



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

INTERVENCIÓN EN EL ALUMNADO CON TDAH MEDIANTE MINDFULNESS

Alumno/a: Jurado Urbano, Elena

Tutor/a: Prof. D. Antonio Hernández Fernández
Dpto: Departamento de Pedagogía

Junio, 2020

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO	6
2.1- Descripción de entorno.....	6
2.2- Descripción del centro	6
2.2.1- Recursos materiales.....	7
2.3- Descripción del profesorado.....	7
2.4- Descripción del alumnado	7
2.5- Descripción de las familias	8
2.6- Relaciones del centro con agentes externos	8
2.6.1- Relación del centro con las familias.....	8
2.6.2- Relación del centro con el entorno.....	9
2.7- Organización de tiempos.....	9
3. FUNDAMENTOS DE LA INTERVENCIÓN.....	10
3.1 La Orientación Educativa.....	10
3.1.1- Definición de la Orientación Educativa	10
3.1.2- Principios de la Orientación Educativa.....	11
3.1.3- Atención a la Diversidad	12
3.2 Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad (TDAH)	13
3.2.1- Definición, prevalencia y comorbilidad	13
3.2.2- Etiología del TDAH	15
3.2.3- Tratamientos para el TDAH	15
3.2.4- TDAH en el ámbito educativo.....	16
3.3 Mindfulness.....	17
3.3.1- Concepto de Mindfulness	17
3.3.2- Beneficios de la práctica de Mindfulness	17
3.3.3- Mindfulness como tratamiento del TDAH.....	18
4. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA	21
4.1 Planificación	21
4.1.1- Áreas de intervención.....	21
4.1.2- Formación de los agentes de intervención	22
4.2 Diseño del programa	23
4.2.1 Objetivos	23
4.2.2 Competencias	23

4.2.3 Recursos	24
4.3- Unidades de actuación.....	25
4.3.1- Unidad de actuación: Atención a la Diversidad.....	25
4.3.2- Unidad de actuación: Acción Tutorial.	43
4.3.3- Unidad de actuación: Orientación Académica y profesional.....	50
4.4 Aplicación y seguimiento.....	53
4.5 Evaluación del programa	53
4.6 Consideraciones finales	54
5. BIBLIOGRAFÍA	55
6. ANEXOS	59
Anexo 1: Contenido de la charla “Mindfulness y TDAH”	59
Anexo 2: lectura “Jhosua Bell toca un violín de 3.000.000\$ (y casi nadie se da cuenta)”	60
Anexo 3: Práctica diaria - Bloque II	61
Anexo 4: Práctica diaria - Bloque III	62
Anexo 5: Actividad: escribe lo que piensas	63
Anexo 6: Práctica diaria – Bloque IV	64
Anexo 7: Práctica diaria – Bloque V	65
Anexo 8: Práctica diaria- Bloque VI	66
Anexo 9: Cuestionario “Como me siento cuando estoy estresado”	67
Anexo 10: Cuestionario FFMQ.....	68

Resumen

Cada vez son más los alumnos que presentan Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad (TDAH) en los centros educativos. Los síntomas de este trastorno afectan a los alumnos que lo padecen en casi todos los ámbitos de su vida, especialmente en el ámbito académico. Estudios realizados en las últimas décadas han mostrado que las intervenciones basadas en la práctica de Mindfulness ayudan a reducir los síntomas nucleares del TDAH en niños y adolescentes. Además, estos estudios ponen de manifiesto numerosos beneficios de la práctica en el aula en alumnos y profesores. El objetivo de este Trabajo de Fin de Máster (TFM) es elaborar un programa de intervención psicopedagógica basado en el Mindfulness que atienda a las necesidades educativas del alumnado con TDAH en un Instituto de Educación Secundaria.

Palabras clave: TDAH – Mindfulness – Intervención Psicopedagógica –Necesidades Educativas

Abstract

It is increasing the number of students in schools that have Attention Deficit Disorder regardless of having Hyperactivity (ADHD). Usually, students who suffer from this disorder are affected almost in all perspectives, but especially in academics. Studies conducted in recent decades have shown that Mindfulness practice-based interventions help reduce the core symptoms of ADHD in children and teenagers. Furthermore, these studies have revealed numerous benefits in students and teachers by its practice in classroom. The aim of this thesis (TFM by its Spanish acronym) is to develop a Mindfulness-based psycho-pedagogical intervention program that meets the educational needs of students with ADHD in a Secondary Education Institute.

Key Words: ADHD – Mindfulness – Psycho-pedagogical intervention – Educational needs

1. INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de educación inclusiva hacemos referencia a una educación que emplee todos sus recursos con el fin de garantizar el acceso a un aprendizaje de calidad a toda la diversidad del alumnado. El Sistema Educativo Español promueve la atención a la diversidad con el objetivo de conseguir una educación inclusiva mediante medidas como la intervención en alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE).

Actualmente, el Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos del neurodesarrollo más diagnosticados en la población infanto-juvenil (Barkley, 2011). Sus síntomas nucleares (inatención e hiperactividad-impulsividad) hacen que, entre otras cosas, el acceso al aprendizaje de los alumnos que lo padecen se vea perjudicado. El alumnado con TDAH presenta Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, por lo que es crucial intervenir con él desde los centros educativos.

Por otro lado, se ha demostrado que las intervenciones basadas en la práctica del Mindfulness son acertadas para los alumnos que padecen este trastorno y para el resto de la comunidad educativa. La palabra “Mindfulness” hace referencia a un término inglés cuya traducción más aproximada al español sería “atención plena”. El Mindfulness es una práctica parecida a la meditación en la que la persona adquiere un estado mental de consciencia al prestar atención consciente a la experiencia vivida en el momento presente. Se trata de ser plenamente consciente de lo que se está haciendo en un preciso momento. Aunque esta labor pueda parecer ardua en niños y adolescentes que presentan síntomas de inatención e hiperactividad, lo cierto es que la atención, como cualquier otra capacidad natural del ser humano, se puede trabajar y mejorar con la práctica.

El presente trabajo tiene la finalidad de realizar un programa de intervención psicopedagógica basado en la práctica de Mindfulness que atienda las necesidades educativas de alumnos con TDAH en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Para ello, se realizará previamente una revisión bibliográfica sobre la efectividad de intervenciones similares y se abordarán conceptos teóricos que permitan comprender mejor la naturaleza del programa.

2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

El centro en el que se desarrollará este proyecto es el Instituto de Educación Secundaria (IES) Aljanadic. Para la realización del análisis del contexto se ha extraído información del Proyecto Educativo de Centro (PEC). Además, los datos socio-demográficos se han facilitado mediante la página web del Ayuntamiento de Posadas.

2.1- Descripción de entorno.

El I.E.S. Aljanadic se encuentra ubicado en Posadas, en la comunidad autónoma de Córdoba. Posadas es un municipio que contaba en 2019 con 7325 habitantes, de los cuales el 50.37% eran mujeres y el 49.63% hombres. Como la mayoría de municipios de Córdoba, Posadas cuenta con una población envejecida. El número de jóvenes entre 10 y 20 años es de 786 representando solamente el 10,73% de la población. A diferencia de los datos generales, existe entre los jóvenes una proporción ligeramente superior de varones (53,18%). Debido a la población envejecida y a la emigración de los jóvenes a las ciudades, el municipio presenta cada año un menor número de habitantes.

Por otro lado la inmigración representa el 1.58% de la población, siendo la principal procedencia Rumanía. Existe también una ligera cifra de habitantes latinoamericanos y magrebíes. Con respecto a los habitantes de origen español, se encuentra una notoria proporción de españoles de etnia gitana. Pese a la heterogeneidad existente de la población, la mayoría de los habitantes (nativos y extranjeros) se encuentran bien integrados.

2.2- Descripción del centro

Las enseñanzas que se imparten en el I.E.S Aljanadic son: Educación Secundaria Obligatoria con opción Bilingüe; Bachillerato de Ciencias Sociales y Humanidades y de Ciencia y Tecnología; Educación Secundaria para Adultos (ESPA); Formación Profesional Básica: Agrojardinería y Composiciones Florales; y Ciclos Formativos de Grado medio y Grado Superior: Aprovechamiento y Conservación del Medio Natural y Gestión forestal y del Medio Natural.

En cuanto a la atención a la Diversidad, dispone de Enseñanza Compensatoria en 1º y 2º de ESO y un Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR) en 2º y 3º de ESO.

