacer cosas que no nos gustan o requieren de nuestro esfuerzo.  *Establecer objetivos y alcanzarlos.  *Promover la automotivación.	* Hoja blanca. * Pluma. * Colores.	30 min.	El niño (a) deberá escribir en la hoja blanca tres cosas que no le gusta hacer, y después los padres de familia le explicarán la importancia de hacer las cosas que escribió. Después se le pedirá que exprese un objetivo para cada respuesta, el cual deberá cumplir al pasar los días. Ejemplo:  No me gusta: Hacer la tarea (se debe explicar porque es importante hacer tarea) Objetivo: No enojarme por hacer la tarea. Frase "no me gusta hacer tarea, pero voy a procurar no enojarme cuando tenga que hacerla".	Recordar al menor lo han plasmado en esta hoja, cada que no le guste hacer una actividad.
3.3 <b>EXPRESANDO-ME ASEKTIVAMENTE</b> Es importante expresar nuestro punto de vista, siempre y cuando no afectemos a las demás personas.	<b>a. Me comunico asertivamente</b>	*Aprender a escuchar.  *Aprender a expresarme asertivamente.  *Mejorar la comunicación.		20 Min.	Se recomienda establecer 5 cosas que se deben de hacer para tener una buena comunicación (escuchar, poner atención no alzar la voz, no burlarse, etc.). Después los padres de familia deberán de entablar conversaciones que no sean del agrado del menor, para ir fomentando la buena comunicación entre padres e hijos, entre los temas que se proponen son los miedos del menor, y sus ojos, sus preocupaciones. Ante estos temas es importante brindarles seguridad y propuestas para afrontar estas situaciones, además de mencionar la importancia de escuchar y ser escuchados. En este apartado se pueden compartir experiencias de vida. También se recomienda entablar conversaciones cuando los pequeños se encuentren alterados o enojados, para promover una conversación respetuosa.	Procurar que las conversaciones sean espontáneas.
<b>Evaluación</b>	<b>Ítem a evaluar</b>	<b>Criterios de evaluación</b>		<b>DIFICULTADES</b>		
	Su comunicación es más activa.	Siempre	A veces	Nunca		
	Se comunica asertivamente.					
	Logra mantener una conversación prolongada con las demás personas.					
	Escucha a los demás.					
	Se muestra participativo durante la actividad.					

Título	Subtítulo	Objetivos	Recursos	Duración	Actividad	Recomendaciones
<b>3.4</b> <b>TOMANDO</b> <b>DECISIONES</b> Durante el andar de la vida, siempre tendremos que tomar decisiones, y debemos ser conscientes y aceptar las consecuencias, algunas serán buenas y otras malas.	<b>a.</b> <b>Tomando</b> <b>decisiones</b>	* Conocer que toda decisión tiene consecuencias.  *Promover la toma de decisiones.  *Identificar las decisiones que favorecen nuestro bienestar.	*Anexo 8.  *Tarjetas *Tomando decisiones"	15 a 35 min.	El niño (a) deberá recortar las tarjetas ubicadas en el Anexo N° 8. Después se le pedirá que escoja una y dará lectura de la misma. Cuando termine de leer, se le hará la siguiente pregunta ¿Qué harías tú, ante la situación que acabas de leer?  El niño comenzará a emitir una serie de respuestas por cada tarjeta leída, si las respuestas que emiten son para su bienestar, los padres deberán felicitarlo y mencionarle que es la mejor decisión que pudo haber tomado, y si pasa lo contrario, se le deberá explicar porque la decisión que tomó no es la adecuada y las consecuencias que tiene.  Esta actividad se puede llevar a cabo constantemente en diferentes situaciones del hogar, para que el menor desarrolle la habilidad de tomar decisiones, se recomienda cuestionar la toma de decisiones para que sea consistente de afrontar las consecuencias.	Colocar el menor en un lugar como, e indicarle la importancia de la importancia de tomar decisiones.
<b>Evaluación</b>	<b>Ítem a evaluar</b>	<b>DIFICULTADES</b>				
		<b>Criterios de evaluación</b>				
		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>		
	Logra tomar decisiones asertivamente.					
	Pone en práctica diferentes habilidades sociales.					
	Escucha asertivamente a los demás.					
	Logra identificar que toda decisión tiene consecuencias.					
	Se muestra participativo durante la ejecución de las actividades.					
	Se comunica asertivamente con los demás.					

<b>Bloque 4</b>		<b>Competencia</b>			<b>Objetivos:</b>	
<b>APRENDIENDO A SOCIALIZAR</b>		<b>Habilidades Socioemocionales</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir emociones.</li> <li>• Desarrollar el trabajo colaborativo.</li> <li>• Promover la empatía.</li> <li>• Promover la comunicación asertivamente.</li> <li>• Desarrollar actitudes asertivas.</li> <li>• Prevención y solución de conflictos.</li> </ul>	
<b>Título</b>	<b>Subtítulo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Duración</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recomendaciones</b>
<b>4.1 Soy empático.</b>	<b>a. Soy empático.</b>	Promover la comunicación. *Comprender los sentimientos de los demás. * Desarrollar la empatía en casa.		15 min.	Expresar a nuestros hijos nuestros sentimientos, y explicarle la importancia de pedir y brindar ayuda. Los padres, durante 3 días deberán retar a sus hijos a identificar qué persona necesita de su ayuda, y deberán brindarla. Por ejemplo: (mamá viene del mercado y sus bolsas pesan mucho, el menor deberá ayudarlo a cargar algunas bolsas). Además, deberán identificar qué situaciones son las que no puedo realizar solo y pedir ayuda (no se amarrar mis zapatos, pido ayuda a mis padres de forma cordial y con la palabra mágica "por favor").	Si el niño logra cumplir el reto, se le entregará una recompensa la cual se deberá establecer al inicio del reto.
<b>Evaluación Ítem a evaluar</b>						
		<b>Criterios de evaluación</b>				
Es respetuoso con los demás.		Siempre	A veces	Nunca		
Promueve la comunicación asertiva.						
Comprende los sentimientos de los demás.						
Es empático con los demás.						
Se muestra participativo durante la ejecución de las actividades.						
Se comunica asertivamente con los demás.						
<b>4.2 TRABAJANDO EN EQUIPO</b>	<b>a. Trabajando en equipo</b>	*Respetar puntos de vista. *Identificar las actitudes negativas. *Implementar normas de convivencia. * Expresar las actitudes o acciones que no nos gustan. *Fomentar el trabajo en equipo.	* Hojas. *Colores.	30 min.	a) Plasmar en una hoja 3 actitudes que nos gustan y forma el menor pondrá las actitudes de sus padres, después, de acuerdo a lo que escribieron, ambas partes crearán normas de convivencia, las cuales procurarán respetar todos los días por una semana, y diario se colocará una palomita si se logró respetar las normas. La persona que logre juntar más palomitas logrará obtener un premio (ambas partes se pondrán de acuerdo para decidir el premio). Esta actividad se puede llevar a cabo cada que se requiera. b) Hacer participe a toda la familia en los quehaceres y deberes del hogar, ejemplo: pedir a nuestros hijos que nos ayuden a recoger, hacer agua de limón, limpien sus juguetes, etc. Es importante recalcar que las actividades no deben de poner en riesgo al menor, por lo cual deben ser actividades sencillas y en conjunto. Colocar las normas en un lugar visible y significativo para ambas partes. Explicar la importancia de trabajar en equipo, y respetar y valorar las actividades de los demás.	Emplear una hoja por persona, y una hoja para las normas a cumplir.
<b>Evaluación Ítem a evaluar</b>						
		<b>Criterios de evaluación</b>				
Se expresa libremente.		Siempre	A veces	Nunca		
Muestra respeto hacia las demás personas.						
Implementa normas de convivencia.						
Fomenta el trabajo en equipo.						
Su participación y comunicación es asertiva						

Título	Subtítulo	Objetivos	Recursos	Duración	Actividad	Recomendaciones
4.3 SOY ASEKTIVO Para ser una persona asertiva, es importante mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Además de poder expresar lo que sentimos y pensamos de forma respetuosa.	<b>a.</b> <b>Soy Asertivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover la comunicación asertivamente.</li> <li>Desarrollar actitudes asertivas.</li> <li>Prevención y solución de conflictos.</li> </ul>	*Hoja y lápiz.	20 min.	<p>Se le explicará al menor lo que significa ser asertivo, después se le preguntará de qué forma puede ser una persona asertiva, de acuerdo a lo que exprese el menor lo plasmará en una hoja. Si el menor se encuentra totalmente desorientado al respecto, se le proporcionarán ejemplos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puedo ser asertivo cuando escucho a las personas.</li> <li>Soy asertivo si respeto las normas.</li> </ul> <p>Después se le explicará al menor que durante toda la semana se convertirán en personas asertivas, por ello tratarán de cumplir los puntos de vista que el menor plasmó en la hoja. Por otro lado, sus padres elaborarán un diploma emocional en el cual deberán expresar sus sentimientos y lo orgullosos que están por su desempeño o su esfuerzo.</p>	Es importante expresar nuestros sentimientos a nuestros hijos, por ello se deberá entregar el diploma am menor aunque no logre ser asertivo toda la semana, esto lo ayudará a motivarse e intentarlo nuevamente.
<b>Evaluación</b>	<b>Ítem a evaluar</b>	<b>DIFICULTADES</b>				
		<b>Criterios de evaluación</b>				
		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>		
Desarrolla actitudes asertivas.						
Promueve la comunicación asertivamente.						
Soluciona conflictos.						
Pone en práctica diferentes habilidades sociales.						
Es respetuoso con las demás personas.						
Se comunica asertivamente con los demás.						

<b>Bloque 5 DESARROLLANDO HABILIDADES</b>		<b>Competencia: Competencias para la vida y bienestar.</b>			<b>Objetivos:</b> • Establecer herramientas didácticas que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, para poder afrontar posibles obstáculos en la vida. • Desarrollar y promover habilidades de organización (tiempo, trabajo, tareas cotidianas), desarrollo personal y social. +Desarrollar hábitos de salud.		
<b>Título</b>	<b>Subtítulo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Duración</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recomendaciones</b>	
<b>5.5 PROMUEVO MI BIENESTAR</b>  Para fortalecer el bienestar de niños con TDAH tenemos que desarrollar una serie de habilidades relacionadas con la inteligencia emocional y con la adquisición de hábitos y estilos de vida saludable.	<b>a. Desarrollando hábitos</b>	*Promover el desarrollo de hábitos de salud e higiene. *Fortalecer la comunicación asertiva.	Cartulina, recortes, tijeras, y pegamento.	20 min.	El niño deberá recortar una serie de imágenes relacionadas con hábitos de higiene y salud, las cuales deberá pegar en la cartulina.  Después se le explicará al menor la importancia de llevar a cabo los hábitos de salud e higiene y durante la semana el niño deberá trabajarlos, por cada hábito se tendrá que palomear cada imagen y hacer mención de los logros del menor.	Se recomienda llevar a cabo la actividad a diario para ir fomentando estos hábitos.	
	<b>b. Organizo mi día</b>	*desarrollar hábitos de organización del tiempo. *Fortalecer la comunicación asertiva.	Hoja blanca. Colores.	20 min.	Para el desarrollo de esta actividad es importante que los padres de familia ayuden al menor a organizar su tiempo en cuanto a los deberes del hogar. En una hoja blanca colocarán un cronograma de deberes, a los cuales se le asignará un tiempo determinado para realizar las actividades y las llevará a cabo durante 3 días	Esta actividad se puede llevar a cabo cualquier día de la semana, y el niño deberá realizar sus deberes. Ejemplo: Hora deberes 11:00 a 12:00 recoger juguetes	
<b>Evaluación ítem a evaluar</b>		<b>Criterios de evaluación</b>			<b>DIFICULTADES</b>		
		<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>			
Promueve hábitos de higiene.							
Promueve la comunicación asertiva.							
Sabe organizar su tiempo.							
Promueve hábitos de salud ( activación física, comer bien, etc.)							
Promueve estrategias de relajación para su bienestar.							
Las relaciones interpersonales se promueven asertivamente.							
Muestra empatía por los demás. Su participación es asertiva en el desarrollo de las actividades.							



### 3.3 COMENTARIO FINAL

La presente Propuesta de Intervención Psicopedagógica brinda las herramientas pedagógicas y estrategias didácticas pertinentes para fortalecer la Inteligencia Emocional de Niños con TDAH con un lenguaje muy sencillo para entendimiento y ejecución. La propuesta se dividió en 5 bloques y cada uno tiene la finalidad de fortalecer una competencia emocional para poder lograr el bienestar de los niños con TDAH.

## CONCLUSIONES

La construcción de este trabajo recepcional permite comprender la labor que realiza un Pedagogo (a) en la Psicopedagogía, mediante la Propuesta de Intervención Psicopedagógica que se plantea, al ser uno de los escenarios donde los pedagogos nos podemos desempeñar profesionalmente. En este trabajo se ven reflejados los conocimientos teóricos, metodológicos y didácticos que me brindó la licenciatura en pedagogía.

Al trabajar la Inteligencia Emocional de niños con TDAH desde mi disciplina que es la pedagogía, es un tema que está retomando un gran auge, pues como pedagogos nos permite adentrarnos a la revisión oportuna de la literatura en base a la Inteligencia emocional, el TDAH, competencias emocionales, modelos teóricos, estrategias de regulación emocional, etc., para poder brindar las herramientas pedagógicas y estrategias didácticas necesarias para fortalecer la Inteligencia emocional de estos pequeños. Dichas herramientas y estrategias didácticas se ven reflejadas en la Propuesta de Intervención Psicopedagógica, la cual, está dirigida a los padres de familia quienes son los más interesados en lograr el bienestar de sus hijos. El lenguaje y las actividades que se emplean en dicha propuesta son muy claras, sencillas y no requieren de mucho tiempo, además, son atractivas con la finalidad de que no sea algo rutinario para el menor sino al contrario algo motivador y, sobre todo, pueden desarrollarse desde casa con la finalidad de fortalecer la inteligencia emocional de los niños con TDAH.

Por otro lado, el trabajar la Inteligencia Emocional de niños con TDAH es un tema que requiere de un gran esfuerzo y dedicación al ser niños que se caracterizan por presentar dificultades para autorregularse emocionalmente, auto-motivarse, distraídos, tienen conflicto con las normas, etc., Además, si los padres de familia comienzan a trabajar dicha propuesta, los niños comienzan a trabajar una serie de competencias emocionales, donde los pequeños desarrollan habilidades que les permite aprender a percibir otras formas de sentir, mejorar su comunicación con los

demás, expresarse asertivamente, se muestran más empáticos, enfrentar diferentes situaciones que le generen algún conflicto, etc.

Mi función como pedagoga me permitió conocer las características de los niños con TDAH e identificar las dificultades que presentan en cuanto a su Inteligencia emocional para poder diseñar un programa tomando en cuenta dichas condiciones para plantear los objetivos y poder alcanzarlos, además, establecer los contenidos de acuerdo a cada competencia emocional que se pretende promover, establecer las actividades en las que se establecen estrategias de intervención para desarrollar habilidades y competencias emocionales que le permitan incluirse asertivamente en la sociedad, no solo en el ámbito familiar.

Al diseñar la propuesta me permitió comprender que es un espacio para trabajar todas aquellas emociones que no solemos emplear a diario, además, como padres de familia les permitirá comprender cuáles son las limitaciones y forma de pensar de sus hijos, mejorar la comunicación con sus hijos y les permitirá ser más empáticos con sus hijos ya que es importante recordar que estos pequeños a diario viven toda una descarga emocional.

Por otro lado, este trabajo recepcional me permitió comprender las características de los niños con TDAH, y desde mi disciplina proponer una propuesta para que pueda llevarse a la práctica, ya que la Inteligencia Emocional es un tema que comúnmente no es atendido por los padres de familia y es importante retomarlo para lograr mejorar el bienestar de los niños con TDAH.

## FUENTES CONSULTADAS

### Referencias bibliográficas

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Editorial Síntesis.

Guerrero, R. (2016). *Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Entre la patología y la normalidad*. España: Libros Cúpula.

Goleman, D. (2018). *La inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el Cociente Intelectual/ Emotional Intelligence*. España: Ediciones B.

### Referencias Electrónicas

Bisquerra, R. (2014/03). *Viajar al universo de las emociones*. Ponencia-Universo-de-emociones-texto-RB.pdf. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ponencia-Universo-de-emociones-texto-RB.pdf>

Guerrero, R. (2018). *Educación Emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. España: Libros Cúpula. Recuperado de: <file:///C:/Users/admin/Downloads/Educacion%20emocional%20y%20apego%20-%20Rafael%20Guerrero.pdf>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós S.A. Recuperado de: <file:///C:/Users/admin/Desktop/emociones/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. España: Ediciones B, S. A., Traducción Carlos Mayor. Recuperado de: [https://www.academia.edu/36778679/Cerebro\\_y\\_la\\_inteligencia\\_emocional\\_Daniel\\_Goleman](https://www.academia.edu/36778679/Cerebro_y_la_inteligencia_emocional_Daniel_Goleman)

Hidalgo, V., y Soutullo, E. (2014). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)*. Clínica Universitaria, Facultad de Medicina, Universidad de Navarra. Pamplona. Recuperado de untitled (sepeap.org)

Lantieri, L. y Goleman, D. (2009) *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil*. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niño y jóvenes. Traducido por Martín, Grandal A. Editorial: Aguilar. Recuperado de: [https://www.academia.edu/42913414/Inteligencia\\_Emocional\\_Infantil\\_y\\_Juvenil\\_Daniel\\_Goleman](https://www.academia.edu/42913414/Inteligencia_Emocional_Infantil_y_Juvenil_Daniel_Goleman)

### **Referencia Hemerográfica**

Bisquerra, R. (2005). *Marco Conceptual de la Orientación Psicopedagógica*. Revista Mexicana de Orientación Educativa, REMO: Volumen III, N°6. México, 2-8. Recuperado el 25 de Junio de 2021 de <http://remo.ws/revistas/remo-6.pdf>

Bisquerra, R. (2006) *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Estudios sobre Educación N°11. Servicio de publicaciones de la Universidad de Navarra. ISSN: 1578-7001, Ea 011, 9-25. Recuperado el 1 de Junio de 2021 <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007) *Las competencias emocionales*. (EMOTIONAL COMPETENCES). Universidad de Barcelona. Facultad de Educación UNED. Recuperado el 16 de Julio de 2021 <http://e->

spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf

Franquiz, S. y Ramos, M. (2015/16). *TDAH: Revisión teórica del concepto, diagnóstico, evaluación y tratamiento*. Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Universidad de La Laguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3184/TDAH+Revision+teorica+del+concepto,+diagnostico,+evaluacion+y+tratamiento.pdf> (ull.es)

Henao, G., Ramírez, L. y Ramírez, C. (2006). *Qué es la Intervención Psicopedagógica: Definición, Principios y Componentes*. Grupo de Investigación: Estudios Clínicos y Sociales en Psicología/ Clasificado Colciencias Categoría B). Medellín; Colombia. ISSN:1657- 8031. V.6 N°2., 147-315. Recuperado el 26 de Junio de 2021 de [https://www.academia.edu/36736034/QU%C3%89\\_ES\\_LA\\_INTERVENCION\\_PSICOPEDAGOGICA\\_DEFINICION\\_PRINCIPIOS\\_Y\\_COMPONENTES\\_QU%C3%89\\_ES\\_LA\\_INTERVENCION\\_PSICOPEDAGOGICA](https://www.academia.edu/36736034/QU%C3%89_ES_LA_INTERVENCION_PSICOPEDAGOGICA_DEFINICION_PRINCIPIOS_Y_COMPONENTES_QU%C3%89_ES_LA_INTERVENCION_PSICOPEDAGOGICA)

Macià, Diego. (2012). *TDAH, en la infancia y la adolescencia*. Concepto, evaluación y tratamiento. Madrid, España: Ediciones Pirámide. Recuperado de [https://www.academia.edu/35325224/TDAH\\_en\\_la\\_infancia\\_y\\_la\\_adolescencia\\_concepto\\_evaluacion\\_y\\_tratamiento](https://www.academia.edu/35325224/TDAH_en_la_infancia_y_la_adolescencia_concepto_evaluacion_y_tratamiento)

Medina, A. y Salvador, M. 2009. *Didáctica General*. (2ª ed.). Pearson Educación. Madrid. Recuperado el 5 de Julio de 2021 de <https://ceum-morelos.edu.mx/libros/didacticageneral.pdf>

M. F., Piñón, B. & Vázquez, J. (2017). *TDAH Y Trastornos Asociados*. Concepto, evolución y etiología del TDAH. Institute for Local Self-Government Maribor Disponible. Recuperado de : [TDAH y Trastornos Asociados \(uportu.pt\)](https://www.uportu.pt)

Sánchez, M. y Martínez, G. (2020) *Evaluación del y para el aprendizaje: instrumentos y estrategias*. UNAM, Coordinación de Desarrollo Educativo e Innovador Curricular.

Ciudad de México. Recuperado el 5 de Julio de 2021 de [https://cuaieed.unam.mx/descargas/investigacion/Evaluacion\\_del\\_y\\_para\\_el\\_aprendizaje.pdf](https://cuaieed.unam.mx/descargas/investigacion/Evaluacion_del_y_para_el_aprendizaje.pdf)

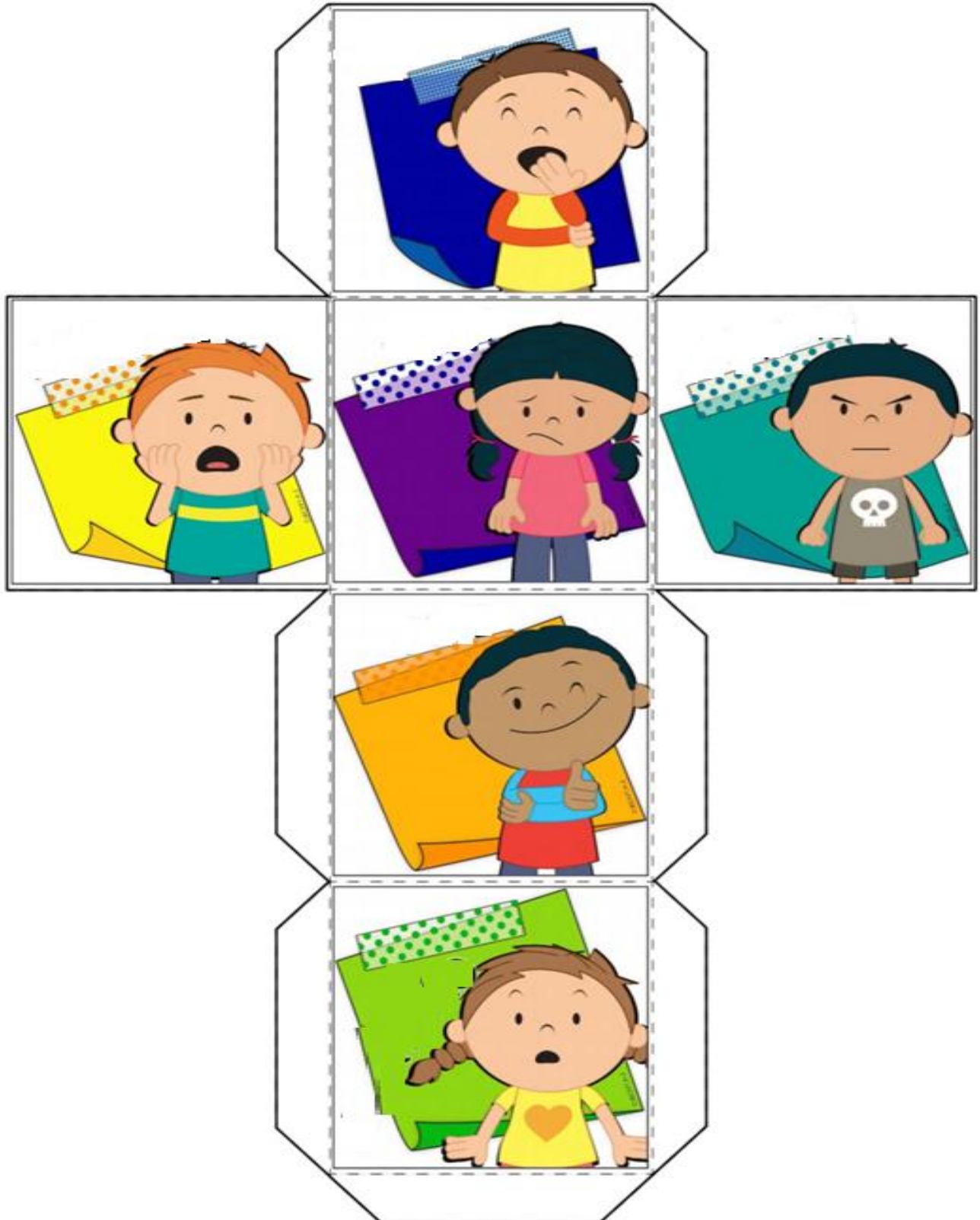
Solero, J., et al. (2016) *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. [*Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico de Rafael Bisquerra*]. Ediciones Universidad San Jorge 1.<sup>a</sup> edición, (20-31). Recuperado de: [file:///C:/Users/admin/Downloads/Dialnet-InteligenciaEmocionalYBienestarII-655308%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/Dialnet-InteligenciaEmocionalYBienestarII-655308%20(7).pdf)

# ANEXOS



Dado Emocional (recorta y arma)

# ANEXO 1



## SEFI EMOCIONAL

Después de escuchar las anécdotas de mamá, dibuja a continuación tu selfi emocional de lo que estás sintiendo.



## SELI MUSICAL

Contestar y decorar la siguiente selfi musical, de acuerdo a tus emociones.

¿Qué sentí  
con la música?



Nombre de la canción:

---

anota la acción que realizaste al  
escuchar música.

---

dibuja tu emoción



RETO SELFIE DESCRIPTIVA

Logra contestar la siguiente selfi, para que puedas descubrirte a ti mismo.

# soy \_\_\_\_\_

**Tengo**



\_\_\_\_\_ años

me gusta \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué no me gusta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

mi forma de ser

mi color favorito

Decorame

# SELFI ¿QUÉ Y CUÁNDO SIENTO?

emoción:

situaciones en las que siento....

anotar las situaciones en las que sientes la emoción que te salió en el dado emocional.

SEFI

¿CÓMO PUEDO MEJORAR?

DEBILIDAD	RETOŞ
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•



Cuestionario

¿Cómo responde mi cuerpo?

¿Qué hago cuando.....

me enojo? \_\_\_\_\_

tengo miedo? \_\_\_\_\_

no me entienden? \_\_\_\_\_

me desespero? \_\_\_\_\_

estoy triste? \_\_\_\_\_

me acusan? \_\_\_\_\_

no quiero hacer las cosas que se me indican? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentiste con esta actividad? ¿Por qué?

¿En qué te propones mejorar?

## Tarjetas “Tomando decisiones”

<p>Estás en la calle, esperando a tu madre, y un extraño te dice que te lleva a tu casa.</p>	<p>Tus papas te piden que te apures a comer porque van a salir, pero ese día no te sientes bien del estómago.</p>	<p>Tus primos quieren ir contigo a la tienda, pero sus padres no los dejan ir solos.</p>	<p>Tu mamá va contigo al mercado, pero tú te reusas a pasar un lugar en específico en el que te sientes inseguro.</p>
<p>Estas viajando con tu mamá en metro, pero la aglomeración de la gente no permite que les toque en el mismo asiento, por lo cual ella se encuentra lejos de ti.</p>	<p>Tu amigo se enoja contigo porque no hiciste lo que él te pidió.</p>	<p>Tus papas te castigan por no hacer la tarea, y después tú te enojas porque te recuerdan que estas castigado y no puedes jugar.</p>	<p>Nadie quiere jugar contigo el día de hoy porque no respetas los turnos para jugar.</p>



## ANEXO 9



### LISTA DE COTEJO



	Sí	No	A veces	Nunca
Le agrada realizar las actividades.				
Se muestra participativo (a) en las actividades.				
Expresa e identifica las emociones y sentimientos.				
Entabla una comunicación asertiva con las personas.				
Diálogo para solucionar problemas.				
Pide y proporciona ayuda a las personas.				
Comienza a controlar las situaciones que le generan estrés, miedo o conflicto.				
Se auto-motiva.				
Se muestra empático ante ciertas circunstancias.				
Realiza diferentes hábitos: salud, higiene, orden y limpieza, etc.				
Se lograron los objetivos establecidos en el programa				
<b>OBSERVACIONES Y COMENTARIOS DE LA FAMILIA</b>				