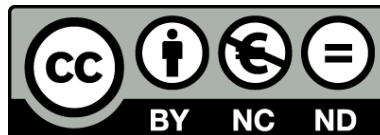




UNIVERSITAT DE
BARCELONA

La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH

Claudia Cristina Portes Barroso



Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència **Reconeixement- NoComercial – SenseObraDerivada 4.0. Espanya de Creative Commons.**

Esta tesis doctoral está sujeta a la licencia **Reconocimiento - NoComercial – SinObraDerivada 4.0. España de Creative Commons.**

This doctoral thesis is licensed under the **Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0. Spain License.**

Anexo 6.1. Entrevistas Informales

Entrevista 1

Centro: Escuela concertada en distrito Bonanova

Equipo directivo (Director)

Lugar: Oficina del director

Fecha: 23 de marzo 2015

Se presentó el área temática del estudio.

El área temática de mi investigación es la evaluación de un programa de yoga (y meditación) infantil para expandir las capacidades internas enfocada en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños y niñas de de 3ro a 5to grado de primaria.

La intervención se ha diseñado para impartirse dentro del aula (15 min - 2 veces por semana), así todos los niños y niñas pueden obtener el beneficio del programa. Lo que pretendemos es ver el impacto en el clima del aula, en el rendimiento académico, las relaciones entres pares, y ver si es conveniente incorporar este tipo de programas en el currículo escolar. Y también ver si los síntomas de TDAH disminuyen.

Así mismo, se producirá material para profesores y alumnos para que ellos mismos puedan implementar estos ejercicios en el aula o practicar en casa (si lo desean).

Me gustaría preguntarte si se podría implementar la intervención en la escuela que diriges

Repuesta positiva por parte del director y todas las facilidades para su puesta en marcha

Fecha: 5 abril 2015

Se le envió la siguiente información al director vía correo electrónico, ya que le interesaba profundizar sobre el tema y para poder compartirlo con su equipo.

TEDx Talks de una neurocientífica: sobre los beneficios de yoga - meditación (8 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>

Artículo: meditation training changes brain structure in eight weeks

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110121144007.htm>

En castellano:

<https://ciseiweb.wordpress.com/2014/07/17/ocho-semanas-de-meditacion-bastan-para-cambiar-el-cerebro/>

Ciencia y meditación (5 min) en castellano

https://www.youtube.com/watch?v=5i_TzWm1hjc&feature=youtu.be

Fecha: 7 de abril 2015

Se recibió información por correo electrónico por parte del director

Muy buenos días Claudia,

En relación de clases y alumnos con TDAH o con mucha impulsividad.. para el curso 2015-16:
Cualquier duda que tengas estoy a tu disposición

Entrevista 2

Centro: Escuela concertada en distrito Bonanova

Equipo directivo (Director)

Lugar: Oficina del director

Fecha: 8 de septiembre 2015

Acuerdos sobre la implementación del programa, el director hizo la petición de un texto para enviárselos a las familias, donde se describe el programa y los objetivos de intervención

Fecha: 5 octubre 2015

Envié por correo al director un documento word sobre el programa a implementar para el profesorado y una presentación Una presentación de power point con los puntos principales del programa (recuerdo que me comentaste que tenías que presentar el programa en el consejo de la escuela).

Entrevista 3

Centro: Escuela concertada en distrito Bonanova

Equipo directivo (Jefa de estudios primaria)

Lugar: Oficina de la Jefa de estudios

Fecha: 23 de noviembre 2015

En esta reunión se explicó a la Jefa de estudios los principales objetivos del programa, asimismo estudios sobre el yoga y meditación en la población infantil. (con una presentación) Se acordó que se realizará el programa solo al alumnado de tercer grado. Y se fijaron los horarios de intervención por grupo.

Su actitud fue abierta y con disposición para poner los medios necesarios para llevar a cabo el programa.

La reunión con Elena fue muy bien, ya que fue muy accesible y con una actitud muy abierta para poder adaptar el tiempo del colegio con el programa.

Me comentó que es mejor que te pidiera a ti la siguiente información para conocer el proyecto educativo, normativa y protocolos:

- la guía del alumno y profesorado,
- carácter propio
- y el programa HARA

Entrevista 4

Centro: Escuela concertada en distrito Bonanova

Equipo directivo (Director)

Lugar: Oficina de la Jefa de estudios

Fecha: 18 de diciembre 2015

Entrevista con el director para recibir información sobre proyecto educativo, normativa y protocolos:

- la guía del alumno y profesorado,
- carácter propio
- y el programa HARA

Entrevista 5

Centro: Escuela concertada en distrito Bonanova

Asistentes: Equipo directivo (Director) y profesorado de tercer grado (coordinadora de tercero y psicopedagoga

Lugar: Oficina de la Jefa de estudios

Fecha: 12 de enero 2016

El Director presentó a la investigadora y pidió al profesorado el apoyo para la puesta en marcha del programa. Se realizó la presentación del la intervención al profesorado con una presentación. Se acordaron las fechas para las entrevistas con cada uno de ellos.

* Programa: Atención Plena

*Intervención inclusiva de yoga y meditación
para estudiantes de primaria con TDAH*

* Programa:

Este programa de yoga y meditación diseñado especialmente para llevarse a cabo dentro del aula de tercero y cuarto grado de primaria.

Su objetivo es reforzar las *capacidades internas* de los y las estudiantes como:

- la atención
- la gestión emocional
- la conducta
- evaluar el impacto en el clima del aula y rendimiento académico

Se pretende poner a disposición de los niños y las niñas, herramientas con la que, por sí mismos, puedan gestionar los retos que se presentan en su vida cotidiana.

* Programa: Atención plena

- * Es una *intervención inclusiva* ya que se han *seleccionando meditaciones específicas* para los niños y las niñas que padecen TDAH, para estimular las conexiones neuronales que se ven afectamos por el trastorno, con el objetivo de reducir los síntomas de este trastorno en los y las participantes.
- * En el curso escolar 2015-16 hay 21 estudiantes en tercer y cuarto de primaria con TDAH o mucha impulsividad.

* ¿Por qué implementar el programa ?

La evidencia científica ha demostrado que la práctica regular de estas técnicas son recursos muy efectivos para cultivar las capacidades internas y relaciones sociales.

Resultados de algunas investigaciones en la población infantil:

- Desarrolla y potencia las capacidades y habilidades de percepción, motrices y sociales en los niños y niñas. (1)
- Aumenta el bienestar psicológico y emocional.(2)
- Incrementa la autoestima, la autoeficacia y la autorregulación. (3)
- Mejora en la capacidad de atención, concentración y memoria. (4)
- Aumenta las habilidades para hacer frente al estrés y disminuye el cortisol. (5)

(1) Galantino, et al., 2008.(2) Berger et al., 2009; Lantieri, 2009; López, 2010.(3) Powell et al., 2008; Lantieri, 2009 y Sines, 2009.(4) Jensen y Kenny, 2004; López, 2010. (5) Kalayil, J.A., 1989; Kaley-Isley et al., 2010.

* Experiencias de programas escolares

Se presentan resultados de tres experiencias de programas de yoga y meditación en el ámbito escolar.

1

El Dr. Khalsa, profesor de medicina de la escuela de Medicina de Harvard, ha dirigido estudios cualitativos y cuantitativos en EUA, donde la mitad de los niños y niñas *reciben clases de yoga y la otra mitad toma clases de educación física.*

Casi todos los niños y niñas que tomaron las clases de yoga reportaron *sentirse cada vez más flexibles, centrados, y más capaz de manejar sus emociones y lidiar con el estrés.*

Aprendieron un conjunto de herramientas que pueden tener un profundo efecto en su capacidad para manejar las complejidades de la vida en un manera continua. (6)

* Experiencias de programas escolares

Se presentan resultados de tres experiencias de programas de yoga y meditación en el ámbito escolar.

2

Investigadores en psicología de la educación y neurobiología de la Universidad Estatal de Pensilvania investigaron la eficiencia de un programa *de yoga dentro del aula escolar* en adolescentes en situación vulnerable y comportamientos de alto riesgo.

Sesiones en el aula de 30 minutos, con una frecuencia de 3 veces por semana durante un semestre.

Los investigadores reportaron que, los y las estudiantes mostraron una *reducción significativa* en ansiedad, depresión y estrés percibido y pensamientos intrusivo; mayor nivel de autocontrol y conciencia emocional, asimismo, disminución de comportamientos violentos. (7)

* Experiencias de programas escolares

Se presentan resultados de tres experiencias de programas de yoga y meditación en el ámbito escolar.

3

Quiet Time (tiempo de silencio) es un programa de meditación en el aula escolar, es financiado por la fundación David Lynch, y se ha expandido a 18 escuelas en EUA y a una docena de países como: Perú, México, Sudáfrica e Israel entre otros.

Dos sesión diarias de meditación, de 15 minutos cada una. Los estudios que han realizado sobre este programa han demostrado que el integrar la meditación en la rutina diaria de la escuela mejorar considerablemente la vida de los estudiantes.

Ayuda a mejorar el rendimiento académico, menos suspensiones y mejora el bienestar psicológico: menos estrés y depresión y mayor autoestima. (8)

* Detalles del programa: Atención Plena

Las sesiones de yoga y meditación que proponemos tienen la siguiente estructura:

Duración intervención: por determinar

Periodicidad: por determinar

Lugar: por determinar

Durante: por determinar

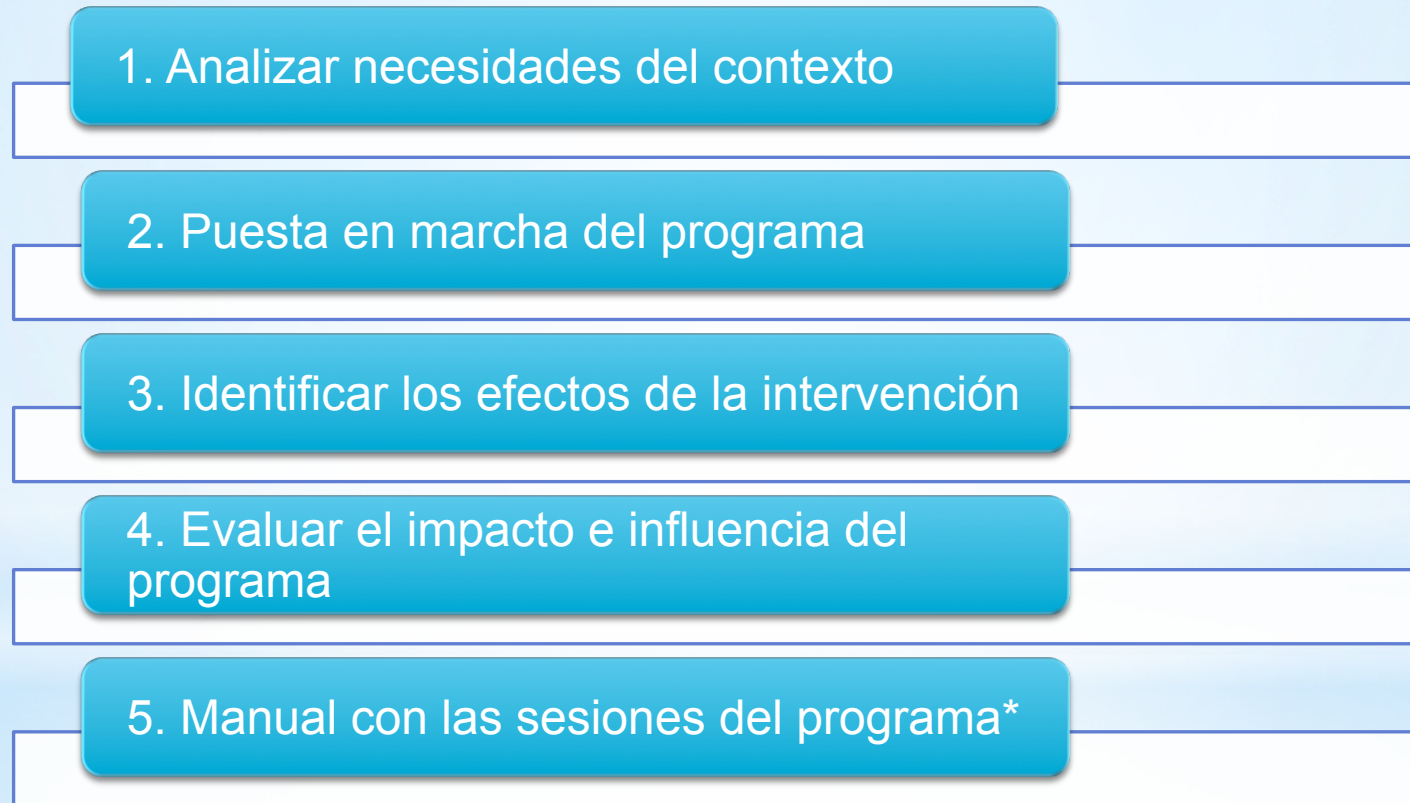
* La sesión consistirá en ejercicios de respiración y relajación, sencillas posturas corporales y meditaciones cortas

* Programa Atención plena - Doctorado UB

- * Este programa de yoga y meditación forma parte una investigación del doctorado *Educación y Sociedad* de la Universidad de Barcelona.
- * La investigadora es profesora de yoga certificada por la Asociación Española de Kundalini Yoga (AEKY). Ha tomado cursos enfocados a la enseñanza de yoga para niños, prenatal y de meditación durante más de 9 años en diferentes países.

* Fases del programa

* La intervención tiene 5 fases principales, las actividades de cada una de ellas se detallan en el documento word.



* Se está estudiando la posibilidad de dar una *formación teórico-práctica del programa* a las profesoras, para que forme parte cursos de profesorado que reconoce el Institut De Desenvolupament Professional (ICE).



Bibliografía

Berger, D; Silver, E.; Stein, R. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(5), 36-42. Recuperado de la página <http://search.proquest.com/docview/2048384da31?accountid=15293>.

Frank, J.L., Bose, B., & Schrobenhauser-Clonan, A. Effectiveness of a School- Based Yoga Program n Adolescent Mental Health, Stress Coping Strategies, and Attitude Toward Violence: Finding From a High-Risk Sample. *Journal of Applied School Psychology*, 30 (1), 29-49.

Galantino M.L. et al. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66-80. Recuperado de la página <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18300936>.

Jensen, P.S. & Kenny, D.T. (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of Attention Disorders*, 7(4), 205-216. <http://doi.org/10.1177/108705470400700403>.

Kaleem, J. (2015, 12 de junio) Reading, Writing, Required Silence: How Meditation Is Changing Schools And Students. Recuperado de http://www.huffingtonpost.com/2015/06/12/schools-meditation-quiet-time_n_7544582.html

Kaley-Isley, L. et al. (2010). Yoga as a complementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry*, 7(8), 20-32. Recuperado de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945853/pdf/PE_7_8_20.pdf.

Kirp, D.L. (2014, 12 de enero). Meditation Transforms Roughest San Francisco Schools. SFGate. Recuperado de <http://www.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php?cmpid=email-desktop>

Powell, L. et al. (2008). A journey of self-discovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with emotional and behavioral difficulties attending primary schools. *European Journal of Special Needs Education*, 23(4), 403-412.

Why Yoga is Changing Schools. (2015). GOOP. Recuperado de <http://goop.com/why-yoga-is-changing-schools/>

Los *objetivos específicos* que se pretenden conseguir con la puesta en marcha de este programa son los siguientes:

- Analizar las necesidades del contexto para el diseño del programa.
- Desarrollar el programa, y fomentar espacios formativos con el profesorado para su posterior autonomía en la puesta en marcha del programa al terminar la investigación.
- **Identificar los efectos** de la intervención en los síntomas de TDAH en **los niños y niñas desde su punto de vista**, así como el de sus padres y madres y profesores del colegio.
- Evaluar el impacto e influencia del programa en el rendimiento académico, la capacidades internas como la atención
- **Conocer las impresiones de las familias, pares, profesorado e institución** con respecto al impacto del programa en los niños y niñas con TDAH.
- Explorar sistemáticamente la experiencia en primera persona de los participantes del programa **para conocer sus vivencias, sensaciones y percepciones** dentro del currículo escolar, y de las profesoras para saber el impacto en el clima del aula.

Tabla 5. Estrategias de recogida de información

Instrumentos	Participantes	Profesores
Análisis documental		✓
Entrevistas		✓
Cuestionarios	✓	✓
Observación participante / Diario de campo	✓	
Grupo de discusión	✓	✓


Intervención inclusiva de yoga y meditación para niños y niñas de primaria con TDAH



Yoga



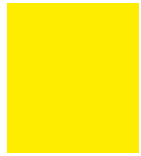
Evidencia científica



Programa: Atención Plena - Zona de Trabajo Interior



Fases del estudio de doctorado

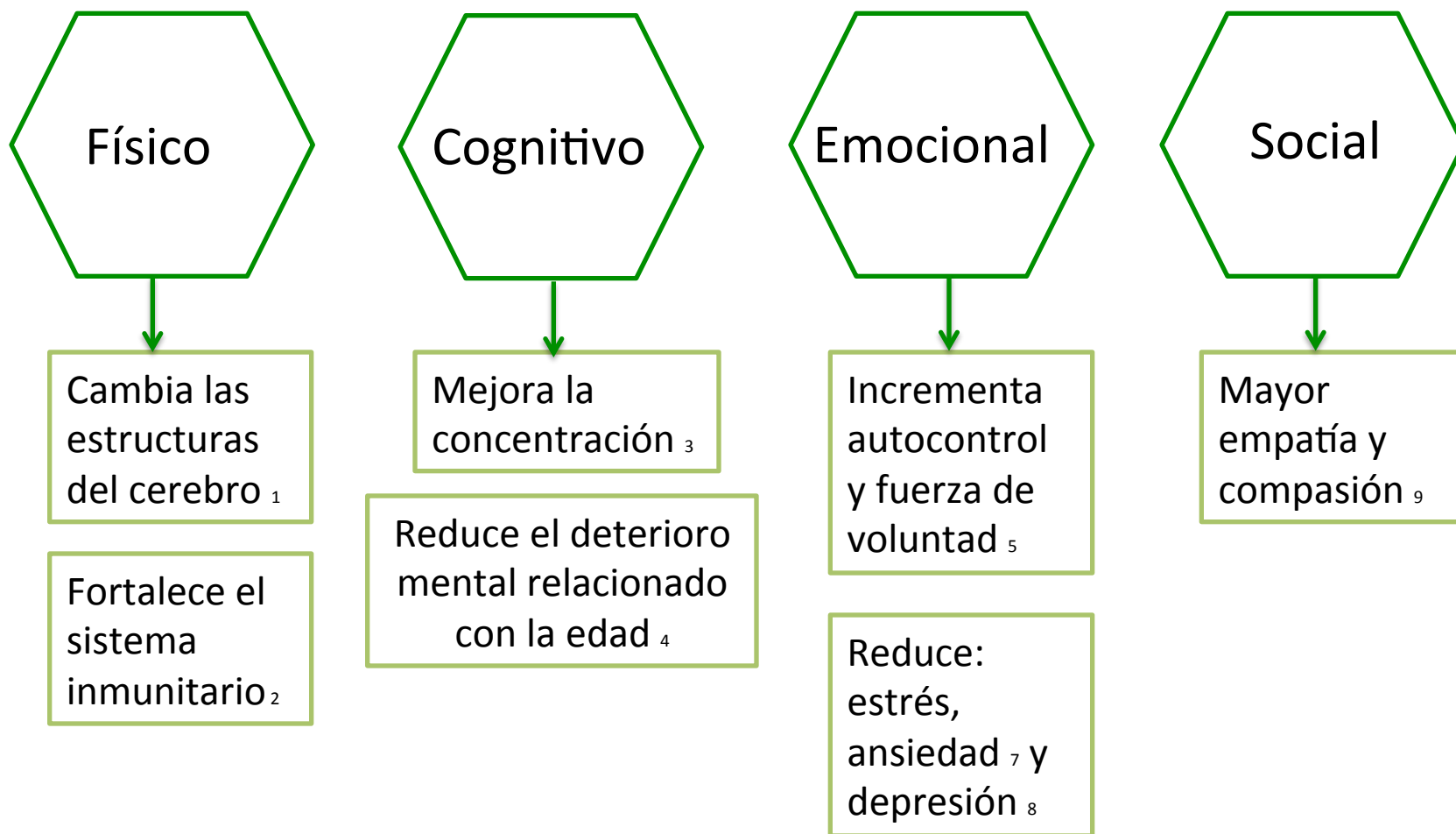


¿Qué es yoga?