2.2.1- Recursos materiales

El centro cuenta con dos edificios. Uno de ellos posee un aula con clases en su mayoría amplias y bien iluminadas, mientras que el otro dispone únicamente de un taller agrario. Concretamente, el centro cuenta con:

- Tres aulas de Informática, un aula de Dibujo, un aula de Plástica, un aula de Música y un aula de Apoyo a la Integración.
- Dos talleres (taller de Tecnología y taller agrario)
- Dos laboratorios (laboratorio de Física y Química y laboratorio de Biología)
- Una sala de usos múltiples.
- Espacios para los Departamentos didácticos.
- Una Biblioteca con acceso exterior.
- Un Gimnasio y una pista polideportiva.

También dispone de espacios fuera del edificio principal, donde se desarrollan las prácticas de los Ciclos Formativos: un Vivero y una Finca en el término municipal de Córdoba.

2.3- Descripción del profesorado

El claustro del IES Aljanadic está formado por un 51% de profesores/as con destino definitivo y una plantilla orgánica que fluctúa entre alrededor de los 50 puestos docentes. Este dato nos indica que casi más de un 49% de los puestos ocupados lo son por personal en situación provisional, lo que dificulta la implicación de gran parte del claustro en proyectos que requieran más de un año de duración. Esto se debe tener en cuenta si se pretende realizar un programa de intervención en el centro, ya que en la mayoría de ellos se precisa de docentes para llevarlos a cabo. Los profesores con destino definitivo están muy implicados y capacitados gracias a la formación continua que reciben cada año desde el centro.

2.4- Descripción del alumnado

El I.E.S Aljanadic es el único centro de la localidad en el que se pueden cursar los estudios de E.S.O. y Enseñanza de Adultos, por lo que el perfil del alumnado del centro se caracteriza por una notoria heterogeneidad, fruto de la diversidad propia del entorno. El número de alumnos varía de un curso a otro alrededor de 530, los cuales se distribuyen en torno a 21 o 22 grupos. Esto hace que en algunos casos, los grupos sean demasiado numerosos.

La procedencia del alumnado que llega en 1º de E.S.O corresponde, en su mayoría, a los dos centros adscritos que el centro tiene asignado. El alumnado del resto de cursos de secundaria y de Bachillerato es el que va promocionando. En cuanto a la Formación Profesional Básica, la procedencia del alumnado es en su totalidad del propio centro. Por otro lado, a los ciclos formativos vienen alumnos y alumnas de distintas localidades de la provincia y de otras provincias andaluzas.

La situación socio-económica y cultural de los alumnos es por tanto muy variada. El punto de partida del nivel de competencias es medio, tanto en competencia lingüística como matemática (dato extraído por los diferentes Departamentos Didácticos tanto en las Pruebas iniciales como en las que se realizan a lo largo de los diferentes cursos académicos).

2.5- Descripción de las familias

La economía en Posadas es fundamentalmente agrícola, aunque existe una actividad relevante en el comercio seguida por construcción, hostelería e industria manufacturera. El índice de paro es superior al 20% de la población, similar al resto de municipios de la provincia. En cuanto al nivel de estudios de la población, la tasa de analfabetismo es de un 6%, siendo mayoritarias las personas con titulación de la E.S.O. seguidas de aquellas que sólo poseen estudios de Primer Grado. La proporción de habitantes con estudios superiores es minoritaria.

Estos datos nos indican que muchas familias de los alumnos del centro podrían tener condiciones económicas poco favorables debido al escaso sueldo y a la alta tasa de paro. Además, el hecho de que la mayoría de los padres no poseen estudios superiores podría afectar a la implicación de éstos en los estudios de sus hijos.

2.6- Relaciones del centro con agentes externos

2.6.1- Relación del centro con las familias

Para establecer compromisos tanto educativos como de convivencia por parte de las familias, el centro se relaciona con éstas de diferentes formas:

- Información diaria, por escrito (utilizando las agendas) o telefónicamente de las incidencias acontecidas durante la jornada escolar que afecten a sus hijos e hijas.
- Reunión durante el tercer trimestre de cada curso con las familias del alumnado de nueva incorporación, para informarles de aspectos relacionados con la formación académica y procedimientos de matriculación.

- Reunión durante el primer trimestre de cada curso con las familias de los alumnos de nueva incorporación, para dar a conocer el Plan de Convivencia y aspectos relacionados con la adolescencia.
- Reunión prescriptiva de los Tutores con las familias de su alumnado, durante el mes de noviembre.
- Entrevistas personales del Tutor con las familias y de Jefatura de Estudios y Dirección cuando es necesario.
- Colaboración con el A.M.P.A. en las actividades complementarias y extraescolares.
- Celebración de una jornada de convivencia con motivo del Día de la Comunidad Andaluza.

2.6.2- Relación del centro con el entorno

El centro se relaciona con el entorno a través de las siguientes acciones:

- Colabora con el Ayuntamiento en actividades relacionadas con la cultura, juventud, absentismo, etc.
- Establece contacto con el Centro de Salud para colaborar en actividades de educación para la salud y solicitar su participación dentro del programa “Forma Joven”.
- Establece contacto y coordinación con los profesionales que atienden salud mental en la localidad.
- Establece un protocolo de coordinación con servicios sociales y centro de la mujer.
- Mantiene contacto y colaboración con asociaciones, instituciones y entidades que actúan a nivel local.
- Mantiene contactos y reuniones con el EOE de la zona (EOE de Palma del Río) para la transmisión de información y documentación sobre los alumnos que presentan necesidades educativas especiales y para la realización de programas y actuaciones conjuntas (como las visitas al IES por parte del alumnado de 6º de Primaria de los CEIPs de la zona).
- Mantiene contactos y reuniones con el ETPOEP para recabar información y documentación sobre orientación educativa, para coordinar actuaciones y realizar otras actividades de intercambio de experiencias y formación con otros profesionales de los EOE o Departamentos de Orientación.

2.7- Organización de tiempos

En las etapas de ESO, bachillerato y FP inicial, las clases comienzan el día 15 de septiembre. Si este día fuese fin de semana o festivo, las clases comenzarían el primer

día laborable. A partir del 1 de septiembre y hasta el inicio de las clases, se desarrollan las actividades para la planificación del curso, tales como la coordinación entre docentes, la programación de las enseñanzas, y otras actividades de organización escolar. Las clases ordinarias para ESO y el primer curso de bachillerato no finalizarán hasta el 22 de junio. En el segundo curso de bachillerato, las clases terminarán el 31 de mayo. En el caso de que este día sea fin de semana o festivo, finalizarán el último día laborable anterior a esta fecha.

En cuanto a la jornada lectiva, el centro cuenta con autonomía para decidir cuál debe ser, siempre respetando la Normativa vigente. De este modo, el I.E.S. Aljanadic ha aprobado una jornada de lunes a viernes de 8:30 a 15:00, con un descanso de media hora a las 11:30, para los cursos de la mañana. Para el alumnado de la ESPA, las sesiones presenciales son lunes y miércoles de 17:00 a 21:00. La duración de las sesiones lectivas es de una hora cada una.

3. FUNDAMENTOS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 La Orientación Educativa

La Orientación Educativa es un proceso que surge paulatinamente durante el siglo XX. En la década de los 70 con la publicación de la Ley General de Educación, la Orientación aparece desde una clara perspectiva educativa por primera vez. Esta ley defiende que el alumnado tiene derecho a “la orientación educativa y profesional a lo largo de la vida escolar, atendiendo a los problemas personales de aprendizaje y de ayuda en las fases terminales para la elección de estudios y actividades laborales” (Ley 14/1970). En el año 1977 aparecen los Servicios de Orientación Escolar y Vocacional (SOEV) con el objetivo de diagnosticar las dificultades de aprendizaje, asesorar al personal docente y las familias e implantar acciones de orientación escolar, personal y vocacional. Por otro lado, cuando se implanta la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (Ley Orgánica 1/1990) se comienza a integrar la Orientación en la educación desde un punto de vista curricular con tres niveles de implantación: organización y coordinación en cada centro educativo por el Departamento de Orientación, acción tutorial en el grupo-clase y asesoramiento y apoyo externo ejercido por los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP).

3.1.1- Definición de la Orientación Educativa

Desde su surgimiento, varios autores han intentado encontrar una definición para la Orientación Educativa. Actualmente existen diversas definiciones de Orientación Educativa y, aunque se diferencien entre ellas en pequeños matices, todas se rigen por los mismos principios. Bisquerra (1996) definía la Orientación Psicopedagógica

como un “proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objetivo de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante programas de intervención psicopedagógica, basados en principios científicos y filosóficos”.

