

Impacto de las Emociones Parentales en la Crianza de Hijos con TDAH

María Carolina Bermúdez

Facultad de Psicología, Universidad CES

Psicología

Dr. Santiago Herrera

23 de mayo de 2024

Tabla de contenido

Planteamiento del Problema	3
Objetivos	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos	11
Justificación	11
Marco Teórico.....	16
Marco metodológico	21
Plan de Acción y Presupuesto.....	22
Conclusión	31
Consideraciones Éticas	32
Referencias.....	33
Bibliografía	37

Planteamiento del Problema

Quienes tienen hijos saben que su llegada les cambia la vida; hay ahora un ser que depende de ellos, de su cuidado, de su ejemplo, de su cariño. Pero hay además cierta presión social, pues “las atribuciones asignadas a los padres y madres se encaminan a garantizar la continuidad de la especie, y de forma correlativa, quienes juegan el papel de progenitores o progenitoras otorgan un significado a su descendencia” (Puyana, 2005, p.7), a partir del cual definen su rol. Esto impacta todas las esferas de su vida y genera emociones diversas que los marcan, bien sea consciente o inconscientemente.

No es de extrañar entonces que, cuando ese significado que han dado a sus hijos, o el rol que han asumido a partir de dicho significado se ve amenazado, emerja algún grado de vulnerabilidad que afecte su emocionalidad. Esto es lo que puede ocurrir precisamente cuando los padres reciben un diagnóstico relacionado con la salud mental de sus hijos. No sólo se exponen al diagnóstico, sino también a sus propias emociones y a las de su familia, en tanto enfrentan un reto incierto. Es más, puede ser que se hayan sentido solos o incomprendidos frente a lo que han enfrentado hasta ese momento, sin saber que tenía “un nombre”, y frente a lo que ahora se esperará de ellos. En el fondo:

lo que sucede es que una enfermedad [o diagnóstico] genera una nueva forma de pensar en la biografía y autoconcepto de la persona, en la que la asimilación del concepto de enfermedad hace parte de un proceso, que, en su base, tiene como problemática la incertidumbre. En este sentido, aparecen diversas narrativas, pero con un objetivo común o propósito que bien puede ser manejar la culpa y la incoherencia que aparecen con los diagnósticos psiquiátricos en los niños (Fried, 2023, p. 3)

Ahora bien, cada diagnóstico, como cada familia, tiene sus particularidades y cuando se encuentran, complejizan la relación. Por lo mismo, las manifestaciones emocionales de sentimientos y sensaciones, así como su intensidad, pueden variar. No obstante, es posible reconocer en los padres unas emociones generales ante el diagnóstico de sus hijos, a pesar de las formas individuales en que éstas se manifiestan a nivel familiar, basados en algunas fases comunes de adaptación por las que pasan: “desarrollo de la capacidad para enfrentar la realidad, aceptación del problema particular del niño, realización de esfuerzos positivos para ayudarle, y atención para encontrar soluciones terapéuticas que permitan favorecer el desarrollo de los hijos” (Ortega et al., 2006, p.23). En este sentido, es posible hablar de miedo, incertidumbre, angustia, tristeza, estrés, culpa, dolor, arrepentimiento, frustración, impotencia, incompreensión, carga, vulnerabilidad, soledad, etc. Sin embargo, intentar comprender estas emociones desde su esencia es casi un imposible porque hay muchos factores que están en juego en cada núcleo familiar. Por lo tanto, se propone una revisión particular de estas emociones a luz de un diagnóstico concreto: el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), teniendo en cuenta que, por su mismo rol, los padres buscan lo más adecuado para sus hijos, conscientes de la responsabilidad que su paternidad implica.

De acuerdo con lo anterior, podría pensarse en tres momentos emocionales distintos al momento de revisar dichas emociones: el recibir un diagnóstico para su hijo, el que el diagnóstico sea TDAH y el momento mismo en que se recibe el diagnóstico del hijo con todo lo que abarca este contexto. Vale la pena revisar cada uno de ellos.

El primero, implica el hecho de que el hijo reciba un diagnóstico, donde el miedo, la confusión o el dolor podrían tener cabida. De hecho, de acuerdo con Ortega et al. (2006), “todos los padres reaccionan con una conmoción y tristeza profunda a la noticia de que su hijo tiene

características físicas, emocionales y psicológicas diferentes a las de los niños normales, se resisten a afrontar la verdad” (p. 23).

Un segundo momento podría abarcar el hecho de que el diagnóstico sea TDAH, donde puede aparecer cierta ansiedad por todo el estigma que trae consigo a pesar de, o precisamente a propósito de, ser un diagnóstico cada vez más popular. Según Salari et al., (2023), en el 2021 el 3,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,4% de los de 15 a 19 años padeció TDAH. Es más, en un estudio sistemático y metaanálisis de prevalencia global de TDAH en niños y adolescentes realizado en 2023, se encontró que la incidencia de TDAH es de 7.6% en niños entre los 3 y los 12 años y de 5.6% en adolescentes entre los 12 y los 18 años. Estos hallazgos son casi idénticos a aquellos de metaanálisis anteriores sobre prevalencia de TDAH. Dicha prevalencia se había estimado entre 2% y 7% en estudios previos (Salari et al., 2023, p.9). No obstante, hay también quienes aún se mantienen incrédulos frente al diagnóstico, como Marino Pérez, autor de *Volviendo a la normalidad*, quien en entrevista con Fominaya, sostuvo que:

No existe un biomarcador cerebral que justifique este trastorno. (...) [En otras palabras, que] no existe ninguna condición neurobiológica ni genética identificada, y sí muchas familias donde no se asume que la educación de los niños es más difícil de lo que se pensaba. (Fominaya, 2014, Párr. 1)

Una de las razones puede ser el que sea un trastorno de origen multicausal, pues como indica Lorenzo (2023), “el temperamento, la crianza, las funciones ejecutivas y factores contextuales e individuales” (párr. 1) tienen un rol en el desarrollo de los síntomas del TDAH infantil. Algunos de estos factores son asuntos como “la genética, causas ambientales, nacimientos prematuros, preeclampsia, hipertensión, sobrepeso, obesidad en la madre gestante, (...) exposición al tabaco” (Salari et al., 2023, p. 2) u otras, que pueden generar en los padres, en

algún grado, una sensación de responsabilidad. Esto puede ser especialmente cierto en relación con lo biológico, dado que el “21.26% de los niños con TDAH tienen algún padre con este diagnóstico” (Leitch et.al., 2021, p. 406) Y si bien sobre la herencia no se tiene completa incidencia, sobre muchos de los otros factores mecanizados como posibles partícipes del desarrollo del diagnóstico sí podría haber responsabilidad parental y por ende hay un grado de vulnerabilidad que se activa cuando aparece tal diagnóstico.

Otra razón por la que este diagnóstico puede impactar a nivel familiar es porque “el TDAH parental se asocia con peor monitoreo del comportamiento del niño, [y] menos disciplina consistente” (Leitch et.al., 2021, p. 406) lo que responsabiliza a los padres en tanto son funciones generales de la crianza. De hecho, de acuerdo con Fominaya en entrevista a Pérez (2013), “lo difícil hoy en día es que los padres puedan tener una atención más continuada y sosegada con los niños. Pero la atención y la actividad se pueden aprender, y mejorar”. (párr. 17) Incluso, podría obedecer a “que existe cierta estigmatización, especialmente en los colegios, por este diagnóstico” (Rivera, 2016, p. 82) lo cual podría afectar, sobre todo a las madres primerizas en su autoestima, autoconcepto y/o juicio individual. Por otro lado, podría deberse a que, de acuerdo con Angeline y Rathnasabapathy (2023), “muchas de las madres enfrentan problemas con otros factores externos como bajos estratos sociales, problemas de salud, problemas relacionales, estigmas sociales, entre otros” (p. 838) que pueden hacer que se sientan aún más presionadas y culpables ante la incertidumbre asociada a la causalidad del diagnóstico de su hijo.

Hasta ahora se ha hablado entonces de dos momentos emocionales que enfrentan los padres de hijos con TDAH: el hecho de que sean diagnosticados, y que el diagnóstico sea TDAH. Pero hay aún un tercer momento que puede incluso mover más emociones que los anteriores, o al menos juntarlas todas: el momento exacto -en tiempo, espacio, contexto- en que se recibe el

diagnóstico del hijo. Puede durar pocos segundos o varias horas, pero abarca tristeza, angustia, impotencia, frustración, estrés y sí, también la ansiedad, dolor o miedo antes mencionados. Estos sentimientos y emociones vienen atados a muchas preguntas que se hacen los padres del orden de ¿qué vamos a hacer ahora? ¿Dónde podremos buscar la mejor ayuda? ¿Vamos a ser capaces con esto? ¿Mi hijo podrá ser feliz? ¿Debo modificar el trato a mi hijo? ¿Qué consecuencias tiene todo esto? ¿Cómo se maneja esto? En fin, las preguntas dependerán de cada caso particular, pero a grandes rasgos, implican una tensión entre su amor por el hijo y las dificultades que enfrentan, entre sus deseos y las implicaciones reales de lo que tienen, entre sus fantasías y la realidad; ese significado que habían dado a su hijo y el significado de ser padres que habían construido y que ahora pueden cuestionar por el diagnóstico que están recibiendo.

