



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**"Nuevas Tecnologías y su Influencia en el
TDAH y la Tolerancia a la Frustración en
Educación Primaria"**

Presentado por Alex Guerrero Yagüe

Tutelado por: **Noelia Teresa Sáez Sanz**

Soria, 03/07/2025

ÍNDICE

1. Introducción	3
1.1. Justificación del estudio	4
1.2. Objetivos (generales y específicos)	5
1.3. Metodología utilizada	5
2. Marco Teórico	6
2.1. Psicología infantil en la etapa de educación primaria	6
2.2. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)	7
2.3. Desarrollo de la tolerancia a la frustración en niños	9
2.4. Nuevas tecnologías en la infancia: videojuegos, redes sociales y dispositivos electrónicos.....	11
2.5. Relación entre redes sociales/videojuegos y baja tolerancia a la frustración.....	14
2.6. Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo infantil	15
2.7. Tecnología y alumnado con TDAH en Primaria: riesgos y oportunidades.....	18
3. Metodología	20
3.1. Tipo de investigación (cualitativa, cuantitativa o mixta)	20
3.2. Diseño de la situación de aprendizaje	21
4. Resultados y Discusión	28
4.1. Principales hallazgos sobre el uso de tecnología en niños con TDAH	28
4.2. Relación entre redes sociales/videojuegos y baja tolerancia a la frustración.....	30
5. Conclusiones y Propuestas de Mejora	32
5.1. Resumen de los hallazgos principales	32
5.2. Implicaciones educativas y recomendaciones para docentes y familias	32
5.3. Propuestas para un uso saludable de las tecnologías en el aula y en casa.....	33
6. Anexos	36
7. Referencias Bibliográficas	40

Resumen:

El avance de la tecnología ha cambiado de forma importante la vida escolar y social de los niños que cursan Educación Primaria. El uso frecuente de pantallas, videojuegos y redes sociales ha traído beneficios, pero también preocupaciones, sobre todo en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y en su capacidad para manejar la frustración. Este trabajo analiza cómo puede influir el uso constante de estos dispositivos en la atención, el comportamiento y la parte emocional de los menores. También se recogen propuestas para que la tecnología se utilice de forma responsable, tanto en la escuela como en casa. A partir de la revisión de distintas fuentes, se presentan efectos positivos y negativos del uso de la tecnología en la etapa primaria, con especial atención a los niños con TDAH. Al final, se ofrecen sugerencias prácticas para familias y docentes que quieran acompañar a los niños en un uso equilibrado y saludable de lo digital.

Palabras clave: tecnologías modernas, educación primaria, TDAH, manejo de la frustración, videojuegos, plataformas sociales.

Abstract:

The rise of digital technology has greatly changed the way children in primary education learn and interact. Regular use of screens, video games, and social media has brought both opportunities and concerns, especially when it comes to children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and their ability to manage frustration. This paper explores how constant screen exposure can affect attention, behavior, and emotional balance in young students. It also looks at strategies for responsible and supportive technology use at home and at school. Based on a review of current literature, this study presents both positive and negative effects of digital tools in education, with a focus on their impact on children with ADHD. Lastly, it offers practical advice for families and teachers to encourage a balanced and healthy use of technology in children's daily lives.

Keywords: new technologies, primary education, ADHD, frustration tolerance, video games, social media.

1. Introducción

Vivimos en una era en la que la tecnología forma parte de la vida cotidiana desde edades muy tempranas. El entorno escolar no es ajeno a esta transformación, y el uso de herramientas digitales se ha vuelto habitual tanto en el aula como fuera de ella. Sin embargo, este cambio plantea interrogantes importantes, especialmente cuando hablamos de alumnado con necesidades educativas específicas, como aquellos que presentan Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). El TDAH es un trastorno neurobiológico del desarrollo que afecta entre el 3 % y el 7 % de la población infantil, y se caracteriza por dificultades para mantener la atención, impulsividad y, en muchos casos, hiperactividad, (American Psychiatric Association, 2013). Estas manifestaciones influyen significativamente en el rendimiento escolar, pero también en aspectos emocionales como la capacidad para tolerar la frustración, una habilidad crucial en el proceso educativo (García Pérez et al., 2018). En paralelo, las nuevas tecnologías (pantallas táctiles, videojuegos, redes sociales y plataformas digitales) ofrecen estímulos rápidos, respuestas inmediatas y gratificación constante. Para un niño con TDAH, que ya presenta dificultades en la autorregulación, esta sobreestimulación puede agravar la impulsividad y reducir su umbral de tolerancia a la frustración (López & Silva, 2021). Algunos estudios alertan de que un uso excesivo o inadecuado de la tecnología en edades tempranas puede tener un impacto negativo en el desarrollo de la autorregulación emocional (Domínguez & Pérez, 2020). Sin embargo, también hay investigaciones que destacan su potencial como recurso educativo si se emplea de forma consciente, planificada y con apoyo docente (Cabero-Almenara & Llorente-Cejudo, 2019). En este contexto, surge la necesidad de analizar en profundidad cómo influyen las tecnologías en la vida emocional y escolar del alumnado con TDAH, en concreto en su capacidad para enfrentarse a la frustración, superar errores y perseverar en el aprendizaje. Este trabajo pretende aportar una reflexión crítica y fundamentada sobre esta problemática, partiendo de una revisión bibliográfica actualizada y orientada a la realidad de la Educación Primaria.

1.1. Justificación del estudio

En los últimos años, el uso de nuevas tecnologías se ha integrado de forma tan profunda en la vida de niños y niñas que ya no podemos hablar de una simple herramienta educativa, sino de un entorno en sí mismo. Desde edades muy tempranas, los dispositivos móviles, las plataformas interactivas y los videojuegos forman parte de su día a día, moldeando no solo cómo aprenden, sino también cómo sienten, cómo se relacionan y cómo gestionan los retos (Fundación ANAR, 2022). Para el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), este contexto representa tanto una oportunidad como un riesgo. Por un lado, las tecnologías pueden motivar, ofrecer apoyos visuales y facilitar la personalización del aprendizaje (Cabero-Almenara & Marín-Díaz, 2021). Por otro, cuando no se supervisan adecuadamente o se usan en exceso, pueden incrementar conductas impulsivas, disminuir la capacidad de concentración y reducir la tolerancia a la frustración (López & Silva, 2021). La frustración es una emoción inevitable en el proceso educativo. Todos los alumnos y alumnas se enfrentan en algún momento al error, al esfuerzo prolongado, a no conseguir un objetivo a la primera. Sin embargo, los niños y niñas con TDAH suelen mostrar mayores dificultades para gestionar esa emoción, reaccionando con desmotivación, evitación o incluso conductas disruptivas (Miranda et al., 2020). Si a esto le sumamos el uso frecuente de tecnologías que refuerzan la gratificación inmediata, se dibuja un escenario complejo, que exige reflexión e intervención por parte del profesorado y las familias.

Este trabajo nace de una pregunta muy común en la vida diaria: ¿cómo afecta la tecnología a lo que sienten los niños con TDAH, sobre todo cuando tienen que enfrentar la frustración? El propósito no es criticar el uso de lo digital, sino explorar de qué manera puede convertirse en una herramienta educativa, segura y justa, sin reforzar las dificultades que ya viven estos niños. Desde una mirada inclusiva, esta investigación intenta aportar ideas y recursos que ayuden a que la tecnología sea un verdadero apoyo en su desarrollo emocional, en su autonomía y en su bienestar dentro de la etapa de Educación Primaria.

1.2. Objetivos (generales y específicos)

Objetivo general: Analizar cómo influye el uso de las nuevas tecnologías en la tolerancia a la frustración del alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en Educación Primaria, y diseñar una propuesta de intervención educativa que promueva un uso responsable de estas herramientas para favorecer su autorregulación emocional.

Entre los objetivos específicos se encuentran:

- Identificar las principales características del TDAH relacionadas con la regulación emocional y, en concreto, con la tolerancia a la frustración en entornos escolares.
- Describir el tipo de tecnologías (videojuegos, plataformas educativas, redes sociales, etc.) más utilizadas por el alumnado con TDAH y su frecuencia de uso.
- Explorar la relación entre el uso intensivo de tecnologías y una baja tolerancia a la frustración, reflejada en conductas como abandono de tareas o impulsividad.
- Revisar estrategias y recursos pedagógicos que permitan hacer un uso educativo, consciente y adaptado de la tecnología con alumnos/as con TDAH.
- Proponer recomendaciones para docentes de Educación Primaria, que favorezcan un desarrollo emocional sano y una mejor gestión de la frustración en el aula.
- Diseñar una situación de aprendizaje práctica que promueva en el alumnado un uso responsable de la tecnología y el desarrollo de la tolerancia a la frustración.

1.3. Metodología utilizada

Este trabajo se ha creado desde un método cualitativo, ya que no se busca contar ni medir efectos, sino comprender en profundidad un fenómeno educativo complejo: el impacto del uso de las nuevas tecnologías en alumnos con TDAH y con baja tolerancia a la frustración. El método cualitativo se justifica porque el trabajo se apoya en una revisión bibliográfica y en la elaboración de una situación de aprendizaje diseñada para conectar la teoría con la práctica educativa. Al no incluir instrumentos cuantitativos, como encuestas o pruebas estadísticas, el objetivo no es generalizar datos, sino analizar, interpretar y proponer estrategias educativas prácticas en el aula desde una perspectiva inclusiva y afectiva. El método usado deja pensar críticamente sobre el problema abordado y ofrecer una posible intervención pedagógica realista y significativa.

2. Marco Teórico

2.1. Psicología infantil en la etapa de educación primaria

La etapa de Educación Primaria, que va aproximadamente de los 6 a los 12 años, es un momento clave en el crecimiento de los niños. Durante estos años, se fortalecen muchas capacidades que serán fundamentales en su vida futura: aprender a pensar con más lógica, expresar lo que sienten, entender a los demás o relacionarse con más autonomía. Entender cómo se desarrollan estas habilidades ayuda al profesorado a adaptar sus estrategias y acompañar mejor a cada alumno según su momento evolutivo (Berger, 2010).

