

Comprendre la dislèxia més enllà de l'aprenentatge: regulació emocional, conducta i autoestima

PAOLA PICARDO SOUTO¹

Resum

Aquest article reflexiona sobre la dislèxia més enllà de les dificultats específiques de lectura i escriptura, posant el focus en la regulació emocional, la conducta, la flexibilitat cognitiva i l'autoestima. A partir d'una mirada neuropsicològica i relacional, s'exploren les dificultats executives, la baixa tolerància a la frustració, la rigidesa, l'ansietat i les respostes emocionals intenses que poden aparèixer en alguns infants i adolescents amb dislèxia. Es proposa comprendre aquestes manifestacions no només com a problemes de conducta, sinó com l'expressió d'un funcionament neurodivergent que necessita límits, co-regulació, comprensió i acompanyament emocional.

Paraules clau: dislèxia, neurodivergència, regulació emocional, funcions executives, autoestima, flexibilitat cognitiva, conducta

Resumen

Este artículo reflexiona sobre la dislexia más allá de las dificultades específicas de lectura y escritura, poniendo el foco en la regulación emocional, la conducta, la flexibilidad cognitiva y la autoestima. A partir de una mirada neuropsicológica y relacional, se exploran las dificultades ejecutivas, la baja tolerancia a la frustración, la rigidez, la ansiedad y las respuestas emocionales intensas que pueden aparecer en algunos niños y adolescentes con dislexia. Se propone comprender estas manifestaciones no solo como problemas de conducta, sino como la expresión de un funcionamiento neurodivergente que necesita límites, co-regulación, comprensión y acompañamiento emocional.

Palabras clave: dislexia, neurodivergencia, regulación emocional, funciones ejecutivas, autoestima, flexibilidad cognitiva, conducta

Abstract

This article reflects on dyslexia beyond specific reading and writing difficulties, focusing on emotional regulation, behavior, cognitive flexibility, and self-esteem. From a neuropsychological and relational perspective, it explores executive function difficulties, low frustration tolerance, rigidity, anxiety, and intense emotional responses that may appear in some children and adolescents with dyslexia. These manifestations are understood not merely as behavioral problems, but as the expression of a neurodivergent functioning that requires clear limits, co-regulation, understanding, and emotional support.

Keywords: dyslexia, neurodivergence, emotional regulation, executive functions, self-esteem, cognitive flexibility, behavior

¹ Psicòloga sanitària i psicoterapeuta (ACPP i FEAP). CDIAP de Granollers i Centre Psicologia Iluro a Mataró

Contacte: paolapicardo@copc.cat

Data: 21/06/2026

Introducció

Aquest text té com a objectiu ajudar famílies i professionals de l'àmbit educatiu a comprendre alguns aspectes del funcionament dels infants i adolescents amb dislèxia més enllà de les dificultats específiques de lectura i escriptura. No pretén substituir una valoració clínica individualitzada, sinó oferir un marc de comprensió general sobre algunes manifestacions emocionals, conductuals i autoreguladores que poden aparèixer en infants i adolescents amb aquest perfil.

El diagnòstic de dislèxia ens orienta sobre una dificultat específica de l'aprenentatge, però no s'ha d'entendre només com a dificultats acadèmiques. La literatura especialitzada descriu la dislèxia com un trastorn del neurodesenvolupament que pot presentar-se en un continu de gravetat i que pot anar acompanyat d'altres dificultats associades, encara que aquestes no siguin el nucli del diagnòstic (Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya & Col·legi de Logopedes de Catalunya, s. d.-a, s. d.-b). En molts infants i adolescents, la dislèxia forma part d'un perfil neurodivergent més ampli, en què també poden aparèixer diferències en la manera de regular les emocions, tolerar la frustració, gestionar els canvis, sostenir l'autoestima i respondre davant situacions viscudes com a exigents o amenaçadores.

No tots els infants o adolescents amb dislèxia presenten el mateix perfil. Alguns tenen sobretot dificultats vinculades a la lectura i l'escriptura; d'altres, en canvi, mostren també fragilitats en àrees com la regulació emocional, la flexibilitat cognitiva, la impulsivitat, l'organització interna, la tolerància a l'error o la capacitat de recuperar la calma després d'un desbordament. Per això, dues persones amb el mateix diagnòstic poden funcionar de maneres molt diferents.

En alguns casos, les dificultats emocionals o conductuals poden cridar més l'atenció que les dificultats acadèmiques. Poden aparèixer explosions d'ira, respostes molt intenses davant la frustració, dificultat per acceptar límits, necessitat de controlar determinades situacions, rigidesa davant els canvis, baixa tolerància a l'error o una vivència molt intensa d'injustícia, fracàs o vergonya. Aquestes manifestacions poden formar part d'un perfil neurodivergent, especialment quan l'infant o adolescent viu moltes situacions quotidianes com a difícils, imprevisibles, massa exigents o emocionalment amenaçadores.

Funcions executives, conducta i flexibilitat cognitiva

El paper de les funcions executives és important per comprendre part d'aquest funcionament. Les funcions executives són el conjunt d'habilitats que permeten regular la conducta: frenar una resposta impulsiva, esperar, canviar d'estratègia, acceptar una frustració, planificar una acció, anticipar conseqüències o recuperar-se després d'una activació emocional intensa. Diversos estudis han assenyalat que infants, adolescents i adults amb dislèxia poden presentar dificultats executives en la vida quotidiana, especialment en àrees com la regulació cognitiva, la memòria de treball, la planificació, l'organització, la supervisió de la pròpia conducta i, en alguns casos, la regulació emocional i conductual (Piedra-Martínez & Soriano-Ferrer, 2019).

Quan aquestes funcions són fràgils, pot haver-hi més dificultat per aturar-se, pensar abans d'actuar, flexibilitzar el propi punt de vista o acceptar que les coses no surtin com s'esperava. Aquestes dificultats no sempre es veuen en situacions tranquil·les o estructurades. Sovint apareixen amb més intensitat quan hi ha cansament, pressió, frustració, vergonya, incertesa o una demanda viscuda com a excessiva.

Una part d'aquest funcionament té a veure amb la flexibilitat cognitiva, és a dir, amb la capacitat de canviar de perspectiva, adaptar-se a una situació nova, tolerar que una cosa no sigui exactament com s'havia imaginat o acceptar alternatives. Quan aquesta flexibilitat és fràgil, poden aparèixer rigidesa, insistència, perseveració, dificultat per sortir d'una idea, necessitat de repetir un tema, oposició davant els canvis o malestar intens quan alguna cosa trenca l'expectativa inicial. No sempre es tracta d'una conducta voluntària o desafiant; sovint expressa una dificultat real per reorganitzar-se internament.

També pot observar-se un desenvolupament desigual entre diferents àrees del funcionament. Un infant o adolescent pot tenir una bona capacitat de raonament, un llenguatge ric o interessos complexos i, al mateix temps, mostrar més dificultats per gestionar la frustració, acceptar un límit, tolerar l'error o recuperar la calma. Aquest desajust no s'ha d'entendre com una manca de voluntat, sinó com una diferència en la maduresa autoregadora: algunes capacitats cognitives poden estar més desenvolupades que les capacitats emocionals i executives necessàries per sostenir determinades situacions.

Regulació emocional i conducta

Les dificultats de regulació emocional poden entendre's com una resposta del sistema nerviós davant vivències de saturació, amenaça, vergonya, frustració o pèrdua de control. La conducta visible -cridar, oposar-se, insultar, tancar-se, fugir, discutir o desafiar- és només la part externa. Per sota hi pot haver cansament, ansietat, inseguretat, sensació de fracàs, por a equivocar-se, dificultat per anticipar, necessitat de controlar o incapacitat momentània per frenar una resposta impulsiva.

Per això, és important no quedar-nos només amb la conducta observable, sinó intentar comprendre quin estat intern pot estar

expressant. En molts casos, la conducta no és només una "mala resposta", sinó una forma encara poc elaborada de comunicar un malestar que l'infant o adolescent no pot pensar, regular o posar en paraules en aquell moment. Comprendre aquest significat no vol dir justificar qualsevol conducta, sinó poder intervenir d'una manera més ajustada.

La recerca recent ha començat a prestar més atenció a aquesta dimensió emocional. López-Zamora et al. (2025), en un estudi amb infants espanyols amb dislèxia, descriuen que aquest perfil pot associar-se a dificultats en el funcionament executiu, conductual i emocional, incloent-hi més problemes d'atenció, agressivitat, ansietat, depressió i dificultats en processos executius com la resistència a la interferència. En la mateixa línia, Bryant et al. (2026) observen que els infants amb dislèxia poden presentar més dificultats de regulació emocional que els infants amb desenvolupament típic, i subratllen la necessitat d'atendre aquesta dimensió en l'acompanyament educatiu i terapèutic. Aquests resultats apunten a la necessitat de no reduir la dislèxia només a la lectura, sinó d'atendre també el benestar emocional i la regulació conductual.

Des d'una perspectiva relacional, la regulació emocional no s'aprèn en solitari. Els infants i adolescents necessiten adults que puguin ajudar-los a transformar una experiència corporal i emocional intensa en una experiència progressivament més pensable. Quan l'adult pot mantenir una presència calmada, posar paraules al que passa i sostenir el límit sense entrar en escalada, ofereix una experiència de co-regulació. Amb el temps, aquestes experiències repetides poden ajudar l'infant o adolescent a desenvolupar més capacitat d'autoregulació.

També poden aparèixer manifestacions d'ansietat. L'ansietat no sempre es presenta com por o preocupació verbalitzada. En infants i adolescents pot aparèixer com irritabilitat, necessitat de control, anticipació negativa, evitació, bloqueig, dificultat per separar-se de

l'adult, hipervigilància o reaccions molt intenses davant situacions que impliquen exposició, error o incertesa. En alguns casos, la conducta que sembla oposició pot ser una manera de protegir-se d'una situació que es viu com a massa exigent.

Per això és important no interpretar automàticament cada explosió emocional, cada rigidesa o cada conducta intensa com una mala actitud, una provocació o una manca de límits. Això no vol dir justificar qualsevol conducta, sinó entendre que sovint hi ha una dificultat real de regulació al darrere. Aquesta comprensió permet intervenir millor: no des de la confrontació o l'escalada del conflicte, sinó des de la contenció, l'anticipació, la reparació i l'acompanyament.

Autoestima, ansietat i experiència de fracàs

L'autoestima és un aspecte central. Molts infants i adolescents amb dislèxia acumulen experiències repetides de sentir-se més lents, menys eficaços, més corregits o més exposats a l'error que els seus companys. Encara que siguin intel·ligents i tinguin molts recursos, poden construir una imatge de si mateixos marcada per la inseguretat, la comparació o la sensació de "no arribar".

Zuppardo et al. (2020) descriuen que els infants amb dislèxia poden presentar menor autoestima i més dificultats en el comportament socioemocional i en l'ansietat, especialment en dimensions com l'ansietat social i l'ansietat de separació. Aquesta vulnerabilitat pot expressar-se de formes diferents: alguns infants es mostren tristos o inhibits; d'altres, en canvi, reaccionen amb ràbia, control, evitació, rebuig de la tasca o actitud aparentment desafiant.

L'autoestima també influeix en la manera com l'infant o adolescent interpreta el que passa al seu voltant. Una correcció pot ser viscuda com una humiliació; un límit, com un atac; una espera, com una injustícia; una dificultat, com una confirmació que "no pot". Quan això passa, la resposta emocional pot ser molt més intensa del

que l'adult espera, perquè no respon només al fet concret del moment, sinó a una acumulació prèvia de frustracions, inseguretats i experiències de fracàs.

En aquest sentit, alguns comportaments que poden semblar desafiants poden tenir una funció defensiva. La ràbia, la necessitat de control o l'evitació poden aparèixer com a formes de protegir-se davant la vergonya, la inseguretat o la por de tornar a fracassar. Comprendre aquesta dimensió no significa eliminar els límits, sinó poder posar-los d'una manera que no augmenti encara més la vivència de fracàs o amenaça.

Quan un infant o adolescent se sent mirat només des de la dificultat, pot acabar identificant-se amb allò que no li surt. En canvi, quan els adults poden reconèixer també els seus recursos, el seu esforç i el sentit del que li passa, s'obre la possibilitat que construeixi una imatge més integrada de si mateix: no com algú "problemàtic" o "incapaç", sinó com algú que té dificultats reals, però també capacitats, desitjos, recursos i possibilitats de canvi.

Interessos intensos, perseveració i necessitat de control

Pel que fa als interessos intensos, les idees recurrents o certa rigidesa, cal valorar-los amb cura. En infants o adolescents amb dificultats d'aprenentatge i/o altres perfils neurodivergents, podem observar interessos molt focalitzats, perseveració, necessitat de repetir temes, dificultat per canviar de focus o tendència a aferrar-se a allò que dominen. De vegades, aquests interessos funcionen com una font de seguretat, competència i control en un entorn on moltes altres demandes són viscudes com a difícils.

Aquestes manifestacions també poden estar relacionades amb la dificultat per tolerar la incertesa. Quan una persona se sent insegura o fàcilment desbordada, pot necessitar anticipar, controlar o repetir allò que li resulta conegut. La insistència o la rigidesa poden ser, en alguns

casos, una manera de reduir l'ansietat i recuperar una sensació interna d'ordre.

Orientacions per a l'acompanyament

Des d'aquesta perspectiva, l'acompanyament hauria de combinar dues necessitats. D'una banda, cal sostenir límits clars i coherents, perquè els infants i adolescents necessiten sentir que els adults poden contenir la situació. D'altra banda, cal ajudar-los a desenvolupar eines de regulació emocional: posar paraules al que passa, anticipar situacions difícils, detectar senyals corporals de saturació, oferir alternatives abans del desbordament i recuperar la conversa quan ja hi ha més calma.

En la vida quotidiana pot ajudar especialment:

- anticipar canvis i demandes;
- donar consignes breus i concretes;
- validar l'emoció sense validar qualsevol conducta;
- transmetre missatges com "entenc que estiguis molt enfadat" i, alhora, mantenir clar que no totes les maneres d'expressar aquest enfadament són acceptables;
- evitar entrar en discussions que augmentin el conflicte en el moment de màxima activació;
- oferir opcions limitades quan sigui possible;
- ajudar a posar nom al que passa;
- reforçar les competències i no definir l'infant o adolescent només per allò que li costa;
- parlar del que ha passat quan ja ha recuperat la calma;
- ajudar a reparar després d'un episodi difícil.

Quan un infant o adolescent està molt desbordat, pot no estar en condicions de raonar, escoltar explicacions llargues o arribar a acords. En aquests moments, sovint ajuda més una presència adulta calmada, amb poques paraules, que intenti reduir l'estimulació i facilitar que pugui recuperar progressivament la calma. Si hi

ha risc que es faci mal o que faci mal a algú, pot ser necessari acompanyar-lo cap a un espai segur -per exemple, la seva habitació, una aula tranquil·la o un lloc amb menys estímuls- i ajudar-lo a recuperar la calma. Qualsevol intervenció física ha de ser mínima, proporcional i orientada exclusivament a la protecció i la seguretat. Aquestes mesures és preferible haver-les pogut parlar i acordar prèviament en moments de calma, perquè es puguin entendre com una ajuda per regular-se i no com una imposició arbitrària.

Un altre aspecte molt important és el model de regulació que poden oferir els adults. Els infants i adolescents aprenen molt de com pares, mares i professionals gestionen el propi estrès, la frustració, el cansament o el conflicte. Quan els adults poden mostrar formes de calmar-se, posar límits sense perdre el control, reparar després d'un moment difícil i reconèixer també les pròpies emocions, ofereixen un model molt valuós de regulació emocional. No es tracta de fer-ho perfecte, sinó de poder mostrar que les emocions intenses es poden reconèixer, contenir i elaborar.

També és important la reparació. En tota relació educativa o familiar hi ha moments de tensió, malentesos i respostes que després es poden revisar. Reparar no vol dir treure importància al que ha passat, sinó poder tornar-hi quan ja hi ha calma, reconèixer l'impacte emocional, diferenciar la persona de la conducta i buscar maneres més adequades de respondre en el futur. Aquesta possibilitat de reparar ajuda a disminuir la vergonya i afavoreix que l'infant o adolescent pugui pensar sobre el que li passa sense sentir-se atacat o definit pel problema.

Conclusió: comprendre per acompanyar

El més important és que els infants i adolescents puguin construir una narrativa comprensible sobre el seu funcionament: "a vegades em costa regular-me, flexibilitzar o tolerar la frustració; això no vol dir que sigui dolent ni que ho faci

expressament, però sí que necessito aprendre estratègies i tenir adults que m'ajudin a recuperar la calma". Quan se senten compresos, no desapareixen automàticament les dificultats, però sovint disminueix la necessitat de defensar-se, oposar-se o desbordar-se.

Per tant, el diagnòstic de dislèxia no hauria de veure's només com una etiqueta vinculada a l'aprenentatge, sinó com una porta d'entrada per comprendre millor un perfil neurodivergent més ampli. Ens ajuda a mirar les dificultats no com a manca de voluntat, mala educació o conducta intencionadament problemàtica, sinó com l'expressió d'un funcionament que necessita comprensió, límits, ajustos i acompanyament emocional.

Des d'aquesta mirada, acompanyar no és només corregir una conducta o aplicar una estratègia, sinó ajudar l'infant o adolescent a donar sentit a allò que li passa, a sentir-se menys sol davant el seu malestar i a construir formes més segures de relacionar-se amb si mateix, amb els altres i amb les demandes del seu entorn.

Referències bibliogràfiques

Bryant, T. J., Smolak, E., Duff, D., & Adlof, S. M. (2026). Parent-reported emotion regulation in children with dyslexia and/or developmental language disorder. *Frontiers in Psychology, 17*, 1723695.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1723695>

Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, & Col·legi de Logopedes de Catalunya. (s. d.-a). *La dislèxia: detecció i actuació en l'àmbit educatiu. Guia per a mestres. Educació infantil i primària* [Guia institucional en PDF].

<https://xtec.gencat.cat/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0057/78d86f2b-8e9e-45e3-ad9e-4641658865ff/dislexiainfpri.pdf>

Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, & Col·legi de Logopedes de Catalunya. (s. d.-b). *La dislèxia: detecció i actuació en l'àmbit educatiu. Guia per a professors. Educació*

secundària obligatòria [Guia institucional en PDF].

<https://xtec.gencat.cat/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0046/483a6539-df05-4969-ab94-2dd4ff3a5233/dislexia-eso.pdf>

López-Zamora, M., Porcar-Gozalbo, N., Cano-Villagrasa, A., & López-Chicheri, I. (2025). Funcionamiento ejecutivo, conductual y emocional en niños españoles con dislexia. *CoDAS, 37*(6), e20240352.

<https://doi.org/10.1590/2317-1782/E20240352ES>

Piedra-Martínez, E. L., & Soriano-Ferrer, M. (2019). Funciones ejecutivas en estudiantes con dislexia: Implicaciones educativas. *Pulso. Revista de Educación, 42*, 13–32.

<https://doi.org/10.58265/pulso.4841>

Zupardo, L., Rodríguez-Fuentes, A., Pirrone, C., & Serrano, F. (2020). Las repercusiones de la dislexia en la autoestima, en el comportamiento socioemocional y en la ansiedad en escolares. *Psicología Educativa, 26*(2), 175–183.

<https://doi.org/10.5093/psed2020a4>