Es evidente entonces que no solo factores individuales generan presión sobre los padres cuando el TDAH está presente, sino también factores sociales, académicos y culturales. La crianza precisamente se ubica en todos ellos, pues ha ido cambiando con los años y las sociedades de cada época, influyendo en todas las esferas de formación del niño. Concretamente, desde mediados del s. XX, comenzó el cambio de:

La sociedad disciplinaria a la sociedad de control; (...) En dicho proceso de naturalización, socialización y subjetivación de la nueva infancia han participado unos sujetos (padres de familia, educadores, pediatras, psicólogos, sociólogos, abogados y demás especialistas de infancia), unas instituciones (la familia, la escuela, los medios de comunicación, la ciudad y las propuestas educativas que se ubican más allá de la frontera escolar y, en general, la economía de consumo) y unos saberes (entre ellos los propios de la crianza y la socialización, de la pedagogía, la pediatría, la psicología, la sociología, la medicina, y el derecho, entre otros (Jiménez, 2008, p. 160).

Es precisamente "en este discurso acerca de la crianza, [que] se identifica la forma en que cobra cada vez más fuerza la importancia de una postura reflexiva que permita a los padres o cuidadores establecer mayor sintonía entre sus funciones y las necesidades de los niños, niñas y adolescentes que acompañan. Este proceso en los padres implica el reconocimiento de sus propias emociones y percepciones, lo cual permite tomar distancia de los patrones aprendidos y elegir nuevas acciones acorde a la experiencia actual con los hijos" (Cardona et al., 2022, p. 6). Esto es particularmente importante en los casos en los que se presenta un diagnóstico como el de TDAH, pues suelen hacerse necesarios algunos ajustes tanto a nivel familiar como escolar, que no necesariamente son comprendidos por los cuidadores del niño.

Lo anterior es particularmente cierto en un mundo como el nuestro, donde aún se habla de salud/enfermedad y normalidad/anormalidad, por lo que no es extraño que se genere un sentimiento ambivalente de culpa/alivio en los padres en el momento del diagnóstico del TDAH en su hijo.

De acuerdo con Quartier et al., (2020), alivio porque ya hay una explicación para el comportamiento de sus hijos, para aquello que les ha costado trabajo y que probablemente ha sido señalado por otros; por saber que no es que ellos hayan hecho algo mal en términos educativos. También puede haber alivio en tanto pueden ahora justificar actuaciones menos rígidas, que siempre son un dilema cuando se trata de crianza (Quartier et al., 2020) y en especial de TDAH por las diferencias y la intensidad de sus comportamientos. Además, el tener un diagnóstico puede ofrecer una justificación, así sea aparente, a los comportamientos antes inadecuados o difíciles de sus hijos, que ahora encuentran una explicación más allá de su rol parental, liberándolos de ese juicio implícito tanto personal como social. De hecho, puede ser por lo anterior, que, en este diagnóstico, según Quartier et al., (2020), la terminología clínica

(psicopatológica) se utiliza con mayor facilidad que en otros trastornos. De alguna manera, ponerle un nombre a los pensamientos, emociones y comportamientos con los que han convivido tanto su hijo como ellos, les puede dar cierta sensación de control sobre la situación general que genere algún sosiego (Quartier, et al., 2020).

Sin embargo, por otro lado, aparece la culpa. Tal vez por un estilo o unas prácticas de crianza que, al no haber tenido antes un nombre para las actitudes de su hijo, puedan ahora parecer injustas. O tal vez sea una culpa que llega porque los enfrenta con su pasado, con asuntos personales que pueden ser dolorosos, que puedan haberlos llevado a actuar de maneras indeseadas en la formación de sus hijos. Similarmente, la culpa por no tener un hijo “perfecto”, por haber podido hacer algo mal que haya repercutido en dicho diagnóstico, o simplemente por no estar cumpliendo con las demandas parentales de la exigente sociedad moderna. Tal vez incluso por no ser ya un padre perfecto en tanto su hijo tiene un problema (Quartier et al., 2020).

Pero no es solo el arrepentimiento, marcado por la culpa o el alivio. Estos sentimientos pueden a su vez desarrollar otras emociones como el miedo, por ejemplo, a que su hijo sea etiquetado o rechazado, o a sufrir ellos mismos como padres el juicio de la sociedad. Pueden aparecer también el agotamiento y la frustración, pues si el día a día con sus hijos era intenso, ahora que hay un diagnóstico es predecible que se requieran más cuidados y ajustes que implican aún más dedicación parental.

Otro aspecto importante es la ambivalencia que genera el diagnóstico, pues en algunos casos los comportamientos del niño son mejor recibidos, dado que hay una explicación que los sustente, pero en otros casos implica que haya “desaprobación respecto al comportamiento y el funcionamiento del niño, críticas al estilo de crianza de la madre y conflictos alrededor de diagnóstico y el tratamiento” (Fried, 2023, p.5).

A todo lo anterior se suman los sentimientos que traen las posibles comorbilidades del diagnóstico de TDAH como, por ejemplo: ansiedad, trastornos del estado de ánimo, trastorno oposicional desafiante (ODD), o trastorno de estrés postraumático (PTSD). “Aunque el TDAH se haya logrado ubicar” en los “genes” y la “mente” del niño, (...) Las madres tienden a ‘biografizar’ tests diagnósticos; (...) narrarlos como consecuencia de dificultades de la vida enfrentadas por el niño, incluyendo (...) tener TDAH” (Fried, 2023, p.6).

Así las cosas, un diagnóstico de TDAH no es una situación individual sino familiar. Al no saber cómo manejar las situaciones particulares a las que se enfrentan con este trastorno, se puede incluso reducir la calidad de vida de la familia (Quintero et al., 2021). De hecho, es común que los padres de niños con este trastorno sean juzgados por la familia, el colegio y la sociedad. En realidad, como señala Isabel Orjales, estos padres tienen un reto enorme al educar, pues sus hijos pueden llegar a ser más complejos en tanto requerirán ajustes, dedicación y un mayor nivel formativo para poder enfrentarse a esta labor. (Gandí, s.f.) Por tanto, “desde la teoría ecológica, se considera que el funcionamiento familiar toma un papel importante y necesario en las familias con niños y niñas con TDAH y será primordial para iniciar un tratamiento integral para el TDAH” (Quintero et al., 2021, p. 5).

Además, aunque el diagnóstico se reciba con un parte de alivio, existe frustración por parte de los padres cuando no se recibe apoyo por parte de los profesionales para ofrecer alternativas de tratamiento distintas de la medicación. Es fundamental entonces que dichos profesionales comprendan el impacto que tiene el diagnóstico en las familias y puedan ofrecer, como respuesta a las emociones que el diagnóstico suscita en los padres, explicaciones completas acompañadas de alternativas en educación y crianza que los guíen, ajustándose a las necesidades particulares que tienen los niños con TDAH.

En este sentido, es fundamental comprender el trastorno y poderlo explicar de tal manera a los padres, que ellos se sientan dispuestos a aprender, buscar asesorías y ojalá iniciar procesos personales propios, que les permitan comprender sus emociones y la manera en que éstas impactan la crianza de sus hijos y las dinámicas familiares, de modo que puedan comprender el impacto de sus acciones en el tratamiento de este diagnóstico y mitigar el impacto negativo que podría tener no solo para el niño sino a nivel familiar.

Objetivos

Objetivo general

Favorecer la importancia del reconocimiento y el acompañamiento emocional de los padres ante el diagnóstico de TDAH de sus hijos.

Objetivos específicos

- Sensibilizar sobre el impacto emocional que tiene en los padres el diagnóstico de TDAH en sus hijos
- Aportar consideraciones sobre el impacto que puede tener en la crianza la falta de acompañamiento emocional a los padres
- Construir conjuntamente con los padres pautas de crianza ajustadas a las particularidades del TDAH infantil

Justificación

Las situaciones de estrés generan cambios tanto a nivel mental como corporal, afectando la forma como se percibe el mundo y se reacciona a las diferentes situaciones que un sujeto enfrenta a diario. Así, ante una situación de estrés, se activa el sistema simpático, generando conductas de huida, defensa o parálisis como medidas protectoras ante un peligro real o imaginario. Normalmente, luego de una situación de este tipo, incluso si es un estrés positivo, se

da una recuperación. No obstante, cuando este estado de hipervigilancia se repite con frecuencia, o ante periodos de estrés crónico, se puede ver afectada la salud tanto física como mental del sujeto.