Desarrollo cognitivo

En esta etapa, los niños empiezan a pensar con más lógica y orden. Dejan de centrarse solo en lo que pueden ver o tocar y comienzan a razonar sobre situaciones reales con mayor claridad. Jean Piaget llamó a esta fase “operaciones concretas”, ya que el pensamiento empieza a organizarse, aunque todavía necesita apoyarse en lo concreto. Los niños entienden mejor ideas como la conservación, las categorías o el orden, y mejoran su atención y memoria de trabajo. Todos estos avances son clave para su aprendizaje en el colegio y para resolver problemas más difíciles (Papalia et al., 2009).

Desarrollo emocional

Durante esta etapa, los niños empiezan a identificar mejor lo que sienten y a darse cuenta de que los demás también pueden sentir distinto. Es el inicio del desarrollo de la empatía, una capacidad esencial para convivir y relacionarse de forma sana (Bisquerra, 2009). Poco a poco, también aprenden a controlar mejor lo que hacen cuando se sienten frustrados, enfadados o tristes. Esta autorregulación emocional no siempre es fácil, y requiere tiempo, acompañamiento adulto y oportunidades para practicar. Cuando los niños aprenden a reconocer sus emociones y a manejarlas, se sienten más seguros, lo que mejora su autoestima y su forma de actuar en el aula (Goleman, 1996).

Desarrollo social

En lo social, las relaciones con otros niños se vuelven más estables. A esta edad, formar parte de un grupo, tener amigos y compartir actividades cobra mucha importancia.

Durante la etapa escolar, los niños construyen aprendizajes sociales esenciales a través del juego compartido y la convivencia cotidiana. Estas interacciones les enseñan a colaborar, a encontrar soluciones en grupo cuando surgen desacuerdos y a desarrollar empatía al comprender cómo piensan y sienten los demás. También interiorizan normas básicas de convivencia y comienzan a desempeñar diferentes roles dentro del grupo (Elliot & Gresham, 2007). A medida que crecen, otorgan más valor a la opinión de sus compañeros y tienden a comparar su conducta con la del grupo, algo que repercute directamente en la formación de su identidad y, por consecuencia, de su autoestima.

Implicaciones educativas

Desde un punto de vista pedagógico, comprender cómo se consolidan estas habilidades sociales y emocionales resulta clave para los docentes. Esta comprensión permite adaptar la enseñanza a las necesidades reales de cada grupo y de cada alumno. Resulta prioritario ofrecer experiencias variadas que impulsen el pensamiento crítico, favorezcan la expresión de emociones y fomenten la cooperación. Asimismo, es esencial que los educadores estén atentos ante posibles señales de dificultad en estos ámbitos, ya que una detección temprana puede ser decisiva para brindar el acompañamiento y el apoyo adecuados.

2.2. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición del desarrollo que tiene origen neurobiológico y que suele aparecer en la infancia. En muchos casos, puede mantenerse durante la adolescencia e incluso en la etapa adulta. Se caracteriza por una dificultad constante para mantener la atención, una gran inquietud física y conductas impulsivas. Estos síntomas pueden influir de manera importante en la vida diaria del niño, tanto en casa como en la escuela u otros entornos.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), los síntomas del TDAH se agrupan en tres bloques:

- **Inatención:** Dificultad para mantener la concentración en actividades escolares o de juego, cometer errores por descuido o parecer no escuchar cuando se le habla.

- **Hiperactividad:** Necesidad constante de moverse, dificultad para quedarse sentado y hablar en exceso.
- **Impulsividad:** Es la tendencia a interrumpir a otros mientras hablan o juegan, tener dificultad para esperar el turno y actuar sin pensar antes en lo que podría pasar.

Para que pueda diagnosticarse TDAH, estos síntomas deben haber comenzado antes de los 12 años y estar presentes en al menos dos ambientes distintos (como el hogar y el colegio). No se trata simplemente de niños movidos o despistados: el TDAH es un trastorno que puede afectar al aprendizaje, a las relaciones con los demás e incluso a la autoestima del niño.

Aunque no existe una causa única que explique el origen del TDAH, muchos especialistas están de acuerdo en que se trata de un trastorno que aparece por la combinación de varios factores.

- **Genéticos:** Diversos estudios han señalado que el TDAH puede ser hereditario, ya que es común encontrar otros miembros de la familia con el mismo diagnóstico o con síntomas parecidos.
- **Neurobiológicos:** Se han observado diferencias en el cerebro de personas con TDAH, sobre todo en regiones que regulan la atención, el control de impulsos y la planificación.
- **Ambientales:** Algunos factores como la exposición prenatal a sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas), un nacimiento prematuro o un peso muy bajo al nacer pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo.

Aunque estos factores no garantizan que un niño desarrolle TDAH, sí pueden influir en su aparición. En la actualidad, la presencia de la tecnología en la vida de los niños es cada vez mayor. Las pantallas, los videojuegos y las redes sociales han cambiado la forma en la que se relacionan con el mundo y con los demás. Aunque estos recursos pueden ser útiles para aprender o divertirse, su uso excesivo o sin control puede afectar especialmente a quienes tienen TDAH. Diversos estudios señalan que pasar muchas horas frente a dispositivos puede empeorar los síntomas de inatención e impulsividad. También puede

alterar los horarios de sueño, reducir el ejercicio físico y disminuir el contacto directo con otras personas, todo lo cual es esencial para el buen desarrollo infantil.

Además, muchos de los contenidos digitales actuales están diseñados para ofrecer recompensas rápidas y estímulos constantes. Esto puede dificultar aún más que un niño con TDAH aprenda a mantener la atención durante períodos largos o a controlar sus emociones. Por eso, tanto las familias como los docentes tienen un papel clave a la hora de establecer normas claras, controlar los tiempos de uso y promover un uso consciente de la tecnología. Aunque la tecnología no es la causa del TDAH, sí puede agravar los síntomas si no se gestiona adecuadamente. Es importante enseñar a los niños a usar las pantallas de manera equilibrada, ayudándoles a elegir contenidos positivos y a desarrollar estrategias para regular sus emociones. Solo así podrán aprovechar lo bueno que la tecnología puede ofrecer, sin que eso perjudique su bienestar emocional ni su aprendizaje.

2.3. Desarrollo de la tolerancia a la frustración en niños

La tolerancia a la frustración es la capacidad que tiene una persona —en este caso, un niño o una niña— para afrontar situaciones que no salen como espera, sin reaccionar de forma exagerada ni quedarse bloqueado emocionalmente (Saarni, 1999). Dicho de forma simple, es aprender que no siempre se puede tener lo que uno quiere, y aun así, saber continuar sin rendirse. En la etapa de Educación Primaria, esta habilidad cobra especial relevancia porque se trata de un periodo en el que el niño empieza a enfrentarse a desafíos más complejos en distintos ámbitos: escolares, sociales, familiares e incluso emocionales. No siempre va a ganar un juego, sacar la mejor nota o conseguir el juguete que quiere. Por tanto, contar con una adecuada tolerancia a la frustración se convierte en una herramienta clave para su bienestar emocional, su rendimiento académico y su adaptación social (Bisquerra, 2009).

Además, los centros escolares no solo deben fomentar el conocimiento académico, sino también trabajar con firmeza en el desarrollo emocional del alumnado. La frustración mal gestionada en estas edades puede derivar en comportamientos impulsivos, bajo rendimiento escolar, dificultades de relación con sus iguales y, en casos más graves, en problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión infantil (Castillo, 2021). La

tolerancia a la frustración no es una capacidad innata; se aprende y se entrena desde los primeros años de vida. Algunos factores clave que influyen en su desarrollo son:

- **El estilo educativo familiar:** Los niños criados en entornos sobreprotectores o donde todo deseo es satisfecho inmediatamente suelen tener mayores dificultades para aceptar el "no" como respuesta. Por el contrario, cuando los padres establecen límites claros, permiten que los hijos enfrenten pequeñas frustraciones y les enseñan a verbalizar sus emociones, se favorece un desarrollo emocional saludable (Goleman, 1995).
- **La educación emocional en el aula:** Cada vez son más los docentes que entienden lo importante que es enseñar a los alumnos a conocer y manejar sus emociones. En este sentido, existen programas que han dado buenos resultados. Uno de ellos es el programa RULER, creado por la Universidad de Yale. Su nombre se forma con las iniciales de cinco habilidades clave: reconocer, entender, poner nombre, expresar y regular las emociones (por sus siglas en inglés: Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating). Este enfoque se basa en trabajar las emociones a lo largo del día, integrándolas en las rutinas del aula y ayudando a mejorar el clima escolar. Otro ejemplo destacado es el programa de Educación Emocional de Rafael Bisquerra, que también defiende la importancia de incluir la educación emocional en la escuela. Según Bisquerra (2015), enseñar estas habilidades no solo mejora la convivencia, sino que permite a los alumnos autorregularse mejor cuando se enfrentan a momentos difíciles o frustrantes.
- **La importancia de las experiencias en la infancia:** La manera en que un niño afronta los desafíos desde los primeros años de vida tiene un impacto decisivo en su capacidad para tolerar la frustración. Si en su entorno se le da la oportunidad de equivocarse, aprender del error y volver a intentarlo sin miedo, es más probable que desarrolle una actitud resiliente y perseverante. Por el contrario, cuando los errores se castigan, el niño puede volverse inseguro, perder confianza en sí mismo y evitar enfrentarse a nuevas situaciones por temor a fallar (Pekrun, 2006).

En los últimos años, el uso cada vez mayor de la tecnología ha cambiado por completo la forma en que los niños crecen y se relacionan con el mundo. Ahora vivimos en una sociedad donde todo ocurre al instante: los estímulos, las respuestas y las recompensas

están siempre al alcance de un clic. Y aunque la tecnología bien utilizada puede ser una gran aliada en la educación, también representa un desafío serio para el desarrollo de la tolerancia a la frustración. Muchos niños acceden a contenidos digitales que están diseñados para ofrecer recompensas inmediatas (likes, puntos, niveles, vídeos cortos). Este tipo de dinámicas condiciona al cerebro infantil a esperar placer instantáneo, reduciendo su tolerancia a esperar, a aburrirse o a lidiar con procesos más lentos y complejos como los que se dan en el entorno escolar o en la vida real (Radesky et al., 2020). Además, cuando un niño experimenta frustración (por ejemplo, al perder en un videojuego o porque el wifi no funciona) y no cuenta con estrategias de autorregulación emocional adecuadas, puede presentar conductas explosivas, aislamiento o ansiedad.

