



@soy_tdah



¿QUÉ HAGO CON SU FRUSTRACIÓN?

16/11/24

17:00
ESCUELA DE
MAGISTERIO CEU
VIGO



@soy_tdah

DESREGULACIÓN
EMOCIONAL

DESFASE
COGNICIÓN Y
EMOCIÓN

DESMOTIVACIÓN
ESCOLAR

NO ENCAJA,
RECHAZO SOCIAL

DIFICULTADES
EJECUTIVAS

CONTENIDOS
FUERA,
DESBORDADOS EN
CASA



@soy_tdah

¿CÓMO APARECE?

Desregulación emocional (el tema principal)

- Rabietas intensas en casa
- Explosiones tras el cole
- Gritos, bloqueo, negación
- Reacciones exageradas ante pequeñas frustraciones
- Perfeccionismo paralizante



@soy_tdah

¿CÓMO APARECE?

Desfase entre capacidad cognitiva y madurez emocional

Niños que razonan como mayores
Pero se regulan como su edad o menos

Esto genera:

Sensación de “injusticia constante”, Frustración ante normas, Conflictos con autoridad o rigidez mental



@soy_tdah

¿CÓMO APARECE?

Problemas sociales y sentimiento de rechazo

Sensación de no encajar

Soledad

Burlas: “Eres listo pero tonto”

Uso instrumental por compañeros

Esto afecta mucho a:

👉 autoestima, identidad y motivación escolar



@soy_tdah

¿CÓMO APARECE?

Desmotivación escolar





@soy_tdah

¿CÓMO APARECE?

Problemas ejecutivos (NO de obediencia)

Se distraen

No inician tareas

Se pierden en estímulos

Se bloquean



@soy_tdah

¿CÓMO APARECE?

Descarga emocional en casa

Niños:

“perfectos” en el cole explotan al llegar a casa

Esto es:



@soy_tdah

¿CÓMO APARECE?

Descarga emocional en casa





@soy_tdah

DINÁMICA





@soy_tdah

LA MESA Y LAS AACC





@soy_tdah

LA MESA Y LAS AACC



FUNCIONES EJECUTIVAS

COGNICIÓN

EMOCIÓN

HABILIDADES SOCIALES



@soy_tdah

LA MESA Y LAS AACCC



¿QUÉ HACEMOS
PARA PODER COMER
TRANQUILOS?



@soy_tdah

LA MESA Y LAS AACC



¿Y YO QUÉ NECESITO
PARA PODER
HACERLO?



@soy_tdah

EL MITO DEL NIÑO



¿Qué dicen vuestros mensajes?



@soy_tdah

EL MITO DEL NIÑO

- “Debería saber controlarse”
- “Ya es mayor para esto”
- “Es muy listo, tendría que entenderlo”
- “Si lo razones, debería hacerlo”

¿Qué dicen vuestros mensajes?