Así pues, de acuerdo con Kazdin (2009), hay eventos que pueden generar bajos niveles de estrés, como la falta de organización de un hijo o su incapacidad para culminar exitosamente una tarea, pero que si ocurren con suficiente frecuencia pueden volverse un estresor crónico que termine afectando la salud del padre/madre. Esto va a depender en gran medida de la particularidad misma de los padres, pues sus propias experiencias de vida, sus expectativas, creencias y su sentido del deber definirán que determinado estresor sea entendido por su mente como neutro, positivo o negativo. Aún más, según Kazdin (2009), no es sólo cuestión de qué se siente y con qué frecuencia, sino también de la manera en la que se reacciona, pues a la larga, todo lo que los padres piensan, sienten y creen, se ve reflejado de una u otra manera en las prácticas de crianza y el modelamiento que dan a los hijos.

Ahora bien, si se tiene en cuenta que “el desarrollo emocional consiste en un conjunto de cambios que se producen en las diferentes dimensiones de la vida emocional: expresiones emocionales, comprensión de las emociones, regulación emocional, etc.” (Bisquerra et al., s.f., p. 122). podría entenderse que dicho desarrollo es precisamente parte de la particularidad de cada padre/madre antes mencionada. No obstante, “la afectividad, o dimensión emocional, en (...) [las primeras etapas de aprendizaje infantil] es muy importante, ya que el niño se encuentra en pleno desarrollo de vínculos afectivos y en la construcción de la autoestima. Por esto hay que crear un clima emocional de bajo riesgo y con un alto grado de seguridad” (Bisquerra et al., s.f., p. 121). No es secreto además que esta dimensión emocional y afectiva se aprende principalmente bajo el modelamiento de los padres o figuras de afecto representativas, luego la manera en la que estos

adultos se comporten y manejen sus emociones será fundamental en el aprendizaje de los pequeños; en otras palabras, “El estado emocional de la madre, progenitores, cuidadores y adultos contagian las emociones infantiles” (Bisquerra et al., s.f., p. 122). Es por esto que:

trabajar las emociones en estas edades es prevenir problemas en el futuro relacionados con ansiedad, estrés, conflictos, violencia, impulsividad, etc. Pero también supone construir un futuro con más salud emocional, para una mejor convivencia y mayor bienestar personal y social (Bisquerra et al., s.f., p. 122).

Se hace entonces necesario que quienes van a dar ejemplo en manejo emocional tengan conciencia de este, pues de lo contrario será casi imposible que lo que van a modelar en los niños esté verdaderamente alineado con lo que esperan ver en ellos y en su comportamiento futuro. Además, en la medida en que se reconocen los componentes del desarrollo emocional se puede trabajar en ellos tanto a nivel de fortalezas como de oportunidades. Al fin y al cabo:

Sentir y validar los sentimientos y emociones nos acerca a poder atender las necesidades de las personas, a identificarnos y a reconocernos en ellas. Sentir y comprender las propias emociones y las de los demás nos ayuda a tomar conciencia de nuestro mundo emocional, así como a empatizar con nuestro entorno (Bisquerra et al., s.f., p. 125).

Pero no siempre es sencillo actuar como se piensa o se desea, sobre todo cuando las emociones son desbordantes. Es por esto que, así como se piensa en la importancia de enseñar el manejo emocional a los hijos, se tenga en cuenta que los padres son antes que eso seres humanos que así mismo requieren acompañamiento independientemente de su nivel particular de autorregulación emocional y sus capacidades personales. “El acompañamiento [precisamente] supone no juzgar las emociones, sino más bien estar a disposición de la persona que las siente

para ofrecerle el apoyo que necesite,” (Bisquerra et al., s.f., p. 125) y en este sentido, el acompañamiento es bienestar, que por lo general redundará en todas las esferas del sujeto.

En consecuencia, de acuerdo con Zhang (2019), en el proceso de acompañamiento parental se debe además tener en cuenta la forma en que se relacionan los padres, tanto con los hijos, como entre ellos mismos y con terceros, pues ser padres abarca todos los componentes emocionales, es decir, el reconocimiento de los sentimientos, la manera en que se expresan, como se reciben del otro (por ejemplo el afecto o la calidez), como se regulan, en fin, todo lo que se pone en juego en las relaciones interpersonales, que los afecta como padres y que afectará en últimas el desarrollo del niño.

La salud emocional de los niños y niñas pequeños, o su ausencia, está estrechamente relacionada con las características emocionales de los ambientes en los cuales crecen, que incluyen no solo a su padre y a su madre, sino al contexto más amplio de su familia y de su comunidad, por lo cual es fundamental que puedan contar con más apoyo y tener redes comunitarias e instituciones que les brinden ayuda de una manera realmente activa (Martínez et al., 2011, p.453)

Podría pensarse entonces que “padres inteligentes emocionalmente tienden a tener hijos con altos niveles de Inteligencia emocional” (Ramírez et al, 2015. P.75). En este sentido cobra aún mayor importancia el acompañamiento emocional a los padres, pues de lo que ellos logren modelar en sus hijos depende en gran medida el nivel de desarrollo emocional que podrán ver en sus niños. Así pues, todo lo que se logre en materia de consciencia a nivel emocional y desarrollo de habilidades emocionales, será una ganancia doble:

La inteligencia emocional se ha relacionado con varias facetas del éxito personal y social como son el bienestar psicológico, el rendimiento académico entre otras. Las emociones

y su regulación se aprenden desde la infancia y están influenciadas por el contexto más próximo” luego todo el apoyo y acompañamiento que puedan tener los padres los beneficiará a ellos e indirectamente a sus hijos. (p. 65)

Con mayor razón, cuando hay un hijo con TDAH, es fundamental comprender la implicación del diagnóstico en las prácticas cotidianas, como por ejemplo la procrastinación, el incumplimiento de rutinas, o la dificultad para manejar el tiempo, para hacer los ajustes necesarios en las prácticas de crianza. Dependiendo de la etapa de desarrollo en que se encuentre el niño al momento del diagnóstico los padres enfrentan unos retos que pueden ser complejos. Sin embargo, bajo un modelo de crianza positiva los padres están entrenados para atenderlos, en el mejor de los casos, bajo un estilo parental democrático, en donde el trato tiene un papel fundamental. Sin embargo, con este diagnóstico se pueden presentar situaciones de mayor frustración, dificultad, necesidad de dedicación o de atención, que pueden disparar en ellos emociones que los hagan reaccionar de maneras inadecuadas por desconocimiento o porque al no contar con acompañamiento emocional oportuno, los desbordan generando niveles de estrés que se reflejarán en nuevas situaciones complejas que terminan afectando a toda la familia.

Dicho de otra manera, de no atender estas emociones que producen los estresores, estos padres pueden tener más dificultad para enfrentar los desafíos cotidianos impactando negativamente su capacidad para atender efectivamente las necesidades de sus hijos. Además, padres que se sienten apoyados emocionalmente son más propensos a seguir las recomendaciones de tratamiento y generar mejores resultados en sus hijos, sumado al hecho de que pueden generar más estabilidad al interior del hogar que puede redundar en una mayor regulación de sus hijos. Por el contrario, un ambiente de crisis emocional influirá negativamente

en los niños con TDAH, pudiendo aumentar sus niveles de ansiedad, de autoestima, interacción social o relacionamiento interpersonal.

Es entonces valioso favorecer la importancia del reconocimiento y el acompañamiento emocional de los padres ante el diagnóstico de TDAH de sus hijos, pues tendrá consecuencias en la crianza y por tanto en la formación de identidad de sus hijos y en la relación que van a desarrollar con ellos.

Marco Teórico

Hoy más que nunca, cuando los padres se “multiplican” para ejercer su rol profesional, con la presión que ejercen las redes sociales para ser “perfectos” en todo sentido y el juicio social que por lo mismo se ha hecho creciente, es complejo pensar que no haya estresores que afecten su estado de ánimo y su salud mental. Cuando esto ocurre, el impacto no sólo lo siente a nivel individual, sino que repercute en quienes lo rodean por cambios aparentemente pequeños como “el tono de su voz, la calidad de las intervenciones con los niños, su paciencia y su capacidad para prestar atención. Esto a su vez impacta la manera en que los niños se comportan y en estos casos la hacen más complicada; pequeños cambios en el tono de la voz, por ejemplo, “afectan la manera en la que los niños toman las cosas. Y por supuesto, un niño “complicado” se convierte en un estresor más, lo cual a su vez tiende a aislar más al padre creando un círculo vicioso” (Kazdin, 2013).