Es aquí donde el papel del adulto, tanto en el hogar como en el aula, es fundamental. No se trata de demonizar la tecnología, sino de acompañar, limitar y educar en su uso consciente (Domínguez Alonso, 2023). Por ejemplo, tener rutinas que incluyan momentos sin pantallas, proponer juegos tradicionales o actividades al aire libre, y, sobre todo, hablar con los niños sobre cómo se sienten cuando usan tecnología, son formas útiles de ayudarles a regular mejor sus emociones.

El uso excesivo de pantallas también puede quitarles a los niños experiencias clave para su desarrollo emocional, como aburrirse, equivocarse, volver a intentarlo o hablar cara a cara con otras personas. Todas estas situaciones les ayudan a aprender a manejar la frustración. Por eso, es importante limitar el tiempo frente a las pantallas y enseñarles a lidiar con la espera o cuando algo no sale como esperaban. En definitiva, tolerar la frustración es un aprendizaje que requiere tiempo, acompañamiento y experiencias reales. Y en un contexto cada vez más digitalizado, donde todo parece estar diseñado para evitar cualquier incomodidad, la escuela y la familia tienen el reto de devolver a los niños espacios donde puedan aprender, equivocarse, esperar y, sobre todo, sentir.

2.4. Nuevas tecnologías en la infancia: videojuegos, redes sociales y dispositivos electrónicos

Hoy en día, los niños crecen rodeados de tecnología como nunca antes. Tablets, móviles, ordenadores, consolas, altavoces inteligentes e incluso relojes digitales forman parte de

su día a día desde muy pequeños. Lo que empezó como una forma de comunicarse o entretenerse, ahora también se ha convertido en un espacio donde juegan, aprenden y se relacionan con los demás (González-Cabrera et al., 2021). Diversos estudios muestran que el acceso a la tecnología en niños de Educación Primaria es cada vez más precoz. En España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023), más del 80 % de los niños entre 10 y 12 años dispone de un teléfono móvil con conexión a internet, y un porcentaje aún mayor tiene acceso regular a tablets u ordenadores con fines recreativos. A ello se suma el uso intensivo de plataformas como YouTube, TikTok o videojuegos online, muchas veces sin supervisión adulta. Este acceso temprano y masivo, aunque tiene ciertos beneficios como el desarrollo de habilidades digitales, plantea también importantes interrogantes sobre el impacto que estas tecnologías pueden tener en el desarrollo integral del niño: emocional, social, cognitivo y conductual.

Los aparatos digitales pueden convertirse en herramientas útiles si se emplean con una finalidad educativa clara y bajo una supervisión adecuada. Hay aplicaciones diseñadas especialmente para apoyar el desarrollo de habilidades como la lectura, la lógica o la coordinación entre vista y movimiento. No obstante, si su uso no se acompaña de una orientación pedagógica o se vuelve excesivo, es posible que aparezcan efectos negativos que afecten al desarrollo del niño.

Uno de los principales riesgos es el sedentarismo y la alteración de los ritmos biológicos. Diversos estudios indican que un uso prolongado de pantallas puede afectar la calidad del sueño, la concentración, y reducir la actividad física (García-Herrero et al., 2020). Además, se ha observado que los niños que pasan más de dos horas diarias frente a pantallas suelen mostrar un menor rendimiento académico, más dificultades de regulación emocional y menor tolerancia a la frustración (Domínguez-Alonso, 2023). El uso precoz también puede influir en el estilo de apego con los cuidadores. Cuando las pantallas sustituyen momentos de juego o conversación familiar, se empobrece la calidad del vínculo, algo fundamental en la etapa de desarrollo socioafectivo (Tronick, 2007).

Por tanto, más allá del dispositivo en sí, el problema radica en el cómo, el cuándo y el para qué se usa. No es lo mismo ver un vídeo educativo acompañado de un adulto que estar solo frente a contenido inapropiado durante horas. Lo importante es que el uso de la tecnología sea equilibrado y que los niños estén siempre acompañados por un adulto. Aunque muchas redes sociales fijan los 13 años como edad mínima para crear una cuenta,

la realidad es que muchos niños las usan antes de esa edad. TikTok, Instagram o YouTube Shorts son algunas de las más populares entre los menores, no solo para mirar vídeos, sino también para crearlos. Estas plataformas pueden tener efectos opuestos: por un lado, les permiten expresarse de forma creativa y sentirse parte de un grupo. Pero, por otro lado, exponen a los menores a dinámicas de comparación, validación externa, exposición a comentarios agresivos y presión por la imagen o el rendimiento (Odgers & Jensen, 2020).

A nivel emocional, se ha observado que la sobreexposición a redes sociales puede aumentar la ansiedad, el miedo al rechazo o la baja autoestima, especialmente cuando los niños no tienen aún las herramientas necesarias para gestionar lo que ven y lo que reciben. El sistema de “me gusta” o las visualizaciones se convierte en una especie de baremo emocional, donde el valor personal parece depender del número de interacciones. También se ha detectado un aumento de síntomas de depresión y aislamiento en menores con un uso intensivo de redes sociales, especialmente cuando se utilizan como escape de problemas personales o familiares (Twenge & Campbell, 2018). Por eso, es esencial educar a los niños en el pensamiento crítico, la autoestima y la gestión emocional desde edades tempranas, para que puedan habitar este entorno digital con mayor conciencia. Los videojuegos, como fenómeno cultural y tecnológico, forman parte inseparable de la infancia actual. No todos los videojuegos son iguales ni tienen el mismo impacto. Algunos pueden ser beneficiosos: promueven la toma de decisiones, la coordinación, el pensamiento estratégico o incluso el aprendizaje de idiomas (Granic et al., 2014). Otros, sin embargo, pueden contribuir a la desregulación emocional, al aislamiento social o a la aparición de comportamientos agresivos, especialmente si contienen contenidos violentos o adictivos. Uno de los puntos más debatidos en la literatura científica es la relación entre videojuegos violentos y conducta agresiva. Si bien no se puede establecer una relación directa y universal, sí se ha comprobado que una exposición continuada a contenidos violentos puede desensibilizar emocionalmente a los niños y disminuir su empatía (Anderson et al., 2010). En lo cognitivo, muchos videojuegos requieren atención sostenida, memoria de trabajo y toma de decisiones, por lo que no todo es negativo. De hecho, bien utilizados y en contextos de supervisión, pueden ser herramientas educativas interesantes. El problema, de nuevo, aparece con el uso excesivo y sin acompañamiento. La pérdida de control, el abandono de otras actividades (como el juego libre o las relaciones presenciales), y el malestar cuando no pueden jugar, son señales de alarma de una posible adicción conductual (Pontes & Griffiths, 2015).

A nivel emocional, los videojuegos pueden ser fuente de frustración o de euforia intensa, lo que exige al niño habilidades de regulación que muchas veces aún no ha desarrollado. Es importante enseñarles a parar a tiempo, a aceptar cuando pierden y a entender la diferencia entre un juego y la vida real. Todo esto forma parte del acompañamiento que los adultos debemos ofrecerles. Las nuevas tecnologías ya forman parte del día a día de los niños, y lo seguirán siendo en el futuro. No tiene sentido verlas como algo negativo, pero tampoco podemos hacer como si no tuvieran riesgos. Nuestro papel, como educadores y adultos, es estar presentes, guiar y ayudarles a convivir con la tecnología de una forma sana y consciente, también desde lo emocional. La clave no está en prohibir, sino en formar: formar niños críticos, responsables y emocionalmente preparados para habitar este mundo hiperconectado sin perder su humanidad.

2.5. Relación entre redes sociales/videojuegos y baja tolerancia a la frustración

En los últimos años, hemos visto cómo las redes sociales y los videojuegos se han convertido en compañeros casi inseparables de los niños en educación primaria. Son herramientas que, sin duda, pueden ofrecer momentos divertidos y aprendizajes interesantes, pero también nos están mostrando un lado complicado: están afectando la manera en que los pequeños manejan sus emociones, especialmente su capacidad para tolerar la frustración. Las redes sociales, con sus “me gusta”, comentarios y notificaciones constantes, crean en los niños una necesidad casi urgente de sentirse valorados y reconocidos al instante. Es como si su ánimo dependiera de esa pequeña recompensa inmediata. Nesi y Prinstein (2015) explican que esta búsqueda continua de aprobación puede hacer que los niños tengan más dificultades para controlar sus emociones, y que cualquier pequeña molestia o retraso se convierta en una fuente de frustración difícil de manejar. Por otro lado, los videojuegos, sobre todo aquellos diseñados para dar recompensas rápidas, también influyen en cómo los niños aprenden a esperar y esforzarse. Lobel y sus colegas (2017) apuntan que muchos juegos fomentan respuestas rápidas y decisiones impulsivas, y esto puede trasladarse a la vida diaria: los niños pueden volverse menos pacientes, más impacientes ante la incertidumbre o cuando las cosas no salen a la primera. Griffiths (2010) nos alerta sobre cómo la constante satisfacción inmediata puede ir minando poco a poco esa capacidad tan necesaria para aceptar que no siempre todo es fácil o rápido.

En el aula, esto se traduce en alumnos que luchan por mantener la concentración en tareas largas o que se frustran mucho cuando cometen un error o no alcanzan lo que esperan. Pero no todo es negativo ni está perdido. Radesky, Schumacher y Zuckerman (2015) nos recuerdan que el contenido y el acompañamiento de los adultos pueden marcar la diferencia. Cuando las tecnologías se usan con criterio, con juegos que invitan a pensar y resolver problemas, o redes sociales que promueven la colaboración y el aprendizaje, el impacto puede ser positivo, ayudando incluso a los niños a fortalecer sus habilidades sociales y cognitivas. Así que el verdadero reto no está en que los niños usen estas tecnologías, sino en cómo lo hacen y en si tienen el apoyo necesario para aprender a gestionar la espera, el esfuerzo y la frustración de forma sana. Por eso es tan importante que, desde la educación, se creen espacios y estrategias que les enseñen a convivir con la tecnología de manera equilibrada, al mismo tiempo que desarrollan esa resiliencia emocional que tanto necesitan para crecer felices y fuertes.