@soy_tdah

EL MITO DEL NIÑO



Entender algo NO significa poder hacerlo



@soy_tdah

FALLO



@soy_tdah

ERROR



@soy_tdah

FRACASO

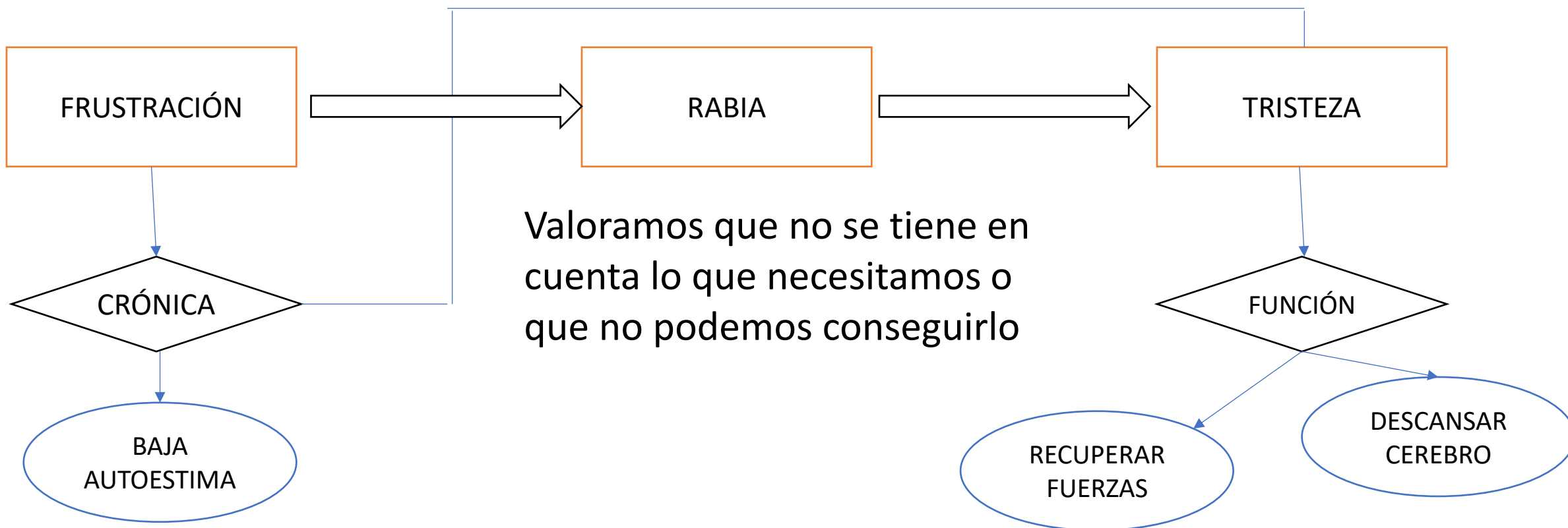


@soy_tdah





@soy_tdah





@soy_tdah

PRINCIPALES CAUSAS QUE LLEVAN A TENER ELEVADOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN



@soy_tdah

Perfeccionismo extremo

Ritmo de aprendizaje y aburrimiento

Falta de conexión con sus iguales

Altas expectativas de los adultos

Percepción intensa de justicia

Dificultades para manejar el fracaso

Sobrecarga emocional



@soy_tdah

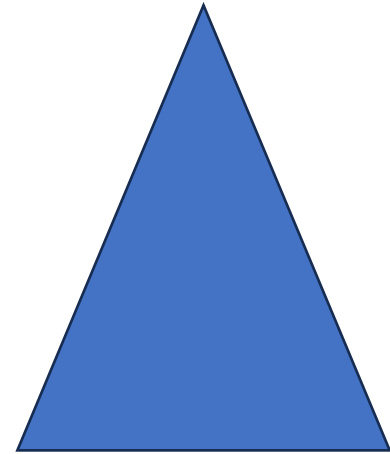
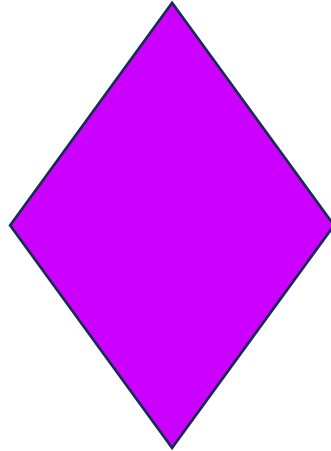
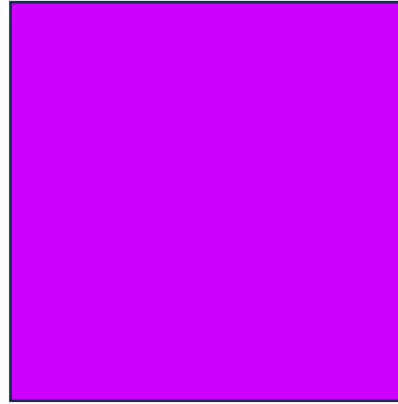
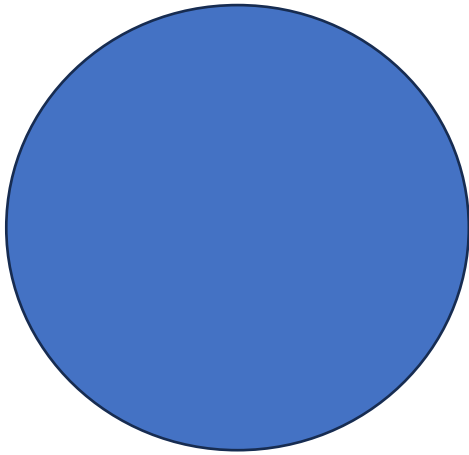
Regulación emocional

Aspecto	6–8 años (AACC)	8–10 años (AACC)	10–12 años (AACC)
Nivel de regulación emocional	Gran intensidad emocional; regulación muy dependiente del adulto. Pensamiento avanzado pero emoción infantil.	Más conciencia emocional, pero reactividad alta. Puede verbalizar lo que siente sin saber gestionarlo.	Mayor reflexión sobre lo que siente, pero muy vulnerable a críticas, injusticias y rechazo social.
Desfase cognición-emoción	Puede razonar como mayor, pero se desborda como niño pequeño.	Comprende argumentos complejos, pero pierde control en caliente.	Debate con lógica, pero emocionalmente sigue necesitando contención.
Tolerancia a la frustración	Baja ante errores o límites que percibe como incoherentes.	Aumenta si el entorno es validante; baja si se siente incomprendido.	Mejor capacidad de análisis, pero muy autoexigente; riesgo de bloqueo.
Capacidad de autorregulación	Necesita co-regulación constante.	Puede usar estrategias si está tranquilo; en crisis necesita adulto.	Puede anticipar estrategias, pero bajo estrés vuelve a desbordarse.



@soy_tdah

Funciones ejecutivas





@soy_tdah

Funciones ejecutivas

Respuesta
inhibitoria

- Capacidad de pensar antes de actuar. La habilidad para resistir la urgencia de decir o hacer algo que permite a la vez evaluar una situación y cómo la conducta puede impactar en ella.

Memoria de
trabajo

- Habilidad para mantener información en la memoria mientras se desarrollan tareas complejas. Incorpora la habilidad para utilizar las experiencias del pasado en el presente y/o proyectarse en el futuro.

Control
emocional

- Habilidad para manejar emociones con el fin de lograr una meta, completar una tarea o controlar y dirigir una conducta.



@soy_tdah

Funciones ejecutivas

Atención sostenida

- Capacidad de mantener la atención a una situación o una tarea a pesar de la distracción, fatiga o aburrimiento.

Flexibilidad

- Habilidad para revisar planes frente a los obstáculos, dificultades, nueva información o errores. Relacionado con la adaptación a los cambios en el ambiente.

Planificación

- Habilidad para crear una ruta con el fin de conseguir una meta o completar una tarea. También implica ser capaz de de tomar decisiones sobre lo que es o no importante focalizarse.



@soy_tdah

Funciones ejecutivas

Organización

- Habilidad para crear y mantener un sistema que mantenga ordenadamente la información o los materiales para una determinada tarea.

Manejo de tiempo

- Capacidad para estimar cuánto tiempo le lleva hacer algo y cómo permanecer dentro de los límites temporales. También involucra un sentido de la importancia del tiempo.

Establecer metas

- Capacidad para tener una meta, mantenerla hasta completarla a pesar de la distracción u otros intereses posibles.



@soy_tdah

Funciones ejecutivas

Iniciación de tareas

- Habilidad para comenzar proyectos o tareas a pesar de que no quieran hacerse, de modo eficiente y pertinente.

Monitorización

- Habilidad para mirar (evaluar) cómo se ha realizado la tarea o cómo se ha resuelto el problema, para asegurarse el logro de los objetivos. Incluye automonitoreo, preguntarse: cómo lo estoy haciendo? O cómo lo hice?



@soy_tdah

Funciones ejecutivas

Aspecto	6–8 años (AACC)	8–10 años (AACC)	10–12 años (AACC)
Inicio de tareas	Gran dispersión si no hay interés. Se pierde en estímulos internos (imaginación).	Inicia rápido si le interesa; evita tareas repetitivas.	Puede procrastinar tareas que no le retan.
Atención sostenida	Baja en tareas monótonas; alta en intereses propios.	Muy variable según motivación.	Alta si encuentra sentido; mínima si percibe inutilidad.
Gestión del tiempo	No mide tiempos; hiperfoco en lo que le gusta.	Alterna hiperfoco con evitación.	Puede planificar, pero falla en estimar esfuerzo real.
Autonomía real	Parece autónomo intelectualmente, pero necesita estructura externa.	Mayor autonomía en lo cognitivo que en lo organizativo.	Puede funcionar solo en áreas de interés; necesita apoyo en lo administrativo.



@soy_tdah

Frustración

Aspecto	6–8 años (AACC)	8–10 años (AACC)	10–12 años (AACC)
Relación con el error	Vive el error como amenaza a su identidad (“si fallo, no soy capaz”).	Empieza a racionalizarlo, pero emocionalmente le cuesta tolerarlo.	Puede evitar retos por miedo a no cumplir su estándar.
Perfeccionismo	Aparece en tareas que domina; evita lo que no controla.	Se intensifica la autoexigencia y comparación social.	Puede convertirse en bloqueo, procrastinación o abandono.
Sentido de justicia	Muy rígido; vive la injusticia con gran intensidad emocional.	Más argumentativo; debate normas que no entiende.	Alta sensibilidad ética; puede confrontar autoridad si percibe incoherencia.
Reacción ante injusticia	Llanto, enfado o explosión.	Debate intenso; dificultad para soltar el tema.	Rumiar situaciones; impacto en autoestima o estado de ánimo.



Relaciones sociales

Aspecto	6–8 años (AACC)	8–10 años (AACC)	10–12 años (AACC)
Relación con iguales	Puede sentirse diferente; busca conversaciones más complejas.	Percibe que no encaja; aumenta sensibilidad al rechazo.	Alta conciencia de diferencia; riesgo de aislamiento o camuflaje.
Interpretación social	Literalidad o rigidez en normas de juego.	Analiza en exceso interacciones.	Puede sobreinterpretar señales sociales.
Impacto del rechazo	Llanto y tristeza intensa pero breve.	Afecta a autoestima; busca “receta mágica” para encajar.	Puede afectar autoconcepto y motivación escolar.
Descarga emocional en casa	Muy frecuente; el hogar es espacio seguro.	Explosión tras contenerse en el cole.	Alterna contención social con descarga intensa en familia.