Por otra parte, y no es de extrañar dadas las condiciones modernas antes descritas, cuando se obtiene un diagnóstico que concierne la salud de los hijos, la tendencia es a tildar lo diferente de anormal. En general los padres tienden a idealizar a sus hijos desde antes de nacer, proyectando sus sueños y, en ocasiones sin saberlo, buscando sanar sus propias heridas de infancia con la oportunidad de ser padres. Por tanto, cuando enfrentan un diagnóstico, de alguna

manera enfrentan la desilusión que imparte el temor de no poder cumplir esos sueños. Es más, muchas veces la misma reacción de los allegados al conocer el diagnóstico ayuda a instaurar un sentimiento de vergüenza, culpa y rechazo por la situación de ese hijo, empeorando la situación. Sin embargo, comprender que no toda diferencia implica una discapacidad y que lo diferente no es anormal, es un punto de partida importante para el apoyo emocional de los padres que enfrentan diagnósticos en sus hijos.

Por tanto, es fundamental comprender lo que significa la crianza. Si bien muchas veces se equipara con educación, puede verse como un proceso que va más allá, pues abarca un significado integral en tanto se tienen en cuenta todas esferas de la vida del sujeto. Podría incluso pensarse como el resultado de lo que como padres o educadores van a entregar a la sociedad como adultos. De acuerdo con El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, s.f), la crianza,

ya sea asumida por la madre, padre, abuelos, hermanos, otros parientes o adultos– consiste en la tarea de proporcionar los cuidados necesarios a lo largo de la infancia para que niños y niñas aprendan a vivir en sociedad, establezcan relaciones, estudien, trabajen y prosperen. En la primera infancia, la crianza ofrece la oportunidad de sentar las bases para el éxito durante el resto de la vida. (párr. 2)

Sin embargo, es difícil proveer unos cuidados que se desconocen, llenar unos vacíos de los que no se tiene una idea precisa y atender emocionalmente a otro cuando no se pueden asumir las emociones propias.

Proporcionar cuidados afectivos requiere tiempo, recursos y servicios. Pero muchos progenitores y cuidadores de todo el mundo no pueden disponer de estos elementos esenciales debido a que tienen que hacer frente a la pobreza, privaciones, conflictos y otras

crisis; carecen de acceso a servicios de calidad; o no dan abasto a causa de una mala salud mental, el estrés o la tensión que se deriva de conciliar la vida familiar y las responsabilidades laborales (UNICEF, s.f., párr, 5)

A lo anterior, se suma que “no hay manual para ser padre”, luego muchos replican lo que vivieron en su infancia sin que necesariamente ofrezca los mejores resultados. La dificultad que aparece con esto es que, en culturas como la colombiana, al replicar comportamientos se ejerce una crianza que por lo general dista de ser una alternativa consciente o positiva. Así, el niño puede recibir una crianza tradicional, entendida como un modelo basado en el miedo y reforzado por zanahorias y garrotes, con la que probablemente logre desarrollarse y ser funcional, pero a un costo alto en cuanto a los niveles de exigencia tanto personal como con quienes se relaciona y muy posiblemente dejando traumas en el camino. (Amarsupiel, 2022). Este modelo de crianza se relaciona con un estilo parental autoritario basado “en una noción de autoridad ligada al ejercicio del poder de los adultos sobre los niños, niñas y adolescentes” (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2020, párr,1).

Por el contrario, la alternativa de una crianza respetuosa o consciente tendrá en cuenta las necesidades del niño, pero también de los padres, buscará sintonizar con las emociones del niño, validándolas y empatizando con ellas aun cuando haya desacuerdos, se enfocará en poner límites claros basados en el respeto mutuo, dará alternativas y va a promover la independencia, la autoestima, la seguridad en el niño y sus capacidades. En general, “es un estilo de vida que consiste en tratar a los hijos desde el apego, la empatía, el amor, la comprensión, el trato igualitario y el respeto” (Amarsupiel, 2022, párr. 6) haciendo referencia a un estilo parental más democrático.

Y si bien llevar a cabo un modelo de crianza respetuosa es el ideal a trabajar para el bienestar de los hijos, hay momentos y situaciones en las que aún dentro de este modelo de relacionamiento es difícil sostenerse como padres. No solo porque si no está arraigado desde la infancia modelarlo es más complejo, sino porque como seres humanos, los padres en ocasiones pierden la paciencia, se frustran, se angustian, se sienten perdidos, solos, tienen sobrecargas, en fin, deben soportar estresores que como se ha mencionado anteriormente influyen sobre sus actuaciones, impactando sus respuestas y sus estilos de crianza, lo que se traduce en sus hijos. Y si a las dificultades propias de la vida adulta se suma un diagnóstico que influye en los comportamientos de los hijos generando posibles nuevos estresores, la crianza puede resultar algo más compleja para ellos.

Esto es precisamente lo que puede suceder cuando se obtiene un diagnóstico de TDAH. De acuerdo con la Association, A. P. (2013) en el DSM V, el Trastorno de déficit de atención e hiperactividad consiste en un “patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo” (p. 32) según la sintomatología descrita en cada caso. Sin embargo, de acuerdo con Barkley, el TDAH “es mucho más que un problema de atención, hiperactividad o impulsividad. Es un trastorno del sistema ejecutivo del cerebro, un sistema que es esencial para el buen funcionamiento en la escuela y en la mayor parte de situaciones cotidianas” (como se cita en Martínez, 2022, p. 26). Dentro de los comportamientos que pueden resultar retadores se cuentan, por ejemplo, frecuentes interrupciones al hablar, descuido con tareas cotidianas, olvidos continuos, dificultad para seguir instrucciones, dificultad para esperar su turno, es más inquieto de lo común, entre otros, que ponen a prueba constantemente las habilidades de autocontrol emocional de sus padres.

Con todo lo mencionado, “la crianza es un trabajo demasiado complejo para que quienes juegan el rol de progenitores y cuidadores tengan que hacerlo solos. Necesitan apoyo para dar a sus hijos el mejor comienzo posible en la vida” (UNICEF, s.f., párr. 8). Y una manera de comenzar con este apoyo es recibir unas pautas de crianza adaptadas a su realidad: el diagnóstico de TDAH de sus hijos, de tal forma que puedan desarrollar herramientas y técnicas concretas que aporten al desarrollo de sus hijos y a la relación parental, redundando en mayor bienestar para toda la familia.

En esta línea, el primer paso es el reconocimiento de la situación particular del TDAH en cada caso: la particularidad de cada niño, pues como se ha explicado, varía tanto en criterios como en intensidad. Así, es clave identificar las fortalezas y debilidades tanto del niño como de los padres, para poder potenciar sus capacidades, pues el ambiente juega un papel fundamental en el desarrollo del niño aun cuando hay condiciones biológicas o genéticas que sienten las bases de una condición distinta. Y precisamente, ese ambiente incluye, entre otros aspectos, la forma en que los padres se relacionan con sus hijos. Por tanto, cobran importancia las competencias emocionales que hayan desarrollado, es decir, aquellas que “hacen referencia a las habilidades de los padres en el reconocimiento, expresión, el manejo de emociones y de la impulsividad” (Pulido et al., 2020, p. 2). Estas competencias hacen parte a su vez de competencias parentales indispensables para la crianza, comprendidas como el “conjunto de conductas que proporcionan el bienestar psicológico y el desarrollo interno de los niños, al tener en cuenta el afecto, protección, cuidado y orientación necesaria para facilitar dicho proceso en los distintos ámbitos de la vida (Pulido et al., 2020, p 2).

De hecho, la teoría psicosocial de Erikson (1950) habla de la importancia de tener relaciones de cuidado positivas e interacciones sociales positivas, Bandura habla del impacto del

aprendizaje social y la influencia que tienen quienes modelan comportamientos en los pequeños y Bowlby argumentó que un ambiente seguro y afectuoso, como el que promueve una crianza positiva, es primordial para el sano desarrollo infantil. Es apenas lógico entonces que en nuestros días se comprenda la influencia de la crianza y el impacto que los aspectos emocionales que impactan la salud mental de los padres sean tenidos en cuenta ante eventos tan determinantes como un diagnóstico infantil. A partir de esto, se pueden ajustar las condiciones de crianza de forma que se acomoden mejor a los estilos parentales y familiares en cada caso, buscando favorecer al niño y su familia.

Marco metodológico

La presente es una investigación documental, cualitativa, en tanto se basa en una revisión de literatura. Implicó el análisis de publicaciones previas para comprender y evaluar los conocimientos existentes sobre el impacto de las emociones parentales en la crianza de hijos diagnosticados con déficit de atención e hiperactividad.