2.6. Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo infantil

En la actualidad, hablar del desarrollo infantil sin mencionar las nuevas tecnologías resulta casi imposible. Están presentes en los hogares, las escuelas y, en algunos casos, en los bolsillos de los niños. El desafío que se nos plantea no es suprimir su presencia, sino comprender cómo influyen (positiva y negativamente) en procesos esenciales como la atención, la concentración, la autonomía, la regulación emocional o el aprendizaje.

A muchas familias y profesores les preocupa que el uso excesivo de pantallas esté afectando la atención y la capacidad de concentración de los niños. Mantener la atención durante un tiempo largo es una habilidad muy importante en la infancia, sobre todo en la etapa de Educación Primaria, cuando se aprenden cosas básicas para el futuro. Sin embargo, varios estudios señalan que estar expuestos todo el tiempo a estímulos digitales —rápidos, brillantes y que cambian constantemente— puede hacer que los niños tengan más dificultad para mantener el esfuerzo en tareas que requieren concentración (Christakis et al., 2018).

Por ejemplo, un niño que pasa varias horas diarias frente a contenidos con recompensas inmediatas (como los vídeos cortos o videojuegos muy dinámicos) puede mostrar

posteriormente dificultades para mantener la atención en tareas escolares más pausadas, como leer o resolver problemas matemáticos. Este tipo de contenido acostumbra al cerebro a buscar gratificación instantánea, reduciendo la capacidad de concentración prolongada (Király et al., 2019). No obstante, también es importante reconocer que, bien utilizadas, ciertas herramientas digitales pueden mejorar la atención selectiva, la memoria de trabajo o la capacidad de alternar tareas (Bediou et al., 2018). Existen videojuegos diseñados para trabajar habilidades cognitivas, así como aplicaciones educativas que fomentan la concentración a través de dinámicas lúdicas. La clave, como en casi todo, está en el equilibrio y en la intención del uso. No todo lo digital es perjudicial. Existen beneficios claros del uso de la tecnología en el desarrollo infantil, especialmente cuando se utiliza con un objetivo educativo, creativo o relacional. Algunos de estos beneficios incluyen:

- **Desarrollo de habilidades digitales:** Es una competencia básica en la sociedad actual. Familiarizarse desde pequeños con dispositivos, programas y entornos digitales puede ser una ventaja si se acompaña con un enfoque crítico.
- **Estimulación cognitiva:** Juegos de lógica, rompecabezas virtuales o simulaciones pueden ayudar a desarrollar funciones ejecutivas, resolución de problemas y pensamiento estratégico (Granic et al., 2014).
- **Facilitación del aprendizaje:** Las tecnologías pueden hacer que los contenidos escolares sean más atractivos y accesibles. Videos educativos o plataformas interactivas pueden enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Conexión social:** En algunos casos, especialmente cuando los niños tienen dificultades para relacionarse o viven situaciones de aislamiento, como una enfermedad o movilidad reducida, la tecnología puede servirles para mantenerse en contacto con otras personas y sentirse parte de un grupo.
- **Expresión emocional y creatividad:** Aplicaciones para crear música, editar videos, dibujar digitalmente o escribir relatos ofrecen a los niños nuevas formas de expresar sus emociones y pensamientos.

Aunque tienen cosas buenas, el uso sin control de la tecnología en la infancia puede traer muchos riesgos, y esto ha sido señalado en numerosos estudios.

- **Dificultades de atención y autocontrol:** Como ya se ha comentado, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas puede hacer que los niños se distraigan

con más facilidad y actúen sin pensar. Esto es aún más importante en el caso de los niños con TDAH, ya que las pantallas pueden empeorar sus síntomas si no hay un control adecuado.

- **Problemas de sueño:** El uso de pantallas antes de acostarse puede alterar los ciclos naturales del sueño, dificultando que los niños logren un descanso reparador. Esta falta de descanso no solo provoca fatiga al día siguiente, sino que también repercute negativamente en su rendimiento escolar y en su estabilidad emocional.
- **Aislamiento y pérdida de habilidades sociales:** Cuando el uso de dispositivos sustituye la interacción cara a cara, puede deteriorarse el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la escucha activa o la expresión emocional (Livingstone & Helsper, 2010).
- **Sobrecarga sensorial:** Hay niños que no están listos para manejar todos los estímulos que reciben cuando usan pantallas, y eso puede hacer que se sientan irritables, nerviosos o frustrados.
- **Adicción o uso problemático:** En casos más graves, el uso de la tecnología se convierte en una necesidad constante, interfiriendo con otras actividades importantes como jugar, relacionarse o descansar (Pontes & Griffiths, 2015).

En este contexto, el rol del adulto es fundamental. No se trata solo de limitar el tiempo frente a pantallas, sino de enseñar a los niños a utilizarlas con criterio y moderación. Esto implica:

- Ver juntos una serie o jugar a un videojuego permite hablar sobre lo que se ve, poner límites si es necesario y convertir la experiencia en algo compartido.
- Limitar el tiempo de uso diario, evitar las pantallas antes de dormir y asegurar que existan otras actividades físicas, creativas o sociales en el día a día.
- Enseñar a los niños a reconocer cuándo están cansados, cuándo algo les hace daño, o cuándo necesitan desconectar, es más valioso que imponer normas externas.
- Mostrar que no todo lo que se ve en redes o juegos es real, que la comparación constante es peligrosa, y que el bienestar no depende de un número de “likes”.

La tecnología forma parte del entorno cotidiano de la infancia actual y no debe verse como una amenaza en sí misma. Sin embargo, su uso requiere que los adultos acompañen, establezcan límites y actúen con criterio. Cuando se emplea con intención educativa y de

forma guiada, puede aportar mucho al desarrollo y al aprendizaje de los niños. En cambio, si se permite un uso descontrolado y sin reflexión, puede generar efectos negativos en aspectos clave como la concentración, la autoestima o el equilibrio emocional. Por eso, no se trata de prohibir, sino de enseñar. Enseñar desde la cercanía, con diálogo y escucha activa, para que los menores aprendan a utilizar las tecnologías de forma crítica, responsable y en sintonía con su bienestar.

2.7. Tecnología y alumnado con TDAH en Educación Primaria: riesgos y oportunidades

A lo largo de los apartados anteriores se ha ido viendo cómo las nuevas tecnologías, pese a su enorme potencial educativo, pueden suponer un reto importante en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños. Esta situación se vuelve aún más delicada en el caso del alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), ya que sus características particulares hacen que sean más sensibles a los efectos del uso excesivo o inadecuado de pantallas. Los niños con TDAH suelen tener más dificultades para regular sus impulsos, mantener la atención durante periodos largos y gestionar adecuadamente sus emociones. Por eso, las dinámicas digitales que ofrecen recompensas inmediatas, estímulos constantes y acceso ilimitado a contenidos pueden intensificar algunos de sus síntomas, como la impulsividad o la baja tolerancia a la frustración (Radesky et al., 2020).

Por ejemplo, cuando un niño con TDAH utiliza videojuegos muy rápidos o redes sociales que actualizan constantemente su contenido, puede desarrollar una mayor necesidad de inmediatez. Esto le lleva a perder interés más rápidamente en tareas escolares que requieren esfuerzo sostenido o concentración. Además, si no consigue lo que espera de forma rápida (como pasar de nivel o recibir un “me gusta”), es posible que se sienta frustrado. Aun así, es importante destacar que la tecnología no es enemiga de los niños. Al contrario, si se emplea con sentido pedagógico, puede convertirse en una aliada para reforzar algunas de sus capacidades.

Existen aplicaciones y programas diseñados específicamente para mejorar la atención, ayudar a planificar tareas o entrenar habilidades de autocontrol. También hay plataformas

educativas que, bien utilizadas, permiten personalizar el ritmo de aprendizaje y ofrecer apoyos visuales o auditivos que benefician a muchos alumnos con TDAH. Otro aspecto positivo es que algunas herramientas digitales pueden servir como medio para expresar emociones o comunicarse con los demás. Aplicaciones de dibujo o pintura digital permiten a los niños representar cómo se sienten mediante imágenes y colores, plataformas de creación de historias visuales les dan la oportunidad de inventar personajes y situaciones con los que pueden identificarse emocionalmente o juegos colaborativos como “Minecraft Education Edition”, la cual es una versión educativa del conocido videojuego “Minecraft”, creada para ser utilizada en las escuelas como una herramienta de aprendizaje. A través de este entorno virtual, los alumnos pueden construir espacios, resolver retos y trabajar por proyectos en un mundo digital abierto que estimula la creatividad. A diferencia del juego original, esta versión está adaptada para el aula: los profesores pueden controlar la actividad, guiar al grupo, y proponer ejercicios relacionados con distintas materias o competencias. En el contexto educativo, su uso no se limita al área digital o tecnológica, ya que también permite abordar aspectos emocionales como la paciencia, la toma de decisiones, la gestión del error y el trabajo en equipo, todo dentro de un espacio lúdico que resulta atractivo y familiar para muchos niños y niñas.

Por eso, más que centrarse únicamente en los riesgos, es necesario buscar un equilibrio. Para que la tecnología tenga un efecto positivo en el desarrollo de los niños, es necesario que su uso esté guiado por normas claras y una supervisión constante. En el contexto educativo, como también en el hogar, resulta clave limitar los tiempos frente a la pantalla y seleccionar cuidadosamente los contenidos que consumen. Pero, además de poner reglas, lo verdaderamente importante es acompañar. Estar presentes mientras los niños exploran, juegan o aprenden con dispositivos digitales permite detectar cómo se sienten y cómo reaccionan, y así adaptar las estrategias a sus verdaderas necesidades emocionales y cognitivas.

Como síntesis de los efectos que puede tener el uso de las tecnologías en el alumnado con TDAH, se ha elaborado una tabla comparativa que recoge tanto los beneficios potenciales como los riesgos más comunes. Esta tabla puede consultarse en el Anexo 1.