@soy_tdah

PERO

OJO



@soy_tdah

Comorbilidades AACC

Comorbilidad	Prevalencia con AACC	Fuente científica
TDAH	3–9 %	Antshel et al., 2007; Webb et al., 2016; revisión en Brain Sciences sobre ADHD and giftedness.
TEA	1–2 % (similar a población general, aunque con mayor representación en muestras de AACC)	Maenner et al., 2023 (CDC autism prevalence); Assouline et al., 2012 sobre perfiles de doble excepcionalidad.
Trastornos específicos del aprendizaje	5–15 %	Assouline, Foley-Nicpon & Stinson, 2010; Baum, Owen & Dixon, 1991.



@soy_tdah

Comorbilidades AACC

Comorbilidad	Prevalencia aproximada en niños con AACC	Fuente científica
Trastornos de ansiedad	10–25 %	Neihart, 1999; Cross & Cross, 2015; revisión en psicología educativa sobre bienestar socioemocional en AACC.
Trastornos del estado de ánimo (depresión)	2–10 %	Neihart, Reis, Robinson & Moon, 2002; estudios epidemiológicos de depresión infantil.
Problemas de regulación emocional (no siempre diagnóstico formal)	Prevalencia no definida; frecuente en muestras clínicas	Dabrowski (teoría de sobreexcitabilidades); Mendaglio & Tillier, 2006; investigaciones sobre desarrollo socioemocional en AACC.



@soy_tdah

Herramientas prácticas





@soy_tdah

Herramientas prácticas

Ritual de descarga al llegar a casa (prevención)

En vez de preguntar:

“¿Qué tal el cole?”

Proponer:

- 15 minutos de transición sin demandas, Movimiento físico (saltos, paseo, bici), Espacio de silencio si lo necesitan.



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Co-regulación consciente (en crisis)

En plena explosión NO:

Razonamos, explicamos, corregimos

Debemos de emplear:

voz baja, frases cortas, validar emoción sin validar conducta



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Entrenamiento en frío (clave)

Las habilidades se **entrenan cuando están tranquilos**:

Practicar “qué hacer cuando me equivoco”, Simular pequeños errores voluntarios, Modelar tú mismo cómo gestionas frustración.



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Cultura del error en casa

Juego semanal:

“El error más divertido de la semana”.



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Dividir tareas en versión 1.0

Propón:

“Haz una versión imperfecta y luego si es necesario podemos mejorarla.”

Reduce presión interna.



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Distinguir entre esfuerzo y resultado

Valora:

“El tiempo o el esfuerzo invertido, no el resultado final.”

Esto valora a la persona, no a lo que consigue la persona.



@soy_tdah

Herramientas prácticas



AMOR
CONDICIONADO



AMOR
INCONDICIONAL



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Transiciones anticipadas

Avisa:

No exijas el cambio de manera inmediata, avisa un par de veces antes tratando de hacer consciente al menor del tiempo que falta.



@soy_tdah

Herramientas prácticas

No los sobrecargues, ¡piensa en vasco!



@soy_tdah

Herramientas prácticas





@soy_tdah

Herramientas prácticas





@soy_tdah

Herramientas prácticas

Entrenamiento en flexibilidad social

Practicar en casa:

Perder en juegos, ceder decisiones, simular conflictos y buscar alternativas.



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Construcción de identidad positiva

Hablar explícitamente de:

La intensidad, la sensibilidad o el pensamiento o intereses profundos como características positivas pero sin llegar a idealizar.



@soy_tdah

Herramientas prácticas

Trabajo por bloques cortos

Incluir descansos activos

Adaptar los tiempos de trabajo a la edad del menor



@soy_tdah

Rango de edad	Tiempo atención sostenida	Estudio	¿estudio específico en AACC?
3–4 años	2–8 minutos	Estudios de Ruff & Capozzoli sobre atención sostenida en tareas de juego y exploración en preescolares. (Springer)	No
5–7 años	8–15 minutos	Estudios experimentales con tareas de vigilancia psicomotora muestran que la atención decae progresivamente con el tiempo en tareas sostenidas en niños pequeños. (MDPI)	No
6–9 años	10–20 minutos	Datos de desarrollo de la atención en edad escolar muestran una mejora rápida entre 5-6 y 8-9 años en tareas de atención sostenida (CPT y TEA-Ch). (PubMed)	no.



@soy_tdah

Rango de edad	Tiempo atención sostenida	Estudio	¿estudio específico en AACC?
6–12 años	12–18 minutos en tareas académicas	Síntesis de estudios educativos sobre atención en tareas escolares estructuradas en primaria. (Gitnux)	No
10–12 años	20–25 minutos	Investigaciones con Continuous Performance Test muestran mejora progresiva de atención sostenida durante la infancia y preadolescencia. (PubMed)	No
13–18 años	20–30 minutos	Revisiones educativas sobre atención en adolescentes muestran mayor capacidad de atención sostenida en tareas significativas. (Gitnux)	Mayor atención en tareas de interés en estudiantes superdotados, pero sin consenso.



@soy_tdah

No hay evidencia sólida de que los niños con AACCC tengan mayor atención sostenida general

Lo que muestran algunos estudios es que:

pueden mantener **hiperfoco prolongado en tareas de interés, pero igual o menor que la media en tareas poco estimulantes**



@soy_tdah

Herramientas prácticas





@soy_tdah

RINCÓN DE LA CALMA





@soy_tdah

BOTE DE LA CALMA





@soy_tdah

EL PAPEL DE LA FAMILIA



@soy_tdah

ESTRATEGIAS DURANTE EL ATAQUE DE FRUSTRACIÓN

- **Validación emocional:**

- **Reconocimiento y etiquetado de emociones:** Los estudios sugieren que cuando los padres reconocen y validan los sentimientos del niño ayudan a que el niño se sienta comprendido y disminuyen la intensidad de la emoción.



@soy_tdah

INVALIDACIÓN EMOCIONAL

“Eres una exagerada”

“No pasa nada, no te preocupes”

“Ya te pasará”

“¿Cómo te pones así por eso?”

“¡Qué sensible eres!”



@soy_tdah

• VALIDACIÓN EMOCIONAL

- *“Todas las emociones que experimente una persona son siempre válidas y tienen sentido”*

VALIDAR EMOCIONES	INVALIDAR EMOCIONES
Veo que esto te hizo sentir muy triste	Eres una exagerada
¿Y esto como te hace sentir?	No pasa nada, no te preocupes
Claro, entiendo que te sientas...	No estés triste
Siento que estés tan disgustada	No te puedes poner así por esto
Te entiendo, veo que para ti no es fácil	Ya te pasará
Es normal que te enfades porque te apetecía hacer eso mucho	No te hagas la víctima
Eso debe doler mucho	Eres demasiado sensible