Se consultaron principalmente artículos de revistas científicas, libros, y tesis en la base de datos de la universidad CES: Biblioteca Fundadores online. Dentro de los criterios de inclusión estuvieron el idioma y la fecha de publicación, eligiendo aquellas en inglés, español o francés, preferiblemente dentro de los últimos cinco años, pero sin despreciar algunas anteriores cuando los temas eran específicos. Dentro de las palabras utilizadas en las búsquedas se incluyen: "crianza", "déficit de atención", "TDAH", "ADHD", "emociones parentales", "child rearing", "causas", "stress", "fear", "Colombia", combinados con booleanos como AND y OR. Se utilizó también la base de datos de la Universidad de Yale para buscar información sobre Kazdin, así como el motor de búsqueda Perplexity para filtrar documentos bibliográficos. Por último, se utilizaron libros físicos como *The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child: With no pills,*

no therapy, no content of wills; The Everyday Parenting Toolkit: The Kazdin Method for Easy, Step-by-step, lasting change for you and your child; Positive Parenting A-Z y Estudio de Salud Mental, Medellín 2019.

El criterio de selección primordialmente utilizado en la selección de los documentos revisados obedeció a la relevancia temática. Se procedió a la lectura de los documentos identificando generalidades entre ellos, consensos, y evidencia para sustentar las hipótesis inicialmente formuladas. Una vez se iban identificando aspectos importantes se procedía a incluirlos en el documento para sustentar ideas personales surgidas de años de lectura sobre estas temáticas específicas y experiencia personal tanto en crianza como con TDA.

En cuanto al método, se eligió el análisis crítico y la abstracción de información relevante, así como la elaboración de conclusiones a partir de la literatura revisada

Así pues, por medio de la literatura incluida en el presente documento, se comprueba la importancia de tener en cuenta las emociones parentales en la crianza de los hijos con TDAH, por el impacto que tienen sobre ellos.

Plan de Acción y Presupuesto

En cumplimiento de los objetivos del presente trabajo, se propone el desarrollo de doce talleres con padres de hijos con TDAH para, en conjunto, aportar a la construcción de un modelo de crianza que se ajuste a las necesidades puntuales del niño y su familia. Están basados en crianza positiva e invitan a los padres a pensarse y pensar en sus hijos, tanto desde el punto de vista intelectual como emocional. En la Tabla 1 se describe a grandes rasgos cada taller propuesto, teniendo en cuenta duración, materiales, el objetivo específico del presente trabajo al que apunta y el propósito, lo que piensa desarrollarse y la actividad propuesta para conseguirlo y en caso de haberlo, cuál sería el entregable en cada uno.

Tabla 1.

Talleres Propuestos

Talleres	Propósito	Desarrollo	Actividad	Entregable
<p>¿Cuál es mi estilo de crianza?</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Materiales:</p> <p>Resma papel carta Lapiceros Tarjetas (fichas bibliográficas) Marcadores</p>	<p>Este taller apunta al segundo objetivo del trabajo y busca indicar estilos parentales, resaltando ventajas de la crianza positiva y coherencia, promoviendo así la cooperación y la comprensión en lugar de la utilización de castigos o prácticas coercitivas</p>	<p>Educación: Desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales del niño o del joven por medio de preceptos, ejercicios, Valores familiares Cómo hacerlo: Estilos parentales Crianza positiva: identificar los principios de la crianza positiva (motiva a través del amor pero los límites son claros y definidos. Modelar, pedir perdón, aceptarnos, ser compasivos con nosotros mismos. Enfocarnos en lo que está bien, mas que en las fallas.) Aprender a poner límites claros y consistentes sin castigos</p>	<p>Valores</p> <p>Discusión de dos escenarios de la vida real: acostar a los hijos y peleas por tiempo de pantallas.</p> <p>Escenario 1: El Niño se rehusa a acostarse en las noches, los padres se desesperan y todo resulta en frustración y estrés. Puntos de discusión: a) Técnica de crianza positiva: Implementar una rutina de costado consistente, con actividades que inducen a la calma como la lectura, o musica suave b) estableciendo límites saludables: establecer expectativas y consecuencias para comportamientos a la hora de acostarse: por ejemplo, no electrónicos 1 hora antes de acostarse, y una hora en la que se apagan las luces consistentemente</p> <p>Escenario 2: El niño pelea cada vez que se acaba el tiempo de páctalas, suplicando por un poco más y terminando en conflictos y frustración. a) Técnica de crianza positiva: Establecer límites y reglas claras sobre el uso de pantallas como tiempo, recompensa por ejemplo de terminar tareas, en fin. b) estableciendo límites saludables: Promover actividades alternativas como lectura, salir a una pequeña caminata, alguna actividad creativa, etc en el proceso de establecer reglas claras para el uso de la spantallas y promover la responsabilidad en el niño</p>	<p>Lista de valores de cada familia e identificación de estilo parental actual y deseable</p> <p>Tarjetita: "Quiéreme cuando menos lo merezca, porque es cuando más lo necesito" Jaume Funes</p> <p>Plan de acción disciplinaria para comportamientos específicos conversados</p>

Talleres	Propósito	Desarrollo	Actividad	Entregable
<p>Disciplina a consciencia</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Materiales: Resma papel carta Lapiceros Marcadores</p>	<p>Este taller apunta al tercer objetivo del trabajo y ofrece estrategias para usar refuerzos positivos y para motivar comportamientos deseados en los hijos, sin gritos ni castigos, comprendiendo cuándo entregar "premios" para obtener mejores resultados</p>	<p>Comprender la teoría y efectividad del refuerzo positivo Aprender a identificar comportamientos que deban promoverse Practicar estos comportamientos en ambientes cotidianos</p>	<p>Identificación de comportamientos deseados como seguimiento de instrucciones, amabilidad, completar tareas, etc. Realizar lluvia de ideas para encontrar refuerzos positivos que sirvan para motivar esos comportamientos como por ejemplo tiempo extra de videojuegos, privilegios especiales como 10 minutos extra de lectura de los padres o similares, o premios como calcomanías o fichas que puedan intercambiar por pequeños premios (incentivar premios no materiales)</p>	<p>Un plan de refuerzo para cada familia</p>
<p>Comunicación Efectiva</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Materiales: Resma papel carta Lapiceros Marcadores</p>	<p>Este taller apunta al tercer objetivo del trabajo y busca entender cómo comunicarse con los hijos en formas que promuevan la comprensión y la cooperación, incluyendo el tono de la voz y las formas en que se hace para obtener mejores resultados</p>	<p>Descripción de técnicas como escucha activa y respuesta empática Relaciones cooperativas Edad y etapa de maduración: promover resolución de conflictos</p>	<p>Juegos de rol para practicar nuevas habilidades: se dividen en grupos pequeños y cada uno obtiene un escenario. Por ejemplo, un grupo tiene un niño molesto porque no puede ver TV antes de terminar tareas, otro tiene otro en el que el hijo no quiere comer porque no le dieron primero el postre o hay algo que no le gusta en el plato, etc. Los participantes toman turnos para practicar formas de comunicarse como escucha activa, usar un tono de voz calmado, tratar el tema con empatía y comprensión, etc. Después de cada juego discuten lo que reflexionaron sobre la efectividad de la comunicación y lo que podría mejorarse.</p> <p>Otra actividad podría ser escucha activa: Se entrega a los participantes una lista de frases o preguntas típicas de los hijos como "estoy aburrido", "no es justo", "no me quiero ir a dormir, etc. En parejas, uno hace de hijo y otro de padre, para practicar esta técnica, parafraseando lo que dice el niño y devolviéndole la responsabilidad: por ejemplo: "estoy aburrido". "Entiendo que estas aburrido. Que quisieras hacer?" Al final comparten reflexiones.</p>	<p>Una estrategia de comunicación efectiva para la familia</p>

