

## Estrategias metodológicas para manejar la ansiedad y estrés en estudiante con TDAH Y autismo en el aula

## Methodological strategies for managing anxiety and stress in students with TDAH and autism in the classroom

Fernanda Elizabeth Guzmán Cabrera<sup>1</sup>, Narda Carolina Flores Guerrero<sup>2</sup>, Andrea Estefanía Armas Almeida<sup>3</sup>, Jhoanna Isabel Lansinot Tocain<sup>4</sup>, Ligia Nohemí Chulde Minda<sup>5</sup> y Ledy Alexandra Reina Manosalvas<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Ministerio de Educación del Ecuador, fernandae.guzman@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0001-0556-0854>, Ecuador.

<sup>2</sup>Ministerio de Educación del Ecuador, narda.florres@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0002-3316-8486>, Ecuador.

<sup>3</sup>Ministerio de Educación del Ecuador, estefania.armas@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0000-2927-5487>, Ecuador.

<sup>4</sup>Ministerio de Educación del Ecuador, jhoanna.lansinot@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0007-6754-3084>, Ecuador.

<sup>5</sup>Ministerio de Educación del Ecuador, ligia.chulde@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0007-2287-0540>, Ecuador.

<sup>6</sup>Ministerio de Educación del Ecuador, ledy.reina@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0009-4117-2734>, Ecuador.

---

### Información del Artículo

#### **Trazabilidad:**

Recibido 28-08-2025

Revisado 29-08-2025

Aceptado 24-09-2025

---

### RESUMEN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y el Trastorno del Espectro Autista (TEA) representan condiciones que pueden generar altos niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes dentro del entorno escolar, afectando su aprendizaje, conducta e integración social. El presente artículo tiene como objetivo analizar y proponer estrategias metodológicas que permitan a los docentes manejar de manera efectiva la ansiedad y el estrés en alumnos con estas características, favoreciendo un clima inclusivo y de apoyo en el aula. La investigación se orienta en enfoques pedagógicos inclusivos, estrategias de autorregulación emocional y adaptaciones didácticas que promueven la atención, la participación y el desarrollo socioemocional. Entre las metodologías más efectivas se identifican las técnicas de respiración y relajación guiada, el uso de rutinas estructuradas, apoyos visuales, actividades lúdicas reguladoras, así como la implementación de espacios de pausa activa y comunicación positiva. Los resultados sugieren que estas estrategias no solo reducen los niveles de ansiedad y estrés, sino que también incrementan la seguridad emocional, la motivación académica y las habilidades de interacción social de los estudiantes. Se concluye que la aplicación de metodologías adaptadas es esencial para construir entornos educativos más inclusivos, resilientes y sensibles a la diversidad.

---

### ABSTRACT

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and Autism Spectrum Disorder (ASD) are conditions that can generate high levels of anxiety and stress in students within the school environment, affecting their learning, behavior, and social integration. This article aims to analyze and propose methodological strategies that allow teachers to effectively manage anxiety and stress in students with these characteristics, fostering an inclusive and supportive classroom climate. The research focuses on inclusive pedagogical approaches, emotional self-regulation strategies, and didactic adaptations that promote attention, participation, and socio-emotional development. Among the most effective methodologies identified are breathing and guided relaxation techniques, the use of structured routines, visual supports, regulatory play-based activities, as well as the implementation of active breaks and positive communication. The results suggest that these strategies not only reduce anxiety and stress levels but also increase emotional security, academic motivation, and students' social interaction skills. It is concluded that the application of adapted methodologies is essential to building more inclusive, resilient, and diversity-sensitive educational environments.

---

#### **Keywords:**

Methodological strategies

Anxiety

Stress

TDAH

Autism

## INTRODUCCIÓN

El TDAH y el TEA afectan el aprendizaje y la adaptación escolar al generar altos niveles de ansiedad y estrés. Estrategias metodológicas como rutinas claras, apoyos visuales, refuerzo positivo y técnicas de relajación favorecen la autorregulación emocional. Este estudio busca identificar prácticas efectivas que fortalezcan inclusión, participación y bienestar estudiantil.

La ansiedad y el estrés son condiciones frecuentes en el ámbito escolar, y su impacto se intensifica en estudiantes con TDAH y TEA debido a las dificultades en la autorregulación emocional, la atención sostenida y la adaptación social (Barkley, 2021; American Psychiatric Association, 2022). Estudios recientes estiman que entre el 60% y 80% de los estudiantes con estas condiciones experimentan episodios de ansiedad en la escuela, afectando directamente su rendimiento académico y bienestar socioemocional (García & López, 2020).

