



## Más allá de las dificultades atencionales, la hiperactividad y la impulsividad: El papel de la desregulación emocional en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Ana-María Soler-Gutiérrez y Julia Mayas

Dept. de Psicología Básica II, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: atención, emoción, TDAH, desarrollo, regulación emocional.

*Comprender las emociones propias y ajenas, y responder adecuadamente a ellas es crucial para nuestra supervivencia y bienestar. Pero las personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) suelen tener dificultades tanto en la identificación como en el manejo de las emociones. La investigación sugiere que los déficits emocionales podrían ser un síntoma central del TDAH. Sin embargo, la literatura existente arroja datos contradictorios, lo que está generando un importante debate, sobre el que intentamos arrojar luz en el presente artículo.*

¿Cómo te sientes cuando ves que alguien que aprecias está “triste”? ¿Y cómo actúas en esa situación? Aunque las personas diferimos en muchos aspectos, lo más habitual es experimentar cierta empatía o incomodidad al enfrentarnos a la tristeza de los demás. La forma en la que reaccionamos también puede variar, con consecuencias importantes en nuestras interacciones sociales, ya que repercute a su vez sobre las actitudes, los sentimientos y las conductas de las personas con las que nos relacionamos, cumpliendo así una importante función social.



(cc) Freepik.

Este proceso, denominado regulación emocional, implica ajustar nuestra experiencia emocional en función de nuestros objetivos o metas. Para generar una respuesta emocional apropiada, la persona debe valorar la situación y tomar decisiones sobre la estrategia más adecuada considerando los objetivos futuros y sus

consecuencias pasadas. Se trata de un proceso circular y continuo, ya que estamos inmersos en un entorno en constante cambio (Gross, 2015).

En el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), caracterizado por una combinación de problemas persistentes de inatención, impulsividad e hiperactividad, se observa una marcada desregulación emocional (p. ej., no controlar mi conducta o sentirme confuso cuando me enfado). Este problema de regulación aparece desde edades muy tempranas y tiende a intensificarse con la severidad de los síntomas nucleares del trastorno. Es un problema tan frecuentemente observado en la población TDAH que Russell Barkley, reconocido profesor de la Universidad de Carolina del Sur y experto mundial en la investigación sobre TDAH, sugiere que es un síntoma nuclear más de este trastorno (Barkley, 2010).

¿Existe evidencia que respalde la inclusión de la desregulación emocional como un cuarto síntoma del trastorno, además de la inatención, la impulsividad y la hiperactividad? La evidencia disponible sobre los adultos con TDAH es limitada y mixta, a pesar de que se estima que afecta entre uno y dos tercios de esta población. Recientemente, Soler-Gutiérrez y colaboradores (2023) han llevado a cabo una revisión sistemática sobre el papel de la regulación emocional en adultos con TDAH. En esta revisión los autores organizan los resultados en tres categorías principales: (a) regulación emocional en adultos con TDAH, (b) actividad neurológica y psicofisiológica relacionada y (c) resultados de los tratamientos.

De acuerdo con los estudios revisados, las personas con TDAH obtienen de forma consistente peores resultados en pruebas de regulación emocional. Sin embargo, resulta difícil establecer diferencias claras con otros trastornos, como el Trastorno Límite de la Personalidad, en el que la desregulación emocional es un síntoma central. Además, parece que las personas con TDAH tienden a recurrir con más frecuencia al uso de estrategias desadaptativas en situaciones emocionales, como la “supresión de la emoción” (p. ej., ocultar que lo que me ha dicho José me ha molestado), en lugar de utilizar otras estrategias más eficaces como la “reevaluación de la situación” (p. ej., pensar que lo que ha hecho Juanito ha sido sin mala intención). Esto último podría tener un coste para la persona, ya que se ha observado una recuperación fisiológica más lenta cuando se utiliza la supresión. En esta misma línea, los estudios que evalúan los correlatos temporales a nivel cerebral (p. ej., potenciales evocados), también parecen indicar que las personas con TDAH experimentan un mayor esfuerzo cognitivo cuando tienen que regular sus emociones en comparación con población sin este trastorno (Shushakova et al., 2018).

En cuanto a los estudios de intervención, la revisión indica que los tratamientos farmacológicos para el TDAH tienen un impacto positivo sobre la regulación emocional (Reimherr et al., 2007). La intervención basada en mindfulness también se ha relacionado con una reducción en las dificultades de regulación emocional (Mitchell et al., 2017). Por tanto, tanto las intervenciones psicológicas como los tratamientos farmacológicos que tienen un efecto positivo sobre la atención producen también mejoras en la capacidad de regular las emociones en personas con TDAH.

A pesar de todo ello, el que la desregulación emocional sea, o no, un síntoma nuclear del TDAH sigue sin estar del todo claro. Por un lado, no se encuentran diferencias significativas en regulación emocional entre el TDAH y otros trastornos, lo que sugiere que podría tratarse de un problema común en la población clínica. Por otro lado, el hecho de que las habilidades emocionales mejoren al intervenir los síntomas primarios del TDAH (inatención, impulsividad e hiperactividad) sugiere que la desregulación emocional podría ser una consecuencia de los problemas atencionales o del mayor esfuerzo cognitivo que supone para las personas con TDAH procesar las situaciones emocionales. Sin embargo, a veces el problema persiste incluso después de mejorar los síntomas principales, lo que sugiere que la desregulación emocional podría tratarse de un rasgo central del trastorno.

En conclusión, se necesita investigación adicional para comprender los mecanismos subyacentes a la desregulación emocional y su relación con la sintomatología TDAH para mejorar su abordaje en la práctica clínica y desarrollar estrategias terapéuticas más efectivas. Hasta la fecha, no puede descartarse que los problemas de regulación emocional sean un aspecto central del TDAH.

## Referencias

- Barkley, R. A. (2010). Deficient Emotional Self-Regulation: A Core Component of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of ADHD and Related Disorders*, 1, 5–37
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26,1–26
- Mitchell, J. T., McIntyre, E. M., English, J. S., Dennis, M. F., Beckham, J. C., & Kollins, S. H. (2017). A pilot trial of Mindfulness meditation training for ADHD in adulthood: impact on core symptoms, executive functioning, and emotion dysregulation. *Journal of Attention Disorders*, 21,1105–1120.
- Reimherr F. W., Williams, E. D., Strong, R. E., Mestas, R., Soni, P., & Marchant, B. K. (2007). A double-blind, placebo-controlled, crossover study of osmotic release oral system methylphenidate in adults with ADHD with assessment of oppositional and emotional dimensions of the disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68, 93–101.
- Shushakova, A., Ohrmann, P., & Pedersen, A. (2018). Exploring deficient emotion regulation in adult ADHD: electrophysiological evidence. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 268,359–371
- Soler-Gutiérrez, A. M., Pérez-González, J. C., & Mayas, J. (2023) Evidence of emotion dysregulation as a core symptom of adult ADHD: A systematic review. *PLoS ONE*, 18: e0280131

**Reconocimientos:** Proyecto PID2021-125677OB-I00 del Ministerio de Ciencia e Innovación de España.

Manuscrito recibido el 3 de febrero de 2024.

Aceptado el 22 de febrero de 2024.