Talleres	Propósito	Desarrollo	Actividad	Entregable
Rutinas que alivian Duración: 1 hora Materiales: Resma papel carta Lapiceros	Este taller apunta al tercer objetivo del trabajo y pretende descubrir la importancia de establecer y mantener rutinas consistentes incluso en medio del "caos"	Identificar los componentes de una rutina efectiva Estrategias para implementar rutinas a medida que los hijos crecen Retos en el mantenimiento de rutinas	A partir de los valores de la familia y las principales dificultades actuales (caos) desarrollar 3 actividades de rutina	Un cuadro de rutinas familiar
Nuestro tiempo Duración: 1 hora Materiales: Resma papel carta Lapiceros	Este taller apunta al tercer objetivo del trabajo y busca ofrecer estrategias para manejo de tiempo efectivo para que se incluya diariamente tiempo en familia en equilibrio con el trabajo/colegio/tareas	Analizar el manejo de tiempo actual identificando áreas de mejora Desarrollo de un calendario familiar que incluya actividades de todas las áreas Revisar técnicas para manejar imprevistos (flexibilidad)	Matriz de prioridades: se le pide a los participantes que hagan una lista de actividades diarias comunes categorizándolas por prioridad y urgencia. Dividir las en 4 cuadrantes: Urgentes e importantes, importantes pero No urgentes, Urgentes pero No importantes y No importantes ni urgentes. Puede darles un template. Una vez las tengan divididas, facilitar una discusión sobre como distribuir el tiempo efectivamente basándose en las prioridades identificadas, haciendo tiempo para actividades que son importantes pero no urgentes así como para actividades de ultima hora e imprevistos	Template para que semanalmente puedan distribuir las actividades y priorizarlas.
Manejo emocional Duración: 1 hora Materiales: Resma papel carta Lapiceros	Este taller apunta al segundo objetivo del trabajo y pretende que se puedan comprender los niveles parentales de estrés y emocionalidad así como los de los hijos, y la importancia de la autorregulación y la calma para poder modelar comportamientos en los hijos	Hallar fuentes de estrés e identificación de emociones en los padres y aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y de reducción de estrés EN TDAH: Frustración y vergüenza	Muñeco Meditación guiada en respiración Caja de herramientas emocionales: esenciales, app de meditaciones, mandalas, pelota de stress, frases inspiraciones, etc.	Grabación de 1 meditación guiada enfocada en la respiración Lista de Caja de herramientas emocionales
Independencia y responsabilidad Duración: 1 hora Materiales: Resma papel carta Lapiceros	Este taller apunta al segundo objetivo del trabajo y pretende ofrecer técnicas para incentivar a los hijos preparándolos para el futuro	Identificar responsabilidades según edad y etapa de maduración Aprender técnicas para motivar la autosuficiencia en los hijos Enseñar habilidades de resolución de conflictos		Lista/cuadro de responsabilidades básicas según edad
Relaciones sanas Duración: 1 hora Materiales: Resma papel carta Lapiceros Tijeras	Este taller apunta a los tres objetivos del trabajo y pretende ofrecer estrategias para promover la armonía entre hermanos, fortaleciendo lazos al tener en cuenta conflictos y rivalidades	Comprender dinámicas que contribuyen a la rivalidad entre hermanos Aprender técnicas de resolución e conflictos Promover el juego cooperativo y actividades compartidas	Scavenger hunt: Desarrollar en grupos o familias un SH que incluya tareas que quieren que implementen sus hijos en casa teniendo en cuenta que deben hacerlas en equipo. La idea es hacer énfasis en que el nivel de responsabilidad debe ir aumentando medida que los hijos crecen y deben ser motivados positivamente a hacer las cosas que deben mas que quererlas	Guía para manejar conflictos

Talleres	Propósito	Desarrollo	Actividad	Entregable
<p>TDAH</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Materiales: Marcadores Cartelera</p>	<p>Este taller apunta al primer y tercer objetivo del trabajo y pretende ofrecer a los padres estrategias para manejo de síntomas de TDAH</p>	<p>Comprender síntomas y como afectan el comportamiento y el aprendizaje Implementar comunicación compasiva para promover cooperación y conexión Importancia de establecer rutinas y reglas consistentes para manejo de síntomas</p>	<p>Crear una actividad de simulación en la que los padres puedan comprender lo que se siente al tener los síntomas de TDAH. Se crean estaciones representando reto comunes que ellos experimentan comúnmente como dificultad para concentrarse, impulsividad, e hiperactividad. Por ejemplo: una estación podría requerir mucha concentración mientras hay música de fondo, ruido, personas riendo y conversando. Otra podría crear impulsividad al exigir que los participantes tomen decisiones muy rápidas pero importantes sin darles tiempo a pensar y cayendo en cuenta de las consecuencias luego, y otra para mostrar hiperactividad podría tener por ejemplo una malla saltarina con tiempo para cumplir un reto. Luego de esto, se abre la discusión sobre como se sintieron y lo que sería vivir de esta manera, promoviendo una reflexión acerca de estrategias para manejar estos síntomas, promoviendo la empatía y la comprensión de los niños, y adicionalmente abrir una lluvia de ideas para ayudarlos tanto en casa como en el colegio.</p>	<p>Recomendación de Podcast: Additude y libros como The Everyday Parenting toolkit (Kazdin)</p>
<p>Crianza especializada</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Materiales: Resma papel carta Lapiceros Diapositivas</p>	<p>Este taller apunta al tercer objetivo del trabajo y pretende mostrar la importancia de adaptar técnicas de crianza positiva, comunicación efectiva y conexión para promover regulación emocional y comportamientos positivos</p>	<p>Las 5 C's: Compasión, colaboración, consistencia, celebración y control individual Antecedentes: cuando se planea y se generan los antecedentes adecuados, es mas probable que se obtengan resultados deseados en los hijos (por ejemplo: too de la voz, opciones, eco) Comportamientos: El manejo que se da a los comportamientos es decisivo. Utilizar refuerzos en lugar de premios materiales o castigos interminables. Consecuencias: lógicas vs naturales y refuerzos</p>	<p>Trabajar las 5 C's: Control individual: reconocer las emociones personales para poder apoyar las de los hijos Compasión: Comprender las perspectivas de los hijos y desde allí trabajar con ellos, no desde el lugar que como padres quieren que ocupen Colaboración: Trabajar en equipo con el hijo para fijar metas comunes y encontrar soluciones a las dificultades Consistencia: Mantener un ambiente estable y una actitud cercana para que los hijos puedan alcanzar las expectativas Celebración: Reconocer y premiar los aciertos de los hijos para fortalecer su autoestima y motivar comportamientos positivos deseados</p>	<p>Lista de ideas para celebrar</p>

Talleres	Propósito	Desarrollo	Actividad	Entregable
Función ejecutiva Duración: 1 hora Materiales: Resma papel carta Lapiceros	Este taller apunta al tercer objetivo del trabajo y pretende enseñar a los padres cómo apoyar el desarrollo de la FE integrando técnicas de comportamiento y crianza	Definir las FE explicando su importancia en el desarrollo de los hijos y las actividades diarias Aprender técnicas que impulsen FE como toma de decisiones, resolución de problemas, habilidades de organización y autorregulación en los hijos	En grupos, dividirse para abordar retos que involucran FE de modo que los padres puedan reflexionar al final sobre las lecciones aprendidas, las dificultades que enfrentaron y los insights que obtuvieron, de modo que puedan tener en cuenta todo esto para promover el desarrollo de FE en sus hijos. Pueden resolver situaciones como: planear unas vacaciones familiares completas, una salida al campo, organizar una cronograma semanal de tareas/responsabilidades familiares integradas, o resolver un problema específico que tengan juntos. Se le da un resumen de las Funciones Ejecutivas trabajadas en cada caso a los participantes: por ejemplo: flexibilidad cognitiva, planeación, organización, autocontrol, memorización estratégica, abstracción, detección de riesgos, control inhibitorio, etc.	Rumen de Funciones ejecutivas
Habilidades sociales Duración: 1 hora Materiales: Marcadores Cartelera	Este taller apunta al tercer objetivo del trabajo y pretende apoyar a los padres a impulsar las HS de los hijos mediante técnicas de conexión parental y de comportamientos específicos	Entender los componentes de las habilidades sociales y el significado dentro del desarrollo de los hijos Importancia de practicar empatía y comunicación efectiva en la familia para modelar interacciones sociales positivas Reforzar comportamientos sociales adecuados y habilidades en diversos escenarios	Juego de roles: Se dividen los participantes en grupos y a cada uno se le da una escenario de interacción relevante para los niños con TDAH. Por ejemplo: Unirse a una actividad grupal en el colegio, resolver un conflicto con un compañero o amigo, iniciar una conversación con un compañero, dar una opinión controversial en clase. Se les dan una tarjetas que indican el rol que tendrá cada uno: uno es el niño con TDAH, otro es el compañero, otro es el padre. Se busca que actúen la situación específica practicando diferentes comportamientos y técnicas de comunicación para promover situaciones sociales exitosas. Al final se facilita una discusión donde los participantes reflexionan acerca de la efectividad de las estrategias utilizadas y se promueve una lluvia de ideas con estrategias adicionales para desarrollar habilidades sociales en los niños con TDAH.	Ninguno
Vínculos fuertes Duración: 1 hora Materiales: Resma papel carta Lapiceros	Este taller apunta a los tres objetivos del trabajo y pretende mostrar la importancia de la conexión emocional y el reconocimiento del lugar de cada uno en la familia	Explicar que una conexión emocional fuerte entre padres e hijos es la base para una crianza efectiva; basada en la empatía, la comprensión y la comunicación	Family meeting	Plan de acción para reuniones familiares

Las tablas son creación del autor del presente trabajo, producto de la experiencia personal y de la utilización de Chat GPT.

Por su parte, en la Tabla 2. se encuentra el presupuesto estimado para la realización de los talleres propuestos, con base en los materiales pensados para cada uno. Se estimó que a cada taller asiste un número máximo de 30 asistentes bajo la dirección de dos talleristas. Los valores de los materiales se obtuvieron a partir de la consulta en papelerías online de la ciudad de Medellín, el día 18 de mayo de 2024. Adicionalmente, se tuvo en cuenta un rubro de imprevistos calculado en el 3% a partir del costo total.

Tabla 2.