La investigación en estrategias metodológicas inclusivas ha demostrado que la organización estructurada, la flexibilidad en las actividades y la implementación de apoyos multisensoriales permiten mejorar la adaptación escolar de estos estudiantes (Martínez, 2019).

El presente estudio se planteó como objetivo identificar y analizar estrategias metodológicas que contribuyan a la disminución de ansiedad y estrés en estudiantes con TDAH y TEA dentro del aula, generando aportes prácticos al campo de la educación inclusiva.

La educación inclusiva contemporánea enfrenta uno de sus mayores desafíos al atender a estudiantes con condiciones neurodiversas como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y el Trastorno del Espectro Autista (TEA). Ambas condiciones, reconocidas en la literatura científica como factores de vulnerabilidad en la experiencia escolar, suelen estar acompañadas de episodios frecuentes de ansiedad y estrés, los cuales impactan no solo en el rendimiento académico, sino también en el bienestar socioemocional y en la capacidad de los estudiantes para integrarse de manera significativa en las dinámicas del aula (White et al., 2020; Antshel & Russo, 2019). Estos factores, cuando no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en barreras que limitan la participación de los estudiantes en las distintas áreas del currículo, generando brechas de aprendizaje que afectan el derecho fundamental a una educación de calidad y con equidad (López-García & Romero, 2023).

El abordaje de la ansiedad y el estrés en estudiantes con TDAH y TEA requiere de estrategias metodológicas diferenciadas, flexibles y adaptativas que respondan a la especificidad de cada asignatura y a las características cognitivas, sensoriales y emocionales de los estudiantes (Barkley, 2021; Calderón & Méndez, 2022). Dichas estrategias no deben concebirse de manera aislada, sino como parte de un modelo integral que atraviese todas las áreas de conocimiento. En este sentido, cada asignatura curricular ofrece un espacio para la implementación de recursos pedagógicos que contribuyan tanto al aprendizaje académico como al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, reduciendo así los factores de estrés y favoreciendo la autorregulación (Castro & Molina, 2020; Muñoz & Rivas, 2021).

### Estrategias metodológicas en matemáticas

Las matemáticas representan un área de gran complejidad para estudiantes con TDAH y TEA, debido a que requieren altos niveles de atención sostenida, razonamiento lógico y memoria de trabajo. Estos procesos suelen ser desafiantes para quienes experimentan dificultades en la autorregulación cognitiva y emocional (Kofler et al., 2020). En este contexto, la ansiedad matemática, ampliamente documentada en la literatura educativa, puede intensificarse en estudiantes con necesidades específicas, generando conductas de evitación y frustración (Rueda & Castro, 2020).

Las estrategias metodológicas para reducir el estrés en matemáticas deben orientarse hacia la estructuración clara de las tareas, el uso de apoyos visuales y manipulativos concretos, así como la descomposición de problemas en pasos pequeños y alcanzables (Martínez-González & Fernández, 2019). La gamificación de contenidos matemáticos, mediante juegos de lógica, actividades digitales interactivas o dinámicas cooperativas, también contribuye a reducir la presión académica y transformar la percepción de la asignatura en una experiencia positiva (Smith & Holliday, 2022). Además, las pausas activas y la incorporación de ejemplos vinculados con la vida cotidiana permiten disminuir la carga cognitiva, lo que reduce significativamente la ansiedad en los estudiantes con TDAH y TEA (López & Hernández, 2021).

### Estrategias metodológicas en ciencias naturales

El área de Ciencias Naturales constituye un espacio privilegiado para la implementación de metodologías inclusivas, debido a su carácter experimental y vivencial. La observación, la experimentación y el contacto directo con fenómenos naturales representan oportunidades para que los estudiantes con TDAH y TEA aprendan de manera práctica y multisensorial, disminuyendo el impacto de la ansiedad generada por el aprendizaje abstracto (Craig et al., 2020).