Desde un punto de vista más integrador, Molina (2004) define la Orientación Educativa como un “proceso interdisciplinario y transdisciplinario sustentado en los principios de intervención preventiva, desarrollo y atención a la diversidad del alumno cuyos agentes educativos asumen la función de facilitar y promover su desarrollo integral para que se constituyan en seres transformadores de sí mismos y de su entorno”. Esta definición asume la orientación como un papel toda la comunidad educativa con una finalidad común y como un proceso que debe ser continuo y no puntual.

3.1.2- Principios de la Orientación Educativa

Tradicionalmente, se han propuesto tres principios por los que se rige la Orientación Educativa (Parras, Madrigal, Redondo, Vale, López y Navarra, 2008):

I. PREVENCIÓN.

Es el principio mediante el cual se le facilita al alumno la adquisición de competencias. Es el más importante de todos, y está vinculado a proporcionar conductas saludables para evitar la aparición de problemas. Se diferencian tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria intenta evitar que surjan los problemas (dirigida sobre todo a la población de riesgo), mientras que la secundaria reduce el número, intensidad y duración de los problemas ya existentes. Por último, la prevención terciaria trata de minimizar los efectos residuales de los problemas.

II. DESARROLLO

El desarrollo del alumno se produce a través de factores biológicos y ambientales, y éste debe recibir ayuda para obtener información que no es capaz de descubrir por sí mismo y para enfrentarse y adaptarse a las demandas sociales. El principio de Desarrollo, desde un enfoque madurativo, pretende proporcionar las competencias necesarias con el objetivo de que los alumnos afronten adecuadamente las demandas de cada etapa evolutiva. Por otro lado, desde un enfoque constructivista, este principio trata de facilitar la adquisición del aprendizaje al alumnado

III. INTERVENCIÓN SOCIAL

Promueve el cambio de las condiciones de vida escolar, familiar y comunitaria actuando como motor de cambio del contexto. Este principio trata de sensibilizar al orientado sobre la necesidad de actuar en los factores ambientales que están impidiendo el logro de sus objetivos.

La intervención de los orientadores debe estar sustentada en estos principios que la dotan de sentido y a su vez, determinan sus funciones.

3.1.3- Atención a la Diversidad

Dentro de las áreas de intervención de la Orientación se encuentra la Atención a la Diversidad. La diversidad es una condición natural de las personas que hace que cada una de ellas sea diferente y única. Desde la educación se debe proporcionar una respuesta educativa personalizada que tenga en cuenta la diversidad del alumnado.

En esta línea, la Ley Orgánica 8/2013 para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) establece que para que un sistema educativo sea inclusivo y pueda presumir de calidad e integridad, debe garantizar la igualdad de oportunidades y hacer efectiva la posibilidad de que el alumnado pueda desarrollar al máximo sus potencialidades. Para ello, se deben garantizar los recursos necesarios para los aquellos que presenten necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).

El alumnado que presenta NEAE es aquel que necesita una atención educativa diferente a la ordinaria durante un momento de su escolarización o a lo largo de toda ella por requerir necesidades educativas especiales (NEE), altas capacidades intelectuales, dificultades de aprendizaje o necesitar acciones de carácter compensatorio. La LOMCE (2013) establece que el alumno con NEE es aquel que requiere “determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta”. Los alumnos que presentan Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad (TDAH) se encuentran dentro del alumnado con NEE, pero también en el alumnado con NEAE por presentar dificultades de aprendizaje.

3.2 Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad (TDAH)

3.2.1- Definición, prevalencia y comorbilidad

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2014) describe el Trastorno por Déficit de Atención con/sin Hiperactividad en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM5) como un “trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad” que interfiere en el desarrollo o funcionamiento. La inatención y la hiperactividad deben presentar 6 o más síntomas (véase Tabla 1) durante al menos 6 meses. Además, algunos de ellos deben aparecer antes de los 12 años de edad.

Tabla 1. Síntomas de inatención y/o hiperactividad presentes en el TDAH descritos en el DSM5.

INATENCIÓN	HIPERACTIVIDAD
A. Con frecuencia falla en prestar la debida atención a detalles o por descuido se cometen errores en las tareas escolares, en el trabajo o durante otras actividades.	A. Con frecuencia juguetea con o golpea las manos o los pies o se retuerce en el asiento.
B. Con frecuencia tiene dificultades para mantener la atención en tareas o actividades recreativas.	B. Con frecuencia se levanta en situaciones en que se espera que permanezca sentado.
C. Con frecuencia parece no escuchar cuando se le habla directamente	C. Con frecuencia corretea o trepa en situaciones en las que no resulta apropiado.
D. Con frecuencia no sigue las instrucciones o no termina las tareas escolares o deberes laborales	D. Con frecuencia es incapaz de jugar o de ocuparse tranquilamente en actividades recreativas.
E. Con frecuencia tiene dificultad para organizar tareas y actividades	E. Con frecuencia está “ocupado”, actuando como si “lo impulsara un motor”.
F. Con frecuencia evita, le disgusta o se muestra poco entusiasta en iniciar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido	F. Con frecuencia habla excesivamente.
G. Con frecuencia pierde cosas necesarias para tareas o actividades	G. Con frecuencia responde inesperadamente o antes de que se haya concluido una pregunta.
H. Con frecuencia se distrae con facilidad por estímulos externos	H. Con frecuencia le es difícil esperar su turno.
I. Con frecuencia olvida las actividades cotidianas	I. Interrumpe o se inmiscuye con otros.

Según el predominio de los síntomas pueden presentarse tres tipos de TDAH:

- Predominio del déficit de atención: el síntoma principal es la desatención, que persiste al menos durante 6 meses.
- Predominio de la impulsividad-hiperactividad: los síntomas principales son la impulsividad e hiperactividad, que persisten al menos durante 6 meses.
- Tipo combinado: predominan síntomas de desatención, impulsividad e hiperactividad de forma similar, que persisten al menos durante 6 meses.

La prevalencia de niños y adolescentes con TDAH en España es del 6.8% aproximadamente. Esto sugiere que por cada 100 niños escolarizados un centro educativo, más de 6 de ellos podrían presentar TDAH. Estos datos son similares a los que muestra la Unión Europea, que presenta unos valores del 5% (Catalá-López et al., 2012). No obstante, cabe esperar que las cifras varíen en función de los criterios diagnósticos que se empleen.

No hay estudios que indiquen la existencia de un único factor clave que influya en esta prevalencia. Balbuena (2015), concluye en su trabajo que la alta prevalencia de TDAH debe explicarse mediante varios factores como la disparidad en el uso de criterios, instrumentos y escalas de juicio clínico entre otros. Por otro lado, autores como García y Domínguez (2012) defienden la existencia de un sobrediagnóstico para explicar los altos porcentajes de TDAH.

Con respecto a la comorbilidad, más del 50% de los jóvenes con TDAH presenta como mínimo otro trastorno psiquiátrico asociado. Entre los más frecuentes se encuentran el trastorno negativista desafiante, trastorno de conducta, trastornos de ansiedad, trastorno depresivo y trastorno de aprendizaje (Díez, Figueroa y Soutullo, 2006).

Tabla 2. Prevalencia de otros trastornos coexistentes en niños con TDAH (Durán y Hervás, 2014)

Comorbilidad de TDAH	prevalencia
Trastorno Negativista Desafiante	54-67%
Trastorno de Conducta	20-40%
Trastorno de Ansiedad	20-25%
Trastorno Depresivo	20-30%
Trastorno de Aprendizaje	20-40%

3.2.2- Etiología del TDAH

Actualmente no hay estudios estadísticamente significativos para concretar una única causa que pueda provocar el TDAH. Sin embargo, numerosas investigaciones demuestran que podría explicarse por factores genéticos y ambientales.

Faraone et al. (2005), tras revisar numerosos estudios sobre la etiología del TDAH, concluyeron que el 76% de las causas de este trastorno pueden atribuirse a factores genéticos. A su vez, otras investigaciones han mostrado que la prevalencia de TDAH es mayor entre personas con familiares biológicos que ya presentaban el trastorno que entre familiares adoptivos, lo que sugiere una clara influencia genética en esta prevalencia (Ramos-Quiroga, 2009). Por otro lado, en numerosas pruebas neurológicas se ha podido comprobar que los niños que presentan los síntomas nucleares del TDAH (inatención y/o hiperactividad) muestran una disfunción del sistema ejecutivo (Narbona, 2001). Aunque se ha investigado mucho durante los últimos años, los mecanismos neurobiológicos subyacentes al TDAH no se conocen con exactitud por lo que podría resultar inapropiado afirmar que esta disfunción se atribuya a factores genéticos.