Presupuesto

	Valor individual	Volumen	Valor por taller	Ppción por # Talleres	Totales
Psicólogo tallerista (hr)	\$100,000	2	\$200,000	13	\$2,600,000
Resma papel carta	\$250	80	\$20,000	11	\$220,000
Lapiceros	\$1,333	30	\$40,000	11	\$440,000
Refrigerios	\$10,000	32	\$320,000	13	\$4,160,000
Tarjetas (fichas bibliográficas)	\$60	50	\$3,000	1	\$3,000
Marcadores	\$3,250	8	\$26,000	5	\$130,000
Tijeras	\$8,500	5	\$42,500	1	\$42,500
Cartelera	\$4,000	1	\$4,000	2	\$8,000
SUBTOTAL			\$655,500		\$7,603,500
Imprevistos (3%)			\$19,665		\$228,105
TOTAL			\$675,165		\$7,831,605

La tabla es creación del autor del presente trabajo, producto de consulta online de precios en papelerías de la ciudad de Medellín.

Discusión

Con el presente trabajo se logra comprender a grandes rasgos la importancia de tener en cuenta las emociones de los padres de familia en el desarrollo de la crianza, para lo cual se proponen talleres basados en pautas de crianza positiva con el fin de generar mayor bienestar para los hijos. No obstante, a la luz de los objetivos de la presente investigación, quedan preguntas abiertas bien sea para futuras investigaciones o para el análisis individual de cada familia que atraviesa este diagnóstico.

Lo primero es de qué manera se está visibilizando hoy en día el TDAH, pues si bien se denomina como trastorno, es una condición cuyo tratamiento se puede ver afectado por el uso mismo del lenguaje. Nombrarlo es fundamental, no solo para el alivio que pueda causar en los padres y en el niño sino también en términos de las adecuaciones que se requieran en pro del bienestar del sujeto. Sin embargo, dependiendo de la mirada que se le dé al paradigma, juicios de valor, contexto, etc. se puede estar comprometiendo el potencial de desarrollo del niño.

Otro aspecto en que se puede profundizar es el efecto que tiene en otros hijos el diagnóstico de uno de ellos y el impacto o carga emocional adicional que conlleva para los padres atender las necesidades de cada uno sin descuidar al resto, mantener un equilibrio y un sentido de justicia entre ellos, la presión adicional que pueden recibir de sus familiares y conocidos, entre otras.

Por otra parte, desde la neurobiología, este trabajo se queda corto en el análisis de los efectos del TDAH de manera que se puedan incluir en la psicoeducación a los padres adaptando conceptualmente la terminología para que, al comprender la condición de su hijo, puedan ver los aspectos positivos de su condición particular y reducir el temor. Uno de los miedos recurrentes recae sobre un posible tratamiento por psiquiatría, que muchas veces puede retrasarse por

desconocimiento de los padres, temores o mitos pero que, cuando se necesitan -que no es siempre- se benefician de un inicio temprano. Similarmente, podría abrirse un cuestionamiento distinto: ¿existen niveles dentro del TDA o TDAH que pudieran hacer que en el futuro se hable de un espectro y no de un trastorno definido? ¿Influye en el pronóstico y definición del tratamiento el IQ del paciente? ¿Se podría ajustar el tratamiento para lograr mayor efectividad si se pudieran medir los neurotransmisores en cada caso específico? ¿Debería hacerse un examen temprano y/o seguimiento a los hijos de padres con TDAH para “ganar tiempo” de tratamiento en caso de que también lo tengan dado el porcentaje de heredabilidad que tiene? ¿Se debe hacer este monitoreo temprano en hermanos también? ¿Qué pasa con los gemelos /mellizos: hay mayor probabilidad de que ambos desarrollen el trastorno ante el factor herencia?

De manera similar, queda una duda acerca del manejo que los padres dan al diagnóstico de TDAH de sus hijos en el ámbito educativo. No es extraño encontrar familias que prefieren mantener reservado el diagnóstico para evitar estigmatización, rótulos o rechazo en los niños. No obstante, cuando se trata de neurodiversidad, es posible desarrollar un Plan de Ajustes Razonables (PIAR), derecho que muchas veces se desconoce por parte de los padres o se deja de lado por temor a afectar el desempeño o desarrollo natural del sujeto. En esos casos, ¿cómo obrar en beneficio del niño sabiendo que los padres tienen la potestad como representantes legales de definir el camino a seguir, pero sus temores, desconocimiento de la condición y presión social generan tantas dudas, si sus emociones no están siendo atendidas de manera paralela con el diagnóstico por el mismo sistema?

Finalmente, queda la pregunta, o tal vez el gran reto para los psicólogos en relación con el manejo que se da a los sentimientos de los padres cuando no hay evidencia científica que respalde la causa del TDAH particular de su hijo. En este caso ¿Cómo ofrecer mayor seguridad a

los padres, aminorando su sentimiento de culpa, cuando se desconoce la causa del TDAH, pero se afirma que además de lo biológico puede haber un componente ambiental e incluso hay quienes piensan que puede haber un apego inseguro en el niño?

Es evidente que el tema tiene un potencial de investigación mucho más amplio y que nuevos hallazgos podrían dar más luces sobre adaptaciones concretas en crianza que beneficien los tratamientos actuales y por tanto el bienestar de las familias que cuentan con diagnósticos de TDAH. Por ahora, sin embargo, se cumple el objetivo de favorecer la importancia del reconocimiento y el acompañamiento emocional de los padres ante el diagnóstico de TDAH de sus hijos y el impacto que hacerlo puede tener en la crianza, llevando a un mayor bienestar tanto del niño como de la familia.

Conclusión

La presente investigación pone de manifiesto que las emociones son parte inseparable de los padres y que, por lo mismo, estarán siempre presentes en su forma de relacionarse con sus hijos y su crianza. Es por tanto fundamental tenerlas en cuenta, especialmente cuando hay un diagnóstico, y con mayor razón si es TDAH, pues la sintomatología tiende a exacerbar algunas emociones que pueden afectar la manera de relacionarse, la forma en que abordan el tratamiento propuesto, las técnicas que se utilizan para educar, la comunicación y en general la crianza del niño, afectando su bienestar tanto psicológico como emocional. Es además evidente que en las sociedades modernas existen presiones que afectan la crianza, generando sentimientos de culpa y temores por incumplir con los mandatos de perfeccionismo y altísimos estándares impuestos a los padres y sobre todo a las madres, que deben producir hijos ideales para la sociedad a través de los cuales se mide su desempeño personal. Por tanto, se hace cada vez más evidente la necesidad de atender la salud mental de padres y cuidadores primarios, pues influirán directa o

indirectamente en el bienestar infantil, la formación de su personalidad y su propia salud mental. Así pues, se reafirma que el TDAH es una situación familiar más que un diagnóstico individual y que por ende al diagnosticar a un niño se debe atender a los padres paralelamente, sugiriendo todas las ayudas posibles y el acompañamiento necesario puesto que de esto dependerá, en gran medida, el pronóstico del tratamiento del niño y su bienestar futuro.

Consideraciones Éticas

Se establece que el presente trabajo, de acuerdo con la LEY 1090 DE 2006 (Septiembre 6) “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones” cumple con las consideraciones éticas, específicamente en lo relacionado con los artículos: 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización y 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Referencias

- Amarsupiel. (2022). Crianza Respetuosa VS Crianza Tradicional. Blog Crianza Alternativa.
<https://crianzalternativa.es/crianza-respetuosa-vs-crianza-tradicional/#>
- Association, A. P. [APA] (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. American Psychiatric Publishing.
- Bisquerra, R., López, C. C., È. (s.f.). Aprendizaje inicial y acompañamiento emocional. Ruta Maestra, Ed. 29. Pp. 120-125. <https://rutamaestra.santillana.com.co/wp-content/uploads/2020/09/18-APRENDIZAJE-INICIAL-Y-ACOMPANAMIENTO-EMOCIONAL.pdf>
- Cardona, L. M. B., Rivera, O. H., Zapata, J. E. Z., & Pulgarín, S. E. L. (2022). Crianza Reflexiva. Aproximación al estado actual de los estudios. *Palabra, Palabra Que Obra*, 22(1), 5-23. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.22-num.1-2022-4091>
- Fominaya, C., (2014). «El TDAH no existe, y la medicación no es un tratamiento, sino un dopaje». Entrevista al catedrático Marino Pérez, autor de «Volviendo a la normalidad». <https://www.abc.es/familia-padres-hijos/20141020/abci-trastorno-deficit-atencion-201410171200.html>
- Fried, T., Plotkin-Amrami, G. (2023). Not all diagnoses are created equal: Mothers' narratives of children, ADHD, and comorbid diagnoses. *Social Science & Medicine* Volume 323, April 2023, 115838. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115838>
- Gandí, M. A., (s.f.) ¿Cómo afecta el TDAH a la familia y en la escuela? Entrevista a Isabel Orjales. AUSARTI, Psicología y Educación. Psicología y Educación. <https://ausarti.com/como-afecta-el-tdah-a-la-familia-y-en-la-escuela/>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2020). Pautas para identificar tu estilo de crianza. <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/estilos-de-crianza>

Jiménez, A. (2008). Historia de la infancia en Colombia: crianza, juego y socialización, 1968-1984. Anuario colombiano de historia social y de la cultura, n.o 35, 2008, issn 0120- 2456, Bogotá, Colombia, pp. 155-188.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/31699/18295-59267-1-PB.pdf?sequence=1>

Kazdin, A. (2009). The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child: With no pills, no therapy, no content of wills. First Mariner Books, USA.