3. Metodología

3.1. Tipo de investigación (cualitativa, cuantitativa o mixta)

Este trabajo se ha planteado desde un enfoque cualitativo, ya que no se pretende contar datos ni sacar estadísticas, sino entender mejor cómo afectan las nuevas tecnologías a la tolerancia a la frustración en niños y niñas con TDAH en la etapa de Educación Primaria.

Para ello, en primer lugar, se ha hecho una revisión de bibliografía actual, consultando libros, artículos científicos y documentos especializados, tanto en español como en inglés, publicados entre los años 2015 y 2024. La búsqueda se ha realizado en plataformas como Google Scholar y Dialnet, usando palabras clave como: *TDAH en Educación Primaria, tecnología y funciones ejecutivas, educación emocional, uso de pantallas en la infancia o gestión de la frustración.*

Los textos seleccionados han cumplido criterios como:

- Que estuvieran directamente relacionados con el tema del trabajo.
- Que fueran recientes y fáciles de consultar.
- Que tuvieran base científica o educativa.
- Que pudieran aplicarse a contextos reales del aula.

Todo esto ha servido para entender el tema desde la teoría, conocer qué se ha investigado ya y tener un punto de partida para hacer propuestas útiles.

Como parte de esta investigación, se ha diseñado una propuesta práctica para aplicar en el aula: una situación de aprendizaje centrada en la gestión emocional y la tolerancia a la frustración. Esta intervención está pensada para ser inclusiva y accesible, con actividades lúdicas adaptadas al alumnado, incluyendo a quienes presentan TDAH. La intención no es ofrecer soluciones absolutas, sino comprender mejor esta realidad educativa y brindar herramientas útiles que puedan inspirar tanto a docentes como a otros profesionales en su labor diaria.

3.2. Diseño de la situación de aprendizaje

La situación de aprendizaje planteada tiene lugar en un centro de Educación Primaria, concretamente en una clase de 6.º curso compuesta por 23 alumnos. Entre ellos, hay dos estudiantes con diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), que, aunque están bien integrados en el grupo, presentan ciertas dificultades a la hora de gestionar sus emociones, especialmente cuando enfrentan tareas complejas o situaciones sociales que les generan frustración.

Esta propuesta se enmarca en el área de Valores Éticos, con el respaldo del espacio de tutoría, y responde a la necesidad de fortalecer la regulación emocional, mejorar la capacidad de atención mantenida y favorecer un ambiente de aula más tranquilo y colaborativo. Dado que en el aula pueden surgir momentos de conflicto, la intervención parte de un enfoque lúdico, inclusivo y participativo. Las actividades están orientadas a facilitar la identificación emocional y la gestión de la frustración, prestando especial atención al alumnado con TDAH y sus necesidades concretas.

Título	“Juega con tus emociones”
Curso	6º de Primaria (23 alumnos, 2 con TDAH)
Área	Valores / Tutoría
Temporalización	2 sesiones de 60 minutos cada una
Materiales	- Globos - Rotuladores - Tarjetas de emociones - Cartulinas (semáforo emocional)
Objetivos Generales	- Reconocer emociones propias y ajenas. - Desarrollar estrategias para la gestión emocional, enfocándose en la frustración. - Favorecer la conciencia emocional en situaciones cotidianas.
Objetivos Específicos (TDAH)	- Estimular el reconocimiento de emociones mediante el juego. - Mejorar la atención sostenida a través de actividades visuales y auditivas. - Fomentar la conciencia emocional en dinámicas grupales de baja exigencia.
Desarrollo de la sesión:	
Actividad 1: Juego de los globos	
Cada alumno recibe un globo para inflar. En el globo, debe escribir con un rotulador el nombre de una emoción que haya sentido durante la semana, por ejemplo: alegría,	

enfado, miedo, frustración, entre otras. Luego, todos los alumnos lanzan sus globos al aire mientras suena música. Cuando la música se detiene, cada niño debe recoger un globo que puede no ser el suyo.

A continuación, cada alumno dice en voz alta dos frases:

- “Cuando siento (nombre de la emoción) me pasa que...”
- “Lo que noto en mi cuerpo es...”

Esta actividad busca que los alumnos identifiquen y verbalicen cómo se sienten y cómo esas emociones se manifiestan físicamente.

Actividad 2: Semáforo de las emociones

Se presenta un semáforo con tres colores:

- Verde: representa estar tranquilo o feliz
- Amarillo: representa sentirse inquieto o nervioso
- Rojo: representa estar muy enfadado o frustrado

Se entregan tarjetas con diferentes situaciones cotidianas. Cada alumno debe colocar la tarjeta en el color que crea corresponde según la emoción que la situación le provoca.

Como cierre de la sesión, se realiza un mural grupal titulado “Así se siente mi clase”, donde cada niño pega un dibujo o una palabra que represente la emoción que más comúnmente siente en el aula. Esto fomenta la expresión emocional y el reconocimiento colectivo.

Evaluación de la sesión:

- Participación activa en las actividades.
- Capacidad para identificar y verbalizar emociones.
- Respeto hacia las emociones de los demás.
- En el caso del alumnado con TDAH, se atenderá especialmente a la permanencia en la tarea y el tipo de intervención verbal durante el juego.

Se registrarán breves notas en una rúbrica simple que permita documentar el progreso para futuras sesiones.

Título	“Juega con tus emociones”
Curso	6º de Primaria (23 alumnos, 2 con TDAH)
Área	Valores / Tutoría
Temporalización	2 sesiones de 60 minutos cada una

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Vasos, bloques o piezas para construir torres - Caja de cartón
Objetivos Generales	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las emociones propias y ajenas. - Desarrollar estrategias para la gestión emocional, especialmente ante la frustración. - Favorecer la conciencia emocional en situaciones cotidianas.
Objetivos Específicos (TDAH)	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar estrategias concretas para autorregular la frustración. - Entrenar el autocontrol en contextos con error y tensión emocional controlada. - Promover la reflexión individual sobre reacciones impulsivas y su mejora consciente.
<p>Desarrollo de la sesión:</p> <p>Juego: La Torre Imposible</p> <p>Los alumnos se organizan por grupos y tienen que construir torres con vasos, bloques u otros materiales. Para hacerlo más desafiante, se les plantean condiciones especiales, como usar solo una mano, no hablar entre ellos o hacerlo en un tiempo limitado. Como la actividad es difícil, es normal que las torres se caigan en más de una ocasión.</p> <p>Reflexión grupal</p> <p>Después del juego, se invita a los niños a reflexionar sobre lo que sintieron cuando la torre se cayó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emociones aparecieron? • ¿Cómo reaccionaron? • ¿Se enfadaron? • ¿Quisieron rendirse? • ¿Intentaron construir la torre de nuevo? <p>Esto permite reconocer las emociones relacionadas con la frustración y las diferentes maneras de afrontarla.</p> <p>Dinámica para gestionar la frustración</p> <p>En clase, se recopilan estrategias para manejar la frustración, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respirar profundamente • Parar un momento para calmarse • Pedir ayuda a un compañero o adulto 	

- Pensar “lo intento otra vez”
- Reírse del error para reducir la tensión
- No tomar el error de manera personal

Cierre: Caja de las soluciones y compromiso

Cada alumno escribe en un papel una estrategia que le funciona para manejar la frustración y la coloca en una “caja de las soluciones”.

Finalmente, se realiza un compromiso, ya sea oral o escrito, en el que cada niño dice o escribe: “Cuando me sienta frustrado, voy a intentar...” seguido de la estrategia que eligió. Esto promueve la responsabilidad personal y el uso consciente de técnicas para gestionar las emociones.

Evaluación de la sesión

Se valorarán los siguientes aspectos:

- Participación en el juego, sin abandonar ante la dificultad.
- Capacidad para identificar las propias reacciones emocionales.
- Intervención en la reflexión grupal con aportaciones personales.
- Propuesta concreta en el compromiso final.

En el caso del alumnado con TDAH, se tendrá en cuenta cuánto tiempo logran mantenerse en la actividad, cómo reaccionan cuando algo no sale bien y qué tipo de estrategia proponen o expresan al final de la sesión.

Título	“Construyo mi refugio emocional”
Curso	6º de Primaria (23 alumnos, 2 con TDAH)
Área	Valores / Tutoría
Temporalización	2 sesiones de 60 minutos cada una
Materiales	-Ordenadores o tablets con acceso a “Minecraft Education Edition” -Auriculares (opcional, para concentración) -Fichas de reflexión personal (papel) -Rúbrica de observación
Objetivos Generales	-Fomentar la autorregulación emocional mediante el juego digital. -Potenciar la colaboración y la empatía a través del trabajo por parejas o pequeños grupos. -Usar la tecnología como medio de expresión emocional y creativa.

<p>Objetivos Específicos (TDAH)</p>	<p>-Entrenar la atención sostenida en una tarea digital estructurada. -Favorecer que el alumnado pueda expresar lo que siente en un ambiente que les resulte cercano, positivo y sin juicio -Trabajar el autocontrol a través de actividades que requieran organización, trabajo en equipo y toma de decisiones compartidas.</p>
<p>Desarrollo de la sesión:</p> <p>Actividad: “Construyo mi refugio emocional”</p> <p>Los alumnos entran en el entorno de “Minecraft Education Edition” y reciben una propuesta creativa: diseñar, por parejas o de forma individual, un lugar que represente cómo se sienten cuando están en calma, protegidos o felices. Puede ser una casa, una cabaña, un rincón natural o cualquier otro tipo de espacio que les transmita bienestar emocional.</p> <p>Durante la construcción, los alumnos deben pensar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué colores, formas o materiales les transmiten calma? ➤ ¿Qué elementos pondrían en un lugar donde se sienten bien? ➤ ¿Qué personas o emociones incluirían? <p>Puesta en común y reflexión:</p> <p>Una vez finalizada la construcción, los alumnos comparten brevemente su refugio con el resto del grupo o con su pareja. Luego, completan una ficha escrita donde responden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué representa tu refugio para ti? ➤ ¿Qué emociones quisiste expresar? ➤ ¿Cómo te sentiste durante la actividad? 	
<p>Evaluación de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación activa y creatividad en la construcción. ➤ Capacidad para identificar y expresar emociones en el entorno digital. <p>En el alumnado con TDAH se observará especialmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La permanencia en la tarea. ➤ El control de la impulsividad durante el uso compartido. ➤ El uso del espacio virtual como medio de autorregulación. <p>Se utilizará una rúbrica de observación con indicadores como:</p>	

- Identifica y nombra emociones durante la actividad.
- Trabaja de forma cooperativa.
- Muestra planificación y control en la tarea digital.
- Completa la ficha de reflexión con contenido personal.

Se registrarán breves notas en una rúbrica simple que permita documentar el progreso para futuras sesiones.

Título	“Responde, no reacciones”
Curso	6º de Primaria (23 alumnos, 2 con TDAH)
Área	Valores / Tutoría
Temporalización	1 sesiones de 60 minutos cada una
Materiales	-Proyector / pantalla Historias breves en vídeo o cómic (creadas por el docente o extraídas de YouTube Kids) -Tarjetas de emociones -Rúbrica de observación -Diario de regulación emocional (papel o digita
Objetivos Generales	-Ayudar al alumnado a identificar reacciones impulsivas frente a la frustración digital. -Desarrollar estrategias personales para responder con calma ante el error, la espera o el rechazo en contextos tecnológicos. -Promover la reflexión y el autocontrol en situaciones habituales (videojuegos, redes, plataformas escolares).
Objetivos Específicos (TDAH)	-Entrenar la inhibición de respuestas impulsivas mediante la pausa y reflexión. -Promover la identificación clara de emociones antes de actuar. -Favorecer el desarrollo de estrategias personales para calmarse y continuar ante situaciones digitales frustrantes.
Desarrollo de la sesión:	
Actividad: “Responde, no reacciones”	
La sesión comienza con la proyección de una breve historia animada o cómic (puede ser de YouTube Kids o material creado por el docente), en la que se muestre a un personaje infantil enfrentando una situación frustrante dentro de un contexto digital	

(por ejemplo: perder en un videojuego, no recibir un “me gusta” en una red social o esperar una respuesta que no llega).

Tras la visualización, se realiza una breve lluvia de ideas guiada por el docente:

- ¿Qué ha sentido el personaje?
- ¿Cómo ha reaccionado?
- ¿Podría haber respondido de otra forma?
- ¿Nos ha pasado algo parecido?

Posteriormente, se reparten tarjetas de emociones (ira, tristeza, nerviosismo, calma, frustración, esperanza...) y se pide a los alumnos que elijan una que represente cómo se sentirían ellos en una situación parecida.

Dinámica de reflexión activa:

El docente plantea ahora una serie de mini-escenarios relacionados con la tecnología (por ejemplo, “se ha caído el wifi en medio de un juego”, “un amigo deja de contestar por WhatsApp”, etc.). Los alumnos deben:

1. Identificar la emoción que sienten (usando sus tarjetas).
2. Escribir en su diario de regulación emocional cómo podrían responder de manera calmada y consciente.
3. Compartir, si lo desean, su estrategia con un compañero o con el grupo.

Se finaliza la sesión con la creación colectiva de un mural o cartel titulado “Responde, no reacciones”, en el que se recogen las mejores estrategias propuestas por el grupo para manejar emociones difíciles en contextos digitales.

Evaluación de la sesión:

- Participa activamente en el análisis de casos.
- Identifica correctamente emociones vinculadas a frustraciones digitales.
- Propone al menos una estrategia de autorregulación.
- El alumnado con TDAH permanece en la tarea y evita interrupciones impulsivas.

Se registrarán breves notas en una rúbrica simple que permita documentar el progreso para futuras sesiones.

4. Resultados y Discusión

4.1. Principales hallazgos sobre el uso de tecnología en niños con TDAH

Tras analizar toda información investigada, se han encontrado patrones claros que relacionan el uso excesivo de pantallas con problemas en la autorregulación emocional en niños con TDAH. En este apartado se recogen los hallazgos más importantes, con una mirada crítica y reflexiva, conectando lo que se ha encontrado con las teorías estudiadas y reflexionando sobre lo que esto puede significar en la práctica.

Uno de los resultados más consistentes fue la asociación entre el tiempo excesivo frente a pantallas (especialmente dispositivos móviles y videojuegos) y una mayor inestabilidad emocional. Los estudios revisados (Domínguez & Pérez, 2020; García-Herrero et al., 2020) señalan que los niños con TDAH presentan mayores niveles de irritabilidad, frustración y dificultad para calmarse tras sesiones prolongadas de exposición digital. Este fenómeno se agrava cuando el contenido es muy estimulante o de ritmo acelerado, como los videojuegos de acción o las plataformas de vídeo con cambios visuales constantes (Granic et al., 2014; Christakis et al., 2018). Desde un enfoque objetivo, es importante entender que el niño con TDAH no elige "portarse mal" tras usar una tablet. Lo que ocurre, en muchos casos, es que su sistema nervioso ya está hiperactivo por su condición, y la sobreestimulación digital intensifica esa activación, dejándoles sin herramientas internas para regular sus emociones y respuestas. Como señala Saarni (1999), la autorregulación emocional es una competencia que se construye con el tiempo y con ayuda, además no todos los niños tienen las mismas capacidades para desarrollarla de forma equilibrada. La literatura también muestra que la autorregulación emocional está directamente vinculada a las funciones ejecutivas, las cuales suelen estar alteradas en niños con TDAH (Miranda et al., 2020). Las funciones como la planificación, el control de impulsos, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva se ven afectadas negativamente por la sobreexposición a pantallas, especialmente cuando su uso no está mediado por adultos (López & Silva, 2021). En este sentido, no solo se trata del contenido digital, sino del cómo, cuándo y con quién se utiliza. El uso pasivo y solitario de las tecnologías, sin una supervisión emocional o sin límites claros, puede reforzar patrones de respuesta impulsiva y dificultar la adquisición de estrategias de autorregulación, especialmente en contextos escolares o sociales.

Desde una mirada empática, estos datos nos invitan a ver al niño no como un “adicto a las pantallas”, sino como un ser humano en desarrollo que, ante la falta de herramientas emocionales y de un entorno contenedor, encuentra en las pantallas una fuente de gratificación inmediata y evasión, aunque con consecuencias poco visibles a corto plazo. Otro hallazgo relevante es el papel que juega el entorno del niño. La supervisión parental, la calidad del vínculo afectivo y la regulación de los hábitos tecnológicos en el hogar son factores protectores que pueden amortiguar los efectos negativos del uso excesivo de pantallas (Fundación ANAR, 2022; Odgers & Jensen, 2020). Los estudios revisados insisten en que la intervención no debe centrarse únicamente en el niño, sino en la red que lo rodea. Un entorno familiar con normas claras, rutinas estables, cariño y momentos de calidad sin pantallas crea una base sólida para que los niños aprendan a regular sus emociones. Del mismo modo, la escuela debería trabajar la educación emocional y la formación digital desde una mirada inclusiva, teniendo en cuenta las necesidades de los niños con TDAH y evitando cualquier forma de señalamiento o juicio. Como señala Bisquerra (2009), enseñar a manejar las emociones no es solo una tarea técnica, sino algo profundamente humano, que requiere cercanía, empatía, paciencia y coherencia.

Los niños con TDAH necesitan más que normas; necesitan modelos de calma, espacios seguros para el error, y adultos que les enseñen, con el ejemplo, a gestionar lo que sienten. No todos los resultados apuntan exclusivamente a efectos negativos. Algunos estudios (Granic et al., 2014; Bediou et al., 2018) reconocen que ciertas aplicaciones, videojuegos educativos o programas interactivos pueden contribuir al desarrollo cognitivo y emocional si se utilizan con fines terapéuticos, bajo supervisión y con un diseño adecuado. El reto, por tanto, no es demonizar la tecnología, sino aprender a convivir con ella de manera crítica y saludable.

En el caso de los niños con TDAH, hay plataformas digitales pensadas especialmente para ellos, que buscan reforzar la atención, la empatía, el control de las emociones y la confianza en uno mismo. Estas herramientas pueden ser muy útiles, pero solo si van acompañadas por el acompañamiento activo de las familias, los docentes y, cuando sea necesario, los profesionales de la salud mental. Los resultados de este trabajo muestran que estamos ante una realidad compleja. La tecnología puede formar parte del problema, pero también puede ofrecer soluciones valiosas. Si se usa sin control, puede empeorar las dificultades emocionales de los niños con TDAH.

Pero bien utilizada, abre nuevas puertas para ayudarles de forma más cercana y creativa. Por eso, es importante recordar que detrás de cada conducta hay una emoción, y detrás de esa emoción, una necesidad. Comprender esto nos ayuda a dejar de centrarnos solo en el comportamiento y mirar más a fondo, buscando lo que realmente necesita el niño. Hay que ayudar a estos chicos con una mirada que comprenda, viendo sus momentos difíciles sin ponerles etiquetas, y dándoles las herramientas que necesitan para crecer en un entorno que sea comprensivo con su neurodiversidad, con sus debilidades y, a en ocasiones, con su gran potencial.

4.2. Opinión de docentes y familias sobre el impacto de las tecnologías

El impacto de las nuevas tecnologías en el desarrollo de los niños no es solo algo que vemos en estudios o estadísticas; es algo que se siente y se vive cada día en las aulas y en los hogares. Docentes y familias son testigos directos de cómo la forma en que los niños aprenden, prestan atención y se comportan está cambiando. Desde el mundo de la educación, muchos maestros expresan una preocupación real. Ven a sus alumnos más impulsivos, con dificultades para concentrarse y una paciencia cada vez más corta para enfrentar retos o frustraciones. No es raro que relacionen estos cambios con el tiempo que los niños pasan frente a pantallas, ya sea con videojuegos, redes sociales o dispositivos electrónicos. García del Castillo y Gairín (2016) resaltan que estos educadores notan que los niños están acostumbrados a recibir estímulos rápidos y constantes, lo que hace que se les haga difícil mantener la concentración en actividades que requieren esfuerzo y tiempo. Además, advierten que las emociones de los pequeños parecen más intensas y difíciles de manejar, sobre todo cuando las cosas no salen como esperan. En casa, los padres y madres también perciben estos cambios. Muchos notan que sus hijos dependen cada vez más de las pantallas, y eso afecta momentos importantes de convivencia, como charlar en familia, leer un libro o jugar libremente. Diversos estudios recientes recogen la preocupación de muchas familias por cómo el uso de redes sociales puede afectar la autoestima y el bienestar emocional de niños y adolescentes, especialmente cuando no hay una supervisión adecuada. Por ejemplo, Twenge y Martin (2020) encontraron que un uso intensivo de redes sociales suele asociarse con menores niveles de bienestar psicológico, con diferencias más claras en chicas que en chicos. Asimismo, Twenge y Farley (2020) indican que un uso problemático, pasar más de tres horas al día sin un

propósito educativo o interactivo, se relaciona con mayores síntomas de ansiedad y depresión. A esto se suma el riesgo de que ciertos videojuegos puedan fomentar conductas adictivas o agresivas si no se regulan adecuadamente. Sin embargo, tanto docentes como familias coinciden en que la tecnología utilizada con intención educativa puede ser una gran aliada: el acceso a información, las herramientas interactivas y el aprendizaje digital son valiosos cuando se usan con equilibrio y bajo supervisión adecuada. Como señalan Wartella, Rideout, Lauricella y Connell (2014), todos coinciden en que lo fundamental es que los adultos acompañen a los niños, estableciendo límites claros y promoviendo contenidos que despierten su creatividad y pensamiento crítico. Como conclusión, tanto docentes como familias ven con claridad que la tecnología tiene dos caras en la infancia: por un lado, están los riesgos (como la impulsividad, la falta de atención y la dificultad para manejar la frustración) pero por otro, están las oportunidades para aprender y crecer. Este equilibrio solo se logra si adultos y niños trabajan juntos, escuela y hogar de la mano, para que la tecnología sea una herramienta que enriquezca y no que limite.

5. Conclusiones y Propuestas de Mejora

5.1. Resumen de los hallazgos principales

A lo largo de este trabajo hemos explorado cómo las nuevas tecnologías, especialmente los videojuegos y las redes sociales, están influyendo en el desarrollo de los niños de primaria, centrándonos en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y en la capacidad para manejar la frustración. Lo que queda claro es que un uso excesivo y sin control de las pantallas puede traer consecuencias negativas. Los niños que pasan muchas horas jugando o usando redes sociales suelen tener más dificultades para concentrarse en tareas que requieren tiempo y esfuerzo. Además, la gratificación rápida que estas tecnologías ofrecen constantemente puede hacer que pierdan paciencia con facilidad, algo que se nota todavía más en los niños con TDAH, ya que tienen más dificultades para controlar sus impulsos y emociones. Sin embargo, no todo es negativo. Tanto los profesores como las familias reconocen que estas herramientas también tienen un gran potencial para el aprendizaje y las relaciones sociales. Muchos docentes cuentan que, si se usan bien, las plataformas digitales pueden ayudar a desarrollar la creatividad, el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas. Incluso existen recursos

diseñados específicamente para apoyar a niños con TDAH, que les ayudan a reforzar sus puntos débiles. Desde casa, las familias también ven aspectos positivos en el uso de pantallas, aunque saben que es necesario establecer límites claros. Los padres entienden que su papel es acompañar, observar y guiar el uso que hacen sus hijos de la tecnología, para que puedan beneficiarse sin caer en excesos.

Todo lo analizado en esta investigación demuestra que es imprescindible que los adultos asuman una responsabilidad conjunta, tanto en el contexto familiar como en el educativo. No se pueden pasar por alto los peligros del uso excesivo o descontrolado de las pantallas, particularmente en niños con TDAH, quienes ya muestran una mayor sensibilidad a determinados estímulos.

No obstante, tampoco se trata de descartar totalmente el mundo digital. Estas herramientas, al ser utilizadas correctamente, pueden ser muy útiles para el aprendizaje, la comunicación y el crecimiento personal. El secreto radica en hallar un balance realista, ajustado a cada niño y a su entorno. Con normas, periodos oportunos y la asistencia constante de los adultos, la tecnología puede dejar de ser un obstáculo y transformarse en una oportunidad para su adecuado desarrollo. El papel de las familias y del profesorado es, por tanto, muy importante para guiar, acompañar y educar en un uso que sea cuidadoso, pensativo y consciente de estas formas de hacer. Solo desde esa atención conjunta y dedicada se podrá ayudar a los niños a crecer mejor en un lugar donde lo digital está en su día a día.

5.2. Implicaciones educativas y recomendaciones para docentes y familias

A partir de lo que hemos visto en este estudio, es muy importante que tanto maestros como familias entiendan cómo el uso de las tecnologías afecta el desarrollo cognitivo y emocional de los niños, especialmente de aquellos con TDAH o dificultades para regular sus emociones. Los videojuegos y las redes sociales pueden ser grandes aliados si se usan con control y propósito educativo, pero cuando el uso es excesivo y sin supervisión, pueden causar problemas en el comportamiento y en el bienestar emocional de los niños. Desde el punto de vista educativo, esto implica varias cosas importantes:

Integrar bien la tecnología en el aula: Los maestros deben saber que los dispositivos electrónicos y las plataformas digitales pueden ser grandes herramientas para el aprendizaje, pero también pueden distraer mucho si no se manejan bien. Por eso, la tecnología debe usarse con objetivos claros y en tiempos controlados, para evitar que los niños se saturen. Es fundamental que las actividades digitales sean equilibradas, que ayuden a desarrollar habilidades cognitivas y sociales, sin que reemplacen la interacción directa o el trabajo en grupo. Además, sería ideal usar juegos o herramientas digitales que sean motivadoras e inviten a resolver problemas, lo que puede ser especialmente útil para los niños con TDAH.

Potenciar las habilidades socioemocionales: Los docentes deben incluir juegos de roles, debates en grupo y ejercicios que ayuden a los niños a reconocer y manejar sus emociones. También es clave enseñarles a gestionar sus sentimientos en un mundo digital donde todo sucede rápido, pero donde no siempre controlar esas emociones es fácil ni inmediato.

Evaluar constantemente cómo afecta la tecnología: Los maestros deben estar atentos a cómo el uso de estas herramientas impacta en cada niño, y ajustar sus métodos según lo que observen, especialmente con los niños que tienen TDAH o algún otro trastorno.

Para maximizar los beneficios de las nuevas tecnologías y evitar sus riesgos, es fundamental adoptar un enfoque equilibrado y una supervisión constante tanto en casa como en la escuela. Estas herramientas pueden ser importantes aliadas para el aprendizaje y el crecimiento, siempre que los adultos orienten, establezcan límites claros y estén presentes durante todo el proceso. Solo así los niños podrán beneficiarse sin comprometer su bienestar emocional y personal.

5.3. Propuestas para un uso saludable de las tecnologías en el aula y en casa

Para cerrar este estudio, queremos destacar lo importante que es ofrecer propuestas prácticas y equilibradas para que el uso de las nuevas tecnologías sea saludable, tanto en la escuela como en casa. La idea es crear un ambiente donde los niños puedan aprovechar todo lo bueno que ofrecen estas herramientas sin que su bienestar emocional, su atención o sus relaciones con los demás se vean afectadas negativamente. Estas recomendaciones

apuntan a un enfoque completo, donde los niños puedan aprovechar lo bueno de la tecnología mientras aprenden a usarla con responsabilidad y a manejar mejor sus emociones. En el entorno escolar, es importante que los maestros organicen el uso de pantallas de forma clara. Por ejemplo, se pueden proponer actividades digitales que no duren más de 30 o 40 minutos, y luego seguir con tareas que inviten a hablar, colaborar y trabajar en grupo.

Esto contribuye a que los niños conserven su concentración y, además, adquieran competencias sociales relevantes. Además, es fundamental promover la cooperación mediante la tecnología. Los docentes pueden sugerir proyectos virtuales en los que los alumnos colaboren para solucionar problemas y brindar apoyo mutuo. Las plataformas que facilitan la interacción entre los niños son un recurso eficaz para potenciar la comunicación y la empatía, especialmente en un periodo en el que las redes sociales a menudo propician más rivalidad que unidad. La tecnología en clase debe ser una herramienta para que los niños colaboren y aprendan en grupo, no algo que los aisle o genere conflictos. Es útil aprovechar recursos que mejoren la atención y el autocontrol, especialmente en el caso de los niños con TDAH. Existen muchas aplicaciones y programas que les ayudan a concentrarse, tomar decisiones o planificar mejor sus tareas. Los docentes pueden incorporarlos al aula, siempre con seguimiento cercano para evitar que los niños se sientan saturados o se frustren. Además, es crucial fusionar estos instrumentos digitales con actividades convencionales que estimulen la creatividad, la introspección y el trabajo independiente de pantallas. En el hogar, la función de las familias es fundamental para preservar un balance sano. Es crucial definir restricciones precisas respecto al tiempo que los niños dedican a las pantallas. Los padres tienen la capacidad de establecer horarios y condiciones de uso, pero también deben garantizar que existan momentos para otras actividades de igual relevancia: jugar al aire libre, leer, dialogar o compartir con amigos y familiares.

De este modo, los niños aprenden a equilibrar el tiempo frente a la tecnología con otras formas de crecer y relacionarse. La supervisión activa también es esencial. Es recomendable que los padres se involucren en lo que hacen sus hijos en internet, asegurándose de que el contenido sea adecuado para su edad y que el tiempo que pasan conectados tenga un propósito. Incluso pueden aprovechar para compartir tiempo en familia con la tecnología: ver juntos vídeos educativos, jugar a juegos cooperativos o

investigar sobre temas de interés común. Estas experiencias fortalecen el vínculo familiar y permiten detectar, a tiempo, cualquier señal de malestar emocional o conductual. Además de la supervisión, es importante que las familias ayuden a los niños a desarrollar la autorregulación emocional en casa. Enseñarles a reconocer sus sentimientos y a responder adecuadamente a la frustración es fundamental para su desarrollo. Por ejemplo, si un juego no sale como esperaban o no reciben la atención que buscaban en una red social, es un buen momento para enseñarles a manejar esa emoción y continuar. Los juegos de mesa, las actividades por turnos o las actividades que requieren esperar y cooperación son excelentes formas de practicar la paciencia en un entorno seguro, relajado y positivo.

6. Anexos

Anexo 1. Tabla comparativa: efectos positivos y negativos del uso de tecnologías en niños con TDAH

Aspectos	Efectos Positivos	Efectos Negativos
Atención	Aplicaciones y juegos bien diseñados pueden mejorar la atención selectiva.	Estímulos rápidos o gratificación instantánea reducen la capacidad de mantener la atención sostenida.
Impulsividad	Juegos que requieren planificación y turnos ayudan a controlarla.	Recompensas inmediatas refuerzan la conducta impulsiva.
Gestión emocional	Algunos videojuegos promueven la expresión	Pueden aumentar la frustración ante la pérdida o errores.

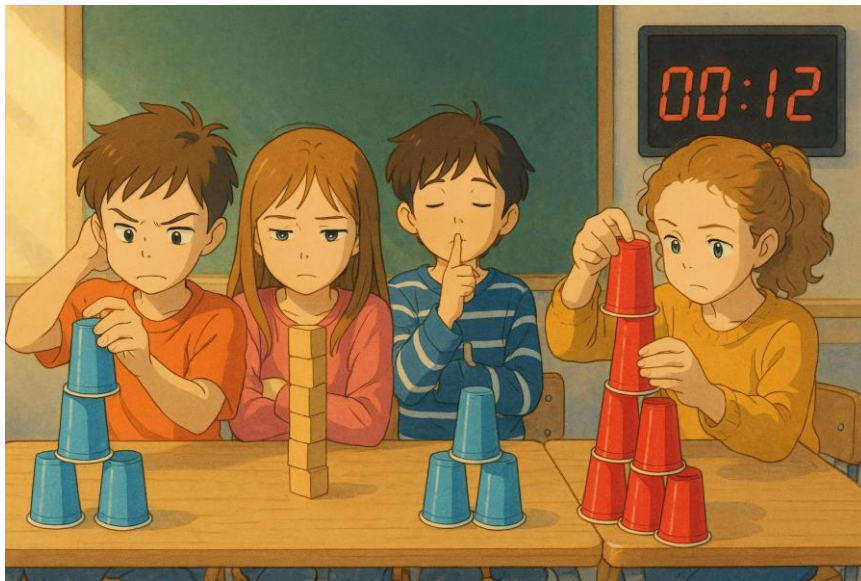
	emocional y resolución de conflictos.	
Motivación	Plataformas digitales atractivas motivan el aprendizaje mediante dinámicas lúdicas.	La sobreestimulación genera desmotivación ante tareas escolares más lentas.
Interacción social	Juegos cooperativos y herramientas digitales fomentan la colaboración.	Riesgo de aislamiento o dependencia si se usan de forma individual y sin acompañamiento.
Autoconcepto y autoestima	Posible mejora al sentirse capaz en entornos digitales donde destacan.	Riesgo de compararse negativamente en redes sociales o ante el fracaso repetido.

Anexo 2. Ilustraciones sobre las actividades propuestas

Sesión 1:



Sesión 2:



Sesión 3:



Sesión 4:



Anexo 3: Rúbrica de evaluación de la sesión “Juega con tus emociones”

Indicador	Nivel alto (3)	Nivel medio (2)	Nivel bajo (1)
Participa activamente en las actividades propuestas	Participa con entusiasmo y constancia en todas las actividades	Participa de forma intermitente, necesita algunos recordatorios	Apenas participa o evita participar
Identifica y verbaliza emociones	Expresa con claridad emociones propias y reconoce las ajenas	Expresa algunas emociones, pero de forma limitada o superficial	Tiene dificultades para identificar y expresar emociones
Respeto las emociones de los demás	Escucha y valora las emociones del grupo con actitud empática	Escucha pero le cuesta mantener una actitud empática	Interrumpe o desestima las emociones ajenas
Permanencia en la tarea (especial atención TDAH)	Mantiene la atención durante toda la sesión sin distracciones	Se distrae ocasionalmente pero vuelve a la tarea con apoyo	Se distrae con facilidad y le cuesta mantenerse centrado
Tipo de intervención verbal durante el juego (TDAH)	Interviene de forma adecuada, sin interrumpir ni desregularse	Interviene a veces con impulsividad, pero sin alterar la dinámica	Interviene de forma impulsiva o disruptiva

Anexo 4: Rúbrica de evaluación de la sesión “Construyo mi refugio emocional”

Indicador	Nivel alto (3)	Nivel medio (2)	Nivel bajo (1)
Participación activa en la actividad	Participa con implicación, toma iniciativas y mantiene actitud positiva	Participa con apoyo del docente o del compañero	Tiene dificultades para implicarse y necesita mucho acompañamiento
Creatividad y simbolismo en la construcción	La construcción refleja elementos emocionales con creatividad y simbolismo claros	Se aprecian intentos de simbolizar emociones, pero con escasa elaboración	La construcción no refleja intención emocional ni coherencia simbólica
Identificación y expresión de emociones	Nombra y explica sus emociones con claridad y coherencia	Expresa algunas emociones con ayuda o de forma básica	Tiene dificultad para identificar o expresar sus emociones
Trabajo cooperativo (si es en pareja)	Coopera activamente, escucha y respeta las ideas del otro	Coopera de forma parcial, con alguna dificultad para compartir tareas	Tiene dificultades para trabajar en pareja y muestra actitudes conflictivas
Permanencia en la tarea (especial atención TDAH)	Mantiene la atención de forma autónoma durante toda la sesión	Se distrae ocasionalmente, pero regresa a la tarea con guía externa	Abandona la tarea con facilidad o muestra desregulación emocional
Control de impulsos durante el trabajo	Regula sus emociones ante imprevistos del juego o interacción	Presenta algunas reacciones impulsivas, pero logra reconducirse	Tiene reacciones impulsivas frecuentes que interfieren en el desarrollo grupal

7. Referencias Bibliográficas

- Adamed TV. (2023). *La relación del uso de pantallas en niños y el TDAH*. <https://www.adamedtv.com/tdah/la-relacion-del-uso-de-pantallas-en-ninos-y-el-tdah/>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., Tipton, E., Green, C. S., & Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, *144*(1), 77–110. <https://doi.org/10.1037/bul0000130>
- Bisquerra, R. (2015). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori.
- Cabero-Almenara, J., & Llorente-Cejudo, M. C. (2019). Tecnologías emergentes en educación: retos y oportunidades. *Revista de Educación a Distancia*, *59*. <https://doi.org/10.6018/red/59/3>
- Cabero-Almenara, J., & Marín-Díaz, V. (2021). Las tecnologías digitales ante los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo: una revisión sistemática. *Revista Comunicar*, *29*(67), 9–19. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-01>
- Cadena SER. (2025). *Consecuencias del uso abusivo y patológico de las redes sociales en la adolescencia*. <https://cadenaser.com/nacional/2025/05/27/consecuencias-del-uso-abusivo-y-patologico-de-las-redes-sociales-en-la-adolescencia-cadena-ser/>

Castillo, M. J. (2021). *Psicología del desarrollo en la infancia*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)*. <https://www.cdc.gov/adhd/es/signs-symptoms/sintomas-del-trastorno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-tdah.html>

Christakis, D. A., Ramirez, J. S., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J. M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and preclinical models. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(40), 9851–9858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611611114>

Domínguez, A., & Pérez, M. (2020). Impacto del uso excesivo de pantallas en la autorregulación emocional infantil. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *11*(2), 105–113. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.11.020>

Domínguez Alonso, M. (2023). “Infancia hiperconectada: desafíos en la gestión emocional de los niños con el uso de pantallas”. *Revista de Educación y Tecnología*, *14*(2), 45–60.

Domínguez-Alonso, M. (2023). “Tecnología infantil: uso temprano de dispositivos y desarrollo emocional”. *Revista de Educación Digital*, *19*(1), 35–50.

Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2020). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, *135*(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1982>

García Pérez, M. M., Magaz Lago, I., & Veiga Otero, J. P. (2018). TDAH y emociones: un estudio sobre la autorregulación emocional en niños con TDAH. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 45–51. <https://www.revistapcna.com>

García-Herrero, S., Pérez, M. A., & Esteban, F. (2020). Uso de pantallas y consecuencias en el sueño infantil. *Psicología y Salud*, 30(2), 97–108.

González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., & Machimbarrena, J. M. (2021). Adicción a redes sociales y salud emocional en adolescentes españoles. *Anales de Psicología*, 37(1), 33–41.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

INE. (2023). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de la información y comunicación en los hogares*. Instituto Nacional de Estadística. <https://www.ine.es>

Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Demetrovics, Z. (2019). Preventing problematic internet use during adolescence: A review of evidence and preventive interventions. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 781–792.

Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló-Morera, M. J., & Oriol-Granado, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *ESE. Estudios sobre Educación*, 26, 125–147. <https://doi.org/10.15581/004.26.125-147>

López, M., & Silva, C. (2021). Nuevas tecnologías y su influencia en las funciones ejecutivas del alumnado con TDAH. *Psicología Educativa*, 27(2), 89–95. <https://doi.org/10.5093/psed2021a12>

Mayo Clinic. (2025). *El TDAH en niños - Síntomas y causas*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>

Manual Merck. (2024). *Trastorno de déficit de atención/hiperactividad (TDAH) - Salud infantil*. <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/salud-infantil/trastornos-del-aprendizaje-y-del-desarrollo/trastorno-de-d%C3%A9ficit-de-atenci%C3%B3n-hiperactividad-tdah>

Miranda, A., Colomer, C., Mercader, J., & Fernández, M. I. (2020). Funciones ejecutivas y autorregulación emocional en estudiantes con TDAH: implicaciones para el entorno escolar. *Revista de Neurología*, 70(1), 25–32. <https://doi.org/10.33588/rn.7001.2019177>

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

Fundación ANAR. (2022). *Informe anual: Uso de tecnologías y salud emocional en la infancia*. <https://www.anar.org/informes-anuales>