Con respecto a los factores ambientales, se ha demostrado que el nacimiento prematuro o la encefalopatía hipóxico-isquémica son factores de riesgo en la aparición del TDAH. Además, numerosos estudios sugieren la existencia de factores de riesgo durante el embarazo como la exposición al humo del tabaco y el alcohol (Braun, J.M., Kahn, R.S., Froelich, T., Auinger, P., y Lanphear, B.P., 2006). En menor medida, se cree que la contaminación por plomo podría asociarse a una mayor hiperactividad, inquietud, distractibilidad, y un menor funcionamiento intelectual (Ramos-Quiroga, 2009).

3.2.3- Tratamientos para el TDAH

La detección y tratamiento precoces son clave para un mejor pronóstico y para una menor comorbilidad. A la hora de intervenir con niños diagnosticados de TDAH, resulta difícil decidir qué tratamiento se debe seguir debido a la gran variabilidad de tratamientos que existen.

Los tratamientos farmacológicos actualmente aprobados en España para niños y adolescentes son el metilfenidato (MTF) o la lisdexanfetamina (LDX) como estimulantes, y la tomoxetina (ATX) como no estimulantes. Estos tratamientos son seguros y eficaces (Soutullo y Álvarez, 2014), pero deben aplicarse junto con otros tratamientos no farmacológicos (tratamiento multimodal) para potenciar su efectividad.

Los tratamientos no farmacológicos que han mostrado más eficacia son las intervenciones psicológicas (terapias cognitivo-conductuales y entrenamiento para padres) y psicoeducativas (prácticas que mejoran el aprendizaje en entorno escolar) (Alda, Guidi & Serrano, 2013). El tratamiento multimodal es el que más eficacia ha demostrado actualmente. Estudios sobre la eficacia a largo plazo del tratamiento combinado muestran que, con la mejoría en determinadas áreas, se puede mejorar el pronóstico del trastorno (San Sebastián y Quintero, 2005).

Las terapias cognitivo-conductuales ha mostrado buenos resultados a corto plazo. Estas terapias incluyen el entrenamiento cognitivo, basado en el aprendizaje de estrategias de autocontrol y resolución de problemas más eficaces. Por otro lado, el entrenamiento en habilidades sociales ayuda a adquirir respuestas más adecuadas ante las reglas de conducta y mejorar las relaciones interpersonales (San Sebastián y Quintero, 2005). Las intervenciones psicológicas dirigidas a la familia intentan modificar la conducta de los padres para originar un cambio en la conducta del niño. Estas terapias aumentan la aceptación del tratamiento y el bienestar de los padres. (Lora, 2006)

3.2.4- TDAH en el ámbito educativo

Las intervenciones a niños y adolescentes con TDAH en el ámbito educativo tienen una gran relevancia, ya que a este alumnado le supone una gran dificultad realizar actividades escolares como la planificación y ejecución de tareas, el mantenimiento de la atención en el aula y otras habilidades necesarias para un buen rendimiento académico. Además, como se expuso anteriormente, el alumnado con TDAH suele presentar (entre un 20-40% de los casos) algún trastorno de aprendizaje y mayores niveles de inadaptación escolar que el resto. Esta inadaptación provoca en general sentimientos de desmotivación y una actitud negativa hacia el sistema educativo que se ve reflejado en peores resultados académicos y fracaso y abandono escolar (Sánchez y Herrera, 2010).

Estos efectos disminuyen en función del correcto tratamiento que reciba cada alumno. Como ya se expuso en el apartado anterior, para que el tratamiento sea lo más efectivo posible debe ser multimodal. Para ello deben proponerse actuaciones desde el ámbito educativo, donde el profesorado adquiere un papel clave. Para poder proporcionarle al alumno con TDAH una educación de calidad, es necesario que el personal docente adquiera formación continua y práctica que les permita llevar a cabo estrategias efectivas (Martínez, Herrera y López, 2014)

3.3 Mindfulness

3.3.1- Concepto de Mindfulness

El Mindfulness o capacidad de atención plena es un tema que ha tomado interés en las últimas décadas. Aunque pueda parecer algo reciente, tuvo su origen hace 2500 años en la tradición budista. Paulatinamente, profesionales y científicos fueron acercando la técnica de Mindfulness a la cultura occidental. En este sentido, el doctor Jon Kabat-Zinn en su libro *“Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness (1990/2004)”* planteaba el Mindfulness como una técnica complementaria como tratamiento para el control del dolor (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012).

El Mindfulness se puede considerar una capacidad básica y universal del ser humano, que consiste en “la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente en el momento presente” (Simón, 2007). El Mindfulness trata de practicar la autoconsciencia mediante el desarrollo de la concentración. Una vez que se aumenta la concentración, la persona pasa a un estado de serenidad, y es entonces cuando se produce un aumento de la comprensión de la realidad interna y externa.

Existen varias intervenciones terapéuticas basadas en el Mindfulness. Kabat-Zinn creó la terapia de Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR). La MBSR consiste en la práctica de ejercicios individuales y grupales derivados del Zen. Esta terapia fue creada para pacientes con enfermedades crónicas con un alto nivel de estrés. Otra terapia destacada es la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), creada por Segal, Williams y Tesdale. Esta terapia, además de técnicas del MSBR, introduce técnicas cognitivo conductuales y se creó para prevenir recaídas de depresión crónica (Vásquez-Dextre, 2016)

3.3.2- Beneficios de la práctica de Mindfulness

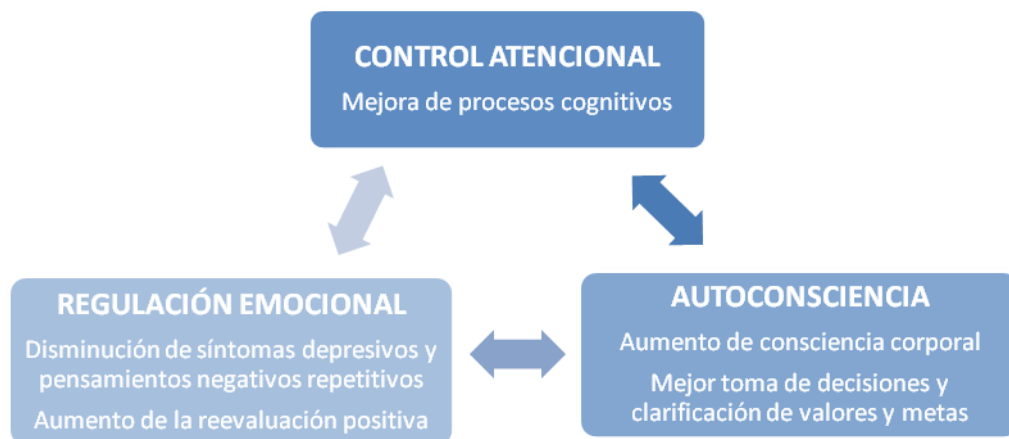
Tang, Hölzel y Posner (2015) expusieron en su trabajo la existencia de tres componentes en la práctica del Mindfulness que interactúan entre sí para obtener una gran variedad de beneficios:

- A. Mejora del control atencional
- B. Mayor capacidad de regulación emocional
- C. Transformación de la autoconsciencia

Con respecto al control atencional, la práctica de Mindfulness mejora la capacidad de focalización atencional y, a su vez, esto produce la mejora otros procesos cognitivos

como la memoria de trabajo (memoria requerida para la realización de tareas cognitivas complejas). Por otro lado, el aumento de la capacidad de regulación emocional tiene numerosos beneficios como la disminución de los síntomas depresivos, el aumento de la reevaluación positiva (reconstrucción de la interpretación de sucesos traumáticos) y la reducción de pensamientos repetitivos negativos (preocupación o rumiación). Por último, el aumento de la autoconsciencia conlleva un aumento de la consciencia corporal (atención plena sobre el cuerpo y sensaciones físicas). Este efecto produce menos propensión al juicio, mejor toma de decisiones y una mayor clarificación de valores y metas vitales (Hervás, Cebolla y Soler, 2016)

Figura 1: Componentes y beneficios del Mindfulness (Tang, Hölzel y Posner, 2015)



Fuente: fuente propia.

Moñivas, García-Díex y García-De-Silva (2012), tras revisar múltiples programas de intervención, expusieron también una serie de habilidades y beneficios que se consiguen con la práctica prolongada del Mindfulness:

- Habilidades y actitudes : empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación
- Beneficios: reduce distracciones y aumenta la concentración, reduce automatismos, minimiza la ansiedad, ayuda a aceptar la realidad tal y como es, potencia nuestra autoconsciencia y reduce la impulsividad y el dolor.