Kazdin, A. (2013). The Everyday Parenting Toolkit: The Kazdin Method for Easy, Step-by-step, lasting change for you and your child. Houghton Mifflin Harcourt, USA.

Leitch, S., Sciberras, E., Rinehart, N., & Evans, S. (2021). Co-designed Mindful Parenting for Parents of Children with ADHD: A Pilot and Feasibility Study. *Child Psychiatry & Human Development* (2023) 54:406–420 <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01260-0>

Lorenzo, N., Bui, H.N., Degnan, K. et al. (2023). The Developmental Unfolding of ADHD Symptoms from Early Childhood Through Adolescence: Early Effects of Exuberant Temperament, Parenting and Executive Functioning. *Research on Child and Adolescent Psychopathology: An official publication of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology*, 20231117.

https://www.researchgate.net/publication/375720862_The_Developmental_Unfolding_of_ADHD_Symptoms_from_Early_Childhood_Through_Adolescence_Early_Effects_of_Exuberant_Temperament_Parenting_and_Executive_Functioning

Martínez, M. (agosto, 2022). *Abordaje del TDAH* [Presentación diapositivas]. Universidad CES,

Psicología.

Martínez, M., García, M.C. (2011). Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2 (9), pp. 535 - 545.

<https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/457/248>

Ortega, P., Torres, L., Garrido, A., & Reyes, A. (2006). Actitudes de los padres en la sociedad actual con hijos e hijas con necesidades especiales. *Psicología y ciencia social*, año/vol 8, número 001. Universidad Autónoma de México, DF, México, pp.21-32.

<https://www.redalyc.org/pdf/314/31480103.pdf>

Pulido, J. C. B., Villalva, Z. E., Hurtado, P. R., & Moreno, J. H. (2020) El papel de las competencias emocionales parentales en las conductas internalizantes y el autoconcepto de los niños. *Psicogente*, 23(44), 166-188. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3824>

Puyana, Y., Mosquera, C. (2005). Traer "hijos o hijas al mundo": significados culturales de la paternidad y la maternidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. vol.3 no.2 Manizales. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2005000200005

Quartier, V.; Prélaz, I.; & Délitroz, C. (2020). Culpabilité parentale et processus diagnostique en clinique de l'enfant : une relation ambiguë. *Psychologie Française*; Vol. 65 Issue 4, p325-335, <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2019.06.002>

Quintero, O., D., Romero, E. M., & Hernández M., M. J. A. (2021) Calidad de vida familiar y TDAH infantil. Perspectiva multidisciplinar desde la educación física y el trabajo social. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 22, núm. 1, pp. 1-17, Universidad Católica del Maule. DOI: <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.1.1>

Rivera, F. B. (2016). La elevada prevalencia del TDAH: posibles causas y repercusiones socioeducativas. *Psicología Educativa*, 22(2), 81-85.

<https://doi.org/10.1016/j.pse.2015.12.002>

Salari, N., Ghasemi, H., Abdoli, N., Rahmani, A., Shiri, M. H., Hashemian, A. H., Akbari, H., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of ADHD in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Italian journal of pediatrics*, 49(1), 48.

<https://doi.org/10.1186/s13052-023-01456-1>

UNICEF. (s.f.). Apoyo a la crianza. Acompañar a cuidadores en la tarea más importante.

Recuperado de <https://www.unicef.org/es/apoyo-la-crianza#:~:text=La crianza –ya sea asumida, estudien, trabajen y prosperen.>

Zhang, C., Cubbin, C., & Ci, Q. (2019). Parenting stress and mother–child playful interaction: the role of emotional support. Department of Sociology, Wuhan University, Wuhan, China; School of Social Work, Population Research Center, University of Texas at Austin, TX, USA. *Journal of Family Studies*, 2019, VOL. 25, NO. 2, 101–115. Recuperado de

<https://tandfonline.cesproxy.elogim.com/doi/epdf/10.1080/13229400.2016.1200113?needAccess=true>

Bibliografía

- Alireza, M., Mohammadi S. D., Abbas, A., Hosseinkhanzadeh, M., Kousha, A., N., & Mahboubeh, R. R. (2022) The Effectiveness of Self-Compassion Therapy on the Depression, Anxiety and Stress of Mothers of Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Positive Psychology Research, Vol. 8, Issue 1, No.29, Spring 2022, P:93-112.*
<https://doi.org/10.22108/ppls.2022.132810.2274>
- Angeline, J., Rathnasabapathy, M. (2023). Role of Perceived Social Support in the Relationship between Parenting Stress and Psychological Well-Being of Mothers of Children with ADHD: A Mediation Model. *Universal Journal of Public Health, 11 (6), 838-844.* DOI: 10.13189/ujph.2023.110607
- Cassinda, M., Angulo, L., Guerra, V., Cantero, C.R., González, S.J, et. Al. (2021) Monografía Expresión Emocional y funcionamiento familiar. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Editorial Feijóo. DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.26112.76803>
- De Freitas, R., Triguero, M., Nunes, C., De Fátima, A., Roim, A., & Rodrigues, L., (2019). Parenting Styles and Mental Health in Parents of Children with ADHD. *Revista Interamericana de Psicología; 2019, Vol. 53 Issue 3, p417-430.*
<https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/949/994>
- Kazdin, A. (2021). The Kazdin Method for Developing and Changing Behavior of Children and Adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion. 23. 1-14.*
https://www.researchgate.net/publication/354893170_The_Kazdin_Method_for_Developing_and_Changing_Behavior_of_Children_and_Adolescents#fullTextFileContent
- Llanos, L., García, D., González, H., & Puentes, P. (2019). Trastorno por déficit de

- atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), e101-e108. Epub 09 de diciembre de 2019. Recuperado en 19 de febrero de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300004&lng=es&tlng=es.
- Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, S. (2007) *Positive Discipline A-Z*. Tercera Edición. Harmony Books.
- Olczyk, A.R., Rosen, P.J., Alacha, H.F. et al. (S.F.), Indirect effect of ADHD on parenting stress through increased child anxiety and decreased emotional regulatory coping. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2023). <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02246-0>
- OMS. (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado de Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2022) Trastornos mentales. Recuperado de Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Pérez, M., (2018). *Más Aristóteles y menos Concerta®* Ned Ediciones.
- Ramírez-Luca, L.S, A., Ferrando, M., & Sainz, A. (2015). ¿Influyen los Estilos Parentales y la Inteligencia Emocional de los Padres en el Desarrollo Emocional de sus Hijos Escolarizados en 2º Ciclo de Educación Infantil? *Acción Psicológica*, 12(1), 65-78. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2015000100007
- Real Academia Española. (RAE, actualización 2023). Angustia. En *Diccionario de la lengua española* (23ª ed., versión en línea. <https://dle.rae.es/angustia>
- Real Academia Española. (RAE, actualización 2023). Miedo. En *Diccionario de la lengua española* (23ª ed., versión en línea. <https://dle.rae.es/miedo?m=form>
- Salamanca-Duque, L. M., Naranjo-Aristizábal, M. M. del C., Méndez-Narváez, M., & Sánchez,

D. P. (2014). Consistencia interna y validez concurrente del cuestionario para evaluación de limitaciones y restricciones en niños con TDAH. *Revista Ciencias De La Salud*, 12(3), 371-384. <https://doi.org/10.12804/revsalud12.03.2014.06>

Saline, S. (2018, August 7). *What Your ADHD Child Wishes You Knew*. Penguin.

Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2013). Parenting Stress in Families of Children With ADHD: A Meta-Analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 21(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/1063426610387433>

Torres de Galvis, Yolanda. *Estudio de Salud Mental, Medellín 2019* / Yolanda Torres de Galvis, Guillermo Castaño Pérez, Gloria María Sierra Hincapié, Carolina Salas Zapata, José Bareño Silva, [otros más]. Medellín: Universidad CES. Editorial CES, 2020. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5131>

Triguero, M., de Freitas, R., Rodrigues, L. (2015). Associations between Inadequate Parenting Practices and Behavioral Problems in Children and Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *The Scientific World Journal*, vol. 2015, Article ID 683062, 6 pages, 2015. Recuperado de <https://doi.org/10.1155/2015/683062>