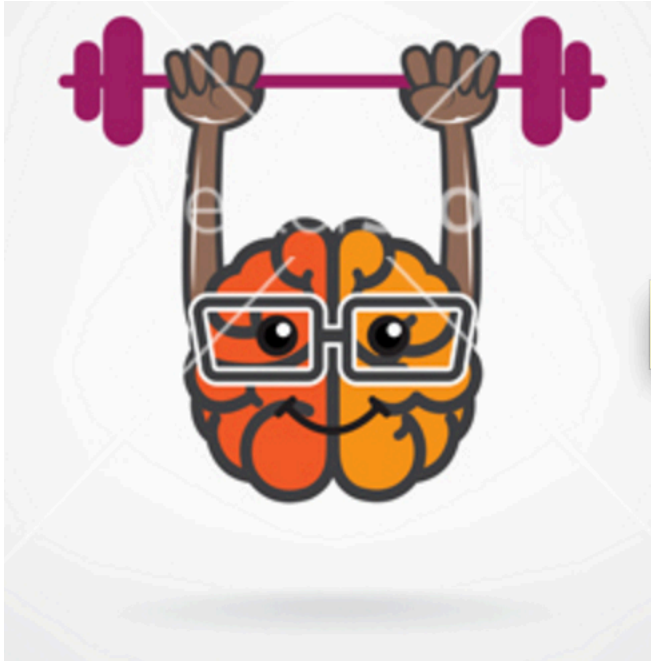
Visitar: https://www.youtube.com/watch?v=Y_h5ilN2DwM

Evidencia científica

La evidencia indica claramente que el yoga y meditación trabaja en distintas áreas:



Evidencia científica



La meditación:

Aumenta el grosor de la corteza cerebral, especialmente en las áreas relacionadas con la introspección y atención ¹

Aumenta la materia gris en áreas relacionadas con la memoria (hipocampo) y el pensamiento (áreas frontales) ²

Aumenta el volumen del cerebro específicamente en áreas de la regulación emocional, emociones positivas y auto regulación ³

Estimula neuroplasticidad

Evidencia científica en la población infantil



Desarrolla y potencia las capacidades y habilidades de percepción, motrices y sociales.⁽¹⁾



Aumenta el bienestar psicológico y emocional.⁽²⁾



Incrementa la autoestima, la autoeficacia y la autorregulación.⁽³⁾



Mejora en la capacidad de atención, concentración y memoria.⁽⁴⁾



Aumenta las habilidades para hacer frente al estrés y disminuye el cortisol.⁽⁵⁾



Evidencia científica_1

Experiencia de programas de yoga y meditación en el ámbito escolar

El Dr. Khalsa, profesor de medicina de la escuela de Medicina de Harvard, ha dirigido estudios cualitativos y cuantitativos en EUA, donde la mitad de los niños y niñas *reciben clases de yoga y la otra mitad de educación física.*

Casi todos los niños y niñas del grupo de yoga reportaron *sentirse* cada vez *más flexibles, centrados, y más capaz de manejar sus emociones y estrés.*

Aprendieron un conjunto de herramientas que pueden tener un profundo efecto en su capacidad para manejar las complejidades de la vida.



Evidencia científica_2

Investigadores en psicología de la educación y neurobiología de la Universidad Estatal de Pensilvania investigaron un programa de yoga para adolescentes en situación vulnerable y comportamientos de alto riesgo.

Evaluaron la eficiencia de un programa de yoga dentro del aula de 30 minutos, 3 veces por semana durante un semestre.

Los y las participante mostraron una reducción significativa en ansiedad, depresión, estrés percibido, pensamientos intrusivo, mayor nivel de autocontrol y conciencia emocional, asimismo, disminución de comportamientos violentos.



Evidencia científica_3

Quiet Time es un programa de meditación para el aula escolar, es financiado por la fundación David Lynch.

Tiene dos sesión diarias de meditación, de 15 minutos cada una.

Los estudios que han realizado han demostrado que el integrar la meditación en la rutina diaria de la escuela mejora considerablemente la vida de los estudiantes.

Ayuda a mejorar el rendimiento académico, menos suspensiones y mejora el bienestar psicológico: menos estrés y depresión y mayor autoestima.

Lo más importante es que pone *en contacto* a los niños y niñas con su estado natural de: libertad, bondad, paz, expresión, colaboración...



Programa

Objetivo es poner a disposición de los niños y las niñas, herramientas con la que, por sí mismos, puedan gestionar los retos que se presentan en su vida cotidiana.


Este programa de yoga y meditación está diseñado para llevarse a cabo dentro del aula y está pensado para los y las alumnas de tercero grado de primaria.



Programa: Atención Plena

Es una intervención inclusiva ya que se han seleccionando meditaciones que pueden ayudar a estimular las conexiones neuronales que se ven afectadas en el TDAH, con *el objetivo de reducir sus síntomas*.

Los objetivos específicos del programa son reforzar:

 La atención El sentido de bienestar La gestión emocional Rendimiento escolar

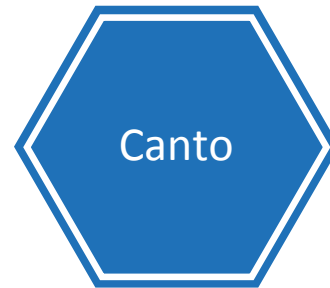
Y el impacto en el clima del aula

Programa: Atención Plena

El programa que proponemos la siguiente estructura:

- Duración: 15 minutos
- Periodicidad: 2 veces a la semana por grupo
- Lugar: aula
- Durante: 16 semanas (4 meses)

Las sesiones de yoga y meditación tienen la siguiente estructura:



Fases del estudio de doctorado

La investigación tiene 5 fases principales:

1. Analizar necesidades del contexto

2. Puesta en marcha del programa

3. Identificar los efectos de la intervención

4. Evaluar el impacto e influencia del programa

5. Manual y taller para profesoras del programa



Fases del estudio de doctorado

Analizar necesidades del contexto:

- Consultar la guía del alumno y profesorado para conocer el proyecto educativo, objetivos, normativa, protocolos.
- Conversar con psicopedagoga, tutoras y profesoras.

Fases del estudio de doctorado

Puesta en marcha del programa:

- 18 enero 2016

Distribución de la intervención por grupos*

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12 -12.15	3ro verde	3ro azul	3ro amarillo	3ro azul	3ro amarillo
12.30 -12.45	3ro blanco	3ro rosa	3ro verde	3ro blanco	3ro rosa

Para mantener la confidencialidad de datos se utiliza colores en lugar de las letras A,B,C,D,E de los grupos

Fases del estudio de doctorado

Identificar los efectos de la intervención:

Estrategias de recogida de información

Instrumentos	Participantes	Familia	Profesores
Análisis documental			✓
Entrevistas		✓	✓
Cuestionarios	✓		✓
Observación participante / Diario de campo	✓		
Grupo de discusión	✓		✓

Muchas Gracias

Anexo 6.4.

Programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH: Atención Plena

Resumen

La finalidad de esta intervención es implementar y evaluar un programa de yoga y meditación diseñado para niños y niñas de tercero y cuarto grado de primaria. Seleccionando meditaciones específicas para los niños y niñas que padecen trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), con el propósito de expandir sus capacidades internas y reducir los síntomas de este trastorno en los participantes. La intervención, clase de yoga y meditación, será de 15 minutos dos veces por semana dentro del aula, durante 16 semanas. Se pretende que todos los niños y niñas de la clase que participen en las sesiones de yoga y meditación, *para que sean una actividad inclusiva, y puedan tener también herramientas para cultivar su bienestar físico y mental. Y observar como impacta la intervención en el clima del aula y relaciones entre pares.*

Esta intervención se enmarca en la tesis doctoral “La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH” de la Universidad de Barcelona. Al finalizar el programa se entregarán los resultados de la investigación al centro escolar.

Investigadora: Claudia Portes Barroso

Directoras de tesis: Dra. Marta Sabariego Puig, Dra. Amelia Tey Teijón y Dra. Meritxell Obiols Soler.

Antecedentes

El TDAH es uno de los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en la infancia, afecta a entre un 5% y un 10% de la población mundial y aproximadamente a uno de cada veinte en la población infantil y juvenil en Europa (Barkey, 2002; Polanczyk et al., 2007). La literatura ha expuesto el grado de estrés al que están expuestos los niños y niñas con TDAH, sus profesoras y profesores y su familia. Se ha estudiado y publicado una larga lista de manifestaciones clínicas de este trastorno y los efectos en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Uno de ellos es el ámbito escolar; Castells & Castells (2012) reportan que uno de cada cuatro estudiantes con TDAH sufre fracaso escolar; y los problemas académicos suelen aumentar en la adolescencia. También señalan que es responsabilidad del centro y comunidad educativa tomar medidas para que los estudiantes y el personal docente no sufran un gran desgaste, y así mantener un buen clima en el aula. En base a estos antecedentes, el programa de yoga y meditación para esta investigación ha sido diseñado como una intervención directa para apoyar a los docentes y a los y las estudiantes que padecen este trastorno (Parras, et al., 2008).

El tratamiento más habitual que reciben los niños y las niñas con TDAH es el multimodal (tratamiento combinado), siendo los más comunes el farmacológico y la terapia psicoeducativa. La intervención de yoga y meditación para este estudio pretende ser una herramienta complementaria del tratamiento multimodal y una opción para quienes no están recibiendo ningún tipo de tratamiento. Este programa consiste en gestionar el trastorno de déficit de atención con una intervención de yoga y meditación en la escuela y dentro del aula, donde se manifiestan los repercusiones clínicas del TDAH en el día a día de los niños y las niñas. Su novedad radica en que ha sido pensada como una *actividad curricular inclusiva*, que se desarrolla de manera habitual en la sala de clases y no como una instancia extracurricular, siendo ésta otra de las diferencias con las intervenciones *mindfulness* para niños, niñas y adolescentes con TDAH que se realizan en Cataluña en modalidad de talleres fuera del horario de clase (Ruiz-García et al. 2005; Sans, 2008). Más información sobre el TDAH en [sección 1](#) de anexos.

El programa tiene a) el objetivo de intervenir en el *cuidado del sí (promover las capacidades internas)* como lo llama Nussbaum (2012). Para llevarlo a cabo, se pondrá a disposición de los niños y las niñas herramientas (ejercicios y meditaciones de yoga) con la que, por sí mismos, *puedan gestionar o paliar los síntomas del TDAH, y así, desarrollar su máximo potencial*. De esta forma podrán estar en igualdad de oportunidades con respecto a aquellos que no lo padecen. Asimismo, se espera b) apoyar el desarrollo psico-emocional (la autoestima y habilidad de afrontar situaciones de la vida cotidiana), y la gestión emocional de todos los y las participantes. Por último, c) evaluar el impacto e influencia del programa en el rendimiento académico. En el anexo [sección 2](#) se exponen los principales conceptos y tradiciones de yoga, así como, las características de esta práctica en la población infantil.

¿Qué experiencias de yoga y meditación existen en educación formal?

Los centros educativos han empezado a explorar cómo las técnicas de yoga, meditación, *mindfulness* y prácticas de relajación psicofísicas pueden ayudar a sus estudiantes. En California, EUA, se impartieron las primeras clases de yoga en las escuelas en los años 60's; ahora estas prácticas se han extendido por todo el país y son cada vez más los menores que practican yoga en las escuelas de primaria y secundaria de Estados Unidos. También otros países han desarrollado e implementado programas en los centros educativos como: Francia, Alemania, Reino Unido, Argentina, Australia, Canadá y España. Existen diversos formatos desde una clase de yoga dentro o fuera del currículum escolar, talleres, hasta programas o prácticas dentro del aula. Los objetivos de este tipo de intervenciones son diversos: hay los que procuran que los y las estudiantes aprendan a relajarse al tiempo que mejoran su estado de salud (físico y mental) y nivel de concentración (atención), y los que buscan una alternativa a las conductas violentas en centros educativos que padecen esta problemática. Así como mejorar el comportamiento y desempeño académico. Todos coinciden en ofrecer a los niños y las niñas herramientas y que aprendan habilidades que luego puedan emplear en su vida (Galantino, et al. 2008; García, 2011; Kalayil, 1989; Kirp, 2014; Lantieri 2009).

Desde hace una década, se han realizado estudios científicos para evaluar u observar las técnicas de *mindfulness*, yoga, meditación y prácticas de relajación psicofísicas en la población infantil en el Reino Unido, Alemania, Estados Unidos, Holanda y España. Algunos de los beneficios a la luz de las experiencias consultadas son:

- Desarrolla y potencia las capacidades y habilidades de percepción, motrices y sociales en los niños y niñas (Galantino, et al., 2008).
- Aumenta el bienestar psicológico y emocional (Berger et al., 2009; Lantieri, 2009; López, 2010).
- Incrementa la autoestima, la autoeficacia y la autorregulación (Powell et al., 2008; Lantieri, 2009 y Sines, 2009).
- Mejora en la capacidad de atención, concentración y memoria (Jensen y Kenny, 2004; López, 2010).
- Aumenta las habilidades para hacer frente al estrés y disminuye el cortisol (Kalayil, J.A., 1989; Kaley-Isley et al., 2010).

Se han realizado estudios científicos para evaluar u observar los efectos y beneficios de las técnicas de yoga y meditación *aplicados en las escuelas*, a continuación se presentan algunas de sus conclusiones:

- El Dr. Khalsa, profesor de medicina de la escuela de Medicina de Harvard, ha dirigido algunos estudios cualitativos y cuantitativos en EUA donde la mitad de los niños y niñas reciben clases de yoga y la otra mitad toma clases de educación física. Casi todos los niños y niñas que tomaron las clases de yoga reportaron sentirse cada vez más flexibles, centrados, y más capaz de manejar sus emociones y lidiar con el estrés. En las conclusiones se señala que los y las participantes de las clases de yoga aprendieron un conjunto de herramientas que pueden tener un profundo efecto en su capacidad para manejar las complejidades de la vida en un manera continua. (“Why Yoga is Changing Schools”, 2015)

- Investigadores en psicología de la educación y neurobiología de la Universidad Estatal de Pensilvania han investigando la eficiencia de un programa de yoga dentro del aula escolar en adolescentes en situación vulnerable y comportamientos de alto riesgo (notas académicas bajas, absentismo escolar, mal comportamiento, suspensiones repetidas o expulsión). El programa tiene duración de 30 minutos, con una frecuencia de tres veces por semana durante un semestre. Enfocaron su estudio en la función social: la educación, la salud mental y la prevención de la violencia. Los investigadores reportaron que los estudiantes mostraron una reducción significativa en ansiedad, depresión y estrés percibido y pensamientos intrusivo; mayor nivel de autocontrol y conciencia emocional, asimismo, disminución de comportamientos violentos (Frank, et al. 2014).

- *Quiet Time* (tiempo de silencio) es un programa de meditación que se lleva a cabo dentro del aula escolar con duración de 15 minutos y se realiza al iniciar y al terminar el día escolar. Desarrollado en los años noventas en Washington, D.C. Ahora es financiado por la fundación David Lynch, y se ha expandido a 18 escuelas en EUA y a una docena de países como Perú, México, Sudáfrica e Israel entre otros. Algunos de los estudios que han realizado sobre este programa han demostrado que el integrar la meditación en la rutina diaria de la escuela mejorar considerablemente la vida de los estudiantes. Y han demostrado que ayuda a mejorar el rendimiento académico, disminución de suspensiones y mejora el bienestar psicológico (menos estrés y depresión y mayor autoestima) en los y las estudiantes que participan en el programa. Algunos comentarios de los y las estudiantes son: “Discuto más cuando no medito. Creo que la

meditación me hace sentir menos estresado”; “Mi mente descansa, y eso es lo que necesitamos”; “Cuando medito, mis notas son más altas” (Kirp, 2014; Kaleem, 2015).

Desde hace unos pocos años, se pone en práctica programas de yoga, meditación y mindfulness en algunos colegios e institutos españoles, tanto públicos como privados. A pesar que su grado de expansión aún es reducido, se cree que se imparte de forma sistematizada en unos 200 centros públicos en España, que viene siendo en torno al 1% del total (Sanmartín, 2015).

Cataluña ha sido una de las pioneras al desarrollar programas de Educación Emocional que incluye actividades de mindfulness. También se ha desarrollado el programa Treva que consiste en ejercicios de relajación en el aula. Asimismo, otro que aplica técnicas de yoga y relajación dentro del aula, utilizando la metodología de Research on Yoga in Educación (RYE). A continuación se presenta una experiencia de este programa:

- El Instituto *Mercè Rodoreda d'Hospitalet del Llobregat*, cuenta con un programa de sesiones de yoga adaptadas al contexto escolar, presentadas por Escur (2011). Desde hace 5 años se llevan a cabo las sesiones dentro del aula, una vez por semana en la clase de inglés, con duración de 10 a 30 minutos. Una profesora comenta “Los primeros días algunos (estudiantes) se sienten extraños, pero luego ellos mismos son los que te piden la técnica”. Detalla algunas de las ventajas del programa: “Aumenta de modo espectacular la complicitad entre profesor y alumno. Se trata de un trabajo emocional que deja que cada uno crezca a su modo....Todos son capaces – el niño tímido o el violento- y eso aumenta el autoconocimiento, socialización y concentración” (Escr, 2011, p.25). La autora de la publicación menciona que en Cataluña hay una veintena de centros que incluyen la disciplina de relajación en sus clases

Khalsa & Gould (2012) agruparon en tres áreas las evidencias científicas de los beneficios del yoga y la meditación en las escuelas de la siguiente forma: Atención, Conciencia - Regulación Emocional y Estado de Salud física y mental. Comentan que ninguno de estos tres componentes es independiente, todos ellos interactúan unos con otros. Por ejemplo, cuando se enfoca la atención y se activan las redes de atención del cerebro, en realidad también estás inhibiendo el cerebro emocional en el sistema límbico, que facilita la autorregulación emocional.



1) La primera área es la mejora y el control de la *atención*, ya sea en términos de la percepción de sensaciones corporales, o en el flujo de pensamientos y emociones. El componente meditativo del yoga ayuda a comprometer a la mente a través de la práctica de control de la atención, y por lo tanto reduce el rumiar y la mente errante. Con el tiempo, esto conduce a aumentar la capacidad de mantener la atención y a mejorar la conciencia cuerpo-mente. Y en última instancia, la concentración, la cognición y la función ejecutiva.

2) En segundo lugar está la mejora en la *conciencia y regulación*, en particular cuando se trata del estrés y la emoción. Lo anterior impide desarrollar estrés crónico, que es un factor importante para evitar condiciones psicológicas como depresión, ansiedad, abuso de sustancias. Es esencial el aprendizaje de autorregulación del estado interno y la calma.

3) La tercera área es la mejora de la *condición física* en general. Aprender cómo mantener y mover el cuerpos con más flexibilidad y el equilibrio. El yoga también mejora la regulación de la respiración y de los patrones de respiración que ayudan al equilibrio mental y a la capacidad de la relajación física.

¿En qué consiste el programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH ?

El programa de yoga y meditación para niños y niñas con TDAH que cursan tercero y cuarto grado de primaria consiste en *sesiones de 15 minutos de duración dos veces por semana* en dentro del aula, durante 16 semanas. En esas instancias se incorporan ejercicios de respiración y de calentamiento, posturas de yoga, relajación y técnicas de meditación para fortalecer la conciencia de la conexión de la mente y cuerpo de niños y niñas.

Se han *seleccionando meditaciones específicas* para los niños y las niñas que padecen trastorno por déficit de atención e hiperactividad, para estimular las conexiones neuronales que se ven afectamos por el trastorno, con el objetivo de reducir los síntomas de este trastorno en los y las participantes.

Los ejercicios de yoga y las meditaciones también serán un aporte para los niños y las niñas que no padezcan este trastorno, pues se pretende beneficiar a toda la clase con herramientas para cultivar su bienestar físico y mental. Por otra parte, se espera observar el impacto de la intervención en el clima del aula y las relaciones entre pares. Es por lo anterior que definimos al programa como una intervención inclusiva.

Investigación doctoral

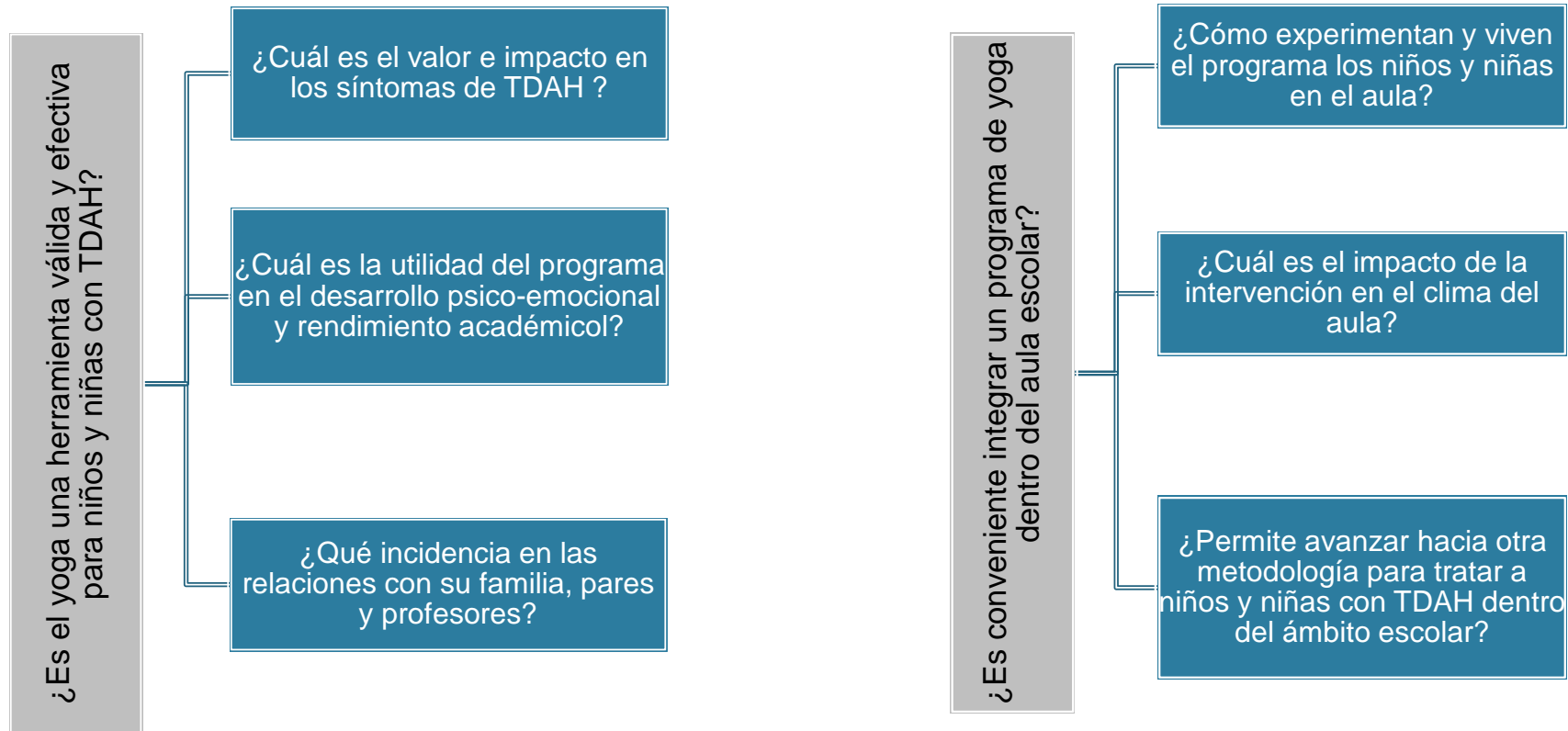
El programa expuesto forma parte de la tesis “La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH” del doctorado *Educación y Sociedad* de la Universidad de Barcelona. La investigación está dirigida por: Dra. Marta Sabariego Puig, Dra. Amelia Tey Teijón y Dra. Meritxell Obiols Soler.

Sobre la investigadora

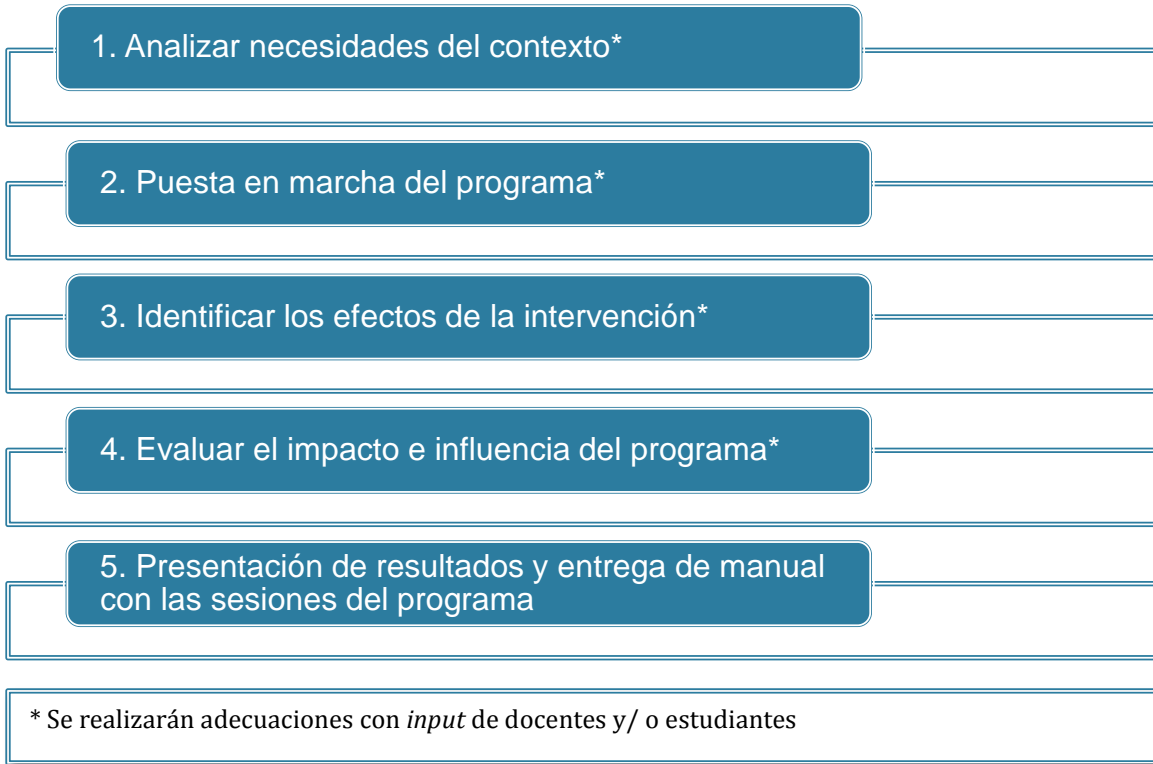
La investigadora es profesora de yoga certificada por la Asociación Española de Kundalini Yoga (AEKY). Además, ha tomado cursos enfocados a la enseñanza de yoga para niños, prenatal y de meditación durante más de 9 años en diferentes países. Tiene previsto dedicarse a tiempo completo a la investigación que concluirá en septiembre de 2017. Mi experiencia como profesora de yoga y mi práctica de yoga en los últimos 9 años me han dado la oportunidad de entender y cuidar mi persona y el entorno que me rodea. Trabajar con niños y niñas despertó en mí el interés por investigar los efectos y posibilidades del yoga para esta parte fundamental de la población.

¿Qué nos gustaría conocer en esta investigación?

Las siguientes reflexiones ayudaron a orientar este proyecto, buscando caminos para la mejora del día a día de los niños y niñas que padecen TDAH a través de un programa de yoga y meditación dentro del aula. Con este programa queremos dar respuesta a las siguientes interrogantes.



Fases del proyecto



1. *Analizar las necesidades del contexto* para el diseño de la intervención para que sea un programa de valor, que se adapte a la realidad que viven los niños y las niñas con TDAH. Esta fase tiene como objetivo identificar las necesidades educativas y analizar los tipos de tratamiento que están recibiendo los niños y niñas con TDAH. Así como definir el contexto del centro educativo y realizar una lectura de su realidad. Lo anterior nos permitirá evaluar en qué medida el programa de yoga que se propone se adecua al contexto y debe ser adaptado con el propósito de concretar metas generales y objetivos específicos del programa. También es muy importante analizar con los docentes la planificación, el desarrollo y la validación del programa de yoga para niños con TDAH, para así poder tomar decisiones acerca de la gestión y adaptación del mismo en el centro.

2. *Puesta en marcha del programa*: en esta fase se pretende desarrollar el programa y observará la experiencia que tienen los niños y las niñas durante la intervención y cómo la viven. Identificando los puntos de mejora y virtudes del programa. Se realizarán adaptaciones dependiendo la evolución del mismo, tomando en cuenta los comentarios del personal docente, los y las participantes y su grado de implicación o aceptación.

3. Identificar los efectos de la intervención: se considerará la voz de los y las participantes del programa (con grupos de discusión y cuestionarios), de sus profesoras y de algunas familias de los niños y las niñas con TDAH que deseen participar (con entrevistas), para saber sus percepciones, sensaciones y opiniones respecto al impacto e incidencia de la intervención en los síntomas del TDAH, y en el clima escolar.

4. Evaluar el impacto e influencia del programa: en esta fase se considerará el rendimiento académico del semestre en que se realizó la intervención. Además del desarrollo de las capacidades internas como la atención, la autoestima, la gestión emocional y la habilidad para afrontar las situaciones de la vida cotidiana, lo anterior se medirá con cuestionarios.

5. Resultados de investigación y manual con las sesiones del programa: al finalizar el programa se entregarán los resultados de la investigación al centro escolar principalmente los datos referidos al objetivo de la evaluación del impacto con los niños y niñas con TDAH y el impacto en el aula. Adicionalmente, un manual con los ejercicios y meditaciones realizadas con indicaciones para seguir el programa si así lo desean. También se está gestionando con la Universidad de Barcelona la posibilidad de dar una formación teórico-práctica del programa a las profesoras, para que forme parte cursos de profesorado que reconoce el Institut De Desenvolupament Professional (ICE).

Plan de trabajo

Fase 1: Analizar las necesidades del contexto

Como se mencionó anteriormente en esta fase se analizará el contexto para llevar a cabo una intervención de valor que se adapte a la realidad que viven los niños y niñas con TDAH.

Actividades :

- Para realizar una lectura de la realidad y caracterizar el marco institucional del centro educativo y calendarización del programa,
 - Lectura del proyecto educativo, objetivos, normativa, protocolos. Y calendario escolar 2015-2016.

- Para identificar las necesidades educativas y analizar los tipos de tratamiento que están recibiendo los niños y niñas con TDAH.
 - Entrevista con la tutora y profesoras de 3ro y 4to grado.
 - conocer las aulas para ver el espacio físico donde se realizará la intervención.

- Analizar con los docentes la planificación, el desarrollo y la validación del programa para así poder tomar decisiones acerca de la gestión y adaptación del mismo en el centro

Las actividades específicas de las fases restantes se detallarán en otro documento, que se concluirá después de recibir el input y comentarios de los docentes del centro escolar.

Anexos

1. Información sobre el TDAH

A continuación, se presentan las referencias teóricas sobre los conceptos y características del TDAH.

El TDAH es uno de los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en la infancia que toma notoriedad como un problema de salud pública en el siglo XX. Afecta a entre un 5% y un 10% de la población mundial y aproximadamente a uno de cada veinte en la población infantil y juvenil en Europa, y en un 50% de los casos los síntomas persisten en el adulto (Barkey, 2002; Polanczyk et al., 2007). El TDAH es un tema de actualidad en el ámbito social y educativo ya que, a pesar de que hay muchos estudios científicos sobre éste, se ha creado polémica sobre su existencia. Hay profesionales que afirman que el TDAH no existe, atribuyendo que este trastorno es utilizado por la industria farmacéutica para la comercialización de medicamentos. Además, afirman que está sobre diagnosticado y a algunos niños y niñas se les medica en exceso. Los medios de comunicación se han hecho eco de esta postura, lo que ha ocasionado que algunas familias no acepten medicar a sus hijos e hijas con TDAH. Sin embargo, no recibir ningún tratamiento puede frenar a los niños y niñas a la hora de desarrollar su máximo potencial (García, González & Pérez, 2014; Young et al., 2013).

Los efectos del TDAH sobre la función social y educativa en personas que no reciben tratamiento pueden tener repercusiones negativas a lo largo de su vida en su desempeño académico y laboral; así como, en su bienestar psicológico y en sus relaciones familiares y con sus pares. Las investigaciones han demostrado que los adolescentes con antecedentes de TDAH tienen una mayor tendencia a abandonar los estudios y a adoptar conductas de riesgo, a abusar del alcohol y las drogas y a sufrir accidentes en vehículos con motor, añadiendo un coste sustancial a la sociedad (Holmberg & Hjern, 2008; Kent et al., 2011).

La evidencia médica actual recomienda para este trastorno el tratamiento multimodal. Barragán y De la Peña (2008) afirman que los costes del diagnóstico y los tratamientos a largo plazo son elevados para la familia y la sociedad y que pueden ser reducidos con un diagnóstico precoz y tratamiento efectivo.

Definición del TDAH

El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) define el TDAH como un trastorno neurobiológico, sintomáticamente evolutivo, con un patrón persistente o continuo de inatención y/o hiperactividad e impulsividad que impide las actividades diarias o el desarrollo típico (Vieta i Pascual et al., 2014). Se manifiesta desde la infancia y con frecuencia persiste en la edad

adulto, caracterizándose por dificultades para mantener la atención, la función ejecutiva y la memoria de trabajo (Wender, 2000). Barkley pone énfasis en las dificultades de autocontrol como punto central del trastorno (2002).

El DSM-5 señala que el TDAH se diagnostica en niños y adultos, se presenta en dos o más ámbitos (familia, escuela, relaciones sociales), causa inadaptación y no concuerdan con la etapa evolutiva. No es causado directamente por otros trastornos (Vieta i Pascual et al., 2014). El manual establece tres presentaciones clínicas del trastorno, que pueden variar en el transcurso de la vida de la persona que lo padece. Estas son:

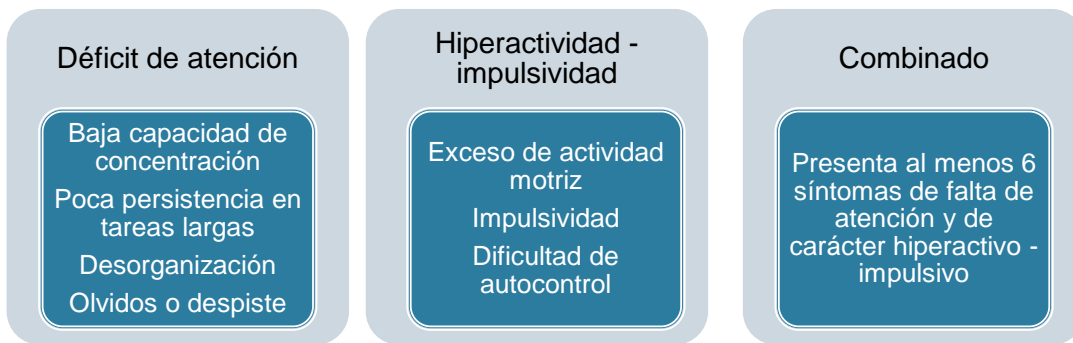


Figura 1: Subtipos de TDAH, adaptado de Sans (2008).

Según Ruiz-García et al. (2005) la inatención es “la incapacidad (acorde a su edad) que tiene un individuo para concentrarse por períodos suficientes que le permitan terminar una actividad que requiera de un esfuerzo mental sostenido o lograr el aprendizaje” (p.145). Los mismos autores mencionan que las personas hiperactivas “tienen dificultad para mantenerse quietos y cambian frecuentemente de posición, brincan, trepan o mueven persistentemente las manos y los pies” (p. 147). Y señalan que los pacientes que padecen impulsividad tienen dificultades para “lograr el autocontrol que les permita respetar el espacio y las actividades de los que les rodean” (p.147). En los tres subtipos se pueden presentar, entre otras, las siguientes manifestaciones clínicas: baja autoestima, bajo rendimiento académico, dificultades de aprendizaje, inflexibilidad (Wender, 2000).

Como mencionamos en la introducción, las repercusiones en adultos no tratados se han asociado a problemas de pareja, laborales, sociales o a conductas de riesgo (Sans, 2008), como por ejemplo tasa significativamente más alta de arrestos y encarcelamientos en comparación con adultos sin TDAH (Biederman, et al., 2006; Mannuzza, et al. 2008). Lichtenstein, et al. (2012) afirman que entre los pacientes con TDAH que están recibiendo tratamiento, las tasas de criminalidad son más bajas. Adicionalmente, el TDAH puede tener un impacto importante en las familias, ya que se ha asociado

con altos niveles de carga para los cuidadores. Los padres pueden experimentar depresión, ansiedad y estrés (Cussen, et al. 2012).

2. Información sobre yoga

Yoga significa unión, viene de la palabra raíz en sánscrito «jugit» que significa «juntar o unir» (Bhajan, 2007, p.14). Para algunas tradiciones o estilos de yoga esta unión es de cuerpo-mente-alma, para otras, es la respiración la que une el cuerpo y la mente. Todos los estilos de yoga que hoy conocemos en el occidente tienen su origen en la India y también coinciden en que el yoga «regula y estimula la energía humana para promover la salud, el bienestar y la felicidad» (Bhajan, 2007, p. 32).

Yoga es una técnica milenaria que consiste en realizar una serie de posturas corporales coordinadas con la respiración, con el objetivo de relajar el cuerpo, así como de enfocar y calmar la mente (pensamientos). Cada escuela¹ de yoga pone más o menos énfasis en alguno de los siguientes aspectos o técnicas: a) posturas corporales (*asanas*); b) respiración (*pranayama*); c) relajación (*pratyahara*); d) meditación (*dhyana*); (Feuerstein, 2003).

- a) Las posturas corporales en yoga (*asanas*) tienen el objetivo de aumentar la flexibilidad y dar firmeza al cuerpo, así como redirigir o incrementar la circulación sanguínea. Además, las *asanas* ayudan a llevar la atención (conciencia) al cuerpo y usan la respiración para poner fin a la dispersión mental. La práctica de *asanas* puede ayudar a la memoria, el estado de ánimo (humor) y el aprendizaje (Feuerstein, 2003; Santangelo, 2009).
- b) *Pranayama* es el control del movimiento de la fuerza vital por medio del uso de técnicas de respiración. La mente y la respiración están estrechamente vinculadas, cuando la mente está calmada, la forma de respirar es correcta. El estrés causa una respiración más rápida, pectoral y errática «la cual conduce a una tensión crónica y nervios débiles» (Bhajan, 2007 p.91). La respiración larga y profunda ejercita la capacidad completa de los pulmones e incrementa la capacidad para manejar la negatividad y las emociones (García, 2011).
- c) La relajación es uno de los beneficios que se obtienen a través de las *asanas* y el *pranayama*. Todas las tradiciones de yoga dedican al final de la clase unos minutos a la relajación profunda

¹ Las escuelas más conocidas y con más practicantes en España son Hatha, Ashtanga, Inyengar y Kundalini Yoga. Se fundamentan en los pilares del texto sánscrito Yoga Sutra del sabio indio Patanyali en el siglo III a.C.. Patanyali fue el primer yogui que sistematizó un enfoque de yoga (Bhajan, 2007; Santangelo, 2009).

para llegar al estado de pratyahara (interiorización). Algunos beneficios: libera las tensiones musculares, activa el sistema inmunológico; y regula la secreción hormonal (García, 2011).

d) Meditación es la unión profunda con el objeto de concentración (sostener la mente dentro de un centro de conciencia), “lo cual causa un flujo de pensamientos ininterrumpidos y continuos, a los cuales el meditador no reacciona” (Bhajan, 2007, p.126). En la meditación se utilizan algunos de los siguientes elementos: determinados tipos de respiración, mudras (posturas de las manos), focalización, movimientos corporales, y/o sonidos. Algunos de sus beneficios (Bhajan, 2007):

- Calma el sistema nervioso, tranquiliza y fomenta la claridad de la mente.
- Libera reacciones y hábitos inconscientes.
- Fomenta la conciencia mental y capacidad para estar presente.

Las escuelas de yoga más conocidas en España.

Escuelas de yoga	
Escuelas de yoga	Principales características
Ashtanga	Enfatiza el movimiento del cuerpo sincronizado con la respiración, mediante una serie progresiva de posturas corporales. Este método requiere mucha elasticidad y fuerza muscular.
Inyengar	Está basado en el ashtanga yoga, con un enfoque más pausado en el ritmo de las asanas para profundizar en cada postura y así mantener la atención y percepción consciente, para lograr la interiorización de los sentidos.
Hatha	Sus asanas aportan a los músculos firmeza y elasticidad a un ritmo más lento que el ashtanga. Enfatiza la relajación.
Kundalini	Es dinámico en las asanas. Utiliza mantras (cantos en sanscrito) y mudras (posturas con las manos) en algunas de sus técnicas de meditación.

Nota: Elaboración propia a partir de Santangelo, 2009.

El diseño del programa de yoga de esta investigación se basa en las posturas de Hatha y en las meditaciones de Kundalini yoga, el programa tiene enfoque secular.

Yoga para niños y niñas

Desde los años 70, varios colectivos de Europa y Estados Unidos han promocionado el yoga infantil. Fue en los años 90 que la práctica se extendió gracias a las personas que practicaban yoga, y que quisieron enseñarlo a sus hijos. Algunos de ellos, después de formarse como profesores de yoga, han

publicado libros y manuales con su propio método, y han diseñado cursos. En España, desde hace una década se está promoviendo el yoga para niños; sin embargo, su práctica no está tan extendida como en Francia, Reino Unido o Estados Unidos (Howe, 2013).

Al realizar la revisión de la literatura, se observó que no hay un método único, incluso si se trata de profesores formados en la misma tradición de yoga. Cada profesor lleva su filosofía y diseña e imparte las clases desde las necesidades y capacidades de los y las estudiantes, poniendo énfasis en que sean divertidas. En lo que sí coinciden, es en las posturas corporales (sin exigir perfección), ejercicios de respiración, momento para la relajación y meditación, y la enseñanza de forma creativa por medio de cuentos, mantras (canciones), juegos y música. Los tiempos de las actividades son cortos, para mantener la atención de los niños, y no se enseñan posturas que requieran mucha fuerza muscular.

El objetivo principal de la clase es la toma de conciencia de lo que ocurre tanto en el exterior como en el interior del ser, así como el fomento de una serie de hábitos saludables, físicos y psíquicos. Hay que tomar en consideración que ciertos estilos de yoga no son apropiados para los niños, ni tampoco es recomendable que realicen ciertos ejercicios. Por ejemplo, el estilo de yoga Ashtanga requiere al practicante estar en excelentes condiciones físicas, ya que las asanas son exigentes; o la respiración de fuego de Kundalini yoga no es recomendable en los niños (Bhajan, 2007; Galantino, et al., 2008; Santangelo, 2009).

4. Bibliografía

- Barkley, R.A. (2002). *Niños hiperactivos: Cómo comprender y atender sus necesidades especiales*. Barcelona: Book Print Digital.
- Barkley, R.A., Murphy, K.R., Dupaul, G.J. & Bush, T. (2002). Driving in young adults with attention deficit hyperactivity disorder: Knowledge, performance, adverse outcomes, and the role of executive functioning. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8 (5), 655-672.
- Barragan, E. & De la Peña, F. (2008). Primer Consenso Latinoamericano y declaración de México para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad en Latinoamérica. *Rev.Med. Hondur*, 76, 33-38.
- Berger, D; Silver, E.; Stein, R. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(5), 36-42. Recuperado de la página <http://search.proquest.com/docview/2048384da31?accountid=15293>.
- Bhajan, Y. (2007). *El maestro de la era de acuario: capacitación internacional de maestros de Kundalini yoga*. Ciudad de México: Kundalini Research Institute.
- Biederman, J., Faraone S.V., Spencer, T.J., Mick, E., Monuteaux, M.C. & Aleardi, M. (2006). Functional impairments in adults with self-reports of diagnosed ADHD: A controlled study of 1001 adults in the community. *J Clin Psychiatry*, 67(4), 524-40.
- Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36(02), 193–209. <http://doi.org/10.1017/S1352465808004190>.
- Cabrera, F. (2001). Àmbits i nivells de l'avaluació de la formació a les organitzacions. En Cabrera, F., Millán, D. & Romans, D. (Coord.) *Formació a les organitzacions: un camp obert als professionals de la pedagogia*. Barcelona: PPU.
- Castells, M. & Castells, P. (2012). *TDAA un nuevo enfoque: Como tratar la falta de atención y la hiperactividad*. Barcelona: Península.
- Cadman, T., Eklund, H., Howley, D., Hayward, H. & et al. (2012). Caregiver burden as people with autism spectrum disorder and ADHD transition into adolescence and adulthood in the United Kingdom. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 51(9), 879-888. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856712004935>.

Cussen, A., Sciberras, E., Ukoumunne, O. C. & Efron, D. (2012). Relationship between symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder and family functioning: a community-based study. *European journal of pediatrics*, 171(2), 271-280.

Escur, N. (2011, 2 de mayo). El yoga que calma a los niños. *La Vanguardia*.

Feurstein, G. (2003). *The deeper dimension of yoga*. Boston: Shambhala.

Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.

Frank, J.L., Bose, B., & Schrobenhauser-Clonan, A. Effectiveness of a School- Based Yoga Program n Adolescent Mental Health, Stress Coping Strategies, and Attitude Toward Violence: Finding From a High-Risk Sample. *Journal of Applied School Psychology*, 30 (1), 29-49.

Galantino M.L. et al. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66–80. Recuperado de la página <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18300936>.

García, D. (2011). *loga i educació: un aprenentatge per a la vida*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

García, F., González, H., & Pérez, M. (2014). *Volviendo a la normalidad. La invención del TDAH y del trastorno bipolar infantil*. Madrid: Alianza Editorial.

Garza, S., & Barragán, E. (2006). Dificultades comunes en el tratamiento integral de niños con problemas de atención y aprendizaje en México. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 63(2), 145-154. Recuperado de la página http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-11462006000200009&script=sci_arttext

Guba, E.G. (1989). Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En Gimeno, J. & Pérez, A. (Ed.), *La enseñanza: su teoría y su práctica* (148-165). Madrid: Akal.

Harrison, L. J. (2004). Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Program for Children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(4), 479–497. <http://doi.org/10.1177/1359104504046155>.

Holmberg, K., & Hjern, A. (2008). Bullying and attention-deficit-hyperactivity disorder in 10-year-olds in a Swedish community. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 50(2), 134–138. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-8749.2007.02019.x>

- Howe, L. (2013). Yoga para niños y la revolución educativa. Sanamente.net Recuperado de http://www.sanamente.net/articulos_wp.php?categoria=novedades-izquierda&post=yoga-para-ninos-y-la-revolucion-educativa-por-lisa-hove.
- Imbernón, F. *et al.* (2002). El nuevo desafío de la educación: cinco ciudadanía para un futuro mejor. En Imbernón, F. *et al.* (Ed.), *Cinco ciudadanía para una nueva educación* (5 -14). Barcelona: Grao.
- Jensen, P.S., Hinshaw, S.P., Kraemer, H.C. & *et al.* (2001). ADHD comorbidity findings from the MTA study: comparing comorbid subgroups. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 40(2), 147-158. Recuperado de [http://www.jaacap.com/article/S0890-8567\(09\)60364-6/abstract](http://www.jaacap.com/article/S0890-8567(09)60364-6/abstract).
- Jensen, P.S. & Kenny, D.T. (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of Attention Disorders*, 7(4), 205-216. <http://doi.org/10.1177/108705470400700403>.
- Kalayil, J. (1989). A controlled comparison of progressive relaxation and yoga meditation as methods to relieve stress in middle grade school children. *Dissertation Abstracts International*, 49 (12), 281- 293.
- Kaleem, J. (2015, 12 de junio) Reading, Writing, Required Silence: How Meditation Is Changing Schools And Students. Recuperado de http://www.huffingtonpost.com/2015/06/12/schools-meditation-quiet-time_n_7544582.html
- Kaley-Isley, L. *et al.* (2010). Yoga as a complementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry*, 7(8), 20-32. Recuperado de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945853/pdf/PE_7_8_20.pdf.
- Kent, K. M., Pelham, W. E., Molina, B. S. G., Sibley, M. H., Waschbusch, D. A., Yu, J., *et al.* (2011). The academic experience of male high school students with ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 451–462. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1007/s10802-010-9472-4>.
- Khalsa, S.B. & Gould, J. (2012). *Your Brain on Yoga* (Harvard Medical School Guides). Nueva York: RosettaBooks.
- Kirp, D.L. (2014, 12 de enero). Meditation Transforms Roughest San Francisco Schools. *SFGate*. Recuperado de <http://www.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php?cmpid=email-desktop>
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Lichtenstein, P., Halldner, L., Zetterqvist, J. & *et al.* (2012) Medication for attention deficit-hyperactivity disorder and criminality. *N Engl J Med*, 367, 2006-2014. Recuperado de <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1203241>

- López, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. (Tesis doctoral) Universitat de Barcelona. Barcelona.
- Mannuzza, S., Klein, R.G. & Moulton, J.L. (2008). Lifetime criminality among boys with attention deficit hyperactivity disorder: a prospective follow-up study into adulthood using official arrest records. *Psychiatry Res*, 160(3), 237-246. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2581455/?tool=pubmed>.
- Martínez, M. & Hoyos, G. (2006). Educación para la ciudadanía en tiempos de globalización. En Martínez, M., Hoyos, G. & et al. (Ed.) *La formación en valores en sociedades democráticas* (15-48). Barcelona: Octaedro.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2a. ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nussbaum, M. C. (2010). *Sin fines de lucro: por qué la democracia necesita de las humanidades*. Buenos Aires: Katz.
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Ortega, P. & Mínguez, R. (2003). *Familia y transmisión de valores. Teoría de la educación*, 15, 33-56.
- Parras, A. et al. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Madrid: OMAGRAF S.L.
- Patton, M.Q. (1996). *Utilization-focused evaluation*. Thousand Oaks CA: Sage.
- Polanczyk G., De Lima M.S., Horta B.L., Biederman J., Rohde L.A (2007). The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. *Am J Psychiatry*, 164, 942-948. Recuperado de <http://journals.psychiatryonline.org/data/Journals/AJP/3818/07aj0942.PDF>.
- Powell, L. et al. (2008). A journey of self-discovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with emotional and behavioral difficulties attending primary schools. *European Journal of Special Needs Education*, 23(4), 403-412.
- Puig, J. (1993). Naturaleza de los contenidos de valor. *Aula de Innovación Educativa*, 16, 13-18.
- Puig, J. (1996). *La construcción de la Personalidad moral*. Barcelona: Paidós.
- Ruiz-García M., Gutiérrez-Moctezuma J., Garza-Morales S. & Peña-Olvera F. (2005). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: Actualidades diagnósticas y terapéuticas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 62(2), 145-152. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci-arttext&pid=S1665-11462005000200009&lng=es&tlng=es>.

- Ramos, R., Jiménez, A. I., Muñoz-Addell, M. A. & Lapaz, E. (2006). Cuestionario para la evaluación de autoestima en educación primaria. Madrid: Tea Ediciones.
- Rodríguez, G. et al. (1996). Aspectos básicos sobre el análisis de datos cualitativos. En Rodríguez, G. et al., Metodología de la investigación cualitativa (197- 218). Granda: Aljibe.
- Sanmartín, O.R. (2015, 15 de junio). Meditación en el colegio. *El Mundo*. Recuperado de la página <http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>
- Sans, F. A. (2008). Trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH). *¿Por qué me cuesta tanto aprender? Trastornos del aprendizaje* (57- 132). Barcelona: Edebé-Hospital Sant Joan de Déu.
- Santangelo, L. (2009). Yoga for Children Pediatric Nursing. *Pediatric Nursing*, 35 (5), pp. 277-283. Recuperado de: <http://www.ajj.com/services/pblshng/pnj/ce/2001/article35277295>.
- Shaw, M., Hodgkins, P., Caci, H., Young, S., Kahle, J., Woods, A. G., & Arnold, L. E. (2012). A systematic review and analysis of long-term outcomes in attention deficit hyperactivity disorder: effects of treatment and non-treatment. *BMC medicine*, 10(1), 84-99. Recuperado de <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/10/99>
- Sines, J. (2009). *The Perceptions of Children Following Participation in Yoga and Mindfulness Program: A Qualitative Study* (Tesis doctoral; director). The Ohio State University, Columbus, E.E.U.U.
- Stake, R. F. (1998). Investigación con estudio de casos. Ediciones Morata: Madrid.
- Stufflebeam, D.L. & Shikfield, A.L. (1993). Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica. Barcelona: Paridós.
- Swenson, D. (1999). Ashtanga yoga, the practice manual. Austin: Copeland Wooddruff.
- Vieta i Pascual, E., Ayuso Mateos, J. L., & Arango López, C. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5*. Madrid: Médica Panamericana. Recuperado de http://cataleg.ub.edu/record=b2130540~S1*sp.
- Visauta, B. (1997) *Análisis estadísticos con SPSS para Windows*. Madrid, McGraw-Hill.
- Why Yoga is Changing Schools. (2015). GOOP. Recuperado de <http://goop.com/why-yoga-is-changing-schools/>
- Wolcott, H. (2003). *Mejorar la escritura de la investigación cualitativa*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Wender, P.H. (2000). ADHD: Attention-deficit hyperactivity disorder in children and adults. Oxford: University Press.

Young, S., Fitzgerald, M. & Postma, J.M. (2013). TDAH: Hacer visible lo invisible. Libro blanco europeo sobre el TDAH. Bruselas: European Brain Council-GAMIAN-Europe. Recuperado de <http://www.feafes.org/publicaciones/LibroblancoTDAH.pdf>.

Anexo 6.5. Texto del programa para las familias

En el curso escolar 2015-2016 se implementará un programa de yoga y meditación especialmente diseñado para llevarse a cabo dentro del aula. Tiene como objetivo fortalecer las capacidades internas como la atención, la autoestima, la gestión emocional y la habilidad para afrontar las situaciones de la vida cotidiana de los alumnos y las alumnas.

Las sesiones tienen una duración de 15 minutos y se realizará dos veces por semana. Consiste en toma de conciencia con ejercicios de respiración y relajación, posturas corporales sencillas y pequeñas meditaciones. Con ello se pretende poner a disposición de los niños y las niñas una herramienta con la que, por sí mismos, puedan gestionar los retos que se presentan en su vida cotidiana.

Desde hace una década, investigadores en el Reino Unido, Alemania, Estados Unidos y Holanda, entre otros, han realizado estudios científicos para evaluar u observar las técnicas de mindfulness, yoga, meditación y prácticas de relajación psicofísicas en los estudiantes de primaria. Se ha demostrado que la práctica regular de estas técnicas son recursos muy efectivos para cultivar la atención y concentración, facilitar el proceso de aprendizaje y el autoconocimiento. A continuación, se citan los resultados de algunas investigaciones, en la población infantil.

- Desarrolla y potencia las capacidades y habilidades de percepción, motrices y sociales en los niños y niñas (Galantino, et al., 2008).
- Aumenta el bienestar psicológico y emocional (Berger et al., 2009; Lantieri, 2009; López, 2010).
- Incrementa la autoestima, la autoeficacia y la autorregulación (Powell et al., 2008; Lantieri, 2009 y Sines, 2009).
- Mejora en la capacidad de atención, concentración y memoria (Jensen y Kenny, 2004; López, 2010).
- Aumenta las habilidades para hacer frente al estrés y disminuye el cortisol (Kalayil, J.A., 1989; Kaley-Isley et al., 2010).

“El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguros para una vida sana, positiva y satisfactoria”. Linda Lantieri

Bibliografía

- Berger, D; Silver, E.; Stein, R. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(5), 36-42. Recuperado de la página <http://search.proquest.com/docview/2048384da31?accountid=15293>.
- Galantino M.L. et al. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66–80. Recuperado de la página <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18300936>.
- Jensen, P.S. & Kenny, D.T. (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of Attention Disorders*, 7(4), 205-216. <http://doi.org/10.1177/108705470400700403>.
- Kaley-Isley, L. et al. (2010). Yoga as a complementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry*, 7(8), 20-32. Recuperado de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945853/pdf/PE_7_8_20.pdf.
- Powell, L. et al. (2008). A journey of self-discovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with emotional and behavioral difficulties attending primary schools. *European Journal of Special Needs Education*, 23(4), 403-412.

Anexo 6.6. Entrevista semi-estructurado para profesoras y psicopedagoga

(antes de la intervención)

No. 1

Nombre: Profesora

Fecha: 15 de enero 2016

Curso: Tercero Amarillo

Centro: Centro concertado en Barcelona

1. ¿Cuál es el objetivo de desarrollo o aprendizaje en los y las alumnas de tercer grado?

Como en toda la primaria, el primer objetivo es a base de hábitos socialización, responsabilidad, aprender trabajar bien en silencio. Ser lo más autónomo posible, llevar el control de la agenda ellos mismos, de los deberes, de la carpeta. Es decir sobre todo la primaria la enfocamos desde un punto de vista de hábitos. También es verdad que a partir de tercero potenciamos o incidimos más en el hecho de más deberes, empezamos a trabajar exámenes. Entonces ya la parte académica se realiza un poco más

¿Hay un cambio de segundo a tercero en esto de los hábitos?

Si, importante

2. ¿Cómo pueden conseguir estos objetivos los niños con TDAH?

No, es fácil. El primer trimestre es un campo de pruebas porque ningún niño viene con ese hábito adquirido o con esa series de hábitos. Y hay que estar muy encima de ellos, hay que tener paciencia, hay que orientarles mucho. Perdemos bastante tiempo quizá de dar clase en controlar esos hábitos que lo hagan bien. Con estos niños hay que estar más encima.

A veces con alumnos que destacan más o que son más autónomos y saben trabajar solos, te ayudan con ese compañero que le cuesta más por eso trabajamos aquí en grupo y estratégicamente ponemos algún alumno que sobresale más con otro que le cuesta más. Y con estos alumnos diagnosticados también tenemos la ayuda externa del departamento de psicopedagogía del colegio.

¿qué ayuda reciben del departamento de psicopedagogía del colegio?

Pues le hacen una serie de pruebas para ver realmente qué necesidades tiene ese niño porque una cosa es que por ejemplo puedo tener un niño académicamente muy bueno, pero que le cuestan esos hábitos. Y tengo algún caso que las matemáticas por ejemplo las dominan muy bien, pero luego no apunta las cosas en la agenda entonces según las carencias me ayudan desde afuera en uno u otro sentido.

3. ¿Qué tipo de necesidades tiene el alumnado con TDAH para seguir el programa escolar?

Más atención por parte del tutor, sí. Y seguimiento con la ayuda de los padres seguramente en estos casos dos entrevistas al año con los padres no es suficiente, tenemos que hacer cuatro o cinco entrevistas. Y ver como evoluciona afuera porque a veces muchos de estos niños también van a algún centro afuera del colegio y hacen un seguimiento desde casa para ver como podemos ayudar al niño.

4. ¿Tienes alguna metodología específica para este alumnado?

Con algunos casos sí, a la hora de trabajar sí. Tienen alguna adaptación curricular, es decir a la hora de trabajar un elemento por ejemplo las matemáticas pues mira no hace falta que copies los enunciados, realiza directamente las operaciones para no perder tanto tiempo y no se pierda en esas tareas. O a la hora de estudiar MEDI (ciencias naturales) por ejemplo si tiene que estudiar de un párrafo 5 o 6 ideas pues le reduces un poco la carga de trabajo para que pueda centrarse en lo más importante. Eso si que hacemos adaptaciones concretas con estos casos.

5. ¿Cómo definirías el clima del aula?

Muy bueno, yo estoy muy contento. Y no es fácil tener 25 alumnos que vienen de segundo más uno o dos o tres nuevos que vienen de otros colegios y enseñarles los hábitos porque empezamos a trabajar diferente en tercero. No es fácil y además vienen mezclados de otros grupos de segundo y entonces la socialización, la integración entre ellos, la unión, la cohesión eso cuesta un tiempo. Y yo tengo la suerte que son alumnos nada conflictivos que son muy buenos y que se portan muy bien entre ellos. Y las relaciones entre los compañeros y compañeras han evolucionado bastante bien. El único problema es los dos primeros meses más o menos que hablaban mucho empiezan a conocerse, les cuestan los hábitos sobre todo el silencio y hablan mucho y eso cuesta mucho trabajar el silencio cuesta mucho en tercero las primeras semanas. Pero por el resto a nivel de socialización y de adaptación muy bien y muy contento.

¿Entonces me dices que entre ellos están bien y tu con ellos también?

Sí

Y en el clima en el aula en referencia de los siguientes factores:

- Relaciones sociales alumno –alumno
- Relaciones sociales alumno- profesor
- Gestión mediante normas y metodologías

Como de dices la gestión de normas y metodologías los primeros meses fueron más... sobre todo a aquellos que les cuesta más sí.

6. ¿El alumnado con TDA-TDAH puede?

- **Mantener la atención como el resto de la clase**
Concretamente el alumnos que tengo diagnosticado, sí le cuesta. Ves que se pierde que luego va muy lento trabajando porque seguramente no ha retenidos la mayoría de la información que ha recibido y tienes que estar más pendiente de él en algunos casos.
- **Gestionar sus emociones**
No me cuesta tanto trabajo trabajar las emociones como la parte académica como la atención por ejemplo. Yo veo que son niños completamente normales a nivel de emociones
- **Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.**
Más atención individual que requieren estos alumnos

7. Nos puedes comentar los siguientes aspectos del niño con TDAH de tu clase

- ¿Cómo percibes su.....?

- **Autoestima**

Bueno, más bien baja. Es un alumno que en clase muy bien. Es lo que te decía con los compañeros bien, pero fuera de clase ya hay algún conflicto porque si no sabe algo, pues no sabe donde llevar su frustración y en seguida a veces salta y puede crear algún problema a nivel de agresión física y ahí se nota que el está un poco tenso a nivel de autoestima y un poco bajo en el sentido de que él, claro ya me voy en campos que igual ya no me tocan, tiene hermanos mayores y pequeños y yo sé que la situación en casa quizá no es buena y bueno pues determinadas actitudes las aprende de otros hermanos y las traslada aquí al colegio. Lo veo un niño triste a veces.

- **motivación,**

Depende de lo que hagamos, le gustan las matemáticas le gusta destacar y levanta la mano y participa le sale bien y está contento. Pero en otras asignaturas no está tan motivado

- **gestión emocional,**

En clase controla sus impulsos, yo se que en el patio le cuesta y en casa no se controla tanto.

- **comportamiento,**

En general bueno, pero si sufre algún conflicto en el patio hay alguna pelea a veces, insisto en clase no.

- **¿tienen estrés?,**

Yo creo que sí (estrés cotidiano)

- **cualidades,**

Es un alumno que es inteligente porque lo que se le da bien por ejemplo las matemáticas puede destacar y participa y le gusta. También es un niño cariñoso y sensible yo creo que le falta eso un poco también recibir.

- **atención escucha,**

Cuando le interesa algo, pero le cuesta con aquello que es de más teoría por ejemplo MEDI y social pues le cuesta más

- **habilidades de organización,**

Malas, la agenda y la carpeta no las lleva bien

- **memoria de trabajo,**

Le cuesta, yo tengo que recordarle al final de cada clase coge la agenda y apunta tus tareas, tengo que recordárselo.

- **impulsividad,**

Bueno, fuera le cuesta controlarse más

- **autoconciencia,**

Sí, él sabe que tiene TDAH. Es consciente que a veces no se puede controlar, es consciente y pide perdón y se siente mal.

- **resolución de problemas**

Le falta un poco de herramientas es pequeño aún

- **retos a los que se enfrenta,**

Pues, la organización saber organizarse a nivel de agenda, de trabajos, de carpeta porque ya en cuarto le van a exigir más y en quinto y sexto sobre todo y tiene que saber organizarse mejor, si no le va a costar cada vez más.

- **interés del alumno o alumna,**

Le gustan mucho las matemáticas, le gusta mucho crear cosas, dibujar. No es nada deportista por ejemplo, no tiene aficiones deportivas.

- **actitud (positiva, negativa, fluctuante)**

Es poco participativo en general, no destaca ni para bien ni para mal. No es una persona conflictiva en clase, pero tampoco que participe mucho. Tiene a pasar desapercibido pero a la vez tiene a hablar mucho y seguramente porque está preguntando al compañero porque se ha perdido ya.

- **...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)**

La familia dice que sí que colabora, pero el resultado es a largo plazo pero de momento no se ve. Asiste a un centro fuera del horario escolar con una profesora y le ayuda a reforzar la parte académica y la parte emocional.

Entrevista semi-estructurado para profesoras – tutoras y psicopedagoga

(antes de la intervención)

No. 2

Nombre: Profesora

Fecha: 15 enero 2016

Curso: Tercero Azul

Centro: Centro concertado en Barcelona

1. ¿Cuál es el objetivo de desarrollo o aprendizaje en los y las alumnas de tercer grado?

Yo creo que no solo en los de tercer grado, sino en general es formar y educar en la globalidad. Es decir educar a personas a que tengan sentido crítico, que sean responsables que sean buenas personas. Y yo creo que el objetivo básico de la escuela es este.

Luego ya dependiendo de cada materia trataremos de unos objetivo o otros, pero dijéramos que el que engloba la educación en este centro es básicamente este formar personas.

Un objetivo importante de tercer grado respecto a segundo es la organización, este es uno de los más importantes. Funciona con carpeta hasta segundo funcionaban con libreta y eran mucho más dirigidos y en tercero se funciona con carpeta y han de ser mucho más autónomos a la hora de organizarse, es una de las cosas que más les cuesta y los alumnos con TDA tienen muchísimas dificultades en este punto en contrato a nivel organizativo has de ser un seguimiento muy personal, muy individualizado para conseguir que lleguen a una organización mínima de decir a ver enséñame lo has apuntado en la agenda, dónde has puesto la hoja, en qué sitio lo has colocado bien, lo has colocado mal es decir necesitan una atención mucho más individualizada en este sentido. Este quizá es el cambio mas importante de ciclo inicial a ciclo medio a nivel de organización, porque a nivel de contenidos, los contenidos se van ampliando, pero son los mismos. Y la metodología funcionamos igualmente, hace un par de años que iniciamos con el trabajo cooperativo, por ejemplo ellos en el trabajo cooperativo tienen más dificultades porque dependen mucho del compañero. Que el compañero les explique, le reafirme, les controle. Estan muy acostumbrados a preguntarle al maestro a levantarse y no han de aprender que el compañero es el que ha de resolver las dudas y si el compañero no puede o no sabe entonces sí que el maestro. El trabajo cooperativo inicia desde primer ciclo.

2. ¿Cómo pueden conseguir estos objetivos los niños con TDAH?

Mucho seguimiento

También se les realiza muchas adecuaciones curriculares.

¿Cómo por ejemplo?

Por ejemplo control de matemáticas donde hay 10 operaciones. Él (el niño con TDA-TDAH) no hará 10 hará 5. Es decir se reduce el número de operaciones que han de hacer o trabajan en la mesa del profesor, generalmente yo me lo llevo mucho a la mesa (al niño con TDAH) para hacer determinados ejercicios. Por ejemplo yo se lo leo primero y él lo lee después porque a veces lo que les pasa es que tienen poca comprensión a la hora de leer, van tan rápidos que no acaban de saber lo que han leído, entonces si tu se lo lees primero el ya entiende lo que le estas pidiendo y

luego hace el ejercicio él de leerlo. Entonces este niño que está diagnosticado (el niño con TDAH) hace básicamente las cosas en mi mesa casi todo, esto que produce que los otros también quieren venir porque es una manera de crear la atención, entonces (lo ven como) venir a mi mesa es como un premio. Quien se porta bien viene a la mesa a trabajar un rato. Cuando él puede trabajar solo pues lo hace solo y entonces llamo a otro que puede ser muy bueno pero que viene un rato a trabajar a mi mesa porque sino me pasaba esto. Él requiere mucho más atención y por lo tanto se pasaba más horas en mi mesa y lo organicé así el niño que se porta bien, que trabaja bien hoy te toca a ti viene él (el niño que se porta bien) trabaja un rato y el que tiene más dificultades lo llamo cuando veo que no tira para adelante.

¿y te ha funcionado? Sí

3. ¿Qué tipo de necesidades tiene el alumnado con TDAH para seguir el programa escolar?

4. ¿Tienes alguna metodología específica para este alumnado?

[Además de las mencionadas anteriormente] un control de MEDI [ciencias naturales] yo le leo todas las preguntas, antes de hacerlo. **¿qué es un control de MEDI?** Un examen, tenemos una síntesis de un tema, por ejemplo ahora estamos trabajando el clima pues el día que realice la ficha de síntesis, yo cojo la ficha, me lo traigo a mi mesa y le voy leyendo las preguntas y él las responde en mi mesa. De tal manera si se olvida una pregunta porque va demasiado rápido, le señalo que le falta una de responder y la responde. Es decir necesita una atención totalmente individualizada, si le dejas solo se pierde inmensidad, no sigue.

5. ¿Cómo definirías el clima del aula?

Yo creo que son buen grupo a nivel de contenidos van bien, pero hay que trabajar mucho lo que son hábitos de trabajo. Trabajar el hábito del silencio les cuesta mucho, al hacer trabajo cooperativo los ratos que quieres hacer trabajo individual, que también se hacen es más difícil conseguir un silencio, mucho más difícil. Los niños con TDAH son más impulsivos y les cuesta mucho seguir las normas de la clase, *ha de estar callat*, imposible, él continua hablando y lo miras [le pides silencio] y continua y bueno es ir [sonríe] a por él e ir diciéndole calla, sigue, lee.

El clima en el aula es buena.

Y en el clima en el aula en referencia de los siguientes factores:

- Relaciones sociales alumno –alumno

La relación [entre el alunando y el niño con TDAH] es buena, todo el mundo sabe que pasa algo y que hay que ayudarlo por una parte. Hasta ahora nos encontramos es que era un niño que la manera que tenía era en plan bruto, cuando jugaban al patio puaaff, esto creaba muchos, muchos problemas. Está haciendo un programa fuera de la escuela, en un centro que le han enseñado un poco relaciones sociales y la verdad es que está mucho mejor, pero todo y así es muy bruto jugando y por ejemplo viene y te da un abrazo y no te da un abrazo te hace

daño porque es su manera de expresar y entonces esto ha creado unos conflictos. Y también con algún niño en concreto produce un cierto rechazo, niños quizá más tranquilos, más responsables, muy trabajadores, si se lo pones al lado les acaba poniendo de los nervios. Entonces es un niño que ha de ir rotando muy a menudo de mesas. No puede estar en un grupo durante un periodo muy largo de tiempo porque habla, se mueve, interrumpe. Entonces le has de ir cambiando mucho de sitio y controlando mucho con quien le pones. Es que hay algunos [niños] que no pueden se ponen muy nerviosos y entonces provoca conflictos en el aula y fuera.

- Relaciones sociales alumno- profesor

La relación [de la profesora] con el niño con TDAH es muy buena.

- Gestión mediante normas y metodologías

Bastante bien

6. ¿El alumnado con TDA-TDAH puede?

- **Mantener la atención como el resto de la clase**

No

- **Gestionar sus emociones**

Le cuesta, ha medida que se ha ido haciendo mayor, porque yo lo he tenido dos años, bueno tres desde que empezó en la escuela. Ha mejorado muchísimo en la gestión de las emociones, pero continua costándole controlarse está impulsividad que hace que las gestione mal, hay momentos determinados que explota y lo has de parar y decirle piensa porque estas así, que ha pasado, cómo lo puedes resolver y has de hacer muchos ratos de reflexión con él, has de tener espacios para trabajarlo.

- **Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.**

Lo que te decía funciona muy bien las primeras dos horas de la mañana, luego ya deja de existir. Entonces ya lo sabes, las dos primeras horas es lo que más le aprieto, dijéramos, haciendo seguimiento individualizado en mi mesa o yo con él en su mesa como sea. Y hay materias que no me importa tanto sino rinde igual. Entonces me baso mucho en las instrumentales, matemáticas y catalán y MEDI. Va a agrupación flexible, que hace catalán fuera del aula y esto es lo que más o menos vamos haciendo. Yo si veo que a última hora de la mañana está muy nervioso hace encargos, se va a llevar un papel a no se quien, va al lavabo, vuelve. Has de dejar que circule un poco, sino se agobia y llega un momento que no puede. Se distrae con mucha facilidad muchísima.

Yo con los padres he hablado muchas veces y les he dicho, no le tenéis que refir porque no es que no quiera, es que no puede controlarse. En el momento que consigamos que tenga más autocontrol a nivel de aprendizajes ira bien. Ahora tiene muchas dificultades no domina este autocontrol, hace buuum [le digo] no, piensa cómo.

7. Nos puedes comentar los siguientes aspectos del niño con TDAH de tu clase

- ¿Cómo percibes su.....?

- **Autoestima**

Yo creo que este año ha mejorado mucho [su autoestima] con respecto al año pasado. El año pasado yo creo que tenía un autoestima baja porque el veía que no llegaba. Ahora al adaptarle las materias y un seguimiento más individualizado. Yo creo, y además te digo que hace dos años que va fuera de la escuela a hacer una terapia, funciona mucho mejor. Yo creo que está mucho mejor que el año pasado a nivel autoestima, está más contento con el mismo.

- **motivación,**

Bueno, bien le hace mucha ilusión cuando hace una tarea bien. Está muy contento y me lo dice *ho he fet bé, eh*. Si si molt bé (nombre del niño) y le das un beso, le das un abrazo y se siente muy realizado, muy contento.

- **gestión emocional,**

- **comportamiento,**

Difícil, porque se mueve muchísimo e interrumpe muchísimo. Has de reñirle a menudo. Es importante, para mí, con todos en general sobre todo en este caso en concreto. Que él se sienta querido, es decir que él vea que tú le quieres. Si él ve que tú le quieres, cuando tú le riñes él no se lo toma a mal. Lo que te decía antes que lo hace muy bien le das un abrazo] esto no lo has hecho bien, vuélvelo hacer has de ir combinando porque le hace falta, este apoyo. Pero en clase es difícil de controlar.

- **¿tienen estrés?,**

En algunos momentos, yo creo que sí. Cuando se ve incapaz de seguir la clase, cuando por ejemplo estoy haciendo un dictado, él necesita que se las digas dos o tres veces. Entonces se pone muy nervioso cuando ve que no sigue se pone nervioso sí.

- **cualidades,**

Es muy transparente, es bueno pero lo que pasa es que es bruto. No tiene mala intención. Todo lo contrario es trabajador, es decir si tú le vas guiando él va haciendo, se esfuerza por hacerlo bien, por hacer buena letra por colocarlo bien en

el espacio, cuando está concentrado lo hace bien. Lo que pasa es que estos momentos son muy cortos y depende de la hora del día dijéramos.

- **atención escucha,**

No

- **habilidades de organización,**

Le cuesta

- **memoria de trabajo,**

Le cuesta

- **impulsividad,**

(lo explica arriba)

- **autoconciencia,**

Yo creo que cuando tu haces la reflexión con él, él se da cuenta. Pero has de hacer esta reflexión con él. Sino, yo creo que es bastante inconsciente.

- **resolución de problemas**

Le cuesta, has de estar tu ahí haces de intermediario siempre por él solo no creo que sepa gestionar una situación conflictiva.

- **retos a los que se enfrenta,**

Tienen que tener todo la ayuda para superar los retos (a los que se enfrenta)

- **interés del alumno o alumna,**

Jugar, yo creo que lo único que le gusta es jugar. Las materias quizás matemáticas, como hay una parte de la matemática porque todo lo que son operaciones una vez que entienden el concepto ya es mecánica pura sino se distrae las hace bien entonces esto le reafirma y entonces le hace ilusión.

- **actitud (positiva, negativa, fluctuante)**

Su actitud es positiva

- **...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)**

Su familia es muy colaboradora, muy buena gente que no ponen problemas a nada, que al revés a mi siempre me han ayudado.

Entrevista semi-estructurado para profesoras – tutoras y psicopedagoga

(antes de la intervención)

No. 3

Fecha: enero 2018

Nombre: Profesora

Curso: Tercero Blanco

Centro: Centro concertado en Barcelona

1. ¿Cuál es el objetivo de desarrollo o aprendizaje en los alumnos de tercer grado?

Hay un cambio de segundo de primaria a tercero de primaria que para ellos es significativo a nivel de organización, en segundo el papel de los tutores o de los profesores es un papel más dirigido con más guía, lo ayudan muchísimo más en aspectos de autonomía. Si que es verdad que en tercer grado a nivel de autonomía tiene más capacidad, son más responsables y poco a poco el profesor los guía. Hay alumnos que son más inmaduros o infantiles porque aún están formándose y a lo mejor hay diferencias. Hay niños que por edad madurativa son más responsables, hay otros alumnos que tienen un perfil más infantil. En estos casos, en estos alumnos si que el papel del tutor aún en esta edad es importante para poderlos ayudar a madurar y hacerse más responsables, con pequeñas responsabilidades. A nivel de trabajo también hay un pequeño aumento de grado de exigencia [en tercer grado] porque hacen trabajos más individuales, los presentan en la escuela, necesitan organización tanto en clase como en casa y esto poquito a poco se va adquiriendo, aunque paralelamente trabajemos en grupo o en trabajo cooperativo. Pero si que hay un grado mayor en autonomía que poquito a poco los ayudamos a madurar.

2. ¿Cómo pueden conseguir estos objetivos los niños con TDAH?

Por ejemplo, si se necesitan mover o una actividad pues si que intentamos que tengan su espacio, sus momentos para poderse mover para descargar esta energía. A lo mejor si les cuesta planificarse en la agenda el tutor continua esta ayuda a planificarse y ha revisar la agenda, marcar con pequeñas estrategias pues si han de preparar un trabajo una vez que lo han hecho marcarlo con un color para ayudar, por ejemplo cuando entregan un trabajo y normalmente son niños que no se lo han revisado pues en estos casos se tiene más en cuenta que, aunque se hace con todos porque estamos todavía en tercer grado, justamente con estos alumnos que sabes que no han revisado [sus trabajos antes de entregarlos] se les propone la idea de vuélvete a mirar, revisa este ejercicio, te doy un poco más de tiempo para que termines porque a lo mejor depende del caso puede ser que tenga hiperactividad y que lo haya hecho muy rápido sin reflexiona y entonces sin revisar normalmente o al contrario se haya despistado o desconectado si es un alumno con TDA..

3. ¿Qué tipo de necesidades tiene el alumnado con TDAH para seguir el programa escolar?

4. ¿Tienes alguna metodología específica para este alumnado?

No tiene alumnos con TDA-TDAH este curso escolar

5. ¿Cómo definirías el clima del aula?

Es una clase que realmente es tranquila, son trabajadores, son muy participativos, normalmente hay unos niños que son muy participativos, y gracias a ellos otros niños se animan a participar. Si que hay algunos alumnos que son más activos, pero dentro que son activos porque son niños y necesitan más moverse. Pero la relación con ellos y con los profesores entre ellos es un clima positivo, es un clima bueno.

Y en el clima en el aula en referencia de los siguientes factores:

1. Relaciones sociales alumno –alumno
Buena
2. Relaciones sociales alumno- profesor
Buena
3. Gestión mediante normas y metodologías

Sí siguen las normas y la metodología, es un grupo que se puede trabajar, las normas se pueden explicar bien con tranquilidad sin ir las imponiendo, se puede dialogar y son niños muy receptivos. A lo mejor hay una norma que se ha de recordar más a menudo, recordando la aplican correctamente. Entonces es una manera que ellos van siguiendo las normas de una manera más fácil de seguir porque poco a poco van sintiendo que lo que se ha explicado tiene una coherencia una relación y es un grupo que a nivel conducta es favorable, buena y respetuosa.

6. ¿El alumnado con TDA-TDAH puede?

1. Mantener la atención como el resto de la clase

No, les ayudas a organizarse, por ejemplo has el primer ejercicio, ven a mi mesa yo te lo corrijo, ir pautando un poquito dependiendo del grado y de las dificultades, pero sí que ha de haber mucha conexión y mucho seguimiento más individualizado que a lo mejor que con resto de los compañeros. En los alumnos con TDAH les cuesta mantener la atención porque necesitan más actividad o el pensamiento se distraen más a menudo en sus centros de interés entonces también se ha de ir gestionando.

2. Gestionar sus emociones

No, les ayudamos con ejercicios por ejemplo en uno de ellos lo hacemos a través de los colores cada color simboliza una emoción entonces pueden identificar si están en el rojo, [decirles] huy te veo en el rojo, así el niño ya sabía que estaba muy nervioso con mucha actividad, que esta poquito descontrolado y a lo mejor si esta en el azul te veo en el azul, te veo bien, o te veo en el verde, mejor, o te veo en el naranja, parece que ahora esta reacción huy es de naranja a ver y les es más fácil [aprender]. Esto se ha hecho en casos muy concretos justamente en una clase de tercero. Porque sí que es verdad que hay niños que les cuesta gestionar bien sus emociones porque en seguida pues delante de una pequeña frustración a lo mejor su conducta es muy explosiva.

3. Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.

7. Nos puedes comentar los siguientes aspectos del niño con TDAH de tu clase

En esta clase no hay niños con TDA-TDAH

La tutora del grupo Rosa ha pedido no hacer pública su entrevista ni usar citas textuales

Entrevista semi-estructurado para profesoras – tutoras y psicopedagoga

(antes de la intervención)

No. 5

Nombre: Profesora

Fecha: 14 enero 2016

Grado: Tercero verde

Centro: Centro concertado en Barcelona

1. ¿Cuál es el objetivo de desarrollo o aprendizaje en los y las alumnas de tercer grado?

No hay un objetivo en concreto (para tercer grado) pero en general en esta etapa es muy importante que ya empiecen a hacer bastante autónomos, ya dejan el ciclo inicial [primero y segundo de primaria] y empiezan el ciclo medio [tercero y cuarto de primaria] tiene su agenda con asignaturas diferentes cada día unos deberes diferentes según cada asignatura. Ellos tienen que saber a organizarse, que libros se llevan a casa, tienen que saber en la agenda pues a anotar los deberes en su lugar, las hojas las guarda en una carpeta que tiene separados para las distintas asignaturas. Este es un cambio muy importante porque en segundo [grado] no tienen esta organización. Entonces cuesta mucho que sean autónomos, que sean responsables que se organicen y es lo que tenemos que trabajar, los hábitos muchísimo en este curso.

2. ¿Cómo pueden conseguir estos objetivos los niños con TDAH?

Justamente aquí [en la organización] donde ves los alumnos con dificultades, porque toda esta organización a un rendimiento y te das cuenta que si no han hecho los deberes tienes que darte cuenta en que momento la cadena se ha roto, si es que no lo han anotado en la agenda, si es que no se han llevado el libro a casa, si es que no encontraron su hoja porque no saben donde la guardaron, entonces es importante no quedarte con el hecho que no han hecho los deberes, sino el porque. Aquí empiezas a lo largo de los días a ver que alumnos te siguen y cuales no. Con los que no hay que tener un especial atención. Empiezas a ver que alumnos pueden tener dificultades con un TDA que empiezas a hablar con las familias para un posibles diagnósticos. Y en esta época se empiezan a diagnosticar la mayoría de estos alumnos.

Estos alumnos que puedo ver que tienen dificultades, tengo que hacer un seguimiento mucho más concreto e individual. Les tengo que pedir la agenda continuamente a ver si lo han anotado, revisarles la carpeta y entonces ver dónde tienen organizadas las hojas. Y luego le dejo bastante más tiempo para apuntar las cosas. Y sobre todo también en casa muchísima ayuda para ellos [la familia] controlen la carpeta, agenda son niños que necesitan seguimiento mucho más concreto. Y la finalidad es que lleguen a ser también autónomos y que poco a poco puedan hacerlos solos y que no piensen que siempre vas a estar detrás de ellos ayudándoles

3. ¿Qué tipo de necesidades tiene el alumnado con TDAH para seguir el programa escolar?

Las necesidades es más apoyo del tutor y de la familia, más tiempo. Cuando vemos que no acaban de conseguir estos objetivos buscamos apoyo específico en el colegio con el gabinete de psicología y psicopedagogas que pertenece al colegio tienes mucho apoyo. El gabinete de psicología se dedica más a las familias a hacer terapia y hablar con los padres siempre en contacto con el profesor y las psicopedagogas mucho asesoramiento a los profesores también observando a los alumnos en el aula y bueno pues para detectar un diagnóstico y perfilar que camino seguir y mucha ayuda al tutor.

4. ¿Tienes alguna metodología específica para este alumnado?

5. ¿Cómo definirías el clima del aula?

Estos alumnos muchas veces distorsionan y sobre todo los que tienen hiperactividad tienes que ayudarles a que se sienten a que levanten la mano, a recordarles continuamente a que tienen que seguir unas normas, siempre partes de la base que tienen un diagnóstico o posible diagnóstico y les das un trato especial y no los vas a tratar como al resto en temas de castigos eres más tolerante como tienes un diagnóstico es un tema neuronal que no es como los demás y que tienes que tener mucho más consideración y entonces tu intentas transmitirlo al resto de los alumnos que ellos también tienen que tener mucha paciencia, repetir las cosas muchas veces, nunca marcarlos como algo negativo, como por ejemplo: decir te estas portando mal, que mal lo haces, que lento eres, que desordenado, sino pues valorar toda la parte positiva los avances que hagan mira que bien has ordenado las cosas que bien has hecho los deberes. Y bueno es la manera, siempre es el refuerzo positivo.

Este año el clima en el aula es un poco especial porque hay varios factores que hacen que el grupo sea un poco movido, y el grupo en sí es complicado hay varios alumnos con dificultades a nivel de comportamiento, impulsividad, agresividad, con los hábitos desde casa falta límites y con 5 o 6 alumnos complicados. Entonces esto hace que sea un clima difícil, a coincidió también que yo he estado de baja un par de meses, una profesora sustituta los trabaja diferente los hábitos. Es una clase que ahora en Navidad estamos casi como en septiembre hay que trabajar mucho todo este tema.

¿con respecto a otros años es un grupo más retador? Sí

Y en el clima en el aula en referencia de los siguientes factores:

- Relaciones sociales alumno –alumno
- Relaciones sociales alumno- profesor
- Gestión mediante normas y metodologías

6. ¿El alumnado con TDA-TDAH puede?

- **Mantener la atención como el resto de la clase**

Les cuesta mantener más la atención que al resto de la clase, si dispersos, desconectan, les preguntan y no saben de que estas hablando.

- **Gestionar sus emociones**

Depende de los alumnos, hay alumnos que les cuesta gestionar su ira, de repente se enfadan más a menudo sobre todo los que tienen hiperactividad (TDAH) si es un déficit de atención (TDA) he notado que les afecta en la autoestima, si esta más baja porque ve que no entienden ven que las cosas no les salen bien, que las notas muy bajas. En este caso el niño con TDA ha suspendido 7 asignaturas, su autoestima es muy baja.

- **Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.**
(ya la hemos visto)

7. Nos puedes comentar los siguientes aspectos del niño con TDAH de tu clase

- ¿Cómo percibes su.....?

- **Autoestima**

Bastante baja, porque esta continuamente castigado porque es un alumno que distorsiona muchísimo y desafía. Eso pasa con todos los profesores, es un niño que el piensa que se porta mal y su autoestima es baja.

- **motivación,**

Su motivación en clase le encanta aprender y por este lado, para él es un reto a nivel escolar y de rendimiento tiene buenos resultados entonces hay una parte que sí que funciona muy bien que es la escolar. Entonces motivación depende enfocada a qué, si es en rendimiento bien si es a base ser sociable o a tener buena relación con sus compañeros ahí ya más negativa.

- **gestión emocional,**

Es un niño muy impulsivo y le cuesta bastante controlar las emociones, se enfada, la ira, agresividad.

- **comportamiento,**

Tiene comportamiento negativo, con sus compañeros también.

- **¿tienen estrés?,**

Es muy pequeño para que tengan estrés

- **cualidades,**

Es un niño cariñoso y lo que pasa es que le puede su falta de autocontrol, es lo que hay que trabajar.

- **atención escucha,**

Depende hay veces que sí sobre todo si le interesa.

- **habilidades de organización,**

En este caso es un niño que no es demasiado desorganizado comparado con otros, bueno a veces si que es despistado pero no en un caso extremo.

- **memoria de trabajo,**

- **impulsividad,**

Es muy impulsivo

- **autoconciencia,**

Después sí [se da cuenta de lo que ha hecho], pero en el momento no.

- **resolución de problemas**

Es un niño muy inteligente, entonces si que sabe luego como gestionar las cosas-

- **retos a los que se enfrenta,**

- **interés del alumno o alumna,**

Depende de la asignatura, a él le gusta sacar buenas notas, todo lo que sea a nivel escolar, él quiere sacar.

- **actitud (positiva, negativa, fluctuante)**

Su actitud es fluctuante, ahora lleva una época muy negativa, empezó el curso que no estaba tan mal como ahora. Tal vez le ha influido que no estuviera la tutora, quizá no puedo saberlo.

- **...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)**

No demasiada [colaboradora], este alumno va con el gabinete de psicología, se les ha comentado [a la familia] de hacer terapia, se niegan bastante. No es colaboradora y no aceptan demasiado la realidad, echaban en cara que la sustituta que ella no sabía llevarlo, cuando es en todos los ámbitos que tiene problemas en

música, en las extraescolares, otros años [escolares] incluso. Ahora tengo entrevista en breve con la familia.

8. Nos puedes comentar los siguientes aspectos del niño con TDA de tu clase

- ¿Cómo percibes su.....?

- **Autoestima**

[nombre del niño con TDA] su autoestima bajísima, ha suspendido 7 asignaturas es un niño que él ve que está muy descolgado del resto de la clase. No sigue nada, entonces está muy perdido.

- **motivación,**

No tiene motivación por lo escolar, viene y te enseña fotos de caballos, mira mi caballo. Por ejemplo cuando estamos explicando matemáticas se motiva por jugar, es muy infantil.

- **gestión emocional,**

Muy poca gestión emocional

- **comportamiento,**

No participa en clase, no es activo. Le cuesta sacar la hoja, va muy lento, tienes que estar continuamente detrás diciéndole lo que tiene que hacer, no puede prepararse la mochila, coge los libros y te dice que me llevo.

- **¿tienen estrés?,**

- **cualidades,**

Es un niño muy cariñoso, te abraza, te explica, quiere compartir contigo sus vivencias

- **atención escucha,**

Regular

- **habilidades de organización,**

Negativas totalmente, no solamente lo que te comente de la mochila, si que también para sacar la hoja y dónde tiene que guardarla, encontrar un libro, algunas veces no tiene el lápiz.

- **memoria de trabajo,**
- **impulsividad,**
- **autoconciencia,**

Vive en un mundo ajeno, no se da cuenta de nada

- **resolución de problemas**

No tiene herramientas para la resolución de problemas, es un niño que aparta los problemas que tiene. En casa está muy sobreprotegido, su madre está desbordada pues tiene un hermano que tiene un año de diferencia que tiene autismo muy grave, que tuvo el año pasado. La madre está dedicada al hermano mayor, no ha pensado que [nombre del niño] pueda tener problemas hasta ahora se está dando cuenta desde el colegio hablando con ella. Esta abierta a apoyar y se está poniendo en contacto con psicólogos [de la seguridad social] y el proceso va un poco lento.

- **retos a los que se enfrenta,**
- **interés del alumno o alumna,**

Le gusta jugar, el tema escolar no le interesa para nada.

- **actitud (positiva, negativa, fluctuante)**

No se puede decir que es positiva cuando no sigue el tema escolar, su actitud en el patio le gusta jugar, juega con sus compañeros es muy sociable.

- **...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)**

Entrevista semi-estructurado para profesoras – tutoras y psicopedagoga

(antes de la intervención)

No. 6

Fecha: 14 enero 2018

Nombre: Psicopedagoga 3º

Curso: Tercero Blanco

Centro: Centro concertado en Barcelona

1. ¿Cuál es el objetivo de desarrollo o aprendizaje en los alumnos de tercer grado?

En tercero lo que pretendemos es que no solo aprendan a nivel cognitivo de rendimiento escolar, sino que poco a poco los podamos formar como personas por ejemplo: como interactúan con los compañeros, como van adquiriendo una serie de valores y normas que creemos que son importantes no solo para ahora sino también para el futuro. Paralelamente se van trabajando todos contenidos que podemos profundizar más o menos.

2. ¿Cómo pueden conseguir estos objetivos los niños con TDAH?

Los niños que están diagnosticados con TDA- TDAH normalmente tiene un perfil y unas dificultades específicas, les cuesta planificarse, les cuesta organizarse a veces les cuesta estar mucho rato contenidos, trabajando, cada uno aunque sean diferentes, hay unas particularidades que pueden coincidir. En estos casos si que es importante que el profesor o el tutor sepa qué les pasa, el por qué y cómo ayudarlos. En estos casos si la dispersión es muy grande se ha de ir reconduciendo y aquí el tutor o los profesores si que tienen esta manera de actuar de irlos ayudando para que poco a poco vayan avanzando.

3. ¿Qué tipo de necesidades tiene el alumnado con TDAH para seguir el programa escolar?

Tenemos un protocolo que es de TDA-TDAH que está elaborado para primaria y secundaria que explica sobre todo [sobre el TDA-TDAH]. los niños que tienen el diagnóstico, conjuntamente conmigo que soy la psicopedagoga de tercero. Tenemos el protocolo para ver que dificultades tiene cada niño tendrá unas que predominan y otras no tanto, entonces hay unas estrategias que vamos siguiendo, no solamente los tutores sino también los profesores que entran en la clase que son importante porque en ingles, en educación física pues todos intentamos actuar de la misma manera para poderlos ayudar a tener mas autocontrol, a relajarse, a planificarse, a organizarse.

4. ¿Tienes alguna metodología específica para este alumnado?

No aplica

5. ¿Cómo definirías el clima del aula?

No aplica

6. ¿El alumnado con TDA-TDAH puede?

- **Mantener la atención como el resto de la clase**

No, necesita momentos de conexión, a veces son niños, los niños con TDA son niños que desconectan con muchísima facilidad, a lo mejor son niños que pueden pasar desapercibidos, porque su conducta a lo mejor es muy buena. Por eso necesita el tutor o los profesores estar pendientes para irlos recatando en el sentido de irlos conectando a lo mejor con una pequeña señal o contacto ocular o mencionar su nombre para ir rescatando la atención y sobre todo. Y durante los ejercicios ir viendo y valorando que necesitan por ejemplo si es una ficha muy larga, sabemos que una ficha muy larga no la va a poder hacer en ese momento o en ese tiempo.

- **Gestionar sus emociones**

A veces los alumnos con hiperactividad les cuesta porque son muy impulsivos y entonces reflexionan después de hacer la acción y entonces si que en algunos casos en algunas clases de tercero se han hecho actividades concretas para poder trabajar las emociones. A los niños con TDA les cuesta más explicar [sus emociones], expresarlo, verbalizarlo, entonces como te comentaba son niños que [aunque no llamen la atención] no saben gestionar sus emociones.

- **Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.**

El día escolar es muy largo hay muchos momentos de contención en el momento escolar, son muchas horas y normalmente estos alumnos [TDAH] necesitan estas pequeñas válvulas de escape porque hay mucha contención, muchos momentos en los que han de estar sentados, trabajando, se les pide una serie de normas, y son niños que estas situaciones, estas sensaciones se van acumulando y puede ser que haya momentos de pequeño descontrol es decir, necesita mucha actividad, por lo que intentamos regularlo les pides que hagan un recado, vuelve, bebe agua cuando hay momentos que vas viendo que a lo mejor está en un momento límite, que no puede autorregularse, sobre todo hay también momentos del día que son más complicados y son más complejos porque se van acumulando estas horas y estos momentos de más contención pues se intenta esto, llegar a hacer actividades que puedan romper esta dinámica y ayudarles luego a volver a un estado de más tranquilidad.

Enero 2016								
Aciertos	Aciertos PT (unidades tipicas)	Errores	Errores PT (unidades tipicas)	ICI_Índice control Impulsividad (%)	ICI PT (unidades tipicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (AE en unidades tipicas) en comparación de grupo de referencia	PT (unidades tipicas)	
40	8	0	5	100	5	40	8	
31	6	1	6	93,75	5	30	6	
31	6	1	6	93,75	5	30	6	
36	7	1	6	94,6	5	35	7	
33	6	0	5	100	5	33	7	
39	8	0	5	100	5	39	8	
17	2	2	8	79	2	15	2	
22	3	0	5	100	5	22	4	
53	9	0	5	100	5	53	9	
36	7	0	5	100	5	36	8	
33	6	0	5	100	5	33	7	
22	3	0	5	100	5	22	4	
40	8	0	5	100	5	40	8	
41	8	0	5	100	5	41	8	
27	5	1	6	93	4	26	5	
23	4	2	8	84	3	21	4	
47	9	0	5	100	5	47	9	
36	7	1	6	94,59	5	35	7	
31	6	0	5	100	5	31	6	
37	8	1	6	94,7	5	36	8	
22	3	3	8	84	3	21	4	
39	8	1	6	95	5	38	8	
26	4	0	5	100	5	26	5	
33	6	3	8	83	3	30	6	
Total	24			2289,39		780		

	95	Enaetipos	33	Enaetipos	Percentil	80
Nivel Grupo	95	5	33	7		



Mide las aptitudes perceptivas y atencionales

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

	Escala num.	
Muy Alto	9	8%
Alto	8	29%
Medio alto	7	17%
Medio	6	17%
Medio	5	8%
Medio	4	17%
Medio bajo	3	
Bajo	2	4%
Muy bajo	1	

96%

100%

3ro Blanco Enero 2016

Aciertos	Aciertos PT (unidades típicas)	Errores	Errores PT (unidades típicas)	ICI_índice control	ICI PT (unidades típicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (AE en unidades típicas) en comparación de grupo de referencia	PT (unidades típicas)
24	4	1	6	92	4	23	4
26	4	0	5	100	5	26	5
23	4	2	8	91	4	21	4
33	6	0	5	100	5	33	7
31	6	5	9	72	2	26	5
29	5	1	6	93	4	28	5
27	5	1	6	93	4	26	5
25	4	0	5	100	5	25	4
37	8	0	5	100	5	37	8
22	3	1	6	91	4	21	4
36	7	0	5	100	5	36	8
32	6	0	5	100	5	32	6
31	6	3	8	82	3	29	5
42	8	0	5	100	5	42	8
34	7	0	5	34	7	34	7
13	1	3	8	62	1	10	1
26	4	0	5	100	5	26	5
42	8	0	5	100	5	42	8
25	4	0	5	100	5	25	4
24	4	2	8	85	3	22	4
31	6	1	6	94	5	30	6
38	8	0	5	100	5	38	8
32	6	1	6	94	5	31	6
41	8	0	5	100	5	41	8
42	8	0	5	100	5	42	5

Total	25			2283		746	Enaetipos	Percentil
				91	Enaetipos	30		
Nivel Grupo		91	4	30	6	65		

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Rendimiento	Porcentaje
Muy Alto	9
Alto	8 24%
Medio alto	7 8%
Medio	6 12%
Medio	5 28%
Medio	4 24%
Medio bajo	3
Bajo	2
Muy bajo	1 4%
	100%



Mide las aptitudes perceptivas y atencionales

3ro Amarillo				Enero 2016			
Aciertos: Puntuaciones Directas	Aciertos PT (unidades típicas)	Errores	Errores PT (unidades típicas)	ICI Índice control Impulsividad (%)	ICI PT (unidades típicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (AE en unidades típicas) en comparación de grupo de referencia	PT (unidades típicas)
16	2	2	8	78%	2	14	2
25	4	1	6	92%	4	24	4
35	7	2	8	89%	4	33	7
28	5	1	6	93%	4	27	5
18	2	0	5	100%	5	18	3
38	8	0	5	100%	5	38	8
29	5	0	5	100%	5	29	5
25	4	0	5	100%	5	25	4
33	6	0	5	100%	5	33	7
31	6	0	5	100%	5	31	6
35	7	2	8	89%	4	33	7
33	6	0	5	100%	5	33	7
41	8	0	5	100%	5	41	8
22	3	3	8	76%	2	19	3
43	8	3	8	87%	3	40	8
23	4	4	8	78%	2	21	4
30	5	0	5	100%	5	30	6
38	8	1	6	95%	5	37	8
30	5	1	6	94%	5	29	5
40	8	0	5	100%	5	40	8
33	6	0	5	100%	5	33	7
35	7	2	8	89%	4	33	7
28	5	3	8	81%	3	25	4
28	5	0	5	100%	5	28	5
Total	23						

2241% 714
 97% Enaetipos 31 Enaetipos Percentil 70
 Nivel Grupo 97 5 31 6

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

	Escala num.
Muy Alto	9
Alto	8
Medio alto	7
Medio	6
Medio	5
Medio	4
Medio bajo	3
Bajo	2
Muy bajo	1

100%

87%



3ro Rosa Enero 2016

Aciertos	Aciertos PT (unidades tipicas)	Errores	Errores PT (unidades tipicas)	ICI_índice control Impulsividad (%)	ICI PT (unidades tipicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (AE en unidades tipicas) en comparación de grupo de referencia	PT (unidades tipicas)
41	8	0	5	100%	5	41	8
42	8	0	5	100%	5	42	8
39	8	0	5	100%	5	39	8
54	9	4	8	86%	3	50	9
32	6	0	5	100%	5	32	6
33	6	0	5	100%	5	33	7
27	5	0	5	100%	5	27	5
32	6	0	5	100%	5	32	6
27	5	1	6	93%	4	26	5
43	8	3	8	87%	3	40	8
33	6	0	5	100%	5	33	7
40	8	0	5	100%	5	40	8
41	8	1	6	95%	5	40	8
29	5	1	6	93%	4	28	5
33	6	0	5	100%	5	33	7
28	5	2	8	87%	3	26	5
14	1	2	8	75%	2	12	1
23	4	0	5	100%	5	23	4
36	7	0	5	100%	5	36	7
28	5	2	8	87%	3	26	5
44	9	3	8	87%	3	41	8
34	7	1	6	94%	5	33	7
29	5	2	8	87%	3	27	5
23	4	1	6	92%	4	22	4

Total	24	94%	Enaetipos	782	Enaetipos	Percentil
Nivel Grupo		94	5	33	7	80

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Muy Alto	9	4%	
Alto	8	29%	33%
Medio alto	7	21%	
Medio	6	8%	
Medio	5	25%	
Medio	4	8%	96%
Medio bajo	3		
Bajo	2		
Muy bajo	1	4%	

100%



3ro Verde

Enero 2016

Aciertos	Aciertos PT	Errores	Errores PT	ICI _Índice	ICI PT	Rendimiento	PT (unidades
	(unidades		(unidades	control	(unidade	real del	
	tipicas)		tipicas)	Impulsividad	s tipicas)	niño/Eficacia	
				(%)		(AE en	
						unidades	
						tipicas) en	
						comparació	
						n de grupo	
						de	
						referencia	
						tipicas)	
36	7	0	5	100	5	36	8
32	6	2	8	88	4	30	6
38	8	0	5	100	5	38	8
47	9	3	8	88%	4	44	9
32	6	1	6	94	5	31	6
34	7	3	8	84	3	31	6
34	7	1	6	94	5	33	7
14	1	4	8	56	1	10	1
31	2	2	8	88	5	29	5
35	7	2	8	89	4	33	7
34	7	0	5	100	5	34	7
31	6	0	5	100	5	31	6
30	5	1	6	94	5	29	5
43	8	3	8	87	3	40	8
30	5	2	8	88	4	28	5
32	6	0	5	100	5	32	6
35	7	1	6	94	5	34	7
40	8	0	5	100	5	40	8
41	8	0	5	100	5	41	8
37	8	3	8	85	3	34	7
36	7	0	5	100	5	36	8
32	6	1	6	94	5	31	6
22	3	3	8	76	2	19	3
39	8	3	8	86	3	36	8
38	8	3	8	85	3	35	7

Total	24	2182,88	Enaetipos	815	Enaetipos	Percentil
		91	4	34	7	80

Nivel Grupo

Mide las aptitudes perceptivas y atencionales

Rendimiento

en

comparación

de grupo de

referencia

Escala num.

Muy Alto	9	4%
Alto	8	29%
Medio alto	7	25%
Medio	6	25%
Medio	5	13%
Medio	4	
Medio bajo	3	
Bajo	2	
Muy bajo	1	4%

100%



Tercer grado: grupo verde				Enero 2016			
Aciertos: puntuaciones directas	Aciertos: enaetipos (En)	Errores: puntuaciones directas	Errores: enaetipos (En)	ICI _índice control Impulsividad (%)	ICI: enaetipos (En)	Aciertos netos AE (Aciertos - errores) Puntuaciones directas	AEs: enaetipos (En)
32	6	2	8	88	4	30	6
34	7	3	8	84	3	31	6
36	7	0	5	100	5	36	8
38	8	0	5	100	5	38	8
47	9	3	8	88%	4	44	9
32	6	1	6	94	5	31	6
34	7	1	6	94	5	33	7
14	1	4	8	56	1	10	1
31	2	2	8	88	5	29	5
35	7	2	8	89	4	33	7
34	7	0	5	100	5	34	7
31	6	0	5	100	5	31	6
30	5	1	6	94	5	29	5
43	8	3	8	87	3	40	8
30	5	2	8	88	4	28	5
32	6	0	5	100	5	32	6
35	7	1	6	94	5	34	7
40	8	0	5	100	5	40	8
41	8	0	5	100	5	41	8
37	8	3	8	85	3	34	7
36	7	0	5	100	5	36	8
32	6	1	6	94	5	31	6
39	8	3	8	86	3	36	8
38	8	3	8	85	3	35	7

TDA

TDAH

Total 24

Percentil

Nivel Grupo (promedio)

84

4

31

7

80

Anexo 6.8.

Nota de campo observación no participante

Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 1	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 23/03/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Presentación del área temática del estudio a el director del centro escolar en su despacho.

Descripción del hecho:

Se presentó el área temática del estudio con el siguiente contenido:

El área temática de mi investigación es la evaluación de un programa de yoga (y meditación) infantil para expandir las capacidades internas y reducir los síntomas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños y niñas de 3ro a 5to grado de primaria.

En esta reunión se acuerda parte del diseño del programa, que sea dentro del curricular escolar (para impartirse dentro del aula) durante 15 min, así todos los niños y niñas pueden obtener el beneficio del programa. Lo que pretendemos es ver el impacto en el clima del aula, en el rendimiento académico, las relaciones entres pares, y ver si es conveniente incorporar este tipo de programas en el currículo escolar. Y también ver si los síntomas de TDAH disminuyen.

Y se plantea una formación para el profesora para cuando termine el programa ellos mismos puedan implementar estos ejercicios en el aula o practicar en casa (si lo desean).

Comentario o Interpretación:

Repuesta muy positiva por parte del director y todas las facilidades para la aplicación del programa.

El 5 de abril 2015

Se le envió la siguiente información al director vía correo electrónico, ya que le interesaba profundizar sobre el tema y para poder compartirlo con su equipo.

TEDx Talks de una neurocientífica: sobre los beneficios de yoga - meditación (8 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>

Artículo: meditation training changes brain structure in eight weeks
<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110121144007.htm>

En castellano:

<https://ciseiweb.wordpress.com/2014/07/17/ocho-semanas-de-meditacion-bastan-para-cambiar-el-cerebro/>

Ciencia y meditación (5 min) en castellano

https://www.youtube.com/watch?v=5i_TzWm1hjc&feature=youtu.be

El día 7 de abril 2015

Se recibió información por correo electrónico por parte del director

Muy buenos días Claudia,

Te envío un número aproximado de niños con TDA-TDAH para el curso 2015-16

(No se publica en este anexo pues es información confidencial del centro)

Cualquier duda que tengas estoy a tu disposición.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 2	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 08/09/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Presentación del programa y fase metodológica del estudio a el director del centro escolar en su despacho.

Descripción del hecho:

Acuerdos sobre la implementación del programa. El director hizo la petición de un texto para enviárselos a las familias y otro para presentarlo a la junta directiva del centro, donde se describe el programa y sus objetivos.

Comentario o Interpretación:

Fecha: 5 octubre 2015

Envié por correo al director una documento word sobre el programa a implementar para el profesorado y una presentación Una presentación de power point con los puntos principales del programa (recuerdo que me comentaste que tenías que presentar el programa en el consejo de la escuela).

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 3	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 23/11/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :
Presentación del programa atención plena a Jefa de Estudios de primaria en su despacho.

Descripción del hecho:

10.30 h

Me reciben en la sala de espera del colegio el Director y me presenta a la Jefa de estudios de primaria.

El director se despide, y subimos ella y yo a su despacho en la segunda planta del edificio de primaria.

Pasamos por las aulas de tercero, entramos a su despacho. Me comenta que

sólo tenemos 20 minutos ya que tiene una clase a las 11h y no sabía que tenía esta reunión hasta esta mañana.

Me presento, a continuación hago la presentación de los objetivos del programa, asimismo estudios sobre el yoga y meditación en la población infantil. (con un presentación)

La jefa de estudios al ver que eran diferentes grados de tercero a quinto grado. Me comenta que es mejor que lo hagamos solo al alumnado de tercer grado a los cinco grupos ya que no es conveniente sólo dar las clases a unos grupos y otros no. Además comentó que en tercero la carga académica de tercer grado no es fuerte como en cuarto y quinto grado. Accedí a su propuesta llevar a cabo la intervención a los 5 grupos de a tercer grado de primaria.

Me comentan que tiene una sala muy bonita que si me gusta puedo dar las clases de yoga ahí. La otra opción es dentro del aula.

También acordamos el horario de las clases de yoga por grupo y la fecha de inicio y termino.

Al final de la reunión fuimos a ver la sala de usos múltiples (es una sala muy bonita) y acordamos realizar ahí las clases de yoga.

Comentario o Interpretación:

Al inicio de la reunión sentí algo de tensión cuando me dijo que no estaba enterada de la reunión hasta ahora. Durante la presentación y conversación se hizo un buen clima con cordialidad.

Su actitud fue abierta y con disposición para poner los medios necesarios para llevar a cabo el programa.

Al reflexionar sobre su propuesta de dar a todos los grupos de tercero, creo que es muy buena, así ningún niño de ese grado se queda fuera del programa.

Al final de la reunión estaba contenta que se pudo avanzar con puntos importantes para la puesta en marcha del programa y la disponibilidad de poder usar la sala que está cerca de los grupos de tercero para realizar la clase de yoga.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 4	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 18/12/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Entrevista con el director del centro para recibir información del carácter propio del centro, clima institucional.

Descripción del hecho:

La entrevista tiene como objetivo recibir información del centro educativo sobre: normativa y protocolos, la guía del alumno y profesorado, carácter propio y el programa HARA

Comentario o Interpretación:

El director me mostró y comentó como llevan los procesos sobre las medidas de indicadores de calidad (ISO) y las reuniones de feedback. Así como varios documentos internos con las variables y procesos que llevan a cabo en primaria. Me dijo que mejor pidiera la información sobre el HARA a un profesor que es el encargado del programa en el centro.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 5	Observadora: Claudia
Curso: ---	Fecha: 12/01/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 18.00h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Presentación del programa atención plena a el profesorado de tercero de primaria. Aula de tercer grado de primaria.

Descripción del hecho:

18.00 h

Comienza la reunión, el director presenta al profesorado de tercer grado de primaria (una de ellas es psicopedagoga de tercer grado y otra de ellas es la coordinadora de tercer grado).

El director del centroHace una introducción del programa de yoga y meditación, y menciona que es un tema que es muy importante para el centro educativo. Y también pide al profesorado que den el apoyo posible para que este programa se pueda llevar a cabo.

18.15h

El director se despide de la reunión y les comento los temas a vamos a tratar en esta sesión:

Presentación personal

Ejercicio de pranayama (respiración)

Presentación del programa, en la cual pasamos un vídeo que explica qué es yoga para explicar desde que visión de yoga parte y se fundamenta la intervención.

Preguntas del profesorado

Se acuerda el tipo de participación del profesorado en las clases de yoga y se les pide alguna información práctica para llevar a cabo el programa.

Una de las profesoras (la coordinadora de tercero) me proporciona información sobre el número de alumnos, entre otros.

Además se acuerdan las horas para las entrevistas con las tutoras y tutores.

Comentario o Interpretación:

El profesorado escucha con interés al director del centro

Pude percibir ciertas reservas de algunos miembros del profesorado al inicio de mi exposición oral.

Sentí que cambió en su la actitud hacía el tema de yoga y meditación, después de ver un vídeo donde explicaba el concepto de yoga y al terminar el ejercicio de respiración.

Casi todos ellos mostraron cierto interés en el tema, pude observar por su comunicación no verbal que dos de ellos seguían escépticos sobre el tema.

El Director presentó a la investigadora y pidió al profesorado el apoyo para la puesta en marcha del programa. Se realizó la presentación del la intervención al profesorado con una presentación. Se acordaron las fechas para las entrevistas con cada uno de ellos.

Al final me proporcionaron fácilmente la información y acordamos la entrevistas con todas las tutores y tutores. Su actitud fue positiva y la mayoría con disposición a participar.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 6	Observadora: Claudia
Curso: 3ro Verde	Fecha: 14/01/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.50h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Polideportivo (zona común donde hay mesas y sillas): Antes de iniciar la entrevista y terminarla la tutora del grupo tercero verde me hace algunos comentarios que llama mi atención.

Descripción del hecho:

La tutora me comenta “ me gusta el programa, pero no tenemos tiempo. Te vas a dar cuenta que en este centro lo que nos falta es tiempo”. “Además, me quitan 15 min de matemáticas”. Le respondí que me imagino que tienen muchas actividades. Que podemos hablar en otro momento para ver si podemos mover el horario y así no le quitamos tiempo de una clase curricular. Me dijo que estaba bien.

Comentario o Interpretación:

Me gustó que expresara su opinión abiertamente y que estuviera dispuesta al dialogo para cambiar la hora de la clase del lunes. También percibí que le hubiera gustado tener la entrevista en otro lugar y con más tiempo.

Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 7	Observadora: Claudia
Curso: 3ro. verde	Fecha: 18/01/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11.10h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Sala donde se realiza la intervención: La tutora del grupo tercero verde entra a la sala y me pide unos momentos para hablar.

Descripción del hecho:

La tutora me pregunta si es posible adelantar la clase de los lunes a las 11.45h en lugar de las 12.00h, así puede dedicar la siguiente clase a la asignatura de matemáticas, me comenta que lo ha hablado con la jefa de estudios y estaba de acuerdo. Le contesto que no hay ningún problema. La profesora me da las gracias y se muestra contenta que pudimos hacer el cambio.

Comentario o Interpretación:

Me gustó que tuviera la confianza de pedir el cambio en el horario, ya que al final de entrevista personal con ella me había dicho que por ajustes al horario inicial no le gustaba quitar 15 minutos de matemáticas.

Anécdotas	Parte del programa
<p>1. Comentarios y percepciones antes del inicio del programa “para mi es como si iniciara el curso escolar” sus alumnos están muy inquietos en su comportamiento, “ ya lo verás”. “ me gusta el programa, pero no tenemos tiempo.</p>	<p>Tutora del grupo “verde” antes de iniciar la intervención</p>
<p>2. Estableciendo lazos de confianza con el profesorado</p>	<p>Tutora del grupo “verde” antes de iniciar la intervención</p>

Adaptado de García (2000: 70) y Sabariego (2001)

Anexo 6.9. Ejemplo de las referencias de las citas textuales del programa NVivo de la fase de investigación 1 y 2

Aspecto: objetivos de aprendizaje de 3° de primaria del centro académico

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Amarillo entrevista antes inter docentes - § 2 references coded [2.53% Coverage]

Reference 1 - 1.25% Coverage

Ser lo más autónomo posible, llevar el control de la agenda ellos mismos, de los deberes, de la carpeta.

Reference 2 - 1.28% Coverage

a partir de tercero potenciamos o incidimos más en el hecho de más deberes, empezamos a trabajar exámenes

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Azul entrevista antes inter docentes - § 1 reference coded [0.83% Coverage]

Reference 1 - 0.83% Coverage

Este quizá es el cambio mas importante de ciclo inicial a ciclo medio a nivel de organización,

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Blanco entrevista antes inter docentes - § 1 reference coded [4.50% Coverage]

Reference 1 - 4.50% Coverage

necesitan organización tanto en clase como en casa y esto poquito a poco se va adquiriendo, aunque paralelamente trabajemos en grupo o en trabajo cooperativo. Pero si que hay un grado mayor en autonomía que poquito a poco los ayudamos a madurar.

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Verde entrevista antes inter docentes - § 3 references coded [5.29% Coverage]

Reference 1 - 1.40% Coverage

el ciclo medio [tercero y cuarto de primaria] tiene su agenda con asignaturas diferentes cada día unos deberes diferentes según cada asignatura.

Reference 2 - 1.60% Coverage

que libros se llevan a casa, tienen anotar en la agenda los deberes en su lugar, las hojas guardarlas en una carpeta que tiene separados para las distintas asignaturas.

Reference 3 - 2.29% Coverage

Este es un cambio muy importante porque en segundo [grado] no tienen esta organización. Entonces cuesta mucho que sean autónomos, que sean responsables que se organicen y es lo que tenemos que trabajar, los hábitos muchísimo en este curso.

Files\\Entrevistas antes programa\\Psicopedagoga 3° antes inter - § 1 reference coded [7.10% Coverage]

Reference 1 - 7.10% Coverage

lo que pretendemos es que no solo aprendan a nivel cognitivo de rendimiento escolar, sino que poco a poco los podamos formar como personas por ejemplo: como interactúan con los compañeros, como van adquiriendo una serie de valores y normas que creemos que son importantes no solo para ahora sino también para el futuro

Files\\Grupos de discusion\\Grupo de discusion 3 transcripcion - § 3 references coded [4.13%

Coverage]

Reference 1 - 2.93% Coverage

Alumno 3ro. Amarillo _participante 1: (Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga) “sí, porque va muy bien cuando todos estén nerviosos y estén enfadados ... para que estén relajados cuando hagan todo... aquí (sala) o en un casa en el campo”

Reference 2 - 0.60% Coverage

(Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga)

Reference 3 - 0.60% Coverage

(Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga)

Estrategias pedagógicas del centro para niños con TDA-TDAH

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Amarillo entrevista antes inter docentes - § 2 references coded [5.16% Coverage]

Reference 1 - 2.98% Coverage

A veces con alumnos que destacan más o que son más autónomos y saben trabajar solos, te ayudan con ese compañero que le cuesta más por eso trabajamos aquí en grupo y estratégicamente ponemos algún alumno que sobresale más con otro que le cuesta más.

Reference 2 - 2.18% Coverage

ver como evoluciona afuera porque a veces muchos de estos niños también van a algún centro afuera del colegio y hacen un seguimiento desde casa para ver como podemos ayudar al niño.

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Azul entrevista antes inter docentes - § 6 references coded [8.84% Coverage]

Reference 1 - 0.46% Coverage

El trabajo cooperativo inicia desde primer ciclo.

Reference 2 - 1.21% Coverage

control de matemáticas donde hay 10 operaciones. Él (el niño con TDA-TDAH) no hará 10 hará 5. Es decir se reduce el número de operaciones

Reference 3 - 2.30% Coverage

lo llevo mucho a la mesa (al niño con TDAH) para hacer determinados ejercicios. Por ejemplo yo se lo leo primero y él lo lee después porque a veces lo que les pasa es que tienen poca comprensión a la hora de leer, van tan rápidos que no acaban de saber lo que han leído,

Reference 4 - 0.79% Coverage

un control de MEDI [ciencias naturales] yo le leo todas las preguntas, antes de hacerlo.

Reference 5 - 3.18% Coverage

Entonces es un niño que ha de ir rotando muy a menudo de mesas. No puede estar en un grupo durante un periodo muy largo de tiempo porque habla, se mueve, interrumpe. Entonces le has de ir cambiando mucho de sitio y controlando mucho con quien le pones. Es que hay algunos [niños] que no pueden se ponen muy nerviosos y entonces provoca conflictos en el aula y fuera.

Reference 6 - 0.91% Coverage

Si si molt bé (nombre del niño) y le das un beso, le das un abrazo y se siente muy realizado, muy contento.

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Blanco entrevista antes inter docentes - § 2 references coded [7.57% Coverage]

Reference 1 - 4.28% Coverage

el tutor continua esta ayuda a planificarse y ha revisar la agenda, marcar con pequeñas estrategias pues si han de preparar un trabajo una vez que lo han hecho marcarlo con un color para ayudar, por ejemplo cuando entregan un trabajo y

Reference 2 - 3.29% Coverage

A los alumnos con TDAH les cuesta mantener la atención porque necesitan más actividad o se distraen más a menudo en sus centros de interés entonces también se ha de ir gestionando.

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Rosa entrevista antes inter docentes - § 5 references coded [9.41% Coverage]

Reference 1 - 4.56% Coverage

Los niños trabajan en parejas y en grupos de cuatro. A los niños que tienen TDA-TDAH se les busca una pareja que le pueda ayudar, por ejemplo: enseñar la agenda entre la pareja asignada, y preguntar ¿ya tienes esto apuntado en la agenda? hay una retroalimentación constante entre los dos alumnos. Lo hace en toda la clase para que haya ayuda mutua y trabajo en equipo.

Reference 2 - 0.93% Coverage

No, tienes que hacer actividades más cortas o con intervalos de descanso.

Reference 3 - 1.54% Coverage

Una forma para que no se ponga en evidencia para que tome un descanso es enviarlo a realizar una tarea o recado fuera de aula.

Reference 4 - 0.81% Coverage

Hacer trabajos más cortos, por ejemplo hacen menos operaciones

Reference 5 - 1.57% Coverage

Necesitan más el refuerzo positivo que los demás niños, “mira que bien lo has hecho” y motivarle a seguir y terminar la tarea.

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Verde entrevista antes inter docentes - § 8 references coded [17.81% Coverage]

References 1-4 - 11.39% Coverage

si no han hecho los deberes tienes que darte cuenta en que momento la cadena se ha roto, si es que no lo han anotado en la agenda, si es que no se han llevado el libro a casa, si es que no encontraron su hoja porque no saben donde la guardaron, entonces es importante no quedarte con el hecho que no han hecho los deberes, sino el por qué. Aquí empiezas a lo largo de los días a ver que alumnos te siguen y cuales no. Con los que no hay que tener un especial atención. Empiezas a ver que alumnos pueden tener dificultades de atención o hiperactividad, empezamos a hablar con las familias para un posibles diagnósticos. Y en esta época se empiezan a diagnosticar la mayoría de estos alumnos. Estos alumnos que puedo ver que tienen dificultades, tengo que hacer un seguimiento mucho más concreto e individual. Les tengo que pedir la agenda continuamente a ver si lo han anotado, revisarles la carpeta y entonces ver dónde tienen organizadas las hojas. Y luego le dejo bastante más tiempo para apuntar las cosas. Y sobre todo también en casa muchísima ayuda para ellos [la familia] controlen la carpeta, agenda son niños que necesitan seguimiento mucho más concreto. Y la finalidad es que lleguen a ser también autónomos

Reference 5 - 1.17% Coverage

se dedica más a las familias a hacer terapia y hablar con los padres siempre en contacto con el profesor y las psicopedagogas

Reference 6 - 0.88% Coverage

los alumnos en el aula y bueno pues para detectar un diagnostico y perfilar que camino seguir

Reference 7 - 2.96% Coverage

marcarlos como algo negativo como por ejemplo: decir te estas portando mal que mal lo haces que lento

eres, que desordenado, sino pues valorar toda la parte positiva los avances que hagan mira que bien has ordenado las cosas que bien has hecho los deberes. Y bueno es la manera, siempre es el refuerzo positivo.

Reference 8 - 1.41% Coverage

(TDA) he notado que les afecta en la autoestima, si esta más baja porque ve que no entienden ven que las cosas no les salen bien, que las notas muy bajas.

Files\\Entrevistas antes programa\\Psicopedagoga 3º antes inter - § 6 references coded [28.54% Coverage]

Reference 1 - 6.73% Coverage

les cuesta planificarse, les cuesta organizarse a veces les cuesta estar mucho rato contenidos, trabajando, cada uno aunque sean diferentes, hay unas particularidades que pueden coincidir. En estos casos si que es importante que el profesor o el tutor sepa qué les pasa, el por qué y cómo ayudarlos.

Reference 2 - 2.92% Coverage

Tenemos un protocolo que es de TDA-TDAH que está elaborado para primaria y secundaria que explica sobre todo [sobre el TDA-TDAH].

Reference 3 - 5.17% Coverage

Por eso necesita el tutor o los profesores estar pendientes para irlos rescatando en el sentido de irlos conectando a lo mejor con una pequeña señal o contacto ocular o mencionar su nombre para ir rescatando la atención y sobre todo.

Reference 4 - 4.02% Coverage

Y durante los ejercicios ir viendo y valorando que necesitan por ejemplo si es una ficha muy larga, sabemos que una ficha muy larga no la va a poder hacer en ese momento o en ese tiempo.

Reference 5 - 5.33% Coverage

les cuesta porque son muy impulsivos y entonces reflexionan después de hacer la acción y entonces si que en algunos casos en algunas clases de tercero se han hecho actividades concretas para poder trabajar las emociones con toda la clase.

Reference 6 - 4.37% Coverage

A los niños con TDA les cuesta más explicar [sus emociones], expresarlo, verbalizarlo, entonces como te comentaba son niños que [aunque no llamen la atención] no sab

Contexto de Aprendizaje del centro educativo

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Blanco entrevista antes inter docentes - § 1 reference coded [4.39% Coverage]

Reference 1 - 4.39% Coverage

es una manera que ellos van siguiendo las normas de una manera más fácil de seguir porque poco a poco van sintiendo que lo que se ha explicado tiene un coherencia una relación y es un grupo que a nivel conducta es favorable, buena y respetuosa.

Files\\Observaciones\\Notas de campo no participante - § 2 references coded [0.59% Coverage]

Reference 1 - 0.47% Coverage

menciona que es un tema que es muy importante para el centro educativo. Y también pide al profesorado que den el apoyo posible para que este programa se pueda llevar a cabo.

Reference 2 - 0.12% Coverage

me gusta el programa, pero no tenemos tiempo.

Expresión de los síntomas de TDA-TDAH en el alumnado desde la perspectiva del profesorado

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Azul entrevista antes inter docentes - § 3 references coded [2.13% Coverage]

Reference 1 - 1.11% Coverage

Por ejemplo yo se lo leo primero y él lo lee después porque a veces lo que les pasa es que tienen poca comprensión a la hora de leer

Reference 2 - 0.76% Coverage

Los niños con TDAH son más impulsivos y les cuesta mucho seguir las normas de la clase,

Reference 3 - 0.27% Coverage

habla, se mueve, interrumpe.

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Blanco entrevista antes inter docentes - § 1 reference coded [3.26% Coverage]

Reference 1 - 3.26% Coverage

los alumnos con TDAH les cuesta mantener la atención porque necesitan más actividad o se distraen más a menudo en sus centros de interés entonces también se ha de ir gestionando.

Files\\Entrevistas antes programa\\3ro Verde entrevista antes inter docentes - § 2 references coded [2.62% Coverage]

Reference 1 - 1.21% Coverage

hay alumnos que les cuesta gestionar su ira, de repente se enfadan más a menudo sobre todo los que tienen hiperactividad (TDAH)

Reference 2 - 1.41% Coverage

(TDA) he notado que les afecta en la autoestima, si esta más baja porque ve que no entienden ven que las cosas no les salen bien, que las notas muy bajas.

Files\\Entrevistas antes programa\\Psicopedagoga 3º antes inter - § 4 references coded [35.73% Coverage]

Reference 1 - 6.73% Coverage

les cuesta planificarse, les cuesta organizarse a veces les cuesta estar mucho rato contenidos, trabajando, cada uno aunque sean diferentes, hay unas particularidades que pueden coincidir. En estos casos si que es importante que el profesor o el tutor sepa qué les pasa, el por qué y cómo ayudarlos.

Reference 2 - 6.22% Coverage

A veces los alumnos con hiperactividad les cuesta porque son muy impulsivos y entonces reflexionan después de hacer la acción y entonces si que en algunos casos en algunas clases de tercero se han hecho actividades concretas para poder trabajar las emociones con toda la clase.

Reference 3 - 4.34% Coverage

A los niños con TDA les cuesta más explicar [sus emociones], expresarlo, verbalizarlo, entonces como te comentaba son niños que [aunque no llamen la atención] no saben gestionar sus emociones

Reference 4 - 18.44% Coverage

alumnos [TDAH] necesitan estas pequeñas válvulas de escape porque hay mucha contención, muchos momentos en los que han de estar sentados, trabajando, se les pide una serie de normas, y son niños que estas situaciones, estas sensaciones se van acumulando y puede ser que haya momentos de pequeño descontrol es decir, necesita mucha actividad, por lo que intentamos regularlo les pides que hagan un recado, vuelve, bebe agua cuando hay momentos que vas viendo que a lo mejor está en un momento límite, que no puede autorregularse, sobre todo hay también momentos del día que son más complicados y son más complejos porque se van acumulando estas horas y estos momentos de más contención pues se intenta esto, llegar a hacer actividades que puedan romper esta dinámica y ayudarles luego a volver a un

estado de más tranquilidad.