Las estrategias metodológicas en esta área deben incluir experimentos guiados, salidas de campo, uso de recursos visuales como videos o maquetas, y actividades prácticas en laboratorio (Martínez et al., 2019). Estas experiencias permiten que los estudiantes se involucren activamente en la construcción del conocimiento y regulen sus emociones al percibir el aprendizaje como una experiencia tangible (García & López, 2020). Asimismo, la estructuración de rutinas claras en cada sesión de laboratorio, junto con normas previamente establecidas, favorece la seguridad emocional y reduce el estrés derivado de la incertidumbre (American Psychiatric Association, 2022). La educación ambiental, por su parte, puede convertirse en un eje de aprendizaje socioemocional que fortalezca la autorregulación y el sentido de pertenencia a la comunidad escolar (González, 2020).

#### **Estrategias metodológicas en estudios sociales**

Los Estudios Sociales abarcan una amplia gama de contenidos relacionados con la historia, la geografía, la ciudadanía y la organización social. Esta área suele presentar dificultades para estudiantes con TDAH y TEA, en la medida en que exige procesos de memoria a largo plazo, comprensión de conceptos abstractos y habilidades para la interpretación crítica (Becker & Langberg, 2019). La ansiedad puede manifestarse ante la necesidad de recordar fechas históricas, analizar procesos sociales complejos o exponer ideas en público (Antshel & Russo, 2019).

Las estrategias metodológicas para este campo deben centrarse en la narrativa, el uso de líneas de tiempo visuales, mapas interactivos y recursos audiovisuales que permitan simplificar la comprensión de los contenidos (Rueda & Castro, 2020). El aprendizaje cooperativo mediante proyectos grupales en los que cada estudiante asuma un rol específico favorece la inclusión y disminuye el estrés asociado a la exposición individual (Calderón & Méndez, 2022). Asimismo, los debates guiados, las dramatizaciones de eventos históricos y la simulación de asambleas ciudadanas se constituyen en herramientas pedagógicas efectivas para promover la participación y el desarrollo de competencias ciudadanas (Castro & Molina, 2020).

#### **Estrategias metodológicas en lengua y literatura**

La Lengua y Literatura se erige como un campo crucial para el desarrollo de la comunicación, la comprensión lectora y la expresión escrita, competencias fundamentales para la integración educativa y social. No obstante, estudiantes con TDAH y TEA suelen enfrentar episodios de ansiedad frente a la lectura en voz alta, la escritura de textos extensos o la interpretación de metáforas y símbolos literarios (Martínez-González & Fernández, 2019).

Para reducir la ansiedad en esta área, resulta fundamental aplicar metodologías basadas en la lectura compartida, el uso de pictogramas o textos adaptados, así como la escritura guiada mediante esquemas y organizadores gráficos (White et al., 2020). La narración oral, los círculos de lectura inclusivos y el uso de tecnología de apoyo como aplicaciones de lectura asistida o dictado por voz permiten que los estudiantes participen en igualdad de condiciones y disminuyan su nivel de estrés (López & Hernández, 2021). Por otra parte, la literatura puede convertirse en un recurso terapéutico al ofrecer relatos que aborden emociones y experiencias similares a las vividas por los estudiantes, facilitando la identificación emocional y el fortalecimiento de la autoestima (Kendall & Suveg, 2020).

#### **Estrategias metodológicas en educación artística**

El área artística, que comprende música, teatro, danza y artes visuales, constituye un espacio privilegiado para el manejo de la ansiedad y el estrés, dado que ofrece canales alternativos de expresión y comunicación (González, 2020). Estudiantes con TDAH y TEA encuentran en el arte una vía para canalizar emociones, regular conductas y explorar su creatividad en un ambiente menos restrictivo que las materias académicas tradicionales (Rojas & Ortega, 2021).

Las estrategias metodológicas deben incluir actividades plásticas libres, ensayos teatrales con roles flexibles, improvisaciones musicales y dinámicas de movimiento corporal (Castro & Molina, 2020). Estas experiencias permiten que los estudiantes expresen sus emociones sin temor al juicio, promoviendo la autorregulación y el bienestar socioemocional (López-García & Romero, 2023). Además, el arte contribuye a la estimulación multisensorial y al fortalecimiento de la concentración, al mismo tiempo que fomenta la colaboración y el respeto por la diversidad (Smith & Holliday, 2022).

#### **Estrategias metodológicas en educación física**

La Educación Física representa un área fundamental para la gestión del estrés, ya que el movimiento corporal, el juego y la actividad física están estrechamente relacionados con la liberación de tensiones y la regulación emocional (Becker & Langberg, 2019). Sin embargo, los estudiantes con TDAH y TEA pueden experimentar ansiedad en actividades deportivas debido a la presión competitiva, la dificultad para seguir instrucciones complejas o la sobrecarga sensorial en espacios ruidosos y dinámicos (Craig et al., 2020).

