



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA

CURSO 2024/2025

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN NO FORMAL DIRIGIDA A NIÑOS Y NIÑAS DE
ENTRE 6 Y 10 AÑOS CON TDAH PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS
DEL MINDFULNESS**

Alumna: Lucía Sacristán Laguna

Directora: Dra. Jana Blanco Fernández

Valladolid, 10 de junio de 2025

RESUMEN

El Trabajo Fin de Máster que se desarrolla a continuación, presenta una propuesta de intervención no formal dirigida a niños y niñas de entre 6 y 10 años con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), cuyo objetivo principal es favorecer la gestión emocional a través del mindfulness. La intervención parte de la necesidad de ofrecer distintas herramientas que sean efectivas y que ayuden a mejorar la gestión emocional en este colectivo, teniendo en cuenta las dificultades que presentan conductual, atencional y emocionalmente. El programa se desarrolla en un contexto alternativo al educativo reglado, utilizando una metodología con un enfoque activo y participativo que permite a los menores aprender desde la reflexión, el juego y la experiencia. Con este enfoque se busca fomentar la conciencia emocional, la atención y la autorregulación. La propuesta finaliza con una evaluación cualitativa, la cual permite recoger información significativa sobre los avances de los participantes.

PALABRAS CLAVE: Atención, Emociones, Infancia, Intervención, Mindfulness, TDAH.

ABSTRACT

The main objective of the Master's Degree Final Project that follows presents a proposal for a non-formal intervention aimed at children between 6 and 10 years of age with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), whose main objective is to promote emotional management through mindfulness. The intervention is based on the need to offer different tools that are effective and that help to improve emotional management in this group, taking into account the difficulties they present behaviorally, attentionally and emotionally. The program is developed in an alternative context to the regulated educational one, using a methodology with an active and participatory approach that allows children to learn from reflection, play and experience. This approach seeks to promote emotional awareness, attention and self-regulation. The proposal ends with a qualitative evaluation, which allows for the collection of significant information on the progress of the participants.

KEYWORDS: Attention, Emotions, Childhood, Intervention, Mindfulness, ADHD.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	8
JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA	9
OBJETIVOS	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)	13
1.1.1. Definición y comorbilidad del TDAH	13
1.1.2. Criterios de diagnóstico del TDAH según el DSM-5 TR	14
1.1.3. Tratamientos para el TDAH	16
MINDFULNESS	18
1.1.4. Origen y conceptualización del mindfulness	18
1.1.5. Beneficios de la práctica del mindfulness	19
ESTADO DE LA CUESTIÓN	20
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
Justificación de la propuesta de intervención	24
Objetivos	24
Metodología a utilizar en las sesiones de la intervención	25
Contextualización y Desarrollo de la propuesta	26
Temporalización: cronograma	45
Diseño de evaluación de la propuesta de intervención	47
CONCLUSIONES	49
LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	52
Limitaciones	52
Prospectiva	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55

ANEXOS.....	60
Anexo 1: Preguntas cuento “Correprisas y Tumbona”	60
Anexo 2: Ruleta de emociones	61
Anexo 3: Tarjetas con situaciones	62
Anexo 4: Tarjetas con situaciones	64
Anexo 5: Diploma de reconocimiento	65
Anexo 6: Entrevista estructurada	66
Anexo 7: Evaluación de Regulación Emocional (ERQ).....	68
Anexo 8: Cuestionario “Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)”	69
Anexo 9: Rúbricas de Evaluación.....	70
Anexo 10: Pasaporte de actividades	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cronograma del proyecto.....	46
Figura 2. Cronograma sesiones del proyecto, mes de mayo	46
Figura 3. Cronograma sesiones del proyecto, mes de junio	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	14
Comorbilidad con TDAH	14
Tabla 2.	15
<i>Síntomas de inatención e hiperactividad dados en el TDAH</i>	15
Tabla 3. <i>Actividades Bloque 1, Sesión 1</i>	28
Tabla 4. <i>Actividades Bloque 1, Sesión 2, Actividad 1</i>	28
Tabla 5. <i>Actividades Bloque 1, Sesión 2, Actividad 2</i>	29
Tabla 6. <i>Actividades Bloque 1, Sesión 2, Actividad 3</i>	30
Tabla 7. <i>Actividades Bloque 2, Sesión 1, Actividad 1 y 2</i>	31
Tabla 8. <i>Actividades Bloque 2, Sesión 2, Actividad 1 y 2</i>	32
Tabla 9. <i>Actividades Bloque 2, Sesión 2, Actividad 3</i>	33
Tabla 9. <i>Actividades Bloque 3, Sesión 1, Actividad 1 y 2</i>	34
Tabla 10. <i>Actividades Bloque 3, Sesión 2, Actividad 1 y 2</i>	35
Tabla 11. <i>Actividades Bloque 3, Sesión 2, Actividad 3</i>	36
Tabla 12. <i>Actividades Bloque 3, Sesión 2, Actividad 4</i>	37
Tabla 13. <i>Actividades Bloque 4, Sesión 1, Actividad 1 y 2</i>	38
Tabla 14. <i>Actividades Bloque 4, Sesión 1, Actividad 3</i>	39
Tabla 15. <i>Actividades Bloque 4, Sesión 2, Actividad 1</i>	40
Tabla 16. <i>Actividades Bloque 4, Sesión 3, Actividad 1 y 2</i>	41
Tabla 17. <i>Actividades Bloque 4, Sesión 3, Actividad 3</i>	42
Tabla 18. <i>Actividades Bloque 5, Sesión 1, Actividad 1 y 2</i>	43
Tabla 19. <i>Actividades Bloque 5, Sesión 1, Actividad 3</i>	44
Tabla 20. <i>Sesión final con familias</i>	45

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Máster va a consistir en el diseño de una propuesta de intervención basada en la estrategia del mindfulness, dirigida a niños que presenten Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en un ámbito no formal. Se pretende proporcionar una alternativa que complemente a las intervenciones que se han ido realizando hasta ahora en entornos escolares y clínicos, a través de una revisión teórica profunda y el planteamiento de estrategias prácticas.

El principal problema que se va a abordar en este trabajo es la falta de estrategias eficaces que existen actualmente hacia la gestión emocional de los niños con TDAH fuera del ámbito escolar. Actualmente, se tratan de forma insuficiente estos temas fuera del aula y es totalmente necesario complementarse para así conseguir resultados favorables tanto para los niños y niñas, como para las familias que los acompañan en este proceso. Como bien se ha dicho, el mindfulness sí que se ha implementado en la educación formal y ha resultado ser una herramienta muy útil, pero su implementación es casi inexistente en actividades extracurriculares. Esto representa una oportunidad para aumentar el alcance de este tipo de intervenciones adaptándolas a otros entornos.

Todas las personas en ocasiones presentan dificultades para regular las emociones, pero, las personas con TDAH lo sufren a diario, y esto puede derivar en conflictos con otras personas, baja autoestima y un aumento en la sintomatología relacionada con el comportamiento impulsivo o la falta de atención (Terol-Sánchez et al., 2023).

Para enfrentar la problemática presente, este trabajo presenta un programa compuesto de diferentes actividades basadas en el mindfulness dirigidas a resolver algunas de las necesidades específicas que tienen los participantes. Se ofrecen herramientas que les permitan mejorar el autocontrol de manera más efectiva en su vida diaria.

En el proyecto de intervención presente en este trabajo, se desarrollarán ejercicios de atención plena en función de la edad y las características de los niños y niñas participantes que padecen este trastorno, así como dinámicas que se harán de manera tanto grupal como individual con el fin de promover la autorregulación emocional.

Por otro lado, se mantiene la idea de la participación de familiares, de forma que estos puedan acompañar en el proceso a los participantes y estos se sientan arropados y no juzgados, además de que las estrategias aprendidas posteriormente puedan ser implementadas en el hogar con ayuda de todos.

El impacto de esta propuesta se encuentra en la capacidad para trasladar los beneficios que tiene el mindfulness a contextos que estén menos estructurados. La educación no formal ofrece un entorno más flexible y esto puede potenciar la efectividad de la intervención y permitir una aplicación de manera más natural y continua de esta estrategia.

El trabajo va a estar estructurado en varios apartados que abordarán, en primer lugar, una justificación de la temática elegida y la propuesta a realizar, el marco teórico acerca del TDAH y el mindfulness que sustentará la práctica, los objetivos de este y posteriormente el diseño del programa que se pretende realizar.

JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se trata de una condición de carácter neurobiológico que incide significativamente en el desarrollo emocional, cognitivo y social de aquellos que lo padecen. Uno de los desafíos más notables al que se enfrentan las personas con este trastorno es la regulación emocional, la impulsividad y el mantenimiento de la atención durante un periodo medio-largo de tiempo, lo que realiza un impacto negativo en su rendimiento académico y también en las relaciones interpersonales (APA, 2022). En este contexto, la aplicación del mindfulness ha surgido como una estrategia muy efectiva para la mejora de la autorregulación y la estabilidad emocional en personas, en este caso niños con TDAH.

El TDAH es un trastorno que presentan muchas personas, siendo su prevalencia, según diversos estudios que se han realizado, a nivel mundial entre el 2 y el 7%, y el 5% el nivel promedio en cuanto a la población con nacionalidad española (López-Villalobos et al., 2021). Existe la duda de que este alto porcentaje pueda estar ocasionado por el sobrediagnóstico de este trastorno (Sánchez y Torres, 2018). Es importante destacar que estos datos pueden cambiar según los criterios de diagnóstico que se empleen en cada caso, aunque dicho cambio no suele influir en los datos recogidos ya que son más bien pequeños (Rodríguez et al, 2017). Por estos datos es importante estudiarlo para tratar de paliar en la medida de lo posible los síntomas que esto produce y mejorar la calidad de vida de las personas que lo padecen.

El mindfulness está basado en prácticas derivadas de la meditación budista. Este ha sido introducido en los ámbitos clínico y educativo a finales del siglo XX. Uno de los pioneros en la aplicación de esta práctica fue Kabat-Zinn (1990) quien diseñó un programa llamado Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Este ha sido adaptado para la aplicación en

diferentes programas que están orientados a la infancia (Poblete, 2016). Muchas de las investigaciones actuales han demostrado que esta estrategia es capaz de mejorar la atención y la regulación emocional en niños y niñas con TDAH ya que fomenta una mayor conexión con sus emociones y así aumenta la posibilidad de reducir la impulsividad. (Cairncross y Miller, 2020).

Cabe destacar que el mindfulness sí que ha sido incorporado en contextos escolares y terapéuticos, pero su aplicación en ámbitos no formales sigue siendo significativamente limitada. La educación no formal, la cual incluye actividades extracurriculares, programas comunitarios y espacios creativos y un largo etcétera, ofrece un contexto ideal para la implementación de estrategias dirigidas al autocontrol de emociones, puesto que proporciona un ambiente mucho más flexible y menos estructurado que hace que sea mucho más fácil el aprendizaje significativo y experiencial (Felter et al., 2015).

La integración de esta estrategia en este tipo de entornos podría potenciar en gran parte los beneficios que se han observado en los contextos educativos formales y también ofrecer una alternativa que sea accesible y efectiva para niños con TDAH y sus familias, las cuales también juegan un papel muy importante y con las que hay que trabajar para esta mejora (Haydicky et al., 2015)

A pesar de la gran cantidad de avances que ha habido en la aplicación del mindfulness en niños y niñas que padecen este trastorno, actualmente se presentan ciertas limitaciones. Los programas escolares, aunque son efectivos, dependen de que los docentes se encuentren realmente capacitados para llevarlos a cabo, además de que también se necesita de la aceptación institucional y esto supone un gran bache a la hora de implementarlo (Felter et al., 2017). Asimismo, en muchos casos, su práctica en el aula no está completamente adaptada a las necesidades específicas del alumnado que realmente la necesitan, requiriendo enfoques que estén más individualizados y adecuados a cada uno de ellos sin generalizar, ya que cada uno tiene unas características y necesidades diferentes (Weijer-Bergsma et al., 2012).

Esta propuesta busca integrar diferentes prácticas de atención plena en actividades recreativas y en comunidad que proporcionaran herramientas accesibles y totalmente adaptadas a las diferentes características específicas de los participantes. A través de dinámicas y momentos de calma guiada, lo que se pretende es crear un entorno que sea seguro donde los participantes puedan llegar a reconocer, expresar y gestionar sus emociones de una manera saludable y que no se sientan juzgados por ello. Lo que se busca con las actividades es captar el interés de los

niños y niñas con el fin de captar a su vez la atención y la concentración de ellos, adaptándolas a sus necesidades de movimiento y estímulos constantes, elementos fundamentales para abordar el TDAH. Otro de los puntos principales de esta propuesta es que no solo se busca la mejora de la gestión emocional de los niños que padecen este trastorno, sino también poder fortalecer su autoestima, sus habilidades y vínculos sociales y su capacidad para la reflexión.

Se pretende que el impacto de esta propuesta sea significativo, permitiendo a las personas con diagnóstico de TDAH, desarrollar multitud de habilidades de autorregulación emocional en un contexto que fomente la autonomía y la participación de carácter activo en todos los ámbitos de este programa. Además, se busca la participación también activa de las familias y/o cuidadores en la práctica de esta estrategia ya que hace que se genere un efecto multiplicador de los beneficios, y se mejora la dinámica y bienestar familiar, incidiendo de manera significativa también en el bienestar personal del niño o niña (Ponce-Ribas., 2018).

La creciente evidencia empírica está respaldando la eficacia del mindfulness en la reducción de los síntomas que provoca el TDAH, destacando así grandes mejoras sobre todo en los de carácter cognitivo y emocional. Algunos estudios dicen que los programas de mindfulness adaptados a estos niños pueden también reducir el estrés que se produce en las familias debido a la incertidumbre que causa este trastorno, y así también mejorar la convivencia familiar, lo que destaca que no solamente es importante realizar intervenciones con el paciente, sino que también es necesario implicarse con las familias y entorno inmediato. (Contreras-Prados, 2022).

Teniendo en cuenta una visión a futuro, se espera que la aplicación del mindfulness en contextos no formales se extienda mucho más y se normalice, incorporando herramientas tecnológicas y digitales y nuevas metodologías que participen en la facilitación de su acceso y aplicación. Investigaciones que se realicen en el futuro, podrían explorar cual es la efectividad de este tipo de programas en diversos entornos y poblaciones, con personas que tengan características muy distintas y en entornos también vulnerables, así como su impacto a largo plazo en el desarrollo socioemocional y autocontrol de las personas con TDAH. La combinación del mindfulness con otros enfoques terapéuticos más tradicionales, como la terapia cognitivo-conductual, podría optimizar los resultados y proporcionar soluciones para el manejo del TDAH.

OBJETIVOS

Objetivo General

Elaborar una propuesta de intervención para mejorar la gestión emocional en niños y niñas con TDAH de 6 a 10 años a través del mindfulness en un contexto no formal.

Objetivos Específicos

- Investigar acerca de los tratamientos existentes actuales para personas con TDAH.
- Describir el concepto de mindfulness y su evolución como estrategia de intervención en el ámbito educativo y terapéutico.
- Examinar las principales teorías que sustentan la conexión entre mindfulness, autorregulación emocional y mejora de la atención en niños con TDAH.
- Diseñar diferentes sesiones de mindfulness, que sean lúdicas, de manera que los participantes se sientan motivados y estén adaptadas a las necesidades específicas de niños con TDAH en un contexto no formal.
- Incorporar en el programa técnicas innovadoras de mindfulness que promuevan la participación activa de los niños y potencien su capacidad de atención y gestión emocional.
- Diseñar una evaluación a través de: escala de Evaluación de la Regulación Emocional (ERQ), Cuestionario “Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)” entrevistas estructuradas con padres, pruebas de atención sostenida y diario de reflexión emocional adaptado a la edad.