3.3.3- Mindfulness como tratamiento del TDAH

Como ya se expuso en apartados anteriores, los síntomas que predominan en el TDAH son la inatención y/o hiperactividad-impulsividad. Si algunos de los múltiples

beneficios de la práctica del Mindfulness son el aumento de la capacidad atencional y la reducción de distracciones e impulsividad cabe pensar que ésta podría emplearse como un buen tratamiento para el TDAH. Por otro lado, las intervenciones mediante Mindfulness tienen otros beneficios que podrían ayudar a su vez a la mejora de los trastornos comórbidos con el TDAH. La mejora de habilidades sociales y la reducción de síntomas depresivos y efectos negativos de ansiedad podrían mejorar el pronóstico de posibles trastornos de conducta, trastornos depresivos y/o trastornos de ansiedad.

Numerosos estudios han corroborado la eficacia de la práctica del Mindfulness como tratamiento para personas adultas con TDAH (Smalley et al., 2009; Schoenberg et al., 2014; Bueno et al., 2015; Janssen et al., 2015). En estos estudios se encuentran sobre todo mejoras en la atención y en la hiperactividad-impulsividad y mayores niveles de control e inhibición. Bueno et al. (2015) encontraron que tras la intervención, los sujetos mostraban además una mejora en las funciones ejecutivas, así como en la calidad de vida y niveles afectivos.

A pesar de la gran variedad de estudios que podemos encontrar de la práctica de Mindfulness como tratamiento del TDAH, existen muy pocas investigaciones sobre este tratamiento en niños y adolescentes en el ámbito educativo. No obstante, los resultados obtenidos de estas escasas investigaciones son muy esperanzadores (López y Pastor, 2019).

En un estudio con adultos y adolescentes diagnosticados de TDAH, Zylowska et al. (2008) observaron mejoras en atención e inhibición cognitiva tras aplicar durante 8 semanas un programa de intervención basado en Mindfulness. Además, se disminuyeron los síntomas depresivos y los niveles de ansiedad entre los participantes. Por otro lado, Haydicky et al. (2015), realizaron un estudio en el que aplicaron un programa de Mindfulness a adolescentes entre 13 y 18 años diagnosticados de TDAH y a sus padres. En los adolescentes se encontró una reducción de los problemas de atención y una mejora en la conducta entre iguales y el deterioro funcional, mientras que los padres presentaron menores niveles de estrés y mayor control parental. Además, estos datos se mantenían después de 6 semanas desde la aplicación del programa. En estudios con niños más pequeños también se obtienen resultados favorables. Lo, Wong, Wong, Wong, y Yeung (2016) quisieron comprobar la eficacia de la intervención basada en Mindfulness como tratamiento del TDAH en niños entre 5 y 7 años. En los niños se produjo una reducción de los síntomas de inatención e hiperactividad con respecto al grupo control, mientras que en los padres manifestaron menores niveles de estrés y mayores habilidades parentales.

Por otro lado, Meppelink, Bruin y Bogels (2016) realizaron una investigación con el objetivo de comprobar si una intervención basada en Mindfulness podía sustituir al tratamiento farmacológico debido a los efectos secundarios que tiene éste en los niños. La muestra fue de 120 familias con niños de entre 9 y 18 años con TDAH y los resultados obtenidos de este trabajo concluyeron que la intervención basada en Mindfulness puede ser alternativa al tratamiento farmacológico.

Además de emplear estos programas de intervención en alumnos con TDAH, en el ámbito educativo existen numerosas investigaciones sobre los beneficios que tiene la práctica del Mindfulness en otros miembros de la comunidad educativa. Franco, Mañas y Justo (2009) quisieron comprobar la eficacia de un programa de intervención basado en Mindfulness en un grupo de docentes de educación especial. Los resultados obtenidos fueron una reducción en los niveles de ansiedad, estrés y depresión en los docentes del grupo experimental que había participado en el programa de Mindfulness.

López-Hernández (2016), realizó una revisión bibliográfica sobre los beneficios de la práctica del Mindfulness en el ámbito educativo. En todos los trabajos revisados se obtenían resultados favorables. Por un lado, los alumnos presentaron mayores niveles de autocontrol, calma, autoestima, resistencia y empatía y una reducción de síntomas depresivos. Además, se observaron mejoras académicas e intelectuales y mayor capacidad de concentración. Por otro lado, los profesores mostraron mejorías a nivel personal, profesional y en la interacción con alumnos y compañeros.

Estudios más recientes también muestran los beneficios de esta práctica en el aula. Pinazo, García-Prieto y García-Castellar (2020), investigaron los efectos del Mindfulness en 83 adolescentes de entre 11 y 13 años. Los resultados mostraron que, tras la intervención, se producía una mejora en el clima del aula y una reducción de los comportamientos impulsivos. Por otro lado, Soriano, Pérez-Fuentes, Molero-Jurado, Gázquez y Tortosa (2020) revisaron numerosos artículos con el objetivo de encontrar relación entre los beneficios del Mindfulness y los niveles de ansiedad en niños y adolescentes. Los resultados de esta investigación sugieren que la práctica del Mindfulness en los jóvenes reduce los niveles de ansiedad y mejora el bienestar personal.

Todas estas investigaciones nos sugieren que los programas basados en Mindfulness pueden llegar a ser muy eficaces a la hora de intervenir con niños y adolescentes diagnosticados con TDAH. Además, en el ámbito educativo, estas prácticas son beneficiosas también para el resto de alumnos y docentes por lo que podrían incluirse en la intervención.

4. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA

Se ha consensuado el principio de prevención como el más importante bajo el cual se debe regir la Orientación Educativa. Mediante este principio se proporciona al alumno competencias y recursos que eviten la aparición de posibles problemas o que el impacto de éstos se vea disminuido.

Este programa de orientación e intervención psicopedagógica acapara dos de los tres tipos de prevención: primaria y terciaria. Por un lado, pretende proporcionar a alumnos y tutores recursos que promuevan un mejor rendimiento y eviten la aparición de problemas como fracaso escolar o dificultades en las relaciones interpersonales (prevención primaria). Por otro lado, al intervenir con alumnos que presentan TDAH, se pretende disminuir la sintomatología de este trastorno para que el impacto social y académico se vea reducido (prevención terciaria).

4.1 Planificación

4.1.1- Áreas de intervención.

Como ya se ha expuesto, una de las múltiples funciones del Departamento de Orientación es la elaboración de programas de orientación e intervención psicopedagógica que actúe bajo el principio de prevención. Estos programas tienen en común la puesta en marcha de actividades que deben desarrollarse alrededor de tres áreas de intervención:

I. Atención a la Diversidad

La atención a la diversidad podría entenderse como el área que desarrolla acciones de carácter educativo con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de los alumnos, especialmente a aquellos que presentan necesidades específicas de apoyo educativo. Desde este ámbito, el Departamento de Orientación debe tener entre sus objetivos potenciar la atención educativa a los alumnos que presentan NEAE para asegurar su inclusión y su adaptación en el centro.

II. Acción Tutorial

Por otro lado, la Acción Tutorial es un área inherente al proceso de enseñanza desde la que se desarrollan un conjunto de acciones encaminadas a tutelar, seguir y acompañar a los alumnos con el objetivo de que el proceso educativo de cada uno de ellos se vea lo más favorecido posible. Desde esta área es fundamental la coordinación entre el Departamento de Orientación y el profesorado encargado de las tutorías para asesorar

a los alumnos, integrarlos en el grupo y fomentar su participación en las actividades del centro.

III. Orientación Académica y Profesional

Por último, desde el área de Orientación Académica y Profesional, se desarrolla un conjunto de acciones orientadas a proporcionar información al alumnado sobre las diversas enseñanzas que se imparten y sus opciones al finalizar la etapa de ESO.

Desde esta área, se deben aportar al alumnado estrategias para la toma de decisiones con respecto a su futuro académico y profesional en función de actitudes, capacidades e intereses.

4.1.2- Formación de los agentes de intervención

Los agentes implicados en la intervención del programa son:

- A. La orientadora del centro.
- B. Los tutores de los cursos de ESO.
- C. Los padres del alumnado con TDAH.