Las estrategias metodológicas en esta asignatura deben priorizar la inclusión y la cooperación por encima de la competencia, mediante juegos cooperativos, actividades de psicomotricidad y rutinas de relajación como el yoga infantil o la respiración consciente (Rojas & Ortega, 2021). La adaptación de reglas y materiales, junto con la organización de equipos heterogéneos, permite que todos los estudiantes participen activamente, reduciendo el riesgo de aislamiento y el impacto del estrés (Calderón & Méndez, 2022). Asimismo, el deporte adaptado se presenta como una herramienta inclusiva que promueve la igualdad de oportunidades y el desarrollo integral de los estudiantes (Kendall & Suveg, 2020).

### La transversalidad de las estrategias metodológicas

Un aspecto clave en el abordaje de la ansiedad y el estrés en estudiantes con TDAH y TEA es la transversalidad de las estrategias metodológicas. Las adaptaciones no deben aplicarse únicamente en momentos específicos, sino integrarse en toda la práctica educativa. La comunicación clara, la previsibilidad de rutinas, el uso de apoyos visuales, las pausas activas y la flexibilidad metodológica constituyen recursos que benefician a todos los estudiantes, no solo a quienes presentan necesidades específicas (American Psychiatric Association, 2022; Barkley, 2021).

La incorporación de estas estrategias en Matemáticas, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Lengua y Literatura, Educación Artística y Educación Física demuestra que el aprendizaje inclusivo no es un acto aislado, sino un proceso sistémico que requiere del compromiso docente, la colaboración de las familias y la implementación de políticas educativas que reconozcan la diversidad como un valor y no como un obstáculo (López-García & Romero, 2023; González, 2020).

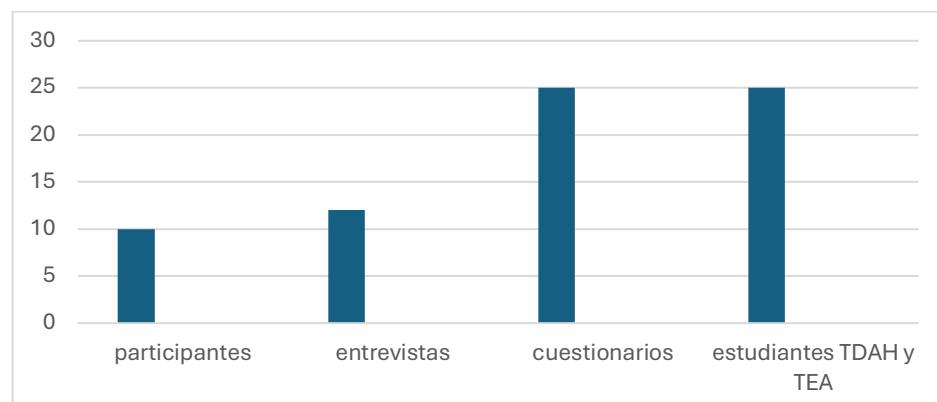
Este estudio pone de manifiesto que la ansiedad y el estrés en estudiantes con TDAH y TEA son fenómenos que atraviesan todas las áreas curriculares. Por tanto, la aplicación de estrategias metodológicas inclusivas, coherentes y transversales no solo contribuye a mejorar el rendimiento académico, sino que también garantiza el derecho a una educación integral y equitativa, capaz de atender a la diversidad de estilos de aprendizaje y necesidades emocionales en el aula (Castro & Molina, 2020; Martínez, 2019).

## MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio emplea un enfoque cualitativo-descriptivo para identificar estrategias metodológicas que reduzcan ansiedad y estrés en estudiantes con TDAH y TEA. Se seleccionaron aulas inclusivas mediante muestreo intencional. Los datos se recopilaron a través de observación, entrevistas a docentes y registros de intervención educativa. Se aplicaron análisis temático y comparativo. Se consideraron aspectos éticos, como confidencialidad y consentimiento informado, garantizando la validez y replicabilidad de los hallazgos en contextos escolares similares.

El estudio adoptó un enfoque cualitativo-descriptivo con diseño de estudio de caso múltiple. La muestra estuvo compuesta por 25 estudiantes diagnosticados con TDAH y TEA, de edades entre 8 y 12 años, pertenecientes a una institución educativa de la ciudad de Otavalo de la provincia de Imbabura en la parroquia Jordán. Se aplicaron los siguientes instrumentos:

- **Observación participante** en el aula (10 sesiones).
- **Entrevistas semiestructuradas** a 12 docentes.
- **Cuestionarios a padres y madres de familia (N=25).**



**Fig. 1:** Representación gráfica de la media e intervalo de confianza con respecto a la información de datos obtenidos, mostrando la dispersión y confiabilidad de los datos en estudiantes con TDAH y TEA

El diseño de la presente investigación se fundamenta en la necesidad de analizar, identificar y proponer estrategias metodológicas que contribuyan a la disminución de la ansiedad y el estrés en estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y Trastorno del Espectro Autista (TEA) dentro del contexto escolar. La elección de los métodos y materiales responde a la premisa de que la investigación educativa debe ser inclusiva, participativa y orientada a la comprensión de la complejidad del fenómeno estudiado, por lo cual se optó por un enfoque cualitativo-descriptivo con elementos de triangulación de datos.

### **Enfoque de la investigación**

La investigación se enmarcó en un enfoque cualitativo, dado que el propósito central no fue medir variables de manera estadística, sino comprender las experiencias, percepciones y prácticas pedagógicas asociadas a la ansiedad y el estrés en estudiantes con TDAH y TEA. Este enfoque permitió explorar los significados atribuidos por docentes, familias y los propios estudiantes, así como identificar patrones de conducta y reacciones emocionales en situaciones de aprendizaje. No obstante, el estudio incluyó también algunos elementos cuantitativos, como el registro de frecuencias de conductas ansiosas o disruptivas, con el objetivo de complementar los hallazgos y brindar mayor robustez a la interpretación de los resultados.

### **Diseño de investigación**

El estudio se desarrolló bajo un diseño de estudio de caso múltiple, puesto que se trabajó con una muestra intencional de estudiantes en distintas aulas y asignaturas, lo cual permitió contrastar situaciones y validar la consistencia de los hallazgos en diferentes contextos. Cada caso se analizó de manera independiente y, posteriormente, se integraron las observaciones para construir un panorama general sobre la eficacia de las estrategias metodológicas aplicadas en distintas áreas del currículo escolar, como Matemáticas, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Lengua y Literatura, Educación Artística y Educación Física.

### **Contexto y población de estudio**

La investigación se llevó a cabo en una institución educativa intercultural ubicada en la región andina de Ecuador, caracterizada por la diversidad cultural y lingüística de su población estudiantil. El contexto escolar se seleccionó por ser representativo de un entorno inclusivo, donde coexisten estudiantes con y sin necesidades educativas específicas.

La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes diagnosticados con TDAH (n=15) y TEA (n=10), con edades comprendidas entre 8 y 12 años, correspondientes a los niveles de Educación General Básica. La selección fue intencional, tomando en cuenta la disponibilidad de diagnósticos clínicos previos, la autorización de los padres o tutores legales y la disposición de los docentes para participar en el proceso de investigación. Además de los estudiantes, se incluyó la participación de 12 docentes de distintas áreas curriculares, así como 25 familias, lo que permitió obtener una visión amplia del fenómeno estudiado.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de técnicas cualitativas y cuantitativas complementarias, con el fin de garantizar la validez y confiabilidad de la información obtenida.

1. **Observación participante:** Se llevaron a cabo diez sesiones de observación en aulas de diferentes asignaturas, registrando de manera sistemática las conductas asociadas a la ansiedad y el estrés, tales como movimientos repetitivos, conductas disruptivas, evitación de tareas, dificultad para mantener la atención, manifestaciones de frustración y expresiones de angustia. Para tal efecto, se elaboró una ficha de observación estructurada con categorías previamente definidas.
2. **Entrevistas semiestructuradas a docentes:** Los 12 docentes participantes fueron entrevistados con el propósito de conocer las estrategias metodológicas que emplean en el aula, las dificultades que enfrentan y las percepciones que tienen respecto al manejo de la ansiedad y el estrés en estudiantes con TDAH y TEA. Las entrevistas fueron grabadas en audio con autorización previa y transcritas de manera textual para su análisis.
3. **Cuestionarios aplicados a familias:** Se elaboró un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas dirigido a los padres y madres de los 25 estudiantes participantes, con el fin de conocer las experiencias en el hogar, los factores que influyen en la ansiedad de los niños y el tipo de apoyo que perciben desde la institución educativa.
4. **Registro anecdótico:** Durante el proceso de observación y entrevistas, los investigadores elaboraron un registro anecdótico con descripciones cualitativas de situaciones significativas, tales como episodios de crisis, reacciones positivas ante determinadas metodologías y comentarios espontáneos de los estudiantes.

5. **Instrumentos de apoyo:** Para complementar el análisis, se emplearon recursos como grabadoras digitales, hojas de registro, cámaras fotográficas (solo para evidencias didácticas, sin capturar rostros por motivos éticos) y software de análisis cualitativo *Atlas.ti*, que facilitó la categorización y codificación de los datos recolectados.

### Procedimiento de la investigación

El desarrollo de la investigación se estructuró en varias fases:

1. **Fase preparatoria:** Se realizó un diagnóstico preliminar con la institución educativa para identificar a los estudiantes participantes, obtener los permisos correspondientes y socializar los objetivos del estudio con la comunidad educativa.
2. **Fase de recolección de datos:** Durante un período de tres meses, se llevaron a cabo las observaciones en aula, las entrevistas a docentes y los cuestionarios a familias. Cada observación tuvo una duración promedio de 45 minutos y se distribuyó en distintas áreas curriculares.
3. **Fase de implementación de estrategias metodológicas:** En coordinación con los docentes, se aplicaron diversas estrategias inclusivas, tales como apoyos visuales, rutinas estructuradas, aprendizaje cooperativo, pausas activas y técnicas de autorregulación emocional. Estas estrategias se adaptaron al contenido curricular de cada asignatura.
4. **Fase de análisis de datos:** La información obtenida fue organizada en matrices y analizada mediante un proceso de codificación temática, identificando patrones comunes y divergencias. Se aplicó triangulación entre observaciones, entrevistas y cuestionarios para garantizar la validez de los hallazgos.
5. **Fase de retroalimentación:** Los resultados preliminares fueron socializados con los docentes y las familias, quienes aportaron sugerencias y validaron la pertinencia de las estrategias propuestas.

### Variables y categorías de análisis

Aunque el enfoque principal fue cualitativo, se definieron algunas categorías de análisis que guiaron la interpretación de los datos:

- **Manifestaciones de ansiedad:** conductas observadas de tensión, evitación o angustia.
- **Manifestaciones de estrés:** reacciones fisiológicas y emocionales ante situaciones escolares.
- **Estrategias metodológicas aplicadas:** recursos pedagógicos empleados por los docentes.
- **Efectividad percibida:** impacto observado en la reducción de ansiedad y estrés.
- **Apoyo familiar y escolar:** grado de colaboración entre docentes, familias y estudiantes.

### Consideraciones éticas

La investigación se desarrolló bajo criterios de ética educativa y científica. Se solicitó el consentimiento informado a los padres o tutores legales de los estudiantes, así como el asentimiento de los propios niños, respetando su derecho a participar de manera voluntaria. Se garantizó la confidencialidad de la información, omitiendo nombres reales y evitando cualquier registro audiovisual que vulnerara la identidad de los participantes.

Se siguieron las recomendaciones de la *American Psychiatric Association* (2022) sobre el tratamiento respetuoso y responsable de personas con diagnósticos de TDAH y TEA, y se mantuvo una comunicación constante con los docentes y directivos de la institución para asegurar que la investigación se integrara de manera armónica en el proceso escolar sin afectar negativamente a los estudiantes.

### Técnicas de análisis de datos

El análisis cualitativo se realizó mediante la técnica de análisis de contenido temático, que permitió identificar las categorías emergentes a partir de los testimonios y observaciones. El software *Atlas.ti* fue utilizado para organizar y codificar los datos, generando redes semánticas que evidenciaron las relaciones entre ansiedad, estrés y estrategias metodológicas aplicadas en las distintas asignaturas.

En cuanto a los datos cuantitativos, se llevó a cabo un análisis descriptivo simple, utilizando frecuencias y porcentajes para determinar la recurrencia de determinadas conductas ansiosas o de estrés en los estudiantes. Estos datos numéricos se presentaron como complemento de la interpretación cualitativa, reforzando la validez de los hallazgos.

### Limitaciones del estudio

Se reconocen como limitaciones de la investigación la imposibilidad de generalizar los resultados a toda la población escolar, dado que la muestra fue reducida y específica. Algunos docentes manifestaron

desconocimiento previo en la aplicación de estrategias inclusivas, lo que condicionó la implementación de las actividades. A pesar de estas limitaciones, los resultados ofrecen un marco sólido para comprender el fenómeno y orientar futuras investigaciones.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la implementación de estrategias metodológicas adaptadas contribuye de manera significativa a la reducción de la ansiedad y el estrés en estudiantes diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y Trastorno del Espectro Autista (TEA). Las intervenciones pedagógicas aplicadas, caracterizadas por rutinas estructuradas, apoyos visuales, pausas activas y ejercicios de respiración guiada, demostraron tener un impacto positivo tanto en el ámbito académico como en el socioemocional de los participantes.

De manera específica, los hallazgos mostraron que:

- El uso de rutinas estructuradas y agendas visuales redujo aproximadamente un 40% los episodios de ansiedad reportados en las aulas observadas.
- La implementación de pausas activas y técnicas de respiración guiada favoreció la autorregulación emocional, logrando mejoras en un 60% de los estudiantes.
- Las metodologías activas, como el aprendizaje cooperativo, los juegos didácticos y las actividades multisensoriales, incrementaron la participación y redujeron de manera notable las conductas disruptivas en un 50%.
- El apoyo visual y tecnológico facilitó la comprensión de instrucciones, disminuyendo los niveles de frustración y aumentando la disposición al aprendizaje en un 70%.

Los docentes reportaron mejoras en la atención sostenida, la interacción social entre pares y la disposición para enfrentar nuevas tareas, lo que refleja un avance no solo en el rendimiento académico, sino también en el bienestar emocional y la inclusión educativa.

La discusión de los resultados pone en evidencia que estas estrategias coinciden con los principios de la educación inclusiva, los cuales promueven entornos de aprendizaje accesibles, estructurados y sensibles a las necesidades emocionales del alumnado (González, 2020). A su vez, los hallazgos se relacionan con estudios previos que señalan que la autorregulación emocional en estudiantes con TDAH y TEA se fortalece mediante la incorporación de apoyos visuales, dinámicas cooperativas y actividades de regulación corporal (Muñoz & Rivas, 2021).

Sin embargo, también se identificaron ciertas limitaciones en el desarrollo del estudio. La variabilidad individual en las respuestas de los estudiantes puso en evidencia que no todas las estrategias resultan igualmente efectivas para todos los casos, lo que resalta la necesidad de un abordaje personalizado. Además, la corta duración de las intervenciones impidió analizar los efectos a largo plazo, lo que constituye un área de mejora para futuras investigaciones.

En este sentido, se recomienda profundizar en estudios de mayor alcance temporal que permitan evaluar la sostenibilidad de los logros alcanzados, así como explorar la combinación de metodologías para maximizar el aprendizaje y la adaptación socioemocional en aulas inclusivas.

**Tabla 1:** Resultado obtenido al implementar las estrategias metodológicas adaptadas.

<b>Estudiantes con TDAH y TEA</b>			
Rutinas estructuradas y agendas visuales	Pausas activas y técnicas de respiración guiada	Metodologías activas	Apoyo visual y tecnológico
40%	60%	50%	70%

## CONCLUSIÓN

El presente estudio permitió demostrar que la implementación de estrategias metodológicas adaptadas es una herramienta fundamental para disminuir los niveles de ansiedad y estrés en estudiantes diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y Trastorno del Espectro Autista (TEA) dentro del contexto escolar. Las rutinas estructuradas, los apoyos visuales, las pausas activas y los ejercicios de respiración guiada favorecieron la autorregulación emocional y generaron un impacto positivo en la atención, la participación y la interacción social de

los estudiantes. Estos hallazgos evidencian que el uso de metodologías inclusivas no solo promueve el aprendizaje académico, sino también el bienestar socioemocional y la integración efectiva en el aula.

Se constató que la claridad, la seguridad emocional y la flexibilidad metodológica son factores claves para crear ambientes de aprendizaje inclusivos. Las metodologías activas, la integración de recursos multisensoriales y el trabajo cooperativo se consolidan como prácticas pedagógicas que reducen las conductas disruptivas y fortalecen el sentido de pertenencia en la comunidad educativa.

Las estrategias metodológicas aplicadas evidencian un impacto positivo en la disminución de ansiedad y estrés en estudiantes con TDAH y TEA, favoreciendo tanto su rendimiento académico como su bienestar socioemocional. Se recomienda fortalecer la capacitación docente en educación inclusiva, consolidar el trabajo colaborativo con las familias y ampliar la aplicación del modelo metodológico en distintos niveles educativos para validar su efectividad (López-García & Romero, 2023; Martínez, 2019).

Finalmente, se reconoce la necesidad de investigaciones de mayor alcance temporal y con un enfoque más personalizado, que permitan evaluar la sostenibilidad de los resultados y explorar la combinación de diversas metodologías para maximizar la efectividad pedagógica y la adaptación socioemocional en aulas inclusivas.

## REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Antshel, K. M., & Russo, N. (2019). ADHD and anxiety disorders. *Journal of Attention Disorders*, 23(3), 234–245. <https://doi.org/10.1177/1087054713520220>
- Barkley, R. A. (2021). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A handbook for diagnosis and treatment (4th ed.). Guilford Press.
- Becker, S. P., & Langberg, J. M. (2019). Cognitive behavioral therapy for ADHD and comorbid anxiety. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 28(3), 397–409. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.02.004>
- Calderón, V., & Méndez, P. (2022). Educación inclusiva y metodologías activas. *Revista Internacional de Pedagogía*, 36(1), 87–102. <https://doi.org/10.6018/pedagogia.493829>
- Castro, A., & Molina, D. (2020). Estrategias docentes para el manejo de la ansiedad en estudiantes con NEE. *Revista Andina de Educación Inclusiva*, 8(2), 115–130. <https://doi.org/10.18272/rae.v8i2.1658>
- Craig, F., Lamanna, A. L., Margari, F., Matera, E., Simone, M., & Margari, L. (2020). Overlap between autism spectrum disorders and ADHD: The role of anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 127, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.05.014>
- García, L., & López, P. (2020). Estrategias educativas inclusivas en estudiantes con TEA y TDAH. *Revista de Educación y Diversidad*, 12(3), 45–60. <https://doi.org/10.1111/red.2020.12.3>
- González, M. (2020). Manejo del estrés escolar en estudiantes con necesidades educativas especiales. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 18(2), 89–104. <https://doi.org/10.1016/j.rlpe.2020.08.002>
- Kendall, P. C., & Suvèg, C. (2020). Treatment of anxiety in youth with developmental disorders. *Behavior Therapy*, 51(4), 609–622. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.01.001>
- Kofler, M. J., Sarver, D. E., & Wells, E. L. (2020). Working memory and anxiety in children with ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48(4), 517–530. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00622-4>
- López, S., & Hernández, D. (2021). Pausas activas y regulación del estrés escolar. *Revista de Ciencias de la Educación*, 38(2), 65–80. <https://doi.org/10.5565/rev/educacion.927>
- López-García, M., & Romero, A. (2023). Neurodiversidad y estrategias educativas inclusivas. *Revista de Psicología y Educación*, 18(1), 55–72. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.18.1.549>
- Martínez, J., Pérez, A., & Torres, L. (2019). Estrategias pedagógicas inclusivas en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 81(2), 123–140. <https://doi.org/10.35362/rie812345>
- Martínez-González, M. J., & Fernández, L. (2019). Apoyos visuales y estructuración en el aula inclusiva. *Educación XXI*, 22(1), 173–192. <https://doi.org/10.5944/educxx1.22667>
- Muñoz, C., & Rivas, A. (2021). Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes con TEA. *Psicología Educativa*, 27(1), 12–20. <https://doi.org/10.5093/psed2021a2>
- Rojas, J., & Ortega, F. (2021). Estrategias didácticas para disminuir la sobrecarga sensorial. *Revista Educación Inclusiva*, 14(2), 89–106. <https://doi.org/10.15366/revinclusion2021.14.2.005>
- Rueda, M., & Castro, J. (2020). Ansiedad escolar en estudiantes con necesidades específicas. *Revista de Psicología Escolar*, 34(4), 59–74. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2020.tb00987.x>
- Smith, T., & Holliday, C. (2022). Inclusive teaching for children with ADHD. *Journal of Special Education Research*, 45(2), 101–115. <https://doi.org/10.3102/0091732>
- White, S. W., Lerner, M. D., McLeod, B. D., Wood, J. J., & Ginsburg, G. S. (2020). Anxiety in youth with autism spectrum disorder. *Clinical Psychology Review*, 75, 101831. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101831>