@soy_tdah

• VALIDACIÓN EMOCIONAL

Prestar
atención y
escuchar

Aceptar la
experiencia
emocional

Ofrecer
compañía

Aceptar, no
juzgar

Normalizar las
emociones

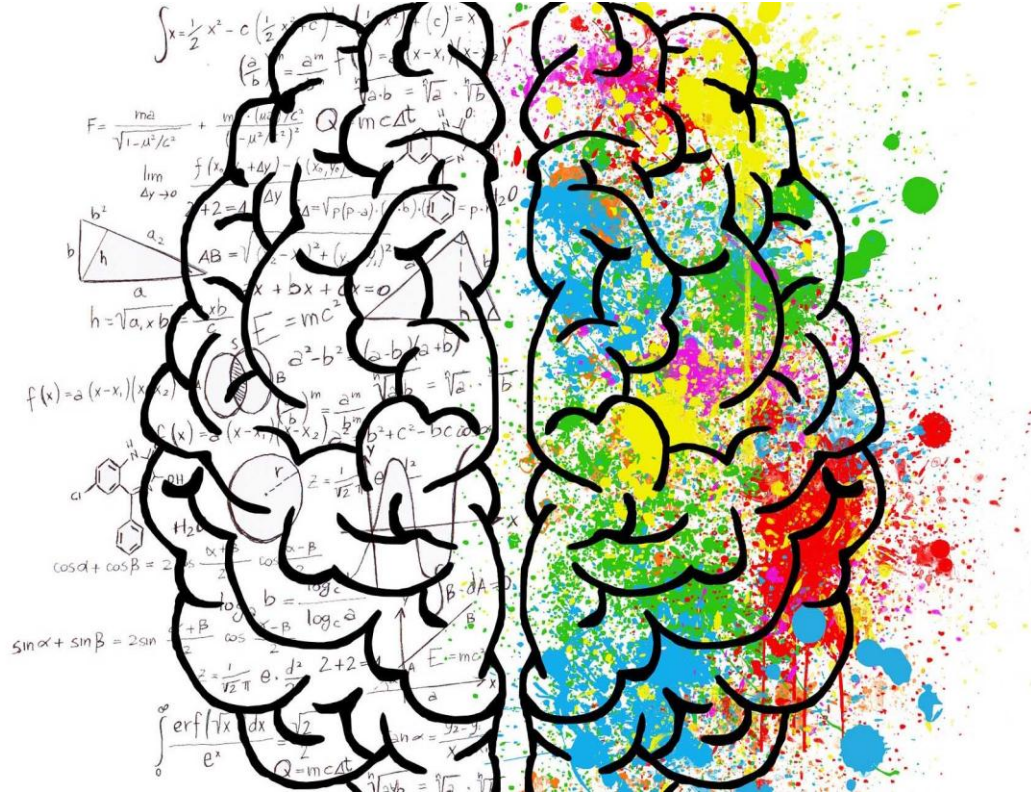
Entender las
reacciones

Entender las
situaciones



@soy_tdah

REDIRIGE

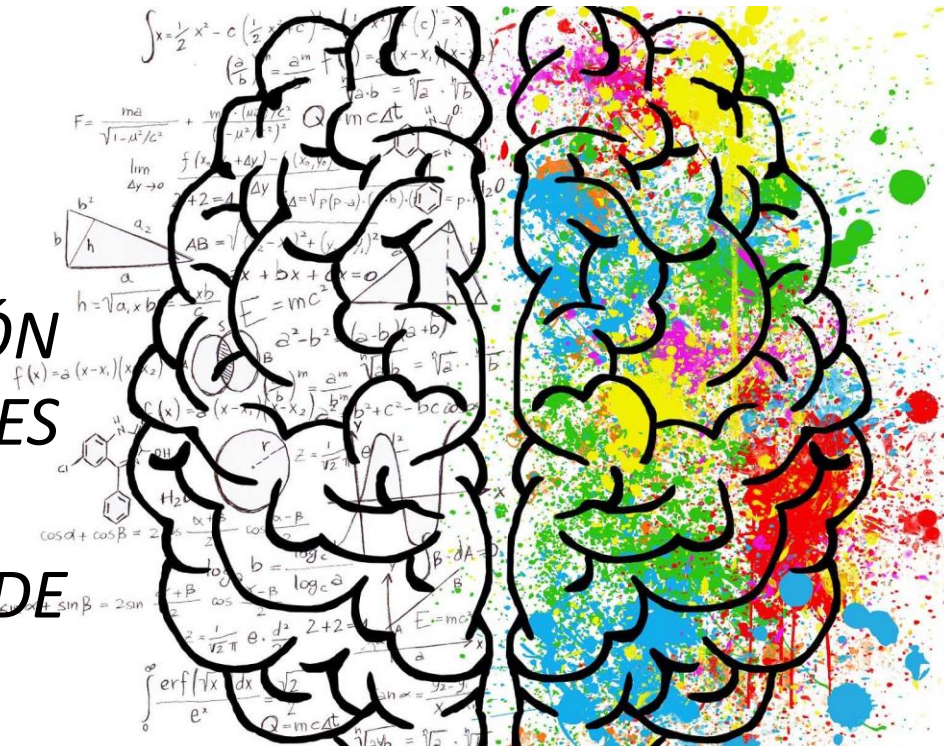


CONECTA



@soy_tdah

SOLUCIONES
PALABRAS
PLANIFICACIÓN
EXPLICACIONES
LÓGICAS
IMPOSICIÓN DE
LÍMITES



CONTACTO
FÍSICO
TONO DE VOZ
EXPRESIÓN
FACIAL
EMPATÍA



@soy_tdah

SITUACIÓN	CREAR CONEXIÓN	PERDER CONEXIÓN
CONTACTO VISUAL	Si me pongo a su altura no me verá de forma amenazadora	Si lo miro desde arriba me ve enorme e imponente y eso trasmite amenaza
EXPRESIÓN FACIAL	Rostro relajado	Ceño fruncido, labios apretados
TONO DE VOZ	Bajo, reconfortante, sereno	Tenso, potente, airado
POSTURA	Hombros relajados, manos abiertas	Brazos cruzados, manos en caderas, inclinado hacia delante
GESTOS	Caricias, abrazos	Apuntar con el dedo, brazos levantados
MOMENTO DE RESPUESTA	Dejar que acabe de hablar primero antes de intervenir	Interrumpir, hacer pausas intimidatorias
INTENSIDAD RESPUESTA	No perder la calma, tener paciencia	Gritar, llorar, mucha intensidad



@soy_tdah

Según la RAE

nombre femenino

Sentimiento de insatisfacción o fracaso.



@soy_tdah

Según la WIKIPEDIA

La frustración es una **respuesta emocional** común a la oposición, relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual.



@soy_tdah

Según CHATGPT

La frustración es una **respuesta emocional** que surge cuando una persona se encuentra con obstáculos que impiden la consecución de un objetivo o deseo. Es una reacción natural ante situaciones en las que las expectativas, necesidades o deseos no se cumplen, generando sentimientos de incomodidad o malestar. En su esencia, la frustración actúa como una señal de que algo no está funcionando como se esperaba, lo que provoca un estado de tensión y activación emocional.