La orientadora del centro será la encargada de la coordinación del programa. Además, llevará a cabo la aplicación del mismo desde los ámbitos de actuación Atención a la Diversidad y Orientación Académica y Profesional. Para asegurar la correcta aplicación del programa, realizará un curso de formación en Mindfulness online y gratuito creado por Dave Potter, psicoterapeuta formado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts (véase Referencias Bibliográficas para acceder al curso online). Este curso tiene una duración de 8 semanas, por lo que sería apropiado que la orientadora lo realizara a principios de curso.

Los tutores de ESO, participarán en la aplicación del programa con la ayuda de la orientadora en el ámbito de actuación Acción Tutorial. Se les animará a que realicen el curso online, pero no será obligatorio. Durante el mes de enero recibirán información por parte de la orientadora sobre las actividades que se desarrollarán y una breve formación para el correcto desarrollo de las mismas.

Por último, el programa contiene actividades que el alumnado con TDAH debe realizar en casa, por lo que la orientadora se reunirá con los padres para informarles sobre las actividades del programa y sus ventajas con el objetivo de conseguir la máxima implicación por parte de éstos.

4.2 Diseño del programa

4.2.1 Objetivos

El objetivo general de este programa es lograr una disminución de los síntomas de los alumnos que presentan TDAH. Para ello, se exponen los siguientes objetivos específicos:

- Mejorar la atención.
- Disminuir la hiperactividad.
- Mejorar la interacción entre iguales.
- Disminuir síntomas de trastornos comórbidos si los hubiera.

A pesar de que este programa se dirige principalmente a los alumnos con TDAH, se ha expuesto anteriormente que otros programas similares han mostrado múltiples beneficios de la práctica de Mindfulness en todos los alumnos y profesores, por lo que se plantean los siguientes objetivos secundarios:

- Mejorar la capacidad de atención en alumnos y tutores
- Disminuir los niveles de ansiedad en alumnos y tutores
- Mejorar las habilidades sociales de alumnos y tutores
- Mejorar la convivencia y el clima escolar
- Facilitar la toma de decisiones y fijación de objetivos vitales

4.2.2 Competencias

Las competencias clave son todos aquellos conocimientos que el alumnado debe adquirir para lograr su realización y desarrollo personal. La LOMCE (Ley Orgánica 8, 2013) establece siete competencias clave:

1. Competencia en comunicación lingüística
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
3. Competencia digital
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
7. Conciencia y expresiones culturales

Desde este programa, se ayudará a los alumnos a adquirir en mayor o menor medida todas las competencias clave. En mayor medida, desarrollarán las competencias aprender a aprender y las competencias sociales y cívicas. Mediante el programa, el

alumno aprenderá a iniciar un aprendizaje y mantenerlo en el tiempo. Posteriormente, este aprendizaje le ayudará a conseguir sus objetivos académicos (aprender a aprender). Además, se fomentará el desarrollo de habilidades sociales que incrementarán la calidad de las relaciones interpersonales (competencia social y cívica). Para el correcto desarrollo del programa, se proporcionará al alumnado recursos TIC que facilitarán la realización de las actividades y, por tanto, la eficacia del programa (competencia digital).

Con respecto a la competencia conciencia y expresiones culturales, el programa contiene actividades que trabajan con música y cortos animados. La competencia lingüística se trabajará mediante la mejora de la calidad de las interacciones orales y escritas entre los participantes y la lectura de textos. Por último, el resto de competencias se verán potenciadas una vez que los participantes se beneficien de los resultados del programa.

4.2.3 Recursos

A) Recursos humanos

- Orientadora del centro
- Tutores de ESO
- Padres y familiares

B) Recursos materiales

- Aula para trabajar desde el ámbito Atención a la Diversidad
- Aulas de grupo para las horas de tutoría
- Sillas y pupitres
- Reproductor de vídeo
- Acceso a internet
- Materiales del aula de música
- Chocolate
- Caramelos
- Velas
- Esterillas de yoga
- Folios y bolígrafos
- Material del programa (adjuntado en los anexos)
- Acceso a espacios del centro

4.3- Unidades de actuación.

4.3.1- Unidad de actuación: Atención a la Diversidad.

4.3.1.1- Introducción.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), establece que, desde la Atención a la Diversidad, se deben adoptar medidas encaminadas a cubrir las necesidades de los alumnos para la consecución de los objetivos establecidos en la etapa de ESO. Para ello es conveniente elaborar propuestas para la atención a los alumnos que presenten necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) para lograr una mayor equidad en la educación.

Desde esta unidad de actuación, se han programado actividades destinadas al alumnado con TDAH por presentar NEAE. La revisión de la literatura llevó a concluir que los alumnos con TDAH se ven afectados en casi todos los ámbitos de su vida, pero el impacto es menor con la práctica de programas de intervención basados en la práctica de Mindfulness.

4.3.1.2- Destinatarios.

Desde esta unidad de actuación, los destinatarios a los que irá dirigida la intervención son los alumnos y alumnas que presenten TDAH en cualquier curso de Educación Secundaria Obligatoria (aproximadamente 12).

Los datos de los alumnos del centro en el que se desarrollará el programa son confidenciales, por lo que el número de alumnos con el que se trabajará será hipotético.

4.3.1.3- Objetivos.

El objetivo principal que se persigue desde este ámbito es reducir la sintomatología que presenta el alumnado con TDAH. Concretamente se plantean los siguientes objetivos:

- Mejorar la atención.
- Disminuir la hiperactividad.
- Mejorar la interacción entre iguales.
- Disminuir síntomas de trastornos comórbidos si los hubiera.

4.3.1.4- Contenidos.

BLOQUE I: Introducción al Mindfulness

- Aspectos básicos teóricos del Mindfulness
- Aspectos básicos prácticos del Mindfulness

BLOQUE II: La importancia de la atención.

- Aspectos teóricos sobre la atención
- Atención a las cosas cotidianas
- Atención a la respiración

BLOQUE III: Atención a sentidos y sensaciones corporales

- Atención al sentido de la vista
- Atención al sentido del oído
- Atención al sentido del gusto y el olfato
- Atención a las sensaciones corporales

BLOQUE IV: Vivir con nuestros pensamientos y emociones.

- Detección de pensamientos
- Atención a emociones
- Meditación sobre las emociones

BLOQUE V: Comunicación y escucha activa

- Atención a las relaciones interpersonales
- Desarrollo de la escucha activa
- Aprender a ser escuchado

BLOQUE VI: Manejo del estrés.

- Detección de señales de estrés
- Atención a los síntomas del estrés
- Aprender a calmarse
- Relajación plena

BLOQUE VII: Mindfulness como hábito diario

- Hábito para la práctica diaria

4.3.1.5- Cronograma.

Desde esta unidad de intervención el programa se aplicará en 8 semanas. En cada semana se realizará una sesión de una hora a excepción de las semanas 7 y 8, en las que se realizarán 5 sesiones de 15 minutos cada una. Estas sesiones se realizarán siempre a 4º hora. Durante las 5 primeras semanas se alternará el día de la semana en el que se desarrolla la sesión. Además, cada alumno realizará una hora extra de tutoría semanalmente en las que se realizarán actividades de Mindfulness con su grupo-clase (véase unidad de actuación: acción tutorial).

El programa se ha planificado de tal manera que pueda ser eficaz para estos alumnos sin entorpecer el aprendizaje de otras asignaturas. Además, en las semanas 7 y 8 se pretende que los alumnos adquieran el hábito de realizar Mindfulness todos los días limitando el tiempo de manera que puedan asistir los 45 minutos restantes a la clase de la materia que les corresponda.

Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª					
R	E	C	R	E	O
4ª	BLOQUE I (SESIÓN 1 H)				
5ª					
6ª					

Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª					
R	E	C	R	E	O
4ª		BLOQUE II (SESIÓN 1 H)			
5ª					
6ª					

Semana 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª					
R	E	C	R	E	O
4ª			BLOQUE III (SESIÓN 1 H)		
5ª					
6ª					

Semana 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª					
R	E	C	R	E	O
4ª				BLOQUE IV (SESIÓN 1 H)	
5ª					
6ª					

Semana 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª					
R	E	C	R	E	O
4ª					BLOQUE V (SESIÓN 1 H)
5ª					
6ª					

Semana 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª					
R	E	C	R	E	O
4ª	BLOQUE VI (SESIÓN 1 H)				
5ª					
6ª					

Semanas 7 y 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª					
R	E	C	R	E	O
4ª	BLOQUE VII (15 MIN.)	BLOQUE VII (15 MIN.)	BLOQUE VII (15 MIN.)	BLOQUE VII (15 MIN.)	BLOQUE VII (15 MIN.)
5ª					
6ª					

4.3.1.6- Actividades.