MARCO TEÓRICO

Este marco teórico se organiza en torno a dos grandes temas: el TDAH y el Mindfulness con sus correspondientes apartados atendiendo a, en relación con el TDAH, sus características, su diagnóstico y tratamiento, y en relación con el mindfulness, la conceptualización de este, los beneficios que puede proporcionar su práctica y el uso como tratamiento del TDAH. A lo largo de este, se revisarán las investigaciones más relevantes que abordan la interacción entre el TDAH y la regulación emocional con el uso del mindfulness como herramienta terapéutica.

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Para poder comprender mejor el TDAH se ha realizado una revisión bibliográfica sobre distintos aspectos del trastorno como son, su definición y comorbilidad, los criterios que se utilizan para poder ser diagnosticado y los tratamientos que generalmente se usan para paliar los síntomas que este produce.

1.1.1. Definición y comorbilidad del TDAH

El TDAH es definido como un trastorno del neurodesarrollo que se define principalmente por contener unos altos niveles de inatención, falta de organización y/o hiperactividad. La inatención se trata de desviaciones excesivas a la hora de realizar las tareas que se le encomiendan al paciente, además de una gran dificultad para mantener la atención durante un tiempo prolongado en algo específico. En cuanto a la hiperactividad, que no se da en todos los casos de TDAH, se refiere a una actividad motora excesiva en momentos que no se debe (APA, 2022).

Respecto a la comorbilidad, según Durán y Hervás (2014) de manera frecuente el TDAH se presenta de manera simultánea con otros trastornos del neurodesarrollo o de origen psiquiátrico. Existe una amplia variedad y algunos son más frecuentes que otros.

Es importante destacar que el TDAH asociado a comorbilidad presenta mayores dificultades a la hora de adaptarse socialmente. Se pueden clasificar en 2 tipos los trastornos que pueden tener comorbilidad con el TDAH, por un lado, están los trastornos que son de carácter neurológico y por el otro, trastornos psiquiátricos, respecto al primero, encontramos Trastornos del Aprendizaje, como, por ejemplo, la dislexia, Trastornos de la comunicación, Trastorno del desarrollo de la coordinación motora, síndrome de Tourette, Trastorno del Espectro Autista, Discapacidad Intelectual y Trastornos del sueño, como insomnio, terrores nocturnos o

sonambulismo. En cuanto a los psiquiátricos, destacan, sobre todo, los Trastornos de conducta, Trastorno negativista desafiante y los trastornos del estado de ánimo, entre los que se encuentra la depresión o la ansiedad (Soteras et al., 2022).

A continuación, se puede observar cual es la prevalencia de los trastornos que más se suelen dar junto con el TDAH (Véase tabla 1).

Tabla 1.

Comorbilidad con TDAH

Comorbilidad	Prevalencia
<u>Trastorno Negativista Desafiante</u>	54-67%
<u>Trastorno del Espectro Autista</u>	30-50%
<u>Trastorno de Conducta</u>	20-40%
<u>Trastorno de Ansiedad</u>	25%
<u>Trastorno de Tourette y de Tics</u>	38-75%
<u>Trastornos Depresivos</u>	20-30%
<u>Trastornos del Aprendizaje</u>	20-40%

Fuente: Durán y Hervás, 2014

1.1.2. Criterios de diagnóstico del TDAH según el DSM-5 TR

El TDAH tiene su origen en la infancia, y, para su correcto diagnóstico, generalmente, es necesario que se manifieste antes de los 12 años. Además, los síntomas que se encuentran dentro de la inatención y la hiperactividad (véase tabla 2) se deben presentar durante al menos 6 meses y mínimo 6 de ellos. Sin embargo, no hay una edad establecida para iniciar el diagnóstico de este trastorno, aunque en la edad adulta es menos recomendable, puesto que existen algunas dificultades para recordar los síntomas que se han tenido durante todos los años atrás, sobre todo en edades tempranas, en estos casos, una de las cosas que se pueden hacer para ayudar en este proceso es recopilar información adicional de terceros, ya sean familiares o amigos que rodeen al paciente y que hayan compartido mucho tiempo con él.

El trastorno, para que pueda ser debidamente diagnosticado, tiene que estar presente en múltiples contextos, como el hogar, la escuela o el trabajo, y uno de los criterios es que los síntomas se muestren en un mínimo de 2 de estos ámbitos. La manifestación de estas señales depende del entorno en el que se encuentre y puede reducirse significativamente en situaciones que se encuentre con supervisión estricta, estímulos constantes o actividades que sean muy motivadoras.

Tabla 2.

Síntomas de inatención e hiperactividad dados en el TDAH

<u>Inatención</u>	<u>Hiperactividad</u>
Comete errores por descuido en tareas tanto académicas como laborales.	Se mueve de manera constante, bien sea golpeando manos o pies o retorciéndose en su asiento.
Presenta dificultad a la hora de mantener la atención en actividades prolongadas.	Se levanta en situaciones donde es necesario que permanezca sentado.
Parece no escuchar en el momento en el que se le habla directamente.	Presenta una inquietud excesiva, corriendo o trepando en situaciones inapropiadas.
No sigue instrucciones y deja tareas sin terminar.	Tiene dificultades para jugar o realizar tareas de forma tranquila.
Presenta problemas a la hora de organizarse y gestionar el tiempo.	Actúa de manera inquieta.
Evita las tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido en el tiempo.	Habla en exceso.
Pierde frecuentemente objetos necesarios para la realización de sus actividades	Responde antes de que la pregunta le haya sido formulada por completo.
Se distrae muy fácilmente con estímulos externos o pensamientos banales.	Presenta dificultades para esperar su turno de palabra.

Olvida compromisos y actividades diarias. Interrumpe frecuentemente conversaciones o actividades ajenas sin permiso

Fuente: APA, 2022

En función de los síntomas predominantes se pueden dar distintos tipos y a su vez una gravedad diferente:

- **Predominio del déficit de atención:** en este caso el principal factor es la inatención, la cual debe persistir un mínimo de 6 meses de manera continuada.
- **Predominio de la hiperactividad-impulsividad:** los factores principales son la impulsividad y la hiperactividad, que al igual que el anterior, este síntoma debe perdurar durante al menos 6 meses.
- **Tipo combinado:** se mezclan los síntomas del tipo 1 y el tipo 2 simultáneamente.

En cuanto a la gravedad, se pueden dar tres tipos:

- **Leve:** los síntomas que se presentan son pocos o incluso ninguno, nada más que los mínimos que se requieren para realizar el diagnóstico, además no interfieren en gran cantidad en la vida social o laboral de la persona.
- **Moderado:** los síntomas o dificultades que se presentan se sitúan entre los niveles leve y grave, lo que quiere decir, que hay una afectación clara, pero no se considera tan intensa como para considerarse de carácter severo.
- **Grave:** presentan muchos síntomas más allá de los que se encuentran dentro de los mínimos para realizar el diagnóstico de TDAH, además de que algunos son especialmente intensos. Estos síntomas terminan generando un deterioro de carácter significativo en la vida social, laboral y de otros ámbitos que se consideran importantes dentro del funcionamiento de la vida normal de una persona.

1.1.3. Tratamientos para el TDAH

Una vez se ha realizado el diagnóstico de TDAH, se debe establecer un tratamiento para el cual existen diversas opciones con el único fin de paliar los síntomas y mejorar la calidad de vida de la persona que lo padece. Dentro de las alternativas que hay actualmente, están la terapia farmacológica y la no farmacológica (González et al., 2024). Según Tizón (2007) estos tratamientos se pueden clasificar en distintos grupos.

- Tratamiento únicamente farmacológico.

- Tratamiento de carácter multimodal, es decir, se combina el farmacológico con alternativas tanto psicológicas como psicosociales.
- Tratamiento principalmente psicosocial y psicopedagógico, tanto a nivel familiar como a nivel individual y también se trata de manera farmacológica, pero en segundo plano.
- Intervenciones psicológicas, psicopedagógicas y psicosociales en las cuales solo se acude a las sustancias farmacológicas en casos extremos en los que la terapia no está funcionando en su máximo.

Las principales recomendaciones que se hacen desde el punto de vista médico es que se utilicen las intervenciones combinadas, es decir, que se incluyan componentes farmacológicos, educativos, ambientales y terapias cognitivo-conductuales, de manera que además de reducir los síntomas, se mejore el funcionamiento y el control de aquellas tareas que a las personas con TDAH les supone una mayor dificultad (Heal et al., 2017).

Dentro de las intervenciones farmacológicas, las más usadas y primeramente seleccionadas por los médicos son las anfetaminas o metilfenidato ya que su nivel de eficacia es bastante alto y es pequeño el porcentaje de pacientes que no responden favorablemente a este tratamiento (Heal et al., 2017). Además, sus beneficios son de aparición rápida lo que hace que se pueda ver pronto si esto está siendo efectivo o no (González et al., 2024).

Como bien se ha mencionado anteriormente, las principales intervenciones de tipo terapéutico son las cognitivas y las conductuales, las cuales tienen como principal objetivo cambiar los pensamientos y la conducta de la persona, además también pretenden capacitar a las familias y los colegios para que sean capaces de ejercer un control sobre la conducta de estos (Evans et., al, 2016). Estos tratamientos son a largo plazo, necesitando varias sesiones a lo largo del tiempo, dirigido tanto a la capacitación del personal que rodea al niño como con el niño o simultáneamente (Catalá-López, 2015).

También existe la necesidad de intervenir en la vida escolar de la persona, de manera que las aulas estén adaptadas a las necesidades personales del alumno, además de todo el material que se le proporciona. En el momento en el que se interviene en el ámbito educativo se observa una gran mejoría en el rendimiento académico del paciente, y no solo eso, sino también en la habilidad social y en el seguimiento y cumplimiento de las normas establecidas (Fernández, 2012).

Este tipo de intervenciones psicosociales le dan la oportunidad a la persona para que se pueda adaptar al contexto ya que hay una reducción de los síntomas. La psicoeducación, la

cual, permite a los padres conocer más información acerca del TDAH, es necesaria ya que les ayuda a comprender el comportamiento que tiene su hijo y acompañarlo en el proceso para que aquellas conductas que no son deseadas puedan disminuir lo máximo posible (Tirado et al., 2004).

MINDFULNESS

Para poder aplicar la metodología del mindfulness a la práctica es necesario conocer su origen y el significado de este concepto y además cuales son los beneficios que esta puede tener ante los distintos colectivos.

1.1.4. Origen y conceptualización del mindfulness

El origen del mindfulness o atención plena está marcado en la filosofía oriental más antigua, siendo esta el budismo. Se ha recuperado este concepto debido a que, para lograr comprender su verdadero significado, es necesario vivirlo y tener una experiencia completa con él. Las técnicas que esta práctica tiene deben permitir a aquellos que lo realizar construir un estilo de vida que les posibilite el vivir el momento presente, de manera que sean más conscientes de lo que están viviendo y así, puedan disfrutar el momento a través de la calma y la consciencia (Equipo SATI, 2012).

Distintos autores se han interesado en el estudio y practica del mindfulness por lo que existen diversas definiciones de este término, algunas de ellas están aceptadas universalmente. Una de las principales esta formulada por Bishop et al. (2004), los cuales establecen que el mindfulness se refiere a un proceso de regulación de la atención de manera consciente de la experiencia actual que se está viviendo, relacionándose con la propia experiencia, promoviendo la curiosidad en un ambiente de apertura y aceptación. Estos diferencian dos componentes dentro del mindfulness, por un lado, la autorregulación de la atención, la cual trata de mantener el foco de atención en la experiencia inmediata del presente, y, por otro lado, la actitud que se tiene a la hora de vivir estas experiencias del presente.

La práctica de la atención plena no se limita al desarrollo de una técnica de carácter meditativo, sino que se sustenta en una serie de actitudes que configuran un marco experiencial desde el cual se crea una relación más consciente y empática con uno mismo y también con el entorno que le rodea. Estas actitudes, propuestas por Jon Kabat-Zinn (1990), se muestran como pilares fundamentales en la integración del mindfulness tanto en contextos clínicos como educativos y personales. A continuación, se realiza una breve descripción de ellos:

- No juzgar: está relacionado con la adopción de una actitud de observación imparcial frente a las experiencias tanto internas como externas, huyendo de las valoraciones que se hacen de manera automática e inconsciente o las reacciones emocionales inmediatas. En el caso de que se trate de juicios mentales, el principal objetivo no es eliminarlos, sino saber reconocerlos.
- Paciencia: se refiere a comprender y aceptar el hecho de que los procesos personales y los cambios internos requieren de un periodo de tiempo. Esta actitud implica el respeto del ritmo natural del momento, sin tener prisa ni forzar los resultados esperados.
- Mentalidad de principiante: consiste en aproximarse a cada experiencia como si se estuviese viviendo por primera vez, libreando los prejuicios, las interpretaciones previas y las expectativas.
- Confianza: consiste en cultivar la seguridad en uno mismo y en la capacidad que se tiene para afrontar la experiencia presente.
- No esforzarse: practicar el mindfulness sin intención de obtener algún resultado.
- Aceptación: se trata de recibir cada situación de la manera en la que es, sin intención de modificarlo o intentar que no llegue. Esto hace que se tome contacto directo con la realidad del momento y ayudando a reconocer lo que hay.
- Soltar o dejar ir: consiste en renunciar al impulso de aferrarse a ciertas cosas y rechazar otras, promoviendo una mayor libertad interna y haciendo que los pensamientos, emociones y sensaciones puedan fluir sin generar apego ni aversión.

1.1.5. Beneficios de la práctica del mindfulness

La práctica del mindfulness, según la revisión de Tang et al., (2015), tiene un impacto significativo tanto a nivel neurobiológico como psicológico. Entre sus principales beneficios se destacan:

- La reducción del estrés y la ansiedad. Ha sido demostrado que la práctica de manera regular de mindfulness disminuye mucho la reactividad de la amígdala, que es la estructura cerebral clave para la detección de amenazas y la generación de respuestas emocionales intensas, como tristeza continua, ganas de llorar, irritabilidad, etc.
- También se observa con este método la mejora de la capacidad para concentrarse, la atención sostenida durante un periodo de tiempo y la vigilancia mental. Esto está causado por el entrenamiento en redirigir de manera voluntaria la atención al momento presente, lo cual hace que se produzcan cambios estructurales y funcionales en regiones

cerebrales implicadas en el seguimiento de los conflictos y del mantenimiento de la atención.

- Desde una perspectiva más clínica, el mindfulness está asociado a la reducción de síntomas depresivos y una mayor resiliencia emocional. Estas mejoras no solo mejoran el bienestar personal, sino también a nivel fisiológico.

En relación con el control de la atención sostenida, esto también produce una mejora en otros procesos cognitivos como puede ser la memoria de trabajo, la cual es al que se utiliza para la realización de tareas cognitivas complejas y lo que se traduce en unos mejores resultados académicos. Por otro lado, el aumento de la autoconsciencia conlleva un aumento de la consciencia corporal, es decir, atención sobre el cuerpo y sensaciones físicas. Todo esto lo que hace es que se realicen menos juicios, mejore la toma de decisiones y se realice una mayor clarificación de valores y metas de la vida. (Hervás, Cebolla y Soler, 2016)

ESTADO DE LA CUESTIÓN

Uno de los principales síntomas del TDAH es la inatención, acompañada en ocasiones por hiperactividad-impulsividad. Puesto que algunos de los beneficios que presenta el Mindfulness es el aumento de la atención sostenida y a su vez, la reducción de distracciones es posible pensar que esta técnica podría utilizarse para acompañar el tratamiento de este trastorno. Con ello, no solo se estaría tratando el TDAH en sí mismo, sino los trastornos comórbidos que lo acompañan, como los depresivos, ciertos trastornos de conducta o ansiedad.

A continuación, se va a realizar una pequeña revisión sobre los estudios de investigación que ya se han llevado a cabo para corroborar la eficacia del mindfulness en pacientes con TDAH.

Una revisión descriptiva que fue llevada a cabo por López et al. (2016) realiza un análisis acerca de diversas investigaciones centradas en el uso de la práctica del Mindfulness en pacientes que han sido diagnosticados con TDAH. En ella, los autores concluyen que la práctica de este puede tener varios efectos beneficiosos sobre la regulación atencional, el control de la impulsividad y la gestión emocional. Este método se debe complementar a los tratamientos tradicionales para que sea eficaz.

En consonancia con lo anterior, Pascual y Vallespín (2013) realizan también una revisión sobre la eficacia que muestra la medicación en adolescentes con TDAH, señalando notables mejoras en la reducción de la ansiedad, el estrés y el control de los impulsos. Los autores de esta destacan que la práctica de mindfulness favorece la autorregulación tanto emocional como de carácter

cognitivo, lo cual son aspectos claves y fundamentales para las personas que padecen este trastorno.

En cuanto al ámbito educativo, Martín y Sánchez (2021) investigan el uso del mindfulness como una herramienta funcional de intervención emocional en el alumnado de educación primaria con un diagnóstico de TDAH. Los resultados de este estudio muestran evidencias de mejorías en la conducta, el clima del aula y la capacidad para mantener la atención en los momentos necesarios y concretos de los estudiantes tras implementar ciertos programas de atención plena en contextos de carácter escolar.

Este tipo de intervenciones, además del valor terapéutico que tienen, también poseen un gran potencial preventivo y formativo, ya que desde edades muy tempranas se promueven una gran variedad de habilidades como la conciencia corporal, la gestión del estrés o la empatía hacia los demás.

Muchos estudios han verificado la eficacia de la práctica del Mindfulness como tratamiento para las personas con TDAH, sobre todo en personas adultas (Janssen et al., 2015; Smalley et al., 2009). Estos estudios muestran, principalmente, mejorar en la atención y en la hiperactividad y mayores niveles de control. Bueno et al. (2015) encontraron que, tras la intervención, los pacientes mostraban también mejoría en las funciones ejecutivas, así como en la calidad de vida de estos y en los niveles afectivos.

Aunque se puede encontrar una gran variedad de investigaciones que afirmen los beneficios del mindfulness en el tratamiento de este trastorno en adultos, son escasas las investigaciones acerca del mismo tema en niños y adolescentes. Pero sí es cierto que los resultados que se han obtenido en estas investigaciones resultan muy esperanzadores y son muy útiles para ayudar a la población a ponerlo en práctica lo máximo posible. (López y Pastor, 2019)

Meppelink et al. (2016) llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo era comprobar si una intervención que estuviera basada en la práctica del mindfulness podría ejercer como sustituto al tratamiento de carácter farmacológico, ya que este último tiene una gran lista de efectos secundarios sobre los pacientes que lo toman, especialmente en niños. La muestra que se tomó para esta investigación fue de 120 familias que tenían como integrantes niños de entre 9 y 18 años con TDAH, y los resultados que se obtuvieron de esta, es que la intervención basada en Mindfulness sí que puede llegar a ser una alternativa al tratamiento farmacológico.

Zylowska et al. (2008), hicieron un estudio en el que los participantes eran adultos y adolescentes que estaban diagnosticados con TDAH. En este estudio, tras poner en

funcionamiento durante un periodo de 8 semanas, un programa de intervención basado en el Mindfulness, se observaron grandes mejoras en la atención e inhibición cognitiva. Y no solo eso, sino que se comprobó también una disminución en los niveles de ansiedad y síntomas depresivos que tenían los sujetos.

Por otro lado, Haydicky et al. (2015) realizaron una investigación en la cual aplicaron en adolescentes entre 13 y 18 años, diagnosticados de TDAH y a las familias que los acompañaban un programa de Mindfulness. Los resultados fueron que los padres presentaron menos niveles de estrés y mayor control parental, mientras que en los adolescentes se observó una reducción de los problemas que presentaban a la hora de mantener la atención y una mejora en la conducta entre sus iguales y el deterioro de carácter funcional. Es importante destacar que estos datos no se daban solamente a corto plazo, se mantenían después de 6 semanas después desde la aplicación de este programa.

En cuanto a los estudios con niños, también se observan buenos resultados. Lo et al. (2017) pusieron su objetivo principal en comprobar la eficacia de la práctica de esta terapia en niños de entre 5 y 7 años. Gracias a ello, los síntomas presentaron una reducción, sobre todo los relacionados con la atención y la hiperactividad en relación con el grupo de iguales que se tomó en la muestra. Esta investigación no solo se llevó a cabo con los niños que padecían TDAH sino también con sus padres, en estos se observaron menores niveles de estrés y mayores habilidades parentales.

Zaccari et al. (2021), realizaron una investigación con el fin de comprobar la eficacia del entrenamiento de la meditación orientada a la atención plena (MOM) sobre la calidad del sueño y los problemas de comportamiento que se presentan en niños con TDAH. Para determinar los efectos lo que se hizo fue tomar pruebas antes y después del programa de intervención. La muestra que se cogió fueron veinticinco niños con TDAH de edades comprendidas entre los 7 y 11 años que participaron en dos programas que se daban tres veces a la semana durante un periodo de 8 semanas. Este grupo de niños se dividió en dos, 15 niños en el grupo de MOM y 10 niños en el programa de control activo. Es importante destacar que solo se encontraron beneficios en el primer programa acerca del sueño y las medidas de comportamiento.

Otro de los estudios que se han realizado, ha sido llevado por Huguet et al. (2019) cuyo objetivo principal era evaluar la efectividad de una intervención grupal basada en la práctica del mindfulness para la mejora de la autorregulación emocional en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Los participantes tenían entre 7 y 12 años y estaban divididos de

manera aleatoria en dos grupos. Uno de ellos participó activamente dentro del programa de esta práctica y el otro se tomó como grupo de control. La falta de regulación emocional fue evaluada a través de un instrumento que mide las dificultades de atención, los síntomas emocionales y las conductas de carácter agresivo. Los resultados marcaron que los niños presentaron una mejora en la capacidad para la regulación de las emociones comparándolo con el grupo de control. Por otro lado, se observó que los síntomas de TDAH estaban relacionados con mayores dificultades emocionales, especialmente en aquellos que padecían el subtipo combinado. Como conclusión de esta investigación se pudo tomar que la práctica de la atención plena en formato grupal y estructurado puede llegar a ser una herramienta muy útil a la hora de mejorar la regulación emocional en estos niños.

En conclusión, a lo largo de esta pequeña revisión, se ha podido comprobar que el uso del mindfulness constituye una herramienta muy prometedora para participar como complemento en el proceso de tratamiento del TDAH. Diversos estudios que se han nombrado afirman su eficacia, sobre todo en la mejora de la atención sostenida, el control de los actos impulsivos y la autorregulación emocional. Además, también se evidencia su impacto positivo en la reducción de síntomas asociados a este trastorno, como pueden ser la ansiedad, el estrés o distintos trastornos de la conducta que estén ahí bien sea en población infantil, como adulta.

Aunque es cierto que la mayoría de las investigaciones están centradas en la población adulta, los resultados que se han obtenido en niños y adolescentes muestran una tendencia al alza que apoya la necesidad de seguir profundizando en este tipo de intervención. La inclusión de esta terapia en contextos escolares y familiares no provoca solamente beneficios terapéuticos sino también preventivos, promoviendo habilidades que son esenciales desde edades muy tempranas.

Por todo esto, se asume que el mindfulness es considerado una estrategia de intervención que tiene un gran valor dentro de un enfoque multidimensional para el tratamiento del TDAH, es decir, combinando esta con otras intervenciones de carácter clínico y educativo, siempre y cuando se den de una manera estructurada y adaptada a cada etapa evolutiva de las personas.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Justificación de la propuesta de intervención

La presente propuesta de intervención parte de una visión integral y preventiva, desde un punto de vista psicopedagógico, que considera al niño como un ser en desarrollo. Lo que se persigue con esta es no solo dar respuesta a sus necesidades atencionales o conductuales, sino también a sus competencias emocionales, sociales y de autorregulación, que considero que tienen una gran relevancia especialmente en los primeros años de escolarización. La intervención está fundamentada en el entrenamiento de la gestión emocional a través de la práctica de la atención plena adaptada a la infancia, una estrategia pedagógica que ha demostrado tener numerosos beneficios en las personas que padecen TDAH.

El programa, el cual está estructurado en diferentes bloques y sesiones vivenciales, combina técnicas de muchos tipos, entre ellas de mindfulness infantil, de educación emocional o actividades artísticas, las cuales contribuye al desarrollo integral del niño que las realiza. Por otro lado, se tiene en cuenta la importancia del papel de las familias como agentes activos durante el proceso de aprendizaje, con una sesión dirigida a ellos y teniéndolos en cuenta para la evaluación de los niños y niñas.

En conclusión, este programa parte de una necesidad actual y real, que requiere urgentemente respuestas inclusivas, innovadoras y que sean efectivas para niños que padecen este trastorno y, además, se encuentren en contextos de vulnerabilidad.

Objetivos

Los objetivos que persigue la propuesta a realizar son los siguientes:

- Iniciar a los niños en el conocimiento y práctica del mindfulness
- Desarrollar la capacidad de atención plena y concentración en el momento presente.
- Entrenar la observación consciente de la respiración y la calma.
- Fomentar el autocontrol y el equilibrio físico y mental a través de la autorregulación.
- Reconocer emociones propias y nombrarlas, comprendiendo su influencia en el comportamiento.
- Tomar consciencia de los pensamientos y sentimientos presentes.
- Estimular la autoestima a través de la aceptación personal y valoración positiva.
- Favorecer la expresión oral como vía para transmitir emociones.

Metodología a utilizar en las sesiones de la intervención

La metodología que se va a aplicar en este programa de intervención es de carácter activo, ya que se centra en todo momento en el desarrollo de los participantes, siendo este el impulsor del aprendizaje de los mismos.

Además de ser activa, es de carácter participativo y colaborativo, ya que es necesaria la constante participación de los niños y niñas en cada actividad y sin ella no se puede hacer, y, no solo eso, sino que en muchas ocasiones se necesita la participación del gran grupo de forma cooperativa, ayudándose unos a otros, fomentando así el trabajo en equipo y el aprendizaje cooperativo. Esta metodología busca la implicación de todos los que participan en todas y cada una de las actividades, pretendiendo no dejar a nadie a tras y que todos se encuentren en el mismo nivel, intentando así, conseguir los mejores resultados posibles con las sesiones que se van a impartir.

Las sesiones tratan de una serie de actividades que se van a ordenar en relación con una rutina, es decir, todas las sesiones van a empezar y terminar de la misma manera exceptuando la primera. En primer lugar, el educador comenzará en cada una de ellas explicando lo que se va a hacer ese día, de manera que los niños estén anticipados de lo que va a suceder y presten más atención, después de esto se cantará la canción que fue aprendida en la segunda sesión para añadirla a la rutina de todos los días, ya que esto hará que tomen conciencia de que la sesión ya ha comenzado y que deben estar atentos a las directrices y actividades que se van a realizar. Una vez hecho esto se pasará a la realización de lo planeado. Todas las actividades también terminan con una puesta en común de aquellas cosas que se han percibido o lo que han podido aprender durante ellas, fomentando así su expresión oral delante de sus compañeros, y no solo eso, sino que aprenden de las percepciones que han tenido los demás ya que siempre son diferentes y es muy necesario tener en cuenta otros puntos de vista.

En caso de que la actividad haya sido demasiado movida y estén algo alterados, aunque esto se encuentra muy alejado de los objetivos del programa, se terminará la sesión con 5 minutos de vuelta a la calma, con música relajada y tumbados con los ojos cerrados.

Cuando ya se haya terminado esto, los asistentes deben rellenar su pasaporte con el nombre de la sesión y el cómo se han sentido ese día, de manera que vaya quedando constancia de lo realizado y de sus emociones, pudiendo observar así si el programa realmente está funcionando o no.

Otro punto a destacar de la metodología que se utiliza es que en muchas ocasiones se basa en la gamificación, es decir, se incluye el juego en el proceso de aprendizaje para que este sea más liviano y se sientan mucho más motivados, lo cual es fundamental para que dicho proceso se desarrolle de una manera adecuada y satisfactoria para ellos.

El aprendizaje experiencial es otra de las metodologías en las que se sostiene este programa. Este trata de que el niño o niña aprende experimentando directamente, es decir, aprenden haciendo, y no solo eso, sino reflexionando posteriormente sobre lo que han hecho, de forma que se fomenta el pensamiento crítico y la capacidad de reflexión.

Contextualización y Desarrollo de la propuesta

Para poder desarrollar la propuesta de intervención, en primer lugar, es necesario contextualizarla y observar el colectivo al que se va a dirigir. En el caso del presente proyecto se ha creado para poder ser puesto en práctica en una asociación cuyos participantes son menores que se encuentran en riesgo de exclusión social. Estos menores se encuentran entre los 6 y 12 años generalmente, en algún caso excepcional más mayores, pero no es lo común. Dentro de este colectivo se encuentran niños y niñas con diagnóstico claro o sospecha de Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad.

Frente a esta realidad es necesario implementar distintos planes de actuación y proyectos de intervención psicoeducativa que no solo aborde las necesidades específicas que presenta el TDAH, sino que también tenga presente las condiciones tanto sociales como económicas en las que se encuentran estos menores. El objetivo principal debe ser favorecer su desarrollo integral y favorecer, a través de distintas actividades, sus habilidades personales y sociales, ayudándoles a mejorar su adaptación en el ámbito académicos, social y familiar.

Este programa tiene un enfoque multidisciplinar, que cuenta con la colaboración de diferentes profesionales y además con la participación activa de las familias y el personal de la asociación. Con ello se pretende ofrecerles un apoyo y acompañamiento cercano, individualizado, que contribuye a mejorar la calidad de sus vidas y ofrecerles mejores oportunidades de futuro a los menores participantes.

A continuación, se presentan las sesiones de las que consta el programa para atender y mejorar las necesidades específicas de estos menores:

Tabla 3.

Actividades Bloque 1, Sesión 1.

BLOQUE 1: INICIO AL MINDFULNESS	
SESIÓN 1: APRENDEMOS DE NUESTRA MENTE	
ACTIVIDAD 1: ESCUCHO UN CUENTO	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
1 hora aproximadamente	- Iniciar a los niños en el conocimiento y práctica del mindfulness. - Fomentar la concentración en el momento presente. - Promover la atención sostenida.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Aprendizaje experiencial.	- Cuento “Correprisas y Tumbona”. - Papel y pinturas. Hoja con preguntas sobre lo que han escuchado. (Ver Anexo 1)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
La actividad va a tratar de introducir a los asistentes el concepto de mindfulness de una manera más divertida que será a través de un cuento llamado “Correprisas y Tumbona” de Begoña Ibarrola. El cuento será a través de un audio vídeo por lo que tienen que estar muy atentos a lo que van escuchando y lo que van sintiendo a lo largo de este. Una vez hecho esto se pasará a realizar en alto una rueda de preguntas para así resolver todas las dudas que les hayan podido surgir a lo largo del visionado. Posteriormente se les proporcionará una ficha que tendrá dos tipos de actividades: en primer lugar, una serie de preguntas cortas con las que nos aseguraremos de que el cuento y el concepto que se intenta explicar han sido entendidos de manera correcta, y en segundo lugar deberán dibujar de la forma que quieran como se han sentido escuchando el cuento y cuáles han sido las emociones que han conseguido identificar en ellos mismos. De esta forma podremos tener una primera noción de si son capaces de darse cuenta de aquello que están sintiendo en cada momento para más adelante poder personalizar las actividades que se vayan a realizar.	

Tabla 4.

Actividades Bloque 1, Sesión 2, Actividad 1

SESIÓN 2: ¿ESCUCHAMOS?	
ACTIVIDAD 1: SALUDO INICIAL	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
10 minutos aproximadamente.	- Entrenar la escucha atenta. - Fomentar la concentración en el momento presente.
METODOLOGÍA	RECURSOS
- Gamificación. - Aprendizaje por repetición.	- Vídeo con la canción. María Carballo. (2015, 4 noviembre). <i>Saludo inicial Yogamusic</i> [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=9MbORyTiLOU
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
En esta actividad aprenderemos a sentarnos correctamente para estar atentos y conscientes de lo que está pasando en el momento presente. En primer lugar, se les invitará a los niños a sentarse en círculo. Antes de comenzar la actividad se les recordará cual es la importancia de estar presentes, atentos y respetuosos tanto con sus compañeros como con uno mismo. Una vez hecho esto, se les presentará la canción “Postura de la mente atenta” (María Carballo, 2015), la cual será utilizada como rutina diaria en el inicio de cada sesión del programa para comenzar la actividad correspondiente de una forma relajada. Durante la primera escucha los niños deben prestar atención a la letra de esta y a los movimientos que se les sugiere sin preocuparse de aprenderlo inmediatamente. Después, se hará una segunda escucha y la canción se irá parando con el fin de animar a los niños a que la vayan cantando y a su vez aprendiéndola para las siguientes sesiones, además de realizar los movimientos al ritmo de la música.	

Tabla 5.

Actividades Bloque 1, Sesión 2, Actividad 2

ACTIVIDAD 2: SHHHH... SUENA LA CAMPANA	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
10 minutos aproximadamente	- Entrenar la escucha atenta. - Fomentar la concentración en el momento presente. - Estimular la atención sostenida.
METODOLOGÍA	RECURSOS
- Participación activa - Gamificación	- Campanilla
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
En esta actividad se va a realizar un juego con una campana. Deberán ponerse en círculo con la espalda recta y las manos apoyadas sobre las piernas. El coordinador de la actividad les explicará que van a escuchar el sonido de una campana y que la tarea encomendada será prestar atención al sonido hasta que definitivamente no lo escuche, como es un sonido prolongado que va apagándose lentamente requiere de una concentración profunda y una atención constante, por lo que es recomendable no distraerse en ningún momento. cuando hayan terminado de escuchar el sonido tienen que levantar la mano, pero en silencio, es importante que ninguno haga ruido. Los niños deberán mantenerse con los ojos cerrados ya que así se facilitará la concentración. Después de cada ronda, uno o dos niños explicarán lo que han sentido y si les ha sido complicado esperar a que el sonido se terminase o de lo contrario, les ha parecido relajante y divertido. Al participante que primero levante la mano y sea en el momento correcto se le recompensará con una pegatina que será colocada en su pasaporte de actividades, esto hace que los niños se sientan motivados a realizar la actividad de manera correcta y además permite llevar un registro de las actividades, reforzando la participación activa.	

Tabla 6.

Actividades Bloque 1, Sesión 2, Actividad 3

ACTIVIDAD 3: PINTO LA CALMA	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
30 minutos aproximadamente	- Identificar la calma. - Experimentar sensaciones de relajación. - Promover la expresión oral.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Aprendizaje experiencial.	- Hojas de papel. - Materiales de pintura. - Frascos de la calma.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
La actividad se iniciará con una pequeña conversación en círculo, en la que el coordinador de la actividad invitará a los niños a que reflexionen sobre lo que puede significar estar en calma. Esto permitirá introducir el tema de la sesión y ayudarles a que conecten con sus emociones, promoviendo la participación activa desde el principio, a la vez que se fomenta la expresión oral. Una vez hecho esto, se les presentará el frasco de la calma. Se trata de un bote lleno de líquido con purpurina y cuando se agita se mueve rápidamente, pero una vez lo dejas quieto la purpurina comienza a caer lentamente, se les explicará que al igual que la purpurina cae lentamente, nuestra mente se puede tranquilizar si observamos con atención y respiramos despacio. Se le proporcionará un frasco a cada niño y se les animará a observarlo durante varios minutos en silencio con una música de fondo suave. Hecho todo esto, los niños deberán dibujar como se ve y se siente la calma desde su punto de vista. Para ello podrán utilizar los colores que quieran y los materiales que deseen. No es necesario que realicen algo estético, sino que deben preocuparse por plasmar en el papel lo que sienten. Una vez finalizados, los participantes deben presentar el dibujo realizado al grupo, explicando lo que significa para ellos. Esta parte es especialmente importante ya que fortalece la confianza en sí mismos. El resto del grupo deberá escuchar con atención y sin interrumpir. La actividad finalizará con una reflexión grupal.	

Tabla 7.

Actividades Bloque 2, Sesión 1, Actividad 1 y 2

BLOQUE 2: APRENDEMOS A RESPIRAR	
SESIÓN 1: CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN	
ACTIVIDAD 1: POSTURA MENTE ATENTA	
ACTIVIDAD 2: RESPIRAMOS	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
30 minutos aproximadamente	- Aprender a respirar en momentos de ansiedad - Ser conscientes de nuestra respiración
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Gamificación. - Aprendizaje experiencial.	- Flor y vela artificial. - Botes de burbujas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Esta actividad se va a dividir en varias partes y está inspirada en el cuento “Respira” de Inés Castel- Branco. - <u>Respiración del globo</u>: los niños deben imaginar que tienen un globo entre sus dedos y lo tienen que hinchar. Deben acercar sus dedos a la boca y comenzar su primera inspiración- expiración, cada vez que la hagan el globo se irá hinchando más hasta el punto de que estalla, cuando estalle deberán inflar otro y así sucesivamente hasta que se olviden de que es un globo y hayan acogido correctamente la dinámica de respiración consciente. - <u>Pompas de jabón</u>: se le proporcionará a cada niño un pompero para realizar esta actividad. Lo que deberán hacer es crear pompas de jabón e intentar que no exploten durante su creación, para ello deben inhalar el aire de manera profunda por la nariz, mantener ese aire por 1 segundo, y posteriormente exhalar muy despacio por la boca mientras soplan una pompa. El principal objetivo es que soplen lentamente para crear una pompa lo más grande posible y que no explote. - <u>La flor y la vela</u>: para esta actividad tomaremos como referencia la imagen o el objeto de una flor y de una vela, de manera que deben oler la flor inhalando el aire profundamente por la nariz, y después, deben intentar apagar una vela soplando suavemente por la boca, el objetivo es que esta no se apague del todo. Esto se repetirá 5 veces.	

Tabla 8.

Actividades Bloque 2, Sesión 2, Actividad 1 y 2

SESIÓN 2: LA RESPIRACIÓN Y MI CUERPO	
ACTIVIDAD 1: POSTURA MENTE ATENTA	
ACTIVIDAD 2: ¿JUGAMOS?	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
15 minutos aproximadamente	- Estimular la escucha activa. - Aprender a respirar en momentos de ansiedad. - Fomentar el trabajo en grupo. - Ser conscientes de la respiración.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Gamificación. - Aprendizaje cooperativo.	- Pelotas blandas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Esta actividad combina control de la respiración con movimiento. En primer lugar, se les explicará a los participantes la importancia que tiene la respiración calmada en momentos de nervios, estrés o excitación. Para la realización de la actividad se colocará el grupo por toda la sala de manera aleatoria, pero con visibilidad unos de otros. Se utilizarán dos pelotas blandas para lanzar y atrapar sin ningún tipo de riesgo. Las normas del juego son que el que tiene la pelota, primero tiene que inhalar lentamente el aire, lo tiene que retener 2 segundos en lo que piensa un nombre de los que están en la sala y lo exhala, cuando ya haya hecho estos 3 pasos, debe pronunciar en alto el nombre y lanzarle la pelota y el que la recibe repite exactamente el mismo proceso. Mientras que todo esto se va ejecutando, los demás deben mantenerse con la atención puesta en el juego y en silencio, respirando con calma y observando, concentrados, cuándo les llegará su turno. Después de un par de rondas será cuando se introduzca la segunda pelota, de manera que se aumente el nivel de dificultad y así ellos tendrán que estar aún más atentos. Esto fomenta la coordinación, el trabajo en grupo y la conciencia corporal.	

Tabla 9.

Actividades Bloque 2, Sesión 2, Actividad 3

ACTIVIDAD 3: VUELTA A LA CALMA	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
10 minutos aproximadamente	- Tomar conciencia de los pensamientos y sentimientos presentes. - Ser conscientes de la respiración - Identificar la calma
METODOLOGÍA	RECURSOS
- Aprendizaje experiencial.	- Esterillas. - Peluche. - Sistema de sonido. - Pantalla digital o proyector. - Video. guaiainfantil. (2021, 15 junio). <i>Ejercicio de mindfulness para niños con TDAH 6 minutos de meditación guiada de relajación</i> [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ohJOaQn3-vg
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Este ejercicio va a tratar volver a la calma tras el ejercicio anterior que ha sido con más movimiento y tomar conciencia de la respiración y además de los pensamientos y sentimientos que se tienen en ese momento. para ello cada niño deberá tumbarse en una esterilla y poner un pequeño peluche encima de su abdomen. Esto servirá para observar como el peluche sube y baja con cada respiración, y que dependiendo de la velocidad en la que respiremos ira más rápido o más despacio, siendo esta ultima la mejor opción. Para ayudar a los niños a entrar en esta actividad se les pondrá un video que les guiará durante toda ella utilizando imágenes que tratan sobre la naturaleza y animales de forma que les motivara y, por ende, les ayudara a mantener su atención. El video en cuestión es “Mindfulness para niños con TDAH. Video de meditación guiada con animales”	

Tabla 9.

Actividades Bloque 3, Sesión 1, Actividad 1 y 2

BLOQUE 3: ATENCIÓN PLENA AL CUERPO	
SESIÓN 1: EL CUERPO Y YO	
ACTIVIDAD 1: POSTURA MENTE ATENTA	
ACTIVIDAD 2: SENTIMOS NUESTRO CUERPO	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
15 minutos aproximadamente	- Tomar consciencia de los pensamientos y sentimientos presentes. - Promover la expresión oral. - Estimular la atención sostenida
METODOLOGÍA	RECURSOS
- Aprendizaje experiencial.	- Esterillas. - Música relajante.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
La actividad va a consistir en que los niños tomen consciencia de las sensaciones que tienen en su cuerpo a través de una práctica de mindfulness. Para ello, los niños deberán tumbarse en una esterilla boca arriba y con los ojos cerrados, una vez hecho esto y con música relajante de fondo, el psicopedagogo irá guiando a través de su voz las sensaciones de los niños por todo su cuerpo, esto será diciendo cosas como: <i>“Empezamos por los pies... ¿Están calientes o fríos?, ahora las piernas, ¿sientes el suelo debajo de ellas?, y que me dices de la barriga, ¿se mueve con la respiración?”</i> etc., es necesario que tras cada indicación se les deje un rato de silencio para que ellos sean capaces de identificar sus sensaciones. Esto se hará hasta llegar a la cabeza y una vez hecho, se les pedirá que se levanten, pero moviendo las piernas y los brazos muy lentamente, ya que deben sentirse muy relajados y con el cuerpo en calma. Para concluir la actividad, se les mandará ponerse en círculo y contar en alto aquellas sensaciones que han percibido, esto les ayudara a soltar lo que tienen dentro y a sentirse más aliviados, además de que se fomenta la expresión oral y la comunicación con otros compañeros.	

Tabla 10.

Actividades Bloque 3, Sesión 2, Actividad 1 y 2

SESIÓN 2: CONECTAMOS	
ACTIVIDAD 1: POSTURA MENTE ATENTA	
ACTIVIDAD 2: ¡HACEMOS YOGA!	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
20 minutos aproximadamente.	- Estimular la atención sostenida. - Fomentar la participación activa. - Promover la calma, el autocontrol y el equilibrio tanto físico como mental.
METODOLOGÍA	RECURSOS
- Gamificación - Aprendizaje experiencial.	- Esterillas. - Video de yoga infantil. Smile and Learn - Español. (2019, 1 octubre). <i>YOGA para niños - Las posturas de los animales del mar - Tutorial para practicar yoga</i> [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY - Pantalla digital o proyector. - Equipo de sonido.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
En esta actividad se va a realizar una pequeña iniciación en el yoga. Para que sea más motivador y divertido para ellos se ha escogido un vídeo en el que se tratan posturas de animales marinos. Durante este video se van explicando como tienen que colocarse y a la vez que lo hacen tienen que ir escuchando el sonido de este, de forma que es necesario que estén atentos a varias cosas, a lo que están realizando y a lo que están escuchando para que puedan hacerlo bien. Aquel que consiga seguir el ritmo del video y haga las posturas de la mejor manera se llevara una pegatina como premio para poner en su pasaporte de actividades. En el caso de que sean más de uno, se les dará a todos para que ninguno se sienta excluido.	

Tabla 11.

Actividades Bloque 3, Sesión 2, Actividad 3

ACTIVIDAD 3: SIMÓN DICE...	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
15 minutos aproximadamente	- Estimular la atención sostenida. - Fomentar la participación activa. - Promover la calma, el autocontrol y el equilibrio tanto físico como mental.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Gamificación - Participación activa.	
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Para la realización de esta actividad se va a hacer una adaptación del tradicional juego “Simón dice” a una versión mindfulness, de manera que este orientado a fomentar el autocontrol motor y la escucha consciente de los niños que participan. Esta consistirá en hacer el juego clásico en el que deben obedecer las normas del que da la comenda: “Simón dice...”, pero deberá introducir modificaciones en el ritmo de realizar el movimiento. Las ordenes se deberán dar de manera pausada. Esta variedad permite que la atención no solo se centre en obedecer la instrucción, sino también en el cómo se realiza, haciendo que nuestra mente establezca una conexión con el cuerpo. En esta actividad se entrena de una manera lúdica la inhibición de impulsos y la atención selectiva, las cuales son dos funciones ejecutivas muy importantes, además les ayuda a reconocer sus propios movimientos y sensaciones corporales en un contexto informal y en grupo, con el cual se sentirán muy motivados.	

Tabla 12.

Actividades Bloque 3, Sesión 2, Actividad 4

ACTIVIDAD 4: MASAJE CON PELOTA	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
15 minutos aproximadamente.	- Identificar diferentes sensaciones corporales - Fomentar la atención plena. - Promover la expresión oral.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Aprendizaje cooperativo. - Gamificación.	- Esterillas. - Pelotas blandas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Esta actividad se va a realizar en parejas. Es importante que haya un buen clima en la sala para que a la hora de hacer las parejas todos se sientan cómodos con todos y la actividad se pueda llevar a cabo de manera satisfactoria. Una vez hechas las parejas se le entregará una pelota a cada una de ellas. Uno de los miembros de la pareja deberá sentarse con la espalda recta sobre una esterilla mientras que el otro pasa la pelota lentamente por su cabeza, cuello y espalda. Una vez hecho esto durante 2 minutos se les comenzará a dar consignas en voz baja como: dibuja un círculo en su espalda, y el que lo está sintiendo debe adivinar lo que le han dibujado. De esta forma deberá estar muy atento a la sensación que está teniendo para así poder identificarla. Por la otra parte, es necesario que el que lo realiza, lo haga de una manera pausada y con atención, observando cuales son las respuestas del cuerpo de su compañero. Cuando se hayan realizado estos 2 pasos se hará un cambio de roles. Una vez finalizada la actividad, se hará un círculo en el que, como en otras ocasiones anteriores, expliquen cómo se han sentido y si les ha parecido difícil identificar los movimientos que les estaban haciendo sobre su cuerpo.	

Tabla 13.

Actividades Bloque 4, Sesión 1, Actividad 1 y 2

BLOQUE 4: LAS EMOCIONES	
SESIÓN 1: ¿QUÉ SIENTO?	
ACTIVIDAD 1: POSTURA MENTE ATENTA	
ACTIVIDAD 2: IDENTIFICAMOS EMOCIONES	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
30 minutos aproximadamente	- Reconocer emociones - Promover la expresión oral. - Asociar emociones a situaciones reales.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Aprendizaje experiencial. - Gamificación.	- Tarjetas con los personajes. - Rueda de emociones. (<i>ver Anexo 2</i>) - Película “Del Revés”
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Para la realización de esta actividad se va a tomar como referencia la película “Del Revés”, la cual trata de las diferentes emociones que se pueden llegar a sentir. Lo que se pretende con esta es presentarles los diferentes personajes y a que emoción están asociados, de manera que puedan comprender, en primer lugar, cuales son para posteriormente poderlas identificar en ellos mismos. Una vez hecho esto se pasará a hacer un juego. El juego trata de una rueda en la que están los diferentes personajes junto a su emoción y tienen que tirar por turnos, en función de la emoción que salga, deben pensar una situación en la que hayan sentido o sentirían de manera hipotética la emoción correspondiente. Esto les ayudara a que, si en algún momento les pasa, puedan saber que están sintiendo y en caso de que sea necesario, poder volver a la calma.	

Tabla 14.

Actividades Bloque 4, Sesión 1, Actividad 3

ACTIVIDAD 3: TARRITOS EMOCIONALES	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
30 minutos aproximadamente.	- Asociar emociones a colores. - Identificar nuestras propias emociones. - Fomentar la creatividad.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Aprendizaje experiencial	- Tarros - Folios de colores - Pegamento y tijeras. - Ojos móviles de plástico.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Esta actividad va a tratar de la creación de unos tarritos asociados a cada emoción. La actividad comenzará con una conversación grupal en círculo en la cual se recordarán los personajes de la película “Del Revés” que se trató en actividades anteriores, de manera que se asocie cada personaje a una emoción básica. Cada una de ellas estará representada por un color que le caracterice: alegría/amarillo, ira/rojo, tristeza/azul... esto servirá de ayuda para que los niños puedan reconocer y asociar emociones con colores como hemos ido haciendo en actividades previas, pero es necesario recordarlo. Una vez hecho esto se pasará a crear los tarritos emocionales, para ello, se les proporcionará unos tarros y se le asignará a cada uno un personaje, realizada la asignación se crearán pelotas pequeñas con papel de colores y ojos de plástico que funcionarán como pequeños monstruos emocionales que se deberán introducir en los tarros correspondientes. El principal objetivo de estos tarros es que tanto al inicio como al final de cada sesión metan dentro un mini monstruo en función de la emoción que sientan en ese momento. esto lo que hará será ayudarles a identificar la emoción presente y ademar ser consciente de ella, también se podrá observar si ha cambiado algo a lo largo del tiempo, en este caso, durante la duración de la actividad.	

Tabla 15.

Actividades Bloque 4, Sesión 2, Actividad 1

SESIÓN 2: MIS EMOCIONES	
ACTIVIDAD 1: MONSTRUO COMILÓN	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
20 minutos aproximadamente	- Fomentar un clima de respeto ya aceptación - Promover la participación activa. - Estimular la atención sostenida. - Asociar emociones a situaciones reales.
METODOLOGÍA	RECURSOS
- Gamificación. - Aprendizaje cooperativo.	- Caja del monstruo (<i>ver Anexo 3</i>). - Tarjetas con situaciones y emociones. (<i>ver Anexo 3</i>).
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Esta actividad va a tratar de un monstruo que se come las situaciones y emociones que estas provocan. La sesión comenzará con una pequeña introducción en la que se les presentará a los niños el protagonista del día, que será el monstruo comilón, se trata de una caja decorada con una cara de un monstruo muy simpático. Se les explicará que este es muy especial porque no come comida normal como ellos, sino que se alimenta de emociones que están relacionadas con situaciones que les ocurren diariamente a las personas y con las que ellos se pueden sentir identificados. Una vez hecho esto se les proporcionará las tarjetas que presentaran las distintas situaciones ficticias escritas de forma clara y adaptada a su edad, de forma que puedan comprenderlas de manera correcta, se trata de situaciones cotidianas y que son fácilmente reconocibles para ellos, como, por ejemplo, “Mi amigo no quiere jugar conmigo hoy”. Cada uno de los participantes recibirá una tarjeta y tiene que leerla en voz alta, con ayuda si no sabe leer aún, y después debe asociarlo a una o varias emociones. Una vez hecho esto tendrá que meter la tarjeta en la boca del monstruo para alimentarlo. Esto convierte la actividad en un juego divertido y participativo que ayuda a mantener la atención de los niños durante un periodo más prolongado de tiempo, además de que les permite relacionar emociones básicas con experiencias reales, para en un futuro poder reconocerlas y así actuar en función de lo que se sienta.	

Tabla 16.

Actividades Bloque 4, Sesión 3, Actividad 1 y 2

SESIÓN 3: ¿QUÉ SIENTES HACIA LOS DEMÁS?	
ACTIVIDAD 1: POSTURA MENTE ATENTA	
ACTIVIDAD 2: PENSAMIENTOS POSITIVOS	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
30 minutos aproximadamente.	- Reconocer emociones asociadas a situaciones. - Desarrollar la empatía hacia los demás. - Tomar consciencia del impacto de las palabras.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Gamificación. - Participación activa.	- Ovillo de lana.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Esta actividad va a comenzar con una pequeña reflexión en grupo. Los niños deben sentarse en círculo y explicar por turnos como se sienten cuando son capaces de resolver problemas sin enfadarse o cuando se sienten realmente escuchados por alguien. Una vez hecho esto, se pasará a realizar un juego cooperativo llamado “el hilo de la amistad”. Es el facilitador de la actividad quien comienza la actividad sosteniendo un ovillo de lana y diciendo en alto algo positivo sobre algún niño que este sentado y tirándole dicho ovillo, quien lo recibe tiene que hacer lo mismo con otro, todo el que lo reciba debe sostener un trozo de lana. Una vez terminada la ronda se puede ver que se ha tejido una red de conexiones única y con un significado muy positivo para cada uno de los niños que está sentado. La actividad termina con una pequeña reflexión, lanzándoles una pregunta de: <i>¿Qué pasaría si uno tira de su extremo de la red?</i>, para que se den cuenta de que, si en un grupo algo falla, termina fallando todo, además de darle una gran importancia al respeto mutuo, la colaboración y al peso que tienen las palabras positivas sobre las personas.	

Tabla 17.

Actividades Bloque 4, Sesión 3, Actividad 3

ACTIVIDAD 3: EL LUGAR DEL OTRO	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
30 minutos aproximadamente	- Desarrollar la empatía hacia los demás. - Fomentar el autocontrol y la calma.
METODOLOGÍA	RECURSOS
- Gamificación. - Participación activa. - Aprendizaje experiencial.	- Tarjetas con situaciones (<i>ver Anexo 4</i>).
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Como en sesiones anteriores, se comenzará con una conversación introductoria con el objetivo de que los niños comprendan el punto principal de la actividad, que es, ponerse en el lugar del otro y ser empático, entender como el otro se siente y aprender a responder de una manera calmada y siendo respetuoso. La actividad se tratará como un role-playing, en el que se les presentará distintas escenas que pueden ocurrir en la vida diaria y ellos tendrán que actuar como si fueran los protagonistas de las mismas. Para ello se les dividirá en parejas o en pequeños grupos, según el tamaño del aula y participantes que haya y se le entregará a cada uno de ellos una tarjeta con una situación social concreta. En ellas puede haber situaciones como “<i>un compañero se niega a compartir un juego de mesa</i>”, “<i>has recibido un balonazo sin querer en el recreo</i>”. Primero, la pareja representará cómo reaccionaría a la situación de manera impulsiva, esto hará que sean conscientes de las respuestas que se pueden dar más comúnmente cuando algo nos hace sentir mal, siendo estas empujones, huir de la situación, llorar... y después de esta actuación, con ayuda de un adulto, deben representar la misma situación, pero teniendo una reacción más asertiva y calmada en la que utilicen recursos previamente aprendidos como respirar correctamente, expresar lo que están sintiendo o pedir ayuda a otra persona. Lo que se trata con esta actividad es ofrecer diferentes modelos de respuesta que conlleven una gestión emocional inteligente. Una vez terminada cada representación, se hablará en gran grupo sobre alternativas que se pueden dar en estos momentos en los que nos sentimos altamente ansiosos, como, por ejemplo: “Estoy enfadado, pero puedo esperar”	

Tabla 18.

Actividades Bloque 5, Sesión 1, Actividad 1 y 2

BLOQUE 5: AUTOESTIMA	
SESIÓN 1: ME TRATO BIEN	
ACTIVIDAD 1: POSTURA MENTE ATENTA	
ACTIVIDAD 2: ME ACEPTO	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
20 minutos aproximadamente.	- Identificar emociones. - Asociar emociones a situaciones reales. - Reflexionar acerca de cómo nos tratamos a nosotros mismos.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Participación activa. - Aprendizaje experiencial. - Aprendizaje cooperativo.	- Cuento. Fábulas con la tía Ciara. (2023, 21 junio). <i>Lola, la Jirafa valiente: Una Fábula sobre la aceptación personal</i>. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=4Iqrbt4e8cY - Tarros emocionales. - Monstruos de emociones.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
La sesión comenzará con recordarles a los niños y niñas que deben tratarse con cariño, sobre todo en aquellos momentos en los que cometen errores, se sienten más frustrados o no les salen las cosas como quieren. Se hará una reflexión en la que ellos deben pensar en cómo tratan a sus amigos cuando están tristes, y si se hablan con tanto amor y cariño, cuando eso les pasa a sí mismos. Para adentrarnos en la actividad se pondrá un video que cuenta una fábula sobre una jirafa, este se titula “Lola, la Jirafa valiente” cuyo mensaje trata sobre la aceptación personal. Durante el visionado, se deben identificar las emociones que creen que está sintiendo la jirafa en cada momento, y con los tarritos emocionales que ya habíamos creado, meter el monstruo correspondiente en cada uno de ellos. Para que esto sea más fácil se ira parando el video y comentándolo en gran grupo para llegar a una conclusión conjunta.	

Tabla 19.

Actividades Bloque 5, Sesión 1, Actividad 3

ACTIVIDAD 3: TENGO MUCHAS CUALIDADES	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
30 minutos aproximadamente.	- Promover la autoestima. - Reflexionar acerca de cómo nos vemos a nosotros mismos. - Promover la expresión oral.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Participación activa. - Aprendizaje experiencial	- Cartulinas. - Material de pintura y dibujo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
En esta actividad se tratará un concepto importante que es la autoestima. Para ello, en primer lugar, se les explicará lo que esto significa, utilizando palabras sencillas, diciéndoles que la autoestima es como nos vemos a nosotros mismos, cómo nos sentimos con quienes somos y la importancia de reconocer las cualidades que nosotros tenemos para así podernos sentir bien. En círculo, se les invitará a los niños a pensar en cosas que creen que hacen bien y que les gusta de sí mismos, para facilitar esta reflexión se harán preguntas como: “¿qué sabes hacer muy bien?”, “¿qué te gusta de ti mismo?”, o “¿qué te hace especial?”. Después de realizar esta reflexión, se les proporcionará a los niños una cartulina por persona que tendrá forma de nube. En ella deberá dibujar con los materiales de pintura disponibles, al menos 3 cualidades personales. Estas las podrán representar con palabras, en forma de dibujo, o como ellos se sientan más a gusto, también es importante que lo hagan acorde a su edad y nivel de desarrollo. Se fomentará la libertad creativa. Durante todo el proceso, el coordinador de la actividad deberá estar muy atento a cada niño ya que en ocasiones puede ser difícil para ellos identificar cualidades personales, en caso de que esto pase, se animará al resto de los participantes a ayudarlo diciéndole cosas buenas que piensan que esa persona tiene. Esta dinámica además de ayudarlo a realizar la actividad refuerza su autoestima y además fomenta el compañerismo, la empatía y la escucha atenta. Para terminar la sesión, se volverá a hacer un círculo y cada niño dirá un mensaje que le ha enseñado y que se llevará con él en momentos en los que su autoestima se encuentre en un nivel más bajo.	

Tabla 20.

Sesión final con familias.

SESIÓN FINAL CON FAMILIAS	
TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
1 hora	- Promover la expresión oral. - Reforzar vínculos emocionales entre niños y familiares. - Estimular la autoestima.
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	RECURSOS
- Participación activa.	- Materiales creados en las actividades. - Diplomas de participación (<i>ver Anexo 5</i>).
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	
Para esta sesión acudirá un miembro de la familia de cada participante y ellos les mostraran en modo exposición lo que han creado y aquello que creen que han aprendido. Una vez hecho esto, en círculo, los familiares deben decir a su niño o niña algo que valore de él y viceversa. Terminado todo se les entregará un diploma por haber conseguido superar todas las fases del programa de manera satisfactoria.	

Temporalización: cronograma

El programa de intervención propuesto se va a llevar a cabo durante el mes de mayo y una parte de junio. Se ha escogido este mes porque es el más estresante para los niños debido a sus estudios y es posible que sea cuando los beneficios sean más notables.

Cada sesión tiene una duración aproximada de entre 30 minutos y una hora, puede variar según la durabilidad de cada actividad que la componen y de cómo fluyan estas. Como se observa en el desarrollo de las actividades, estas se dividen en 5 bloques y cada bloque se hará una semana

distinta, siendo los días de sesión los martes y jueves, aunque esto está dispuesto a movilidad en función de las adaptaciones necesarias que se requieran. A continuación, se ve el cronograma de manera gráfica para que quede más claro:

Figura 1.

Cronograma del proyecto

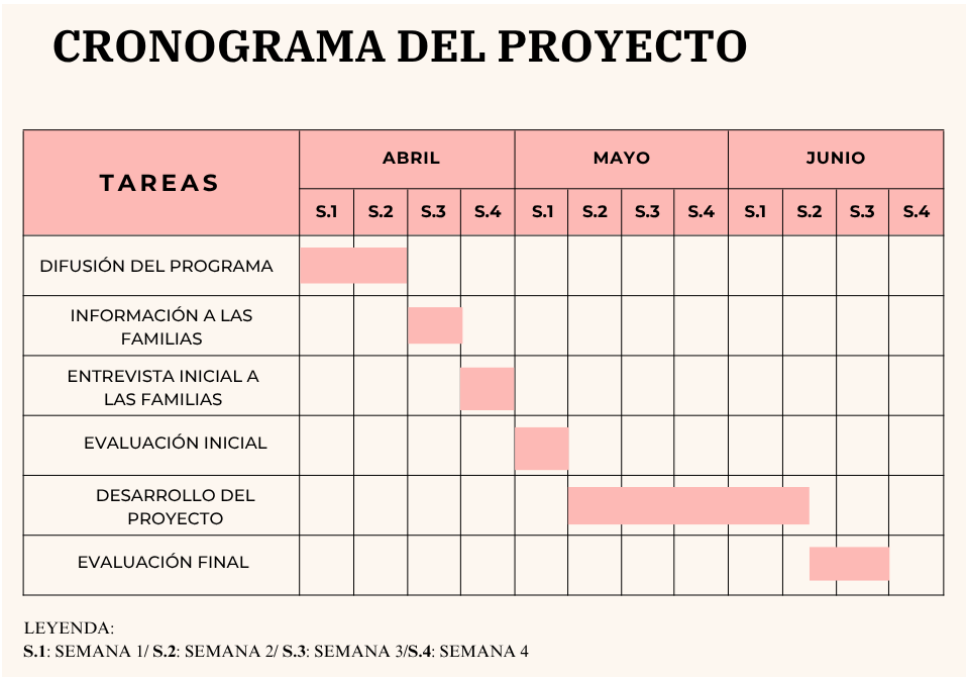


Figura 2.

Cronograma sesiones del proyecto, mes de mayo



Figura 3.

Cronograma sesiones del proyecto, mes de junio

2025
JUNIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3 SESIÓN 3	4	5 SESIÓN 1	6	7
8	9	10 SESIÓN FINAL	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diseño de evaluación de la propuesta de intervención

La evaluación del programa va a estar dividida en varias partes, pensadas para tener un control sobre si el alumnado verdaderamente está obteniendo los resultados esperados, para observar su evolución, para saber qué es lo que sabía previamente y si han aprendido algo nuevo con estas sesiones y para comprobar si los objetivos planteados al inicio de la propuesta han sido conseguidos o no.

En primer lugar, se va a realizar una evaluación inicial, no solo con los niños, sino también con las familias. Esto se realizará teniendo una entrevista estructurada (*ver Anexo 6*) con ellos para poder obtener información sobre el niño para que posteriormente se pueda adaptar las actividades a sus necesidades, además, deberán responder al cuestionario llamado escala de evaluación de la regulación emocional (ERQ) (*ver Anexo 7*), el cual es un cuestionario de autoinforme que evalúa el cómo se regula las emociones uno mismo, pero, al ser dirigido a niños y tener una complejidad para responderla se les pide a los padres u otros familiares cercanos que lo conozcan muy bien que lo respondan, ya que ayuda a comprender su capacidad de gestión de las emociones, lo cual será muy útil a la hora de realizar las actividades propuestas. Una vez hecho esto y recogida la información necesaria, se pasará a la evaluación inicial con los propios niños y niñas, para observar en qué nivel se encuentran acerca del tema principal, en este caso el mindfulness, para así ver en qué punto se puede comenzar. En este caso, los alumnos deberán responder un cuestionario que es de carácter cuantitativo, llamado Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) (*ver Anexo 8*), que está pensado para niños y

adolescentes entre los 9 y los 18 años, como en el programa son más pequeños, y esto es una herramienta muy útil, el profesor que se encuentre con ellos les deberá ayudar a leer las preguntas y a comprenderlas para después poder responder con un número. Una vez contestados se suma la puntuación de los ítems, y el estado de mindfulness es mayor cuanto menor sea la puntuación que se ha obtenido.

En segundo lugar, se realizará una evaluación formativa, la cual se realiza de manera continua, con el objetivo de identificar las fortalezas y dificultades que se tienen en cada área, además se puede acompañar de una retroalimentación con el alumno. Esta se hará forma de rúbrica al final de cada uno de los bloques (*ver Anexo 9*). Estas están compuestas por una serie de ítems relacionados con los objetivos de cada sesión y se tendrá que responder con: “Conseguido; En proceso; No conseguido”, por lo que se trata de una evaluación de carácter cualitativo, puesto que, su principal objetivo no es obtener una calificación sobre algún contenido, sino comprender el proceso de aprendizaje para así poder mejorarlo en la máxima medida.

Con este tipo de evaluación el alumno no se siente desmotivado por una nota ya que este recibe comentarios no solo de lo que hizo mal, sino también de lo que hizo bien y de aquello que debe mejorar. Por otro lado, facilita en gran parte la comprensión del proceso, ya que permite analizar el cómo está aprendiendo la persona y no el cuanto está aprendiendo, lo cual es fundamental en un proceso de enseñanza-aprendizaje. También se trata de una evaluación más justa e individualizada porque está enfocada a las características y contexto en el que se encuentra la persona evaluada, reconociendo el progreso y las particularidades de cada uno, en lugar de marcar un solo criterio inamovible.

En esta evaluación continua también se incluye un pasaporte (*ver Anexo 10*) que se ha creado para que cada alumno, tras cada sesión ponga como se ha sentido y si ha obtenido alguna recompensa. Esto sirve para ir recogiendo información y poder observar cómo ha cambiado a lo largo de todo el programa.

Por último, se realizará una evaluación final, que tendrá mucho que ver con la inicial, ya que el cuestionario que se le realizó a los alumnos se repetirá para ver los cambios que ha habido y para observar si han logrado mejorar aquello que tenían en progreso, pudiendo ver desde un punto de vista objetivo si el programa ha sido exitoso o si necesita una remodelación. Además del cuestionario primero, se les pasará una hoja con preguntas fáciles de responder para ver si les ha gustado y las impresiones que han tenido de la propuesta, pudiendo ver si se ha cumplido o no con sus expectativas.

CONCLUSIONES

El objetivo general del presente Trabajo de Fin de Máster ha sido la elaboración de una propuesta de intervención para mejorar la gestión emocional en niños y niñas con TDAH cuya edad esté entre los 6 y 10 años a través el uso del mindfulness en un contexto no formal. Para conseguirlo se ha llevado a cabo una revisión teórica rigurosa sobre el trastorno, la metodología de la atención plena y su aplicación en la infancia, así como un diseño de una propuesta de intervención adaptada a las necesidades de dicho colectivo. La propuesta se ha construido incluyendo conocimientos actuales, enfoques innovadores y herramientas prácticas, con el principal fin de ofrecer a los participantes una alternativa educativa que sirva de complemento a los tratamientos de carácter tradicional como los farmacológicos y además atienda la dimensión emocional de estos menores.

La confección de esta propuesta ha estado orientada al diseño de un programa que sea viable y esté fundamentado, de forma que contemple tanto la realidad que viven los niños y niñas con TDAH como las posibilidades que contiene el contexto no formal. En este sentido, no solo se ha pretendido favorecer la autorregulación emocional y la atención sostenida, sino también se ha buscado promover la motivación, el autoconocimiento y el bienestar integral. Este programa ha concluido con el diseño de un sistema de evaluación del mismo el cual permitirá valorar la eficacia de la intervención desde una perspectiva de carácter multidimensional, en el que se incluyen a los propios niños participantes, a sus familias y se utilizan diversos instrumentos estandarizados.

En cuanto al primer objetivo específico, el cual trata de investigar acerca de los tratamientos existentes para personas con TDAH se ha realizado una revisión bibliográfica para poder identificar tanto enfoques farmacológicos como intervenciones más dirigidas al ámbito psicoeducativo, además de las distintas terapias complementarias que se pueden llevar a cabo. Esta revisión ha puesto de manifiesto que, aunque los tratamientos que se usan actualmente, especialmente los farmacológicos, pueden ayudar a reducir los síntomas que producen este trastorno, en muchos de los casos no abordan de manera suficiente las dificultades emocionales y por ello es necesario el uso de algún método complementario eficiente. Esta carencia justifica la necesidad de nuevas propuestas como la presentada, que integran estrategias que estén dirigidas sobre todo en el desarrollo emocional y en la atención.

Respecto al segundo objetivo, “describir el concepto de mindfulness y su evolución como estrategia de intervención en el ámbito educativo y terapéutico”, se ha realizado un análisis

acerca de su origen y tradición y como se ha adaptado al contexto occidental, especialmente en programas como el MSBR. se ha subrayado su creciente importancia y presencia en el ámbito educativo como herramienta para la mejora de la concentración, la regulación emocional y el bienestar mental. La revisión permite concluir que el mindfulness ofrece un enfoque integrador, accesible y con un alto potencial en edades tempranas, especialmente en niños que contengan dificultades respecto a la atención y a la regulación de las emociones, como generalmente pasa en aquellos que presentan este trastorno.

Para examinar las principales teorías que sustentan la conexión existente entre el mindfulness, autorregulación emocional y mejora de la atención en niños con TDAH, se ha profundizado en los modelos neuropsicológicos y emocionales que detallan cómo la práctica del mindfulness puede llegar a influir en las funciones ejecutivas y en los procesos de autorregulación, especialmente emocional. Las teorías revisadas confirman que la atención plena se contempla como una herramienta útil a la hora de reducir los comportamientos impulsivos, mejorar la concentración durante periodos más largos y aumentar la consciencia emocional en niños y niñas con TDAH, constituyéndose como una base sólida en cuanto el diseño de intervenciones específicas para este colectivo.

El cuarto objetivo, diseñar diferentes sesiones de mindfulness adaptado a las necesidades específicas de niños con TDAH en un contexto no formal, se ha cumplido a través de la elaboración de un programa constituido por varias sesiones enfocadas a distintos ámbitos a los que afecta el TDAH con el objetivo de mejorarlo. Se trata de actividades de carácter lúdico y dinámicas que se adecuan a la edad de los participantes y a su nivel madurativo, así como a las dificultades que puedan tener. Para la creación de estas se ha tenido en cuenta aspectos como la duración de las actividades, buscando que no fuesen demasiado largas, el lenguaje a utilizar, la variabilidad en el momento de la presentación de las tareas a realizar y la importancia del movimiento y la experiencia sensorial. Todos estos aspectos han permitido la elaboración de una intervención atractiva y además funcional que se adapta a los sujetos y a un entorno no formal.

En relación con el quinto objetivo, el cual trata de la incorporación en el programa de técnicas innovadoras de mindfulness que promuevan la participación activa de los niños y potencien su capacidad de atención y gestión emocional, se ha intentado integrar distintas estrategias activas y creativas como la atención plena a través del juego, la música, respiración guiada con materiales visuales, como vídeos... todas ellas adaptadas a la características y necesidades que puede presentar el grupo. Estas técnicas, además de facilitar la participación activa de los niños,

aumentan la probabilidad de que todo lo aprendido se mantenga en el tiempo y se traspase a otros contextos.

Por último, para dar respuesta al sexto objetivo específico “diseñar una evaluación a través de la Escala de Regulación Emocional (ERQ), Cuestionario “Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM), entrevistas estructuradas con padres, rúbricas relacionadas con cada bloque y un diario de reflexión emocional adaptado a la edad”, se ha desarrollado un sistema de evaluación mixto. Este permite la recogida de datos de carácter tanto objetivo como subjetivo desde distintos puntos de vista y diferentes fuentes, lo cual garantiza una valoración más completa y crítica del impacto y eficiencia del programa creado. Se concluye que la evaluación diseñada ofrece herramientas suficientes que colaboran conjuntamente para medir cambios significativos en la regulación emocional y la atención, así como para recoger el grado de satisfacción y compromiso de los participantes y sus familias.

Como conclusión final, este trabajo muestra que es posible la creación de una intervención que sea significativa, innovadora y que, sobre todo, esté basada en la evidencia, además de que contribuya en el desarrollo emocional y atencional de niños y niñas con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad desde un enfoque más inclusivo, no formal y centrado en el bienestar tanto emocional como físico de los participantes.

LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Limitaciones

La realización del presente Trabajo de Fin de Máster ha supuesto un proceso de un profundo aprendizaje muy enriquecedor, pero no ha estado exento de dificultades durante el desarrollo y creación del mismo. En primer lugar, cabe destacar la limitación temporal como uno de los desafíos más importantes. El tiempo del que se dispone para la elaboración de este trabajo es algo escaso en relación con la amplitud y profundidad que exige la temática que se aborda. En este caso ha influido especialmente en la puesta en práctica del programa de intervención, ya que debido a la escasez de tiempo no ha sido posible, esto hubiera sido muy enriquecedor ya que hubiera aportado una evaluación y evidencia empírica complementando así el diseño teórico.

En relación con la revisión bibliográfica, es cierto que ha sido posible conseguir una base teórica sólida para sostener el trabajo práctico gracias a documentos relevantes acerca del mindfulness y TDAH, pero ha sido complicado encontrar documentos actuales que relacionasen estos conceptos en el contexto no formal y que estuviesen centrados especialmente en la etapa infantil. A pesar de haber accedido a las bases de datos académicas existentes que son más relevantes como Scopus o Dialnet, en ciertos momentos ha resultado más complejo encontrar estudios que abordaran el mindfulness adaptado a niños y niñas con TDAH en entornos educativos no reglados. No obstante, ha sido posible consultar los trabajos necesarios que constituyen la base principal del conocimiento actual del mindfulness y TDAH.

En cuanto a lo metodológico, la principal limitación ha sido la experimentación de una cierta dificultad a la hora de adaptar las actividades que requieren una expresión emocional por parte de los participantes para que estos no se sientan invadidos ni cohibidos a la hora de realizarlas.

En conclusión, aunque las limitaciones que se han descrito en ocasiones han supuesto un reto importante durante la elaboración de este trabajo, también han permitido desarrollar diferentes estrategias para adaptarse a estas dificultades, priorizando contenidos y buscando y seleccionando fuentes de manera profunda y crítica. Estas no han impedido alcanzar los objetivos que se habían planteado en un inicio, pero sí invitan a futuras investigaciones a que implementen la propuesta en contextos reales, con los recursos necesarios y una colaboración y coordinación de carácter interdisciplinar.

Prospectiva

Este Trabajo Fin de Máster ha permitido el diseño de una propuesta de intervención orientada a un colectivo que en muchas ocasiones se muestra vulnerable por las dificultades que presenta el trastorno que padecen, el TDAH. A pesar de las limitaciones que se han presentado anteriormente, la investigación llevada a cabo ha contribuido a visibilizar la necesidad actual de incorporar este tipo de estrategias en la educación de este grupo, así como a sentar las bases para futuras líneas de trabajo que permitan aplicar este tipo de intervenciones en la práctica real.

En relación con lo anterior, una de las principales futuras líneas de investigación que se encuentran consiste en la puesta en práctica del programa que se ha diseñado, colaborando con entidades educativas no formales, como asociaciones de apoyo a la infancia o centros psicopedagógicos, así como centros especializados en este trastorno. Esto permitirá contrastar como de eficiente es el programa y las limitaciones que presenta el mismo, así como sus beneficios, pudiendo contribuir a su mejora futura, ajustando sus contenidos y métodos en función de la respuesta obtenida y, por ende, observada. La recogida de datos empíricos sería muy beneficioso para enriquecer el trabajo.

Otra de las líneas de investigación que proporciona este trabajo es la ampliación de esta propuesta a otros trastornos neurodivergentes, como el TEA, u otros rangos de edad, así como la adaptación de las actividades a grupos mixtos, es decir, niños con y sin diagnóstico, de manera que se fomenten los entornos inclusivos. También, se podría explorar el papel que ejercen las familias dentro de la intervención, diseñando así sesiones en las que se las involucre, con el fin último de que los aprendizajes se consoliden en el tiempo y se genere una red de apoyo emocional más sólida.

El trabajo ha contribuido a abordar de manera parcial el problema planteado, siendo este la necesidad de mejorar la gestión emocional de los niños que padecen TDAH, puesto que no se ha podido verificar en la práctica sus efectos. Por esta razón el problema ha sido abordado desde un punto de vista prácticamente teórico, por lo que no ha sido solucionado completamente.

Por otro lado, a este proyecto se le puede dar una visión que se caracterice por un enfoque que sea más interdisciplinar, incluyendo diversos factores que ayuden en el desarrollo del mismo, como la terapia ocupacional o la musicoterapia, las cuales podrían complementar de manera eficaz la técnica aplicada del mindfulness.

En conclusión, este trabajo conforma un primer paso hacia una intervención educativa más consciente, con una mayor inteligencia emocional y que se centra en las necesidades específicas de los niños y niñas con TDAH. A partir de aquí, se ofrecen múltiples oportunidades para seguir el camino de la investigación en este ámbito, haciendo que se valide y expanda esta línea de trabajo, con el principal objetivo de favorecer el desarrollo de estos en entornos más inclusivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association [APA]. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders. (5th ed., text rev.)*.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M. M. (2012). Programa aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación. *Zaragoza: equipo SATI*.
- Bishop, SR, Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, ND, Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: Una definición operativa propuesta. *Psicología Clínica: Ciencia y Práctica*, 11 (3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bueno, V. F., Kozasa, E. H., da Silva, M. A., Alves, T. M., Louzã, M. R., & Pompéia, S. (2015). Mindfulness Meditation Improves Mood, Quality of Life, and Attention in Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *BioMed research international*, 2015, 962857. <https://doi.org/10.1155/2015/962857>
- Cairncross, M., & Miller, C. J. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapies for ADHD: A Meta-Analytic Review. *Journal of attention disorders*, 24(5), 627–643. <https://doi.org/10.1177/1087054715625301>
- Caldevilla Domínguez, D., Alarcón Orozco, E., y Alarcón Martínez, V. (2019). *Reformulando la docencia actual*. Gedisa Editorial.
- Catalá-López, F., Peiró, S., Ridao, M., Sanfélix-Gimeno, G., Gènova-Maleras, R., & Catalá, M. A. (2012). Prevalence of attention deficit hyperactivity disorder among children and adolescents in Spain: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *BMC psychiatry*, 12, 168. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-168>
- Catalá-López, F., Hutton, B., Núñez-Beltrán, A., Mayhew, A. D., Page, M. J., Ridao, M., Tobías, A., Catalá, M. A., Tabarés-Seisdedos, R., & Moher, D. (2015). The pharmacological and non-pharmacological treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children and adolescents: protocol for a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Systematic reviews*, 4, 19. <https://doi.org/10.1186/s13643-015-0005-7>

- Evans, S. W., Langberg, J. M., Schultz, B. K., Vaughn, A., Altaye, M., Marshall, S. A., & Zoromski, A. K. (2016). Evaluation of a school-based treatment program for young adolescents with ADHD. *Journal of consulting and clinical psychology*, 84(1), 15–30. <https://doi.org/10.1037/ccp0000057>
- Felver, J.C., Celis-de Hoyos, C.E., Tezanos, K. *et al.* A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness* 7, 34–45 (2016). <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4>
- Fernández, S. J. (2012). Eficacia de las intervenciones con niños y adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). *Anuario de psicología*, 42(1), 19-33.
- Forcadell Lopez, E., Astals Vizcaino, M., Treen Calvo, D., Chamorro López, J., & Batlle Vila, S. (2016). Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): una Revisión Descriptiva. *Revista De Psicoterapia*, 27(103), 203–213. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.54>
- Haydicky, Jillian & Shecter, Carly & Wiener, Judith & Ducharme, Joseph. (2013). Evaluation of MBCT for Adolescents with ADHD and Their Parents: Impact on Individual and Family Functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 76-94. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9815-1>
- Heal, D. J., Cheetham, S. C., & Smith, S. L. (2009). The neuropharmacology of ADHD drugs in vivo: insights on efficacy and safety. *Neuropharmacology*, 57(7-8), 608–618. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2009.08.020>
- Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Huguet, A., Eguren, J. I., Miguel-Ruiz, D., Vallés, X. V., & Alda, J. A. (2019). Deficient Emotional Self-Regulation in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Mindfulness as a Useful Treatment Modality. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(6), 425-431. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000682>

- Janssen, L., Kan, C. C., Carpentier, P. J., Sizoo, B., Hepark, S., Grutters, J., Donders, R., Buitelaar, J. K., & Speckens, A. E. (2015). Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *BMC psychiatry*, 15, 216. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0591-x>
- Lo, H. H. M., Wong, S. W. L., Wong, J. Y. H., Yeung, J. W. K., Snel, E., & Wong, S. Y. S. (2017). The Effects of Family-Based Mindfulness Intervention on ADHD Symptomology in Young Children and Their Parents: A Randomized Control Trial. *Journal of attention disorders*, 24(5), 667–680. <https://doi.org/10.1177/1087054717743330>
- López Villalobos, José A, Rodríguez Molinero, Luis, Sacristán Martín, Ana M^a, López Sánchez, M^a Victoria, Garrido Redondo, Mercedes, Andrés de Llano, Jesús M, Martínez Rivera, M^a Teresa, y Camina Gutiérrez, Ana B. (2021). Calidad de vida en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad: percepción de padres e hijos. *Pediatría Atención Primaria*, 23(89)
- Martin, I., y Molina Sánchez, I. (2021). El mindfulness como terapia emocional para el alumnado con TDAH en la etapa de primaria. *Revista UNES. Universidad, Escuela Y Sociedad*, (11), 62–76. <https://doi.org/10.30827/unes.i11.21956>
- Medicina, S. Y. (26 de octubre de 2021). *El TDAH en niños y adolescentes se mantiene en adultos en el 50% de los casos*. Salud y Medicina. <https://saludymedicina.org/post/el-tdah-en-ninos-y-adolescentes-se-mantiene-en-adultos-en-el-50-de-los-casos>
- Meppelink, R., de Bruin, EI, y Bögels, SM (2016). ¿Meditación o medicación? Entrenamiento en atención plena versus medicación en el tratamiento del TDAH infantil: un ensayo controlado aleatorizado. *BMC Psychiatry*, 16, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0978-3>
- Orozco-Vargas, A. E., García-López, G. I., Aguilera-Reyes, U., & Venebra-Muñoz, A. (2021). Versión en Español del Emotion Regulation Skills Questionnaire: Análisis de su fiabilidad y validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 4(61), 189-203.
- Poblete, P. C. (2016). Una mirada hacia la atención plena en Infancia. *Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa*, 4(201), 100-115.

- Ponce Ribas, À. (2018). Mindfulness y familias con hijos con necesidades especiales. Un entrenamiento para afrontar el estrés y encontrar la calma. *Actas de coordinación sociosanitaria*, (23), 77-96.
- Prados, S. C. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Aula de Encuentro*, 24(1), 213-242.
- Rodríguez González, C. T., González Marcos, M. I., Arroba Basanta, M. L., y Cabello Ballesteros, L. (2017). Prevalencia del trastorno por déficit de atención con hiperactividad en niños de una localidad urbana. *Pediatría Atención Primaria*, 19(76), 311-320.
- Ruiz, P. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría*, 487-501.
- Secanell, I. L., & Nuñez, S. P. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(1), 175-188. <https://doi.org/10.1590/S1413-65382519000100011>.
- Smalley, S. L., Loo, S. K., Hale, T. S., Shrestha, A., McGough, J., Flook, L., & Reise, S. (2009). Mindfulness and attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of clinical psychology*, 65(10), 1087–1098. <https://doi.org/10.1002/jclp.20618>
- Soteras, C. E., Fernández, M. A. F., Fenoy, C. T., del Valle, F. M., Cervera, G. R., y Casas, I. S. M. (2022). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Protoc diagn ter pediatr*, 1(1), 85-92.
- Tang, YY, Hölzel, BK y Posner, MI (2015). La neurociencia de la meditación de atención plena. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.
- Terol Sánchez, L., Navarro Soria, I., Collado Valero, J., y Torrecillas-Martínez, M. (2023). El desarrollo emocional en el trastorno de déficit de atención e hiperactividad: una revisión sistemática. *Revista De Discapacidad, Clínica Y Neurociencias*, 10(1), 51–67. <https://doi.org/10.14198/DCN.24670>
- Tirado, J. L. A., Martín, F. D. F., y Lucena, F. J. H. (2004). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: intervención psicopedagógica. *Psicothema*, 16(3), 408-414.
- Tizón, J. (2007). El “niño hiperactivo” como síntoma de una situación profesional y social: ¿Mito, realidad, medicalización? *Revista de Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*, (2), 23-30.

- Pascual, C. T., y Vallespín, S. T. (2013). Beneficios de la meditación en los adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: revisión narrativa. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 30(4), 19-23.
- Trujillo González, L. M., Tobón Arango, J. M., Barrera Torres, M. Y., Beltrán Gómez, S. S., Hernández Sampayo, S. del S., Pulgar González, M. P., Gallo Urina, S., Rodríguez Ruiz, L. M., Urrea Romero, L. C., Sánchez Zarante, A. C., Tenganan Ascuntar, A. K., Osorio Eljaik, L. M., & Batista Pérez, D. E. (2024). TDAH en Niños y Adultos: Actualización. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 679-693. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12314
- Sánchez Trujillo, D., y Torres López, L. C. (2018). Sobrediagnóstico del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad: producto contextual o afinidad clínica. *Revista Electrónica Psyconex*, 10(16), 1-15.
- Van de Weijer-Bergsma E, Formsma AR, de Bruin EI, Bögels SM. (2012) The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. *J Child Fam Stud.*, 21(5):775-787. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9531-7>
- Zaccari, V., Santonastaso, O., Mandolesi, L., De Crescenzo, F., Foti, F., Crescentini, C., ... y Menghini, O. O. 3. 2. (2022). Aplicación clínica de la meditación orientada a la atención plena en niños con TDAH: Un estudio preliminar sobre problemas de sueño y conducta. *Psicología y salud*, 37 (5), 563-579. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1892110>
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Pataki, C., & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *Journal of attention disorders*, 11(6), 737–746. <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>

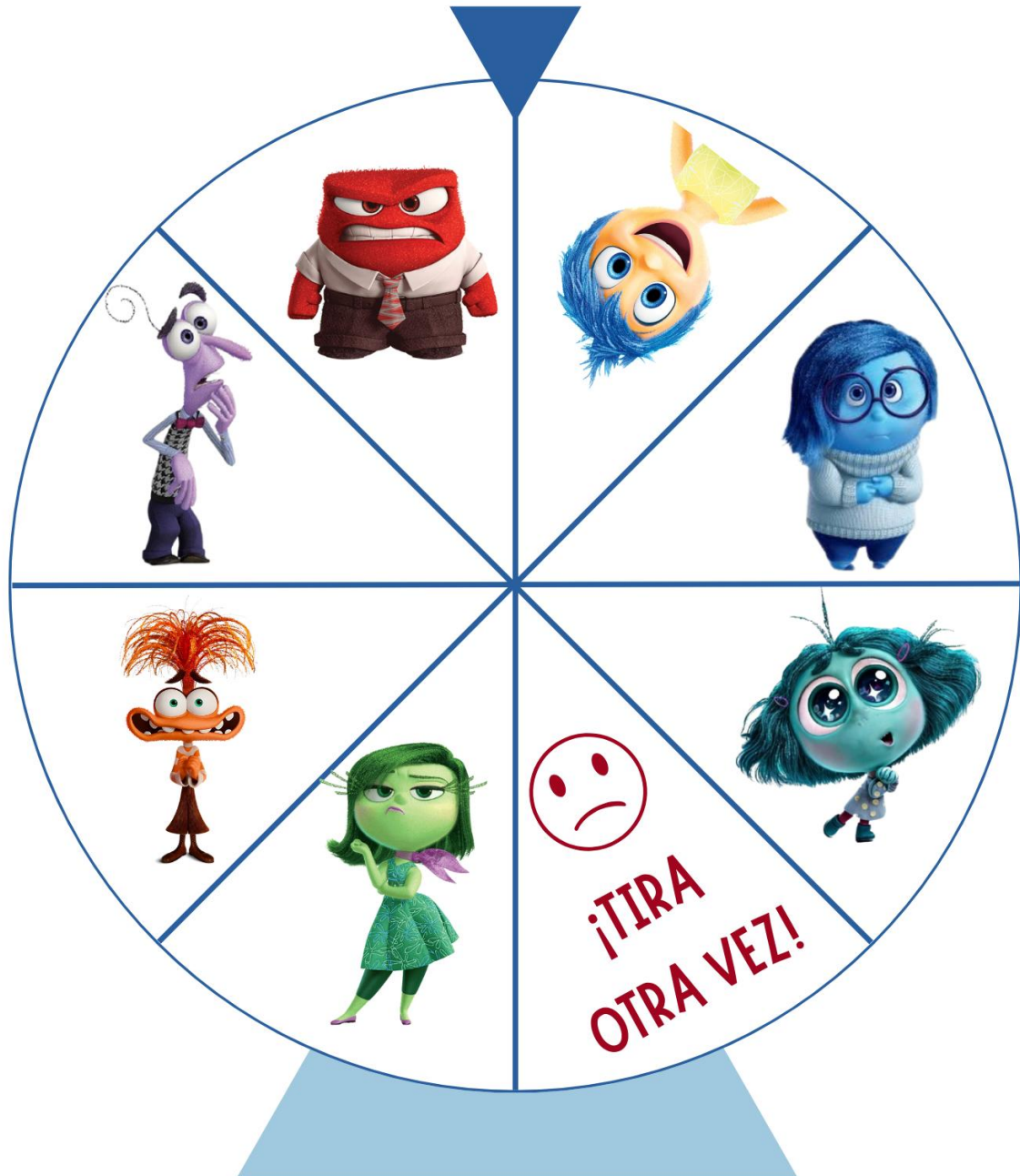
ANEXOS

Anexo 1: Preguntas cuento “Correprisas y Tumbona”

FICHA DE PREGUNTAS “CORREPRISAS Y TUMBONA”

1. ¿Quiénes son los personajes principales del cuento?
2. ¿Cómo es Correprisas? ¿Y, cómo es Tumbona?
3. ¿Qué les pasaba cuando intentaban hacer cosas juntas?
4. ¿Cuál es la solución que encontraron para llevarse mejor?
5. ¿Qué aprendieron al final del cuento?

Anexo 2: Ruleta de emociones



Anexo 3: Tarjetas con situaciones

Tu abuelita está enferma y ha
tenido que ir al hospital.

¿Cómo te sientes?

Te has perdido en la playa y no
encuentras a tus papás.

¿Cómo te sientes?

Los Reyes Magos te han traído todo
lo que habías pedido.

¿Cómo te sientes?

Has pisado una caca de perro

¿Cómo te sientes?

Te han comprado tu helado
preferido.

¿Cómo te sientes?

Has tenido un hermanito y tienes
que cambiarle los pañales

¿Cómo te sientes?

Tu mejor amigo se ha ido a vivir a
otra ciudad.

¿Cómo te sientes?

Te han quitado el bocadillo en el
colegio.

¿Cómo te sientes?

Tus papás no te dejan ver la tele
porque te has portado mal en el
cole.

¿Cómo te sientes?

Has escuchado un ruido extraño
por la noche.

¿Cómo te sientes?

- Caja del monstruo comilón



Anexo 4: Tarjetas con situaciones.

Un niño me ha dicho que
no puedo jugar con él

La maestra me ha dicho
que guarde mis juguetes y
no quiero

Un compañero me ha roto
mi dibujo sin querer

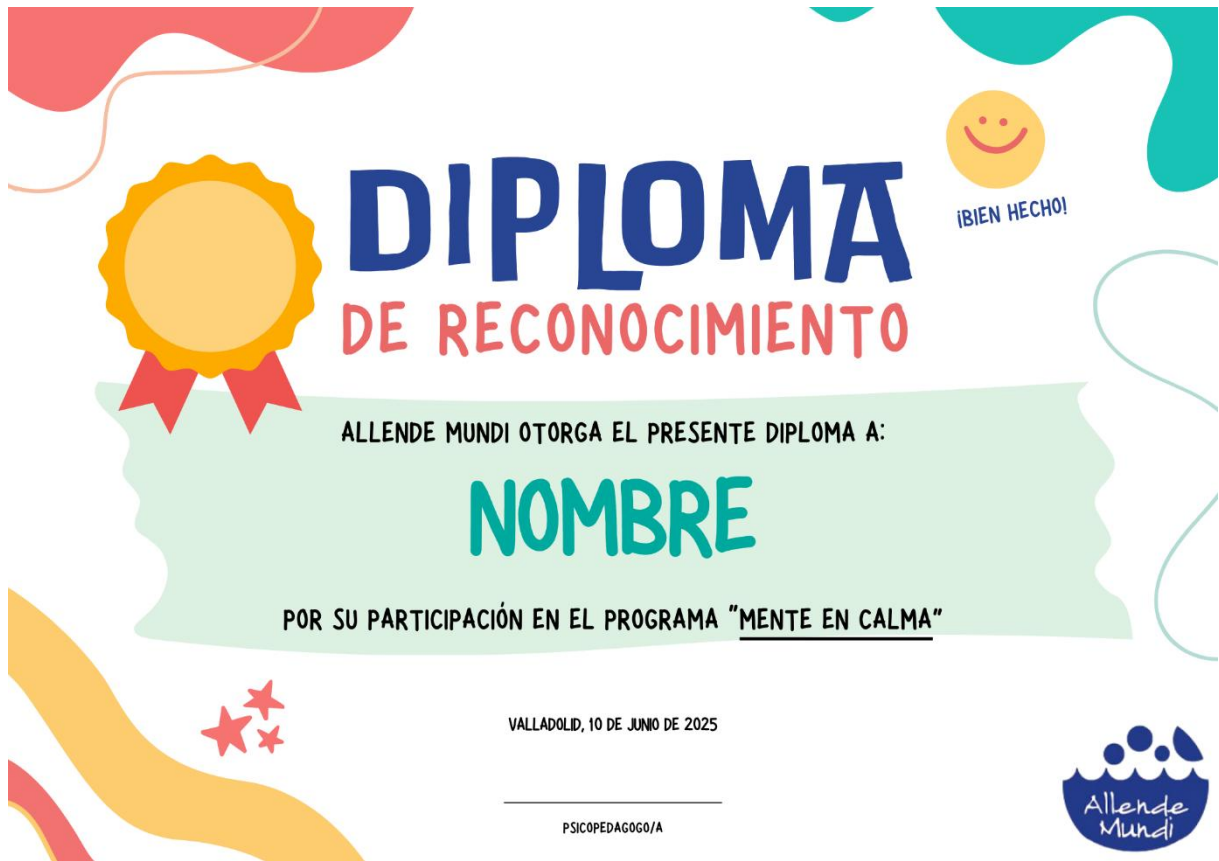
Alguien hace trampa en
un juego

Mis padres me dicen que no
puedo ver más la televisión

Un amigo me dice algo que
no es agradable

Pierdo un juego que quería
ganar

Anexo 5: Diploma de reconocimiento



Anexo 6: Entrevista estructurada.

ENTREVISTA A PADRES DE NIÑOS CON TDAH

1. DATOS GENERALES DEL NIÑO O NIÑA.

- Nombre completo:
- Edad:
- Curso escolar:
- Centro escolar:

2. DIAGNÓSTICO Y ANTECEDENTES MÉDICOS.

- ¿Con qué edad diagnosticaron a su hijo de TDAH? ¿Quién hizo el diagnóstico?
- ¿De qué tipo de TDAH fue diagnosticado? (inatento, hiperactivo/impulsivo, combinado)
- ¿Actualmente recibe algún tipo de tratamiento farmacológico? Si es sí, ¿cuál?
- ¿Alguna vez ha recibido o recibe apoyo psicológico o terapias complementarias?
- ¿Tiene algún antecedente médico que sea relevante (alergias, problemas neurológicos, epilepsia...)?

3. DESARROLLO INFANTIL

- ¿Cómo fue el desarrollo del lenguaje y la motricidad durante sus primeros años de edad?
- ¿Alguna vez ha mostrado conductas de hiperactividad o inatención en edades tempranas?
- ¿Cómo fueron sus hábitos de sueño y alimentación en los primeros años de vida?

4. ÁMBITO FAMILIAR

- ¿Con quién vive el menor hoy en día?
- Cuéntame sobre la dinámica familiar (rutinas, normas, comunicación...)-
- ¿Puede describirme su relación actual con el menor?
- ¿Hay antecedentes familiares de TDAH, depresión, ansiedad u otros trastornos?
- ¿Cuál es la reacción de los familiares ante las conductas impulsivas o disruptivas del niño?

5. ÁMBITO ESCOLAR.

- ¿Cómo es su desarrollo académico actualmente?
- ¿Qué tipo de dificultades ha presentado en la escuela?
- ¿Recibe algún tipo de adaptación curricular o apoyo educativo?
- Describeme la relación del niño con sus docentes y compañeros.
- ¿El colegio ha colaborado de manera activa con ustedes en este proceso?

6. COMPORTAMIENTO Y EMOCIONES

- ¿Cuál es la reacción del niño ante la frustración, la autoridad y los límites?
- ¿Qué comportamientos le preocupan más en su hijo (en casa y fuera)?
- ¿Manifiesta tristeza, ansiedad, baja autoestima o rabietas de manera frecuente?
- ¿Cómo son sus relaciones sociales?

7. ESTRATEGIAS

- ¿Qué tipo de estrategias han utilizado en casa para poder manejar las conductas de su hijo?
- ¿Qué cosas han funcionado para mantener la calma o motivarlo?
- ¿Cuáles son sus expectativas ante este proyecto?

Anexo 7: Evaluación de Regulación Emocional (ERQ)

Cuestionario de Habilidades de Regulación Emocional (Emotion-Regulation Skills Questionnaire)

Instrucciones: A continuación se presenta una lista con enunciados que describen la manera en que las personas regulan sus emociones. Indique por favor con una X el grado de acuerdo con cada una de ellas utilizando la siguiente escala del 0 al 4.

	0	1	2	3	4
	No del todo	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					

Nota: Orozco- Vargas, García-López, Aguilera-Reyes y Venebra-Muñoz, (2021)

Anexo 8: Cuestionario “Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)”

Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

0: Nunca; 1: Casi nunca; 2: A menudo; 3: Casi siempre; 4: Siempre.

	0	1	2	3	4
1. Me siento mal conmigo mismo por tener sentimientos que no tienen sentido					
2. En la escuela, camino de clase a clase sin darse cuenta de lo que estoy haciendo					
3. Me mantengo ocupado, por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos					
4. Me digo a mí mismo que no debería sentir lo que estoy sintiendo					
5. Aparto de mi mente los pensamientos que no me gustan					
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento					
7. Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado en vez de en cosas que están ocurriendo en el presente					
8. Me siento mal conmigo mismo por tener ciertos pensamientos					
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no debería tenerlos					
10. Soy capaz de parar los sentimientos que no me gustan					

Nota. Ruiz Lázaro, P.J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes.

Anexo 9: Rúbricas de Evaluación

- Tabla 1: Evaluación Bloque 1

Objetivo	Ítem a evaluar	Conseguido	En proceso	No conseguido
Iniciar en la práctica del mindfulness.	Participa de manera activa en la realización de las actividades de mindfulness			
	Muestra una disposición positiva en relación con las sesiones			
Fomentar la concentración en el momento presente.	Consigue mantener la concentración durante la actividad.			
	Reduce las conductas de distracción durante las actividades.			
Promover la atención sostenida.	Es capaz de mantener la atención durante varios minutos seguidos.			
	Retoma la tarea tras las distracciones con un pequeño apoyo.			
Entrenar la escucha atenta.	Escucha atentamente las instrucciones y aportes de otros.			
	Es capaz de respetar los turnos para hablar.			
	Reconoce cuando está tranquilo.			

Identificar la calma.	Es capaz de diferenciar entre estado de agitación y de calma.			
Experimentar sensaciones de relajación.	Participa de manera activa en los ejercicios de relajación.			
	Describe como se ha sentido después de cada actividad.			
Promover la expresión oral.	Es capaz de expresarse oralmente con sus palabras sobre lo que ha experimentado.			
	Utiliza un vocabulario relacionado con la temática.			

Elaboración propia

- Tabla 2: Evaluación Bloque 2

Objetivo	Ítem a evaluar	Conseguido	En proceso	No conseguido
Aprender a respirar en momentos de ansiedad.	Aplica la respiración consciente ante una situación de nerviosismo o agitación.			
	Es capaz de recordar y utilizar las técnicas de respiración trabajadas en las sesiones.			
Ser conscientes de nuestra respiración.	Es capaz de describir como es su respiración en una situación de calma o agitación.			
	Participa activamente en los ejercicios relacionados con la respiración consciente.			

Estimular la escucha activa	Mantiene la atención al adulto y/o a sus compañeros sin interrumpir.			
	Responde de manera adecuada tras escuchar una consigna.			
Fomentar el trabajo en grupo.	Colabora respetuosamente con otros compañeros en dinámicas de carácter grupal.			
	Es capaz de aceptar los turnos, roles y acuerdos que se hayan hecho durante las actividades.			
Tomar conciencia de los pensamientos y sentimientos presentes.	Es capaz de identificar y, además, nombrar como se siente en el momento presente.			
	Reconoce y comenta si algún pensamiento le está distrayendo o preocupando.			
Identificar la calma.	Es capaz de distinguir momentos en los cuales se siente tranquilo.			
	Puede explicar de manera verbal o gestual que actividades lo hacen sentirse calmado.			

Elaboración propia

- Tabla 3: Evaluación Bloque 3

Objetivo	Ítem a evaluar	Conseguido	En proceso	No conseguido
Tomar consciencia de los sentimientos y pensamientos presentes.	Es capaz de identificar lo que siente en el momento presente.			
	Reconoce pensamientos y emociones que hacen que su atención disminuya.			
Promover la expresión oral.	Se expresa bien de manera verbal acerca de su experiencia personal después de la actividad.			
	Usa un vocabulario relacionado con la temática.			
Estimular la atención sostenida.	Puede mantener la atención por al menos varios minutos seguidos durante actividades guiadas.			
	Es capaz de regresar a la actividad tras una distracción con una pequeña ayuda.			
Fomentar la participación activa.	Se implica activamente en las actividades.			
	Aporta ideas durante la dinámica ya sea grupal o individual.			
Promover la calma, el autocontrol y el	Muestra señales de autorregulación en momentos de frustración o agitación.			

equilibrio físico/mental.	Utiliza las técnicas aprendidas para poder volver a un estado de calma.			
Identificar diferentes sensaciones corporales.	Es capaz de percibir diferentes sensaciones de carácter físico (calor, frío, tensión...)			
	Participa activamente y con interés en las actividades de exploración corporal.			

Elaboración propia

- Tabla 4: Evaluación Bloque 4

Objetivo	Ítem a evaluar	Conseguido	En proceso	No conseguido
Reconocer emociones.	Es capaz de identificar con claridad las emociones básicas			
	Reconoce las emociones en sí mismo y en los demás en situaciones concretas.			
Promover la expresión oral.	Expresa verbalmente como se siente.			
	Utiliza un vocabulario relacionado con la temática.			
Asociar emociones a	Es capaz de relacionar las emociones con situaciones de la vida cotidiana.			

situaciones reales.	Comprende como distintas situaciones pueden provocar distintas reacciones en nosotros mismos.			
Asociar emociones a colores.	Relaciona emociones básicas con colores.			
	Es capaz de utilizar los colores de una manera coherente a la hora de representar emociones gráficamente, por ejemplo, en un dibujo.			
Identificar nuestras propias emociones.	Toma consciencia de como se siente en diferentes momentos del día o en la actividad			
	Es capaz de explicar cómo y por qué se siente de una forma concreta.			
Fomentar la creatividad.	Participa activamente en actividades creativas.			
	Propone ideas originales en las actividades.			
Fomentar un clima de respeto y aceptación.	Se relaciona respetuosamente con sus compañeros y adultos.			
	Es capaz de aceptar las opiniones de otros.			
	Se implica voluntariamente en las propuestas del grupo.			

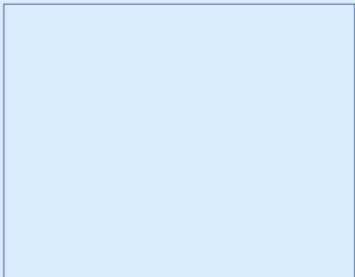
Promover la participación activa.	Participa de forma activa sin necesidad de insistencia.			
Estimular la atención sostenida.	Es capaz de mantener la atención hacia una tarea durante periodos cada vez más largos			
	Minimiza las distracciones con estrategias adquiridas.			
Desarrollar la empatía hacia los demás.	Es capaz de comprender los sentimientos de otros.			
	Ofrece ayuda en momentos en los que otros compañeros la necesitan.			
Tomar consciencia del impacto de las palabras.	Sabe reflexionar sobre como sus palabras pueden llegar a afectar a otros.			
	Es capaz de modificar su lenguaje cuando se le invita a expresarse más respetuosamente.			

- Tabla 5: Evaluación Bloque 5

Objetivo	Ítem a evaluar	Conseguido	En proceso	No conseguido
Reflexionar acerca de cómo nos tratamos a nosotros mismos.	Es capaz de reconocer la manera en la que se habla o piensa sobre sí mismo.			
	Puede identificar conductas de autocuidado o auto desvalorización.			
Promover la autoestima.	Se reconoce con cualidades que son positivas y reconoce sus fortalezas.			
	Sabe aceptar elogios de otras personas y habla de sí mismo con respeto.			

Elaboración propia

Anexo 10: Pasaporte de actividades.

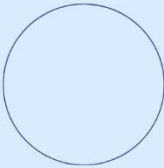
SER YO ES MI SUPERPODER 	Mi pasaporte  "MENTE EN CALMA"
MI FOTO  MI NOMBRE TENGO AÑOS	

SESIÓN 1

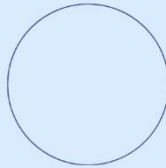
- FECHA:
- ACTIVIDAD 1

¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

SELLO



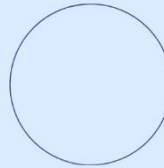
RECOMPENSA



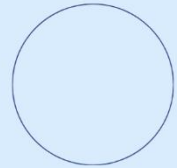
- ACTIVIDAD 2

¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

SELLO



RECOMPENSA

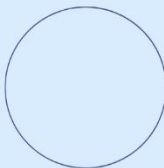


SESIÓN 2

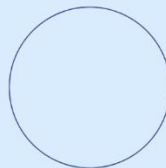
- FECHA:
- ACTIVIDAD 1

¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

SELLO



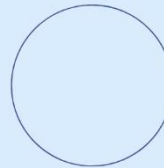
RECOMPENSA



- ACTIVIDAD 2

¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

SELLO



RECOMPENSA