@soy_tdah

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



@soy_tdah





@soy_tdah

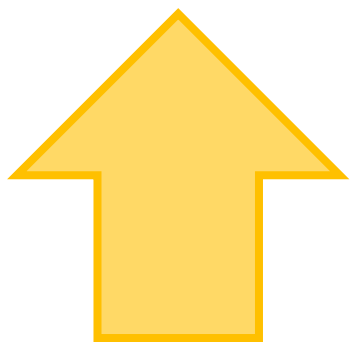
ENERGÍA

AGRADABILIDAD

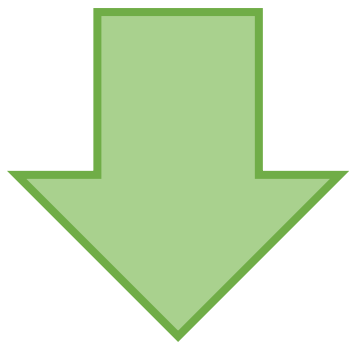


@soy_tdah

ENERGÍA



- Movimiento corporal
- Autoinstrucciones

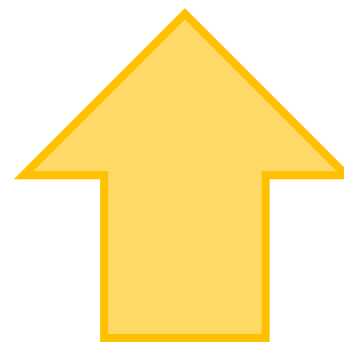


- Respiración profunda
- Conteo

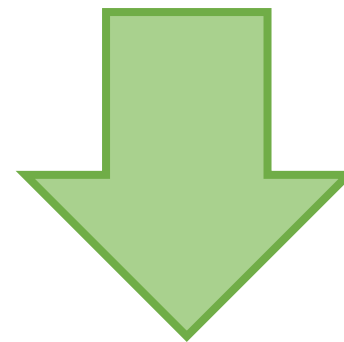


Actividades
compatibles con la
actividad actual

AGRADO



- Actividades interesantes o motivantes.



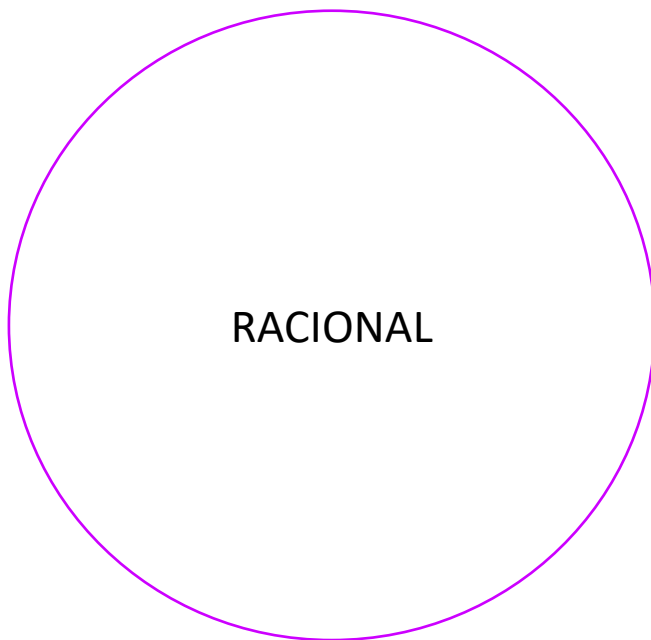
- Eliminar elementos o actividades agradables



@soy_tdah

SITUACIÓN NORMAL

HEMISFERIO IZQUIERDO



RACIONAL

Razonamiento
Lenguaje
Realista
Ordenado
Habilidad científica

HEMISFERIO DERECHO



EMOCIONAL

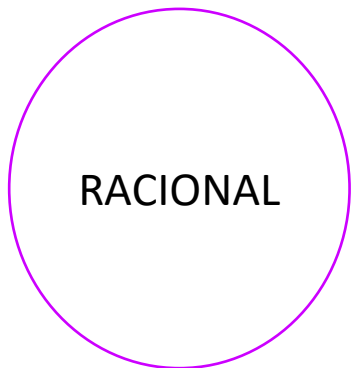
Creativo
Emocional
Artístico
Apasionado
Musical



@soy_tdah

SITUACIÓN ENFADO

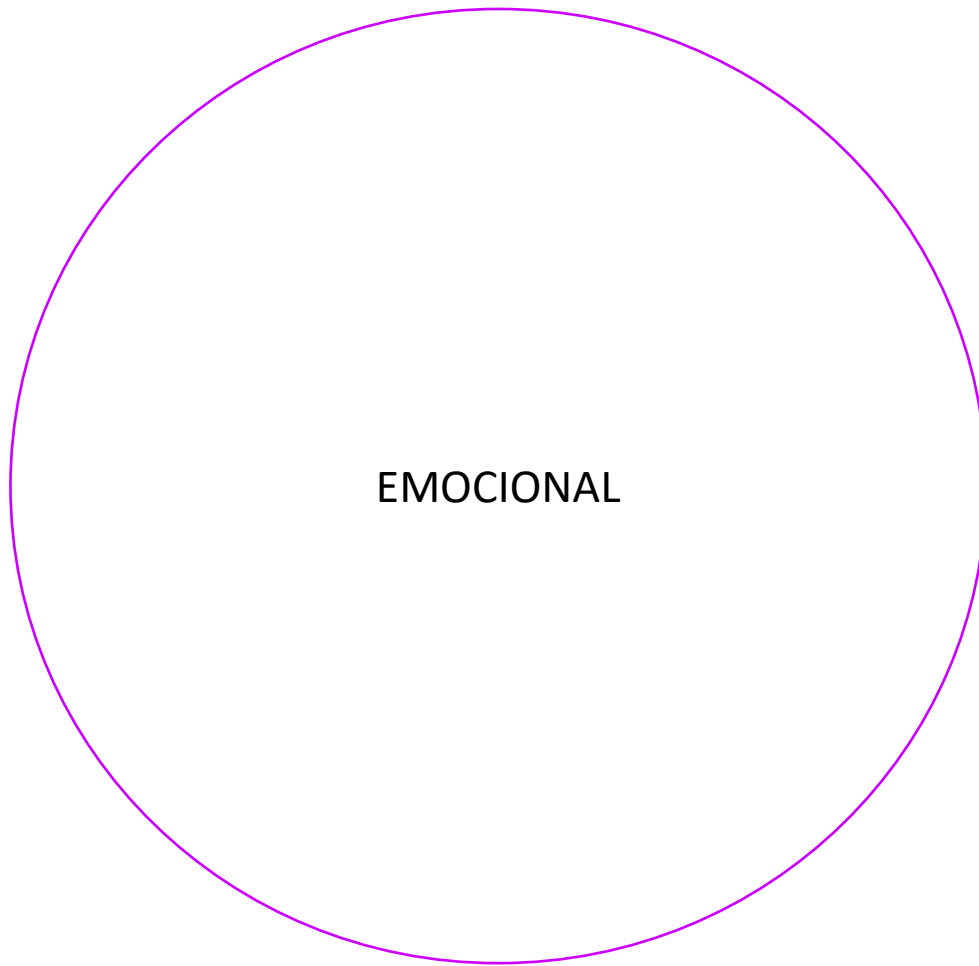
HEMISFERIO IZQUIERDO



RACIONAL

Razonamiento
Lenguaje
Realista
Ordenado
Habilidad científica

HEMISFERIO DERECHO



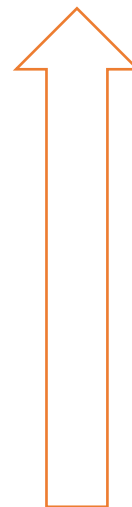
EMOCIONAL

Creativo
Emocional
Artístico
Apasionado
Musical

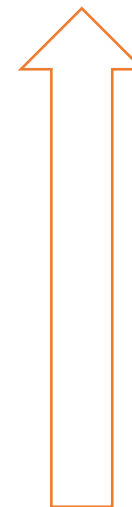


@soy_tdah

FRUSTRACIÓN Y ALTAS CAPACIDADES



FRECUENCIA



INTENSIDAD



@soy_tdah

FRUSTRACIÓN Y ALTAS CAPACIDADES

Expectativas elevadas
Percepción de sus propias limitaciones
Elevada sensibilidad emocional



@soy_tdah



PREVIAS AL
ATAQUE DE
FRUSTRACIÓN



@soy_tdah

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PROACTIVAS



@soy_tdah

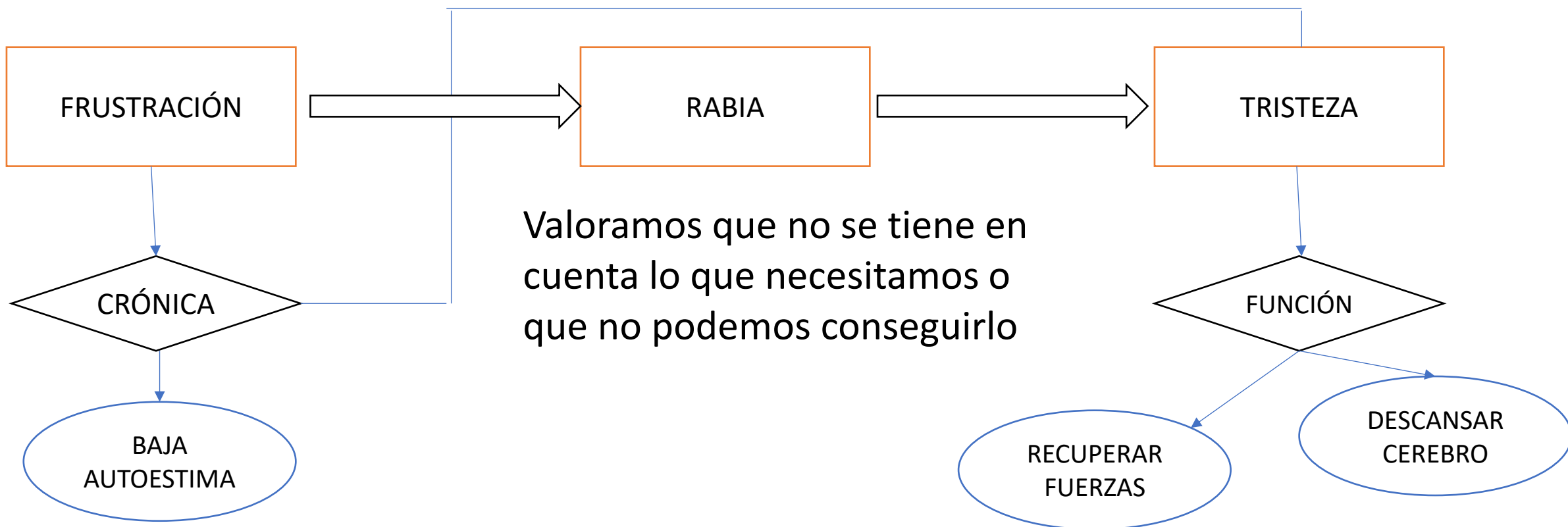
TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

4-7-8

Practicar técnicas de mindfulness o ejercicios de respiración regularmente ayuda a los niños a gestionar su respuesta al estrés. Estudios han demostrado que estas prácticas reducen la reactividad emocional y mejoran la regulación emocional.



@soy_tdah





@soy_tdah

PRINCIPALES CAUSAS QUE LLEVAN A TENER ELEVADOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN



@soy_tdah

Perfeccionismo extremo

Ritmo de aprendizaje y aburrimiento

Falta de conexión con sus iguales

Altas expectativas de los adultos

Percepción intensa de justicia

Dificultades para manejar el fracaso

Sobrecarga emocional



@soy_tdah

TÉCNICAS PARA REBAJAR EL PERFECCIONISMO EXTREMO





@soy_tdah





@soy_tdah

Implementar técnicas de TCC (reestructuración cognitiva) para ayudar al niño a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos sobre el perfeccionismo.

TCC

**PD: Válido también para adultos
perfeccionistas a los que os corroe la culpa por
no hacer las cosas lo suficientemente bien**



@soy_tdah

RITMO DE APRENDIZAJE Y ABURRIMIENTO

Colegio, intereses personales, alternar diferentes tipos de actividades.



@soy_tdah

FALTA DE CONEXIÓN CON SUS IGUALES



@soy_tdah

TERAPIA HHSS





@soy_tdah

GRUPOS AFINES





@soy_tdah





@soy_tdah





@soy_tdah

ALTAS EXPECTATIVAS DE LOS ADULTOS



@soy_tdah

REEVALUAR

Asegurarnos de que las expectativas sean realistas y acordes a la edad y al desarrollo del niño



@soy_tdah

VALORAR EL ESFUERZO





@soy_tdah

TÉCNICAS GESTIÓN DEL ESTRÉS

Respiración

Relajación

Autoinstrucciones internas

Rincón de la calma

Bote de la calma



@soy_tdah

RINCÓN DE LA CALMA





@soy_tdah

BOTE DE LA CALMA





@soy_tdah

PERCEPCIÓN INTENSA DE INJUSTICIA

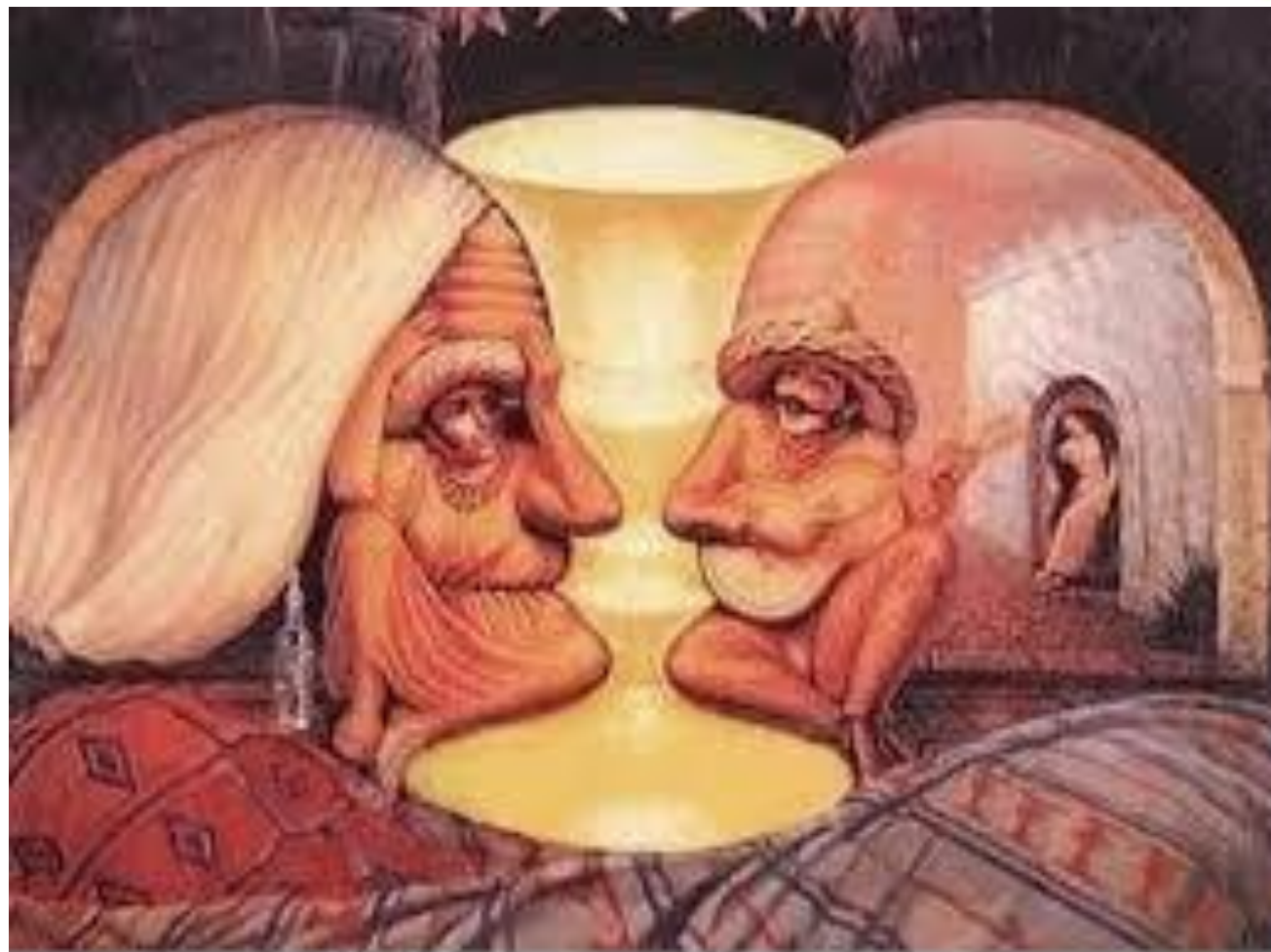
Empatía y perspectiva

Técnicas de resolución de conflictos



@soy_tdah

EMPATÍA Y PERSPECTIVA





@soy_tdah

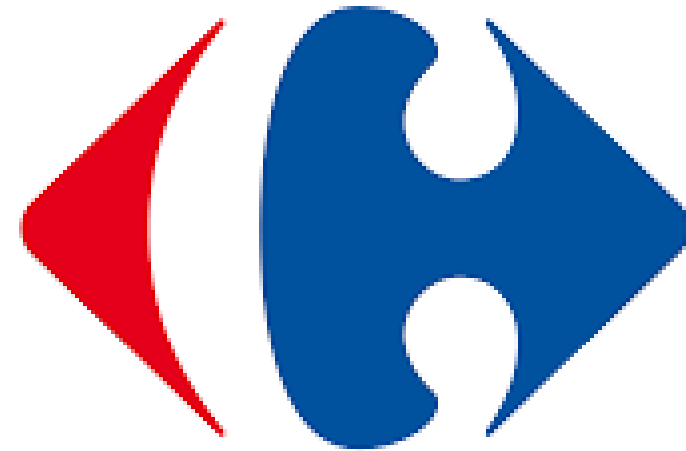
EMPATÍA Y PERSPECTIVA





@soy_tdah

EMPATÍA Y PERSPECTIVA



Carrefour



@soy_tdah

TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Mensaje yo

Técnica sándwich

Aprender a imponer límites



@soy_tdah

DIFICULTADES PARA MANEJAR EL FRACASO

Reencuandre

Ambiente seguro para el fracaso (me olvido cosas)

Jugar al catán (no todo depende de mi)



@soy_tdah

REENCUADRE

Celebrar los fracasos como señal de que se está aprendiendo y arriesgando a realizar cosas nuevas o complicadas



@soy_tdah

AMBIENTE SEGURO PARA EL FRACASO

Lugar en el que se permita fallar y en el que ante fracasos se busquen soluciones a futuro en vez de anclarse en la queja



@soy_tdah





@soy_tdah

SOBRECARGA EMOCIONAL

Diario emocional
Tiempos de descompresión
Terapia



@soy_tdah

EL PAPEL DE LA FAMILIA



@soy_tdah

ESTRATEGIAS DURANTE EL ATAQUE DE FRUSTRACIÓN

- **Validación emocional:**

- **Reconocimiento y etiquetado de emociones:** Los estudios sugieren que cuando los padres reconocen y validan los sentimientos del niño ayudan a que el niño se sienta comprendido y disminuyen la intensidad de la emoción.



@soy_tdah

INVALIDACIÓN EMOCIONAL

“Eres una exagerada”

“No pasa nada, no te preocupes”

“Ya te pasará”

“¿Cómo te pones así por eso?”

“¡Qué sensible eres!”



@soy_tdah

• VALIDACIÓN EMOCIONAL

- *“Todas las emociones que experimente una persona son siempre válidas y tienen sentido”*

VALIDAR EMOCIONES	INVALIDAR EMOCIONES
Veo que esto te hizo sentir muy triste	Eres una exagerada
¿Y esto como te hace sentir?	No pasa nada, no te preocupes
Claro, entiendo que te sientas...	No estés triste
Siento que estés tan disgustada	No te puedes poner así por esto
Te entiendo, veo que para ti no es fácil	Ya te pasará
Es normal que te enfades porque te apetecía hacer eso mucho	No te hagas la víctima
Eso debe doler mucho	Eres demasiado sensible



@soy_tdah

• VALIDACIÓN EMOCIONAL

Prestar
atención y
escuchar

Aceptar la
experiencia
emocional

Ofrecer
compañía

Aceptar, no
juzgar

Normalizar las
emociones

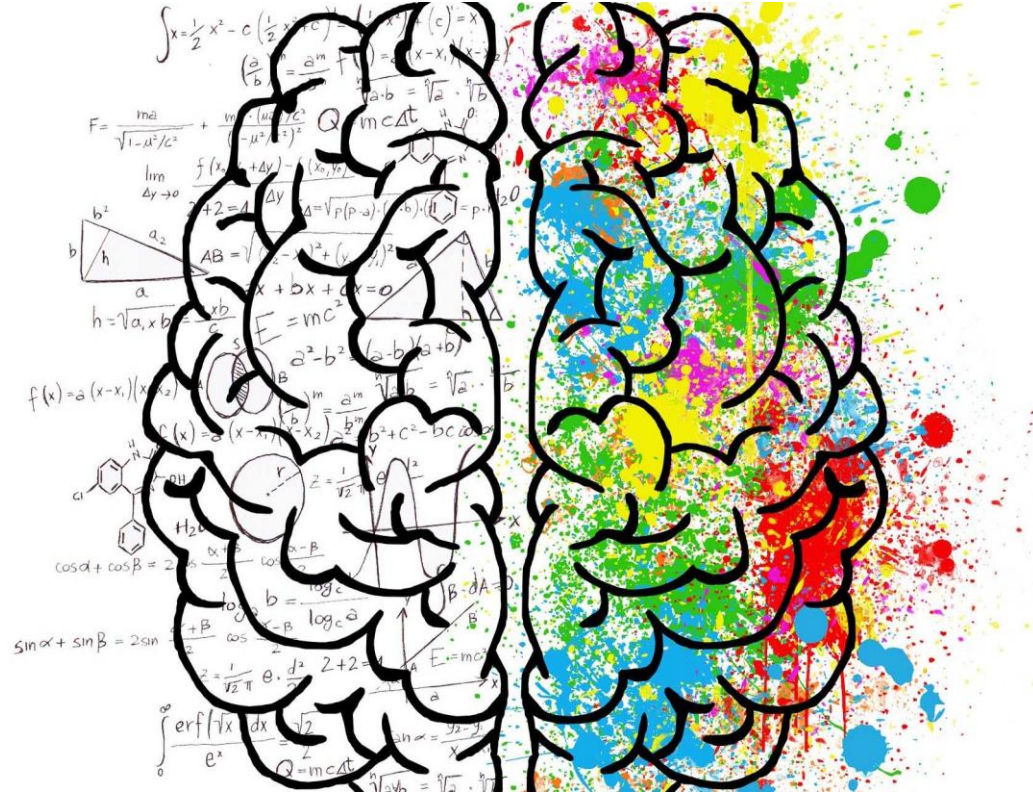
Entender las
reacciones

Entender las
situaciones



@soy_tdah

REDIRIGE

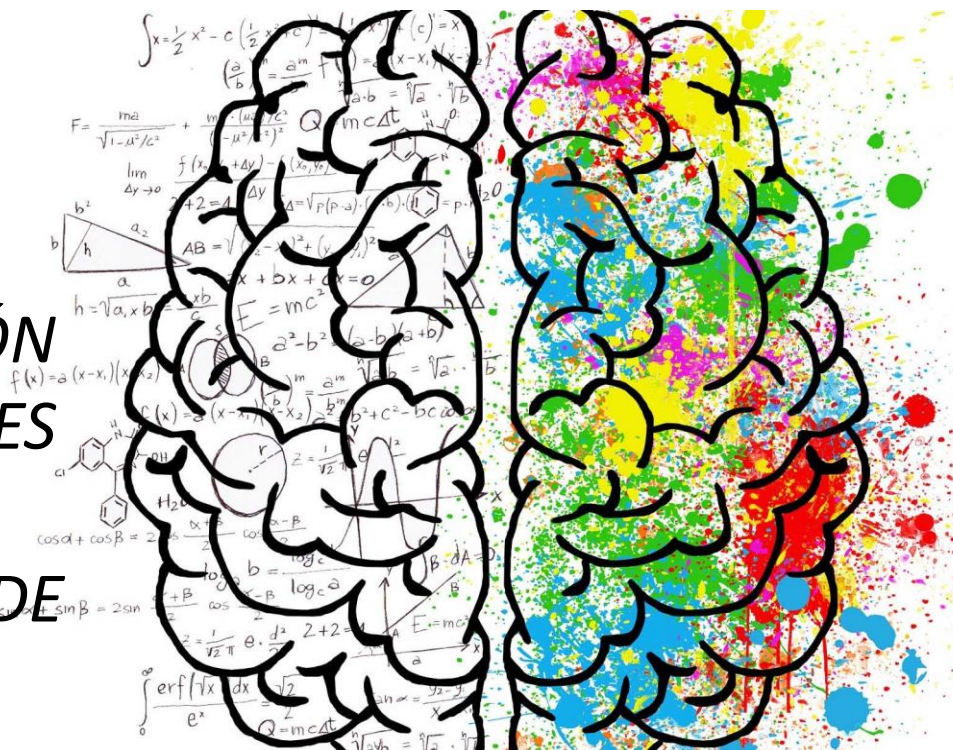


CONECTA



@soy_tdah

SOLUCIONES
PALABRAS
PLANIFICACIÓN
EXPLICACIONES
LÓGICAS
IMPOSICIÓN DE
LÍMITES



CONTACTO
FÍSICO
TONO DE VOZ
EXPRESIÓN
FACIAL
EMPATÍA



@soy_tdah

SITUACIÓN	CREAR CONEXIÓN	PERDER CONEXIÓN
CONTACTO VISUAL	Si me pongo a su altura no me verá de forma amenazadora	Si lo miro desde arriba me ve enorme e imponente y eso trasmite amenaza
EXPRESIÓN FACIAL	Rostro relajado	Ceño fruncido, labios apretados
TONO DE VOZ	Bajo, reconfortante, sereno	Tenso, potente, airado
POSTURA	Hombros relajados, manos abiertas	Brazos cruzados, manos en caderas, inclinado hacia delante
GESTOS	Caricias, abrazos	Apuntar con el dedo, brazos levantados
MOMENTO DE RESPUESTA	Dejar que acabe de hablar primero antes de intervenir	Interrumpir, hacer pausas intimidatorias
INTENSIDAD RESPUESTA	No perder la calma, tener paciencia	Gritar, llorar, mucha intensidad



@soy_tdah

• **OFRECER UN ESPACIO SEGURO** también a nivel emocional

- **Espacio de calma:** Crear un lugar designado para que el niño se relaje y recupere la compostura. Puede incluir elementos como cojines, libros o juguetes antiestrés.



@soy_tdah

•TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN

- **Ejercicios de respiración**
- **Distracción positiva:** Ofrecer una actividad de distracción como dibujar o jugar con un objeto relajante para cambiar su enfoque de la fuente de frustración.



@soy_tdah

•EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN

Permitir tiempo para procesar: Darle al niño un momento para lidiar con la emoción sin intervenir de forma inmediata y sin resolver el problema por él. Esto fomenta la autonomía y la capacidad de resiliencia.



@soy_tdah

ESTRATEGIAS POSTERIORES A LA APARICIÓN DE LA FRUSTRACIÓN



@soy_tdah

• REFLEXIÓN Y APRENDIZAJE

- **Revisión de la situación:** Una vez que el niño esté calmado, hablar sobre lo que ocurrió, cómo se sintió y qué podría hacer de manera diferente la próxima vez. La revisión de estos momentos fortalece el autocontrol y la capacidad de resolución de problemas.
- **Enseñar reencuadre positivo:** Ayudar al niño a identificar lo que aprendió de la experiencia (“Fue difícil, pero viste que lo intentaste y al final lo conseguiste”).



@soy_tdah

•REFORZAMIENTO DEL ESFUERZO

- **Elogiar el proceso:** Felicitar al niño no solo por el resultado, sino por haber intentado manejar su frustración



@soy_tdah

• CREAR UN PLAN DE ACCIÓN

- **Desarrollar estrategias preventivas:** Trabajar con el niño para idear un plan de acción para futuras situaciones. Por ejemplo, acordar una señal que pueda usar para pedir ayuda antes de que la frustración se vuelva incontrolable.



@soy_tdah

• PRACTICAS RELAJANTES

- **Continuar con mindfulness y ejercicios de relajación:** A mi me cuesta un mundo pero son técnicas que efectivamente cuentan con evidencia científica..



@soy_tdah





@soy_tdah

SI AÚN NO LO HACES NO SÉ A QUÉ ESPERAS
¡SÍGUEME EN FACEBOOK, INSTAGRAM Y TIKTOK!
ALGÚN DÍA SUBIRÉ CONTENIDO

@soy_TDAH