Para la realización de las actividades de este programa se han extraído ideas de un taller de Mindfulness para niños y adolescentes (Ruíz Lázaro, 2014), de un programa de Mindfulness online (Potter, D.) y un artículo de página web sobre Mindfulness (Herrero, 2019). Estas actividades se han adaptado teniendo en cuenta el tipo de alumnado al que va a ser destinado el programa, los materiales disponibles y el tiempo de las sesiones.

Bloque I: Introducción al Mindfulness

Actividad 1: ¿Qué objeto te representa?

- Temporalización: 5 minutos.
- Objetivo: fomentar el conocimiento de los participantes; aumentar la motivación para la realización del programa
- Recursos: cualquier objeto que tenga el alumno (reloj, pulsera, lápiz...).
- Procedimiento: estableciendo un orden, cada alumno se irá presentando al resto del grupo uno por uno. En la presentación deberán indicar su nombre, alguna afición e identificarse con algún objeto justificando su respuesta (por ejemplo: “me llamo Iván, me gusta jugar al fútbol y me identifico con este reloj porque no me gusta llegar tarde”).

Actividad 2: La silla de la sinceridad y el apoyo

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: conseguir la afirmación de cada alumno como miembro importante del grupo; aumentar la motivación para la realización del programa.
- Recursos: Sillas.
- Procedimiento: los alumnos y alumnas deben colocarse en círculo alrededor de una silla. En la silla se debe sentar un alumno y la orientadora le pedirá que diga de qué manera cree que afecta el TDAH en su vida académica y personal y como se siente al respecto. El resto de alumnos deben interactuar reflexionando sobre si a ellos también les pasa y cómo se sienten. Todos los alumnos deberán pasar por la silla.

Actividad 3: Charla adaptada sobre el Mindfulness.

- Temporalización: 20-25 minutos.
- Objetivo: aprender aspectos teóricos básicos sobre el Mindfulness; Conocer las ventajas de la práctica de Mindfulness y los efectos en niños y adolescentes con TDAH.
- Recursos: presentación de Power Point adaptada (véase Anexo 1), vídeo de YouTube sobre Mindfulness y TDAH, folios y bolígrafos.
- Procedimiento: una vez que todos los alumnos se conozcan, se iniciará una presentación adaptada con contenidos teóricos proporcionados de manera dinámica. En la presentación se hablará sobre aspectos básicos del Mindfulness y la orientadora proporcionará la información interactuando en todo momento con los alumnos. Tras la presentación se pondrá un breve vídeo (adjunto en la presentación) y se pedirá a los alumnos que escriban en un folio como les gustaría que el programa ayudase en sus resultados académicos, en las relaciones con sus familias y en las relaciones con sus amigos.

Actividad 4: ¿Escuchas el silencio?

- Temporalización: 10 minutos.
- Objetivo: introducir a los alumnos en la práctica del Mindfulness mediante un ejercicio breve y sencillo.
- Recursos: sillas, campana, triángulo de música, diapasón.
- Procedimiento: los materiales que se usan en esta actividad se caracterizan porque, cuando los hacemos sonar, el sonido se mantiene durante unos segundos. A continuación se les explica a los alumnos que van a sonar diferentes instrumentos y deberán escuchar atentamente hasta que dejen de sonar. Para ello deberán permanecer sentados en sus sillas con los ojos cerrados y, cuando suene el primer instrumento (campana), deberán escuchar atentamente hasta que la sala esté completamente en silencio. Se pide que cuando un alumno crea que ya no escucha nada, levante la mano cuidadosamente hasta que el resto de sus compañeros levanten la mano. Cuando todos los alumnos hayan levantado la mano se repite el procedimiento con el triángulo y, posteriormente, con el diapasón. Cuando la actividad haya finalizado se comentará en grupo qué les ha parecido la experiencia.

BLOQUE II: La importancia de la atención.

Actividad 1: Lectura sobre la inatención.

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: comprender la importancia de prestar atención a las cosas cotidianas.
- Recursos: pupitres, sillas, hojas de lectura.
- Procedimiento: se repartirá a cada alumno la hoja de lectura “Jhosua Bell toca un violín de 3.000.000\$ y casi nadie se da cuenta”. Esta lectura se ha extraído del programa de Mindfulness online de Potter D. (véase Anexo 2). Se proporcionará unos 5-7 minutos para leerlo y posteriormente se debatirá la lectura en grupo. Esta lectura narra la historia de cómo Jhosua Bell, un violinista muy famoso, toca algunas de sus piezas en el metro y solo 6 personas se detienen a escucharlo. La lectura pretende mostrar cómo nuestra rutina y nuestros hábitos nos impiden prestarle atención a las cosas maravillosas que nos rodean.

Actividad 2: Mira otra vez.

- Temporalización: 30 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención de los alumnos en los pequeños detalles; consolidación de la actividad 1.
- Recursos: papel y bolígrafo.
- Procedimiento: se les pide a los alumnos que paseen por todo el centro (sin entrar en aulas donde se estén impartiendo clases) durante 5 minutos y vuelvan al lugar de origen. Posteriormente se les pide que cojan papel y bolígrafo y que hagan exactamente lo mismo durante 15 minutos, pero esta vez, fijándose en detalles que no habían visto antes (carteles, cuadros, objetos...). Cada vez que vean algo nuevo, deberán detenerse a anotarlo. Cuando todos vuelvan al lugar de origen se expondrán en grupo los detalles nuevos que se han visto.

Actividad 3: Atención en la respiración.

- Temporalización: 5-7 minutos.
- Objetivo: focalizar la atención únicamente en la respiración para mejorar la capacidad de prestar atención y concentrarse.
- Recursos: indicaciones del orientador/a y, opcionalmente, reproductor de música.

- Procedimiento: se pide a los alumnos y alumnas que se sienten en sus sillas en una postura cómoda y relajada. Cuando todos adquieran la postura, deberán colocar una mano en su vientre y la otra sobre el pecho (a la altura del corazón). A continuación deberán cerrar los ojos e inspirar por la nariz intentando que el aire llegue hasta el vientre. Deberán prestar atención a cómo se hincha el vientre y cómo el aire llega hasta el pecho conforme va entrando por el cuerpo. El ritmo de la respiración debe ser lento, el aire debe aguantarse durante 2 segundos y, posteriormente, se expulsará lentamente. Este proceso se repite durante 5 minutos. Opcionalmente se pueden hacer estos ejercicios con música relajante.

Actividad para realizar en casa durante la semana

- Temporalización: la actividad se realizará todos los días durante 15-20 minutos.
- Objetivo: consolidar lo aprendido en la sesión y generar hábito de práctica diaria.
- Recursos: hojas de registro.
- Procedimiento: se proporcionará a cada alumno una hoja de registro (véase Anexo 3) en la que deberán anotar todos los días algunos detalles nuevos en los que nunca se habían fijado en su día a día (al ir al instituto, al ir al supermercado etc.). Además, deberán realizar la actividad 3 de respiración en sus casas durante 5 minutos diariamente e indicar cómo se han sentido al realizarla.

BLOQUE III: Atención a sentidos y sensaciones corporales

Actividad 1: Atención a lo que ves

- Temporalización: 10 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención; potenciar las capacidades de concentración y memoria.
- Recursos: una vela de tamaño mediano (si no se dispone de vela se puede usar cualquier objeto).
- Procedimiento: se colocarán los pupitres de manera que los alumnos formen una especie de círculo. En el centro se colocará una vela de tamaño mediano. Una vez que los alumnos hayan adquirido una postura cómoda, se enciende la vela y se pide que se fijen en la llama de la vela tranquilamente. La actividad

trata simplemente de mantener la mente en el movimiento de la llama manteniendo una mirada calmada. Hay que indicar que cuando se dispersen los pensamientos se redirija la atención en la vela. Además, deberán tratar de no parpadear hasta que los ojos empiecen a notarse cansados, momento en el que podrán cerrarlos y descansarlos el tiempo que necesiten. El ejercicio se mantiene durante 10 minutos.

Actividad 2: Atención a lo que oyes

- Temporalización: 10-15 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención; potenciar capacidad de concentración.
- Recursos: reproductor de música.
- Procedimiento: la orientadora preparará 3 canciones para la actividad. Los alumnos sentados y relajados tratarán de prestar total atención en cada canción (sonido, vibración de las notas...) y en las emociones que producen (es recomendable elegir canciones que generen diferentes emociones como alegría, tristeza, tensión...). Cuando finalice cada canción se preguntará en grupo qué sensaciones han provocado las diferentes piezas musicales.

Actividad 3: Atención a los olores y sabores.

- Temporalización: 10-15 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención; potenciar la concentración.
- Recursos: chocolate (o cualquier alimento que les pueda gustar a los alumnos).
- Procedimiento: los alumnos y alumnas deben permanecer sentados en una postura cómoda. Se repartirá un trozo de chocolate. En primer lugar deberán prestar total atención a la forma del chocolate durante 1-2 minutos. Pasado este tiempo, pasarán a oler el chocolate con los ojos cerrados, intentando focalizar toda la atención en el aroma que desprende. Pasados unos 5 minutos podrán introducir el chocolate en la boca sin masticarlo y permanecer con los ojos cerrados focalizando la atención en el sabor que desprende mientras poco a poco se va derritiendo. Se pide a los alumnos que no abran los ojos hasta que el sabor haya desaparecido.

Actividad 4: Atención a sensaciones corporales

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención; potenciar la concentración.

- Recursos: esterillas de yoga.
- procedimiento: los alumnos deberán tumbarse en una postura cómoda sobre las esterillas. Una vez tumbados, comenzarán a explorar por orden todas las partes de su cuerpo empezando por los dedos de los pies, guiados por la orientadora. La actividad consiste en ir prestando plena atención a una parte del cuerpo y a sentir las sensaciones de ésta en ese preciso momento. Una vez se hayan explorado las diferentes zonas, se debatirá en grupo las sensaciones experimentadas (por ejemplo: calor en los pies, picor en la rodilla...).

Actividades para realizar en casa durante la semana

- Temporalización: la actividad se realizará todos los días durante 10-15 minutos.
- Objetivo: consolidar lo aprendido en la sesión y generar hábito de práctica diaria.
- Recursos: hojas de registro.
- Procedimiento: cada alumno deberá realizar mínimo uno de los ejercicios realizados en la sesión todos los días. Para ello se le proporcionará una hoja de registro en la que anotarán qué ejercicio han practicado cada día y que sensaciones han experimentado (véase Anexo 4). Se les recomendará que queden entre ellos para realizarlos.

BLOQUE IV: Vivir con nuestros pensamientos y emociones.

Actividad 1: Vídeo “El samurái y la mosca”

- Temporalización: 7 minutos.
- Objetivo: aprender a convivir con nuestros pensamientos y emociones.
- Recursos: reproductor de vídeo, acceso a internet.
- Procedimiento: se reproducirá un corto animado de 3 minutos de la plataforma YouTube “El samurái y la mosca – Hanjin Song”. Este vídeo ayuda a comprender mediante una metáfora que tratar de eliminar nuestros pensamientos no es algo eficaz y que, en ocasiones, puede incluso llegar a empeorar las situaciones. Una solución ante nuestros pensamientos negativos es sustituirlos racionalmente por otros más adaptativos. Una vez finalizado el vídeo se intercambiarán ideas relacionadas con el tema.

Actividad 2: Escribe lo que piensas.

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: aprender a reconocer nuestros pensamientos negativos.
- Recursos: folios y bolígrafos.
- Procedimiento: se proporcionará unas hojas de registro en la que los alumnos deberán poner algunos pensamientos negativos que han experimentado en las últimas semanas. En esta hoja se explicará brevemente lo que son los pensamientos negativos y, una vez que los hayan anotado, se plantearán las siguientes cuestiones: “¿En qué me baso para pensar eso?”, “¿Qué consejo le daría a otra persona que experimentase ese pensamiento?”, “¿Pensar así me ayuda a conseguir mis objetivos?”, “¿Pensar esto me beneficia?, ¿Por qué pensamiento alternativo y más beneficioso se podría sustituir?” (véase Anexo 5). Una vez que los alumnos hayan trabajado al menos 3 pensamientos se expondrán y comentarán en grupo.

Actividad 3: Vídeo “Mindfulness y las emociones en los adolescentes”

- Temporalización: 7 minutos.
- Objetivo: ayudar a identificar y gestionar emociones; aumentar la motivación por el programa.
- Recursos: reproductor de vídeo; acceso a internet.
- Procedimiento: se reproducirá un breve vídeo de 4 minutos de la plataforma YouTube “Mindfulness y las emociones en los Adolescentes”. En este vídeo un grupo de adolescentes narran sus emociones e inquietudes para ayudar a los alumnos a identificar las suyas propias. El vídeo explica brevemente como ayuda el Mindfulness ante estas situaciones, haciendo un breve ejercicio de respiración como demostración. Una vez finalice el vídeo, el grupo podrá reflexionar y preguntar dudas.

Actividad 4: Meditación sobre las emociones

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: prestar plena atención a las emociones y a las sensaciones que éstas producen.
- Recursos: sillas y música relajante (opcionalmente).

- Procedimiento:
 1. Los alumnos deberán sentarse cómodamente en sus sillas con los ojos cerrados y comienzan la actividad realizando los ejercicios de respiración ya practicados en el Bloque II.
 2. Una vez están realizando el ejercicio de respiración se les pide que recuerden alguna situación que les haya provocado enfado, miedo, tristeza, ansiedad...
 3. Se pide que imaginen el episodio lo mejor posible, prestando atención en las emociones que se experimentaron en ese momento.
 4. Se anima a que sigan explorando esas emociones, haciendo hincapié en las sensaciones corporales que provocan (malestar en el estómago, nudo en la garganta...)
 5. Pasados unos segundos, se invita a los alumnos a plantearse durante un par de minutos qué pasaría si se dejan llevar por esa emoción, qué consecuencias negativas tendría (sin parar en ningún momento de realizar el ejercicio de respiración).
 6. A continuación la orientadora comenzará a decir con voz calmada: “al inspirar, me doy cuenta de que ha surgido en mí una emoción desagradable. Al expulsar el aire, me doy cuenta de que ha surgido en mí una emoción desagradable”.
 7. Para ir finalizando la actividad se aceptan las emociones experimentadas y se añaden frases tranquilizadoras como “Acepto esta emoción tal y como es. Ya no estoy experimentando malestar”
 8. Por último, se pide que se centren únicamente en la respiración y cuando se encuentren totalmente calmados, podrán abrir los ojos.

Actividad para realizar en casa durante la semana

- Temporalización: la actividad se realizará todos los días durante 10-15 minutos.
- Objetivo: consolidar lo aprendido en la sesión y generar hábito de práctica diaria.
- Recursos: hojas de registro.
- Procedimiento: se le proporcionará a cada alumno una hoja de registro (véase Anexo 6) en la que deberán anotar cada noche algún evento que les haya resultado desagradable. Posteriormente deberán intentar realizar la actividad 4 o algún ejercicio de respiración de los aprendidos y anotar las sensaciones y emociones experimentadas.

BLOQUE V: Comunicación y escucha activa

Actividad 1: Mirar antes de escuchar

- Temporalización: 10 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención en las relaciones interpersonales.
- Recursos: sillas.
- Procedimiento: los alumnos se pondrán en parejas (si el grupo es impar, uno de ellos hará el ejercicio con la orientadora). Posteriormente, se situarán uno en frente de otro sentados en una silla en una postura relajada con la espalda recta. Se pide que se cierre los ojos durante 3 minutos mientras se realiza un ejercicio de espiración. Una vez estén relajados, abrirán los ojos y se quedarán mirándose durante unos minutos. Al principio pueden aparecer risas, vergüenza, nervios... Pero deben permanecer mirándose directamente hasta que puedan contemplarse tal cual son, sin juicios ni críticas.

Actividad 2: Escuchar y ser escuchado

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención en la comunicación con otra persona; desarrollar la escucha activa; mejorar la capacidad de expresar ideas.
- Recursos: sillas.
- Procedimiento: los alumnos se pondrán en parejas (si el grupo es impar, uno de ellos hará la actividad con la orientadora). Posteriormente, se situarán uno en frente de otro sentados en una silla en una postura relajada con la espalda recta. Antes de practicar la escucha, se realizará un ejercicio de respiración similar a los ya realizados en otras sesiones. Una vez estén relajados, un miembro de la pareja comenzará a contarle al otro su autobiografía. El alumno que escucha deberá permanecer callado, limitándose únicamente a escuchar lo que su compañero le dice con atención. Se pueden emplear signos no verbales como el contacto ocular para mostrarle al otro que la escucha está siendo activa. Cuando el alumno que habla finaliza (5-7 minutos), el oyente expresará lo que ha escuchado (también puede referirse a lo que ha visto). Posteriormente el alumno oyente pasa a ser hablante y viceversa. Cuando todos los alumnos hayan adoptado ambos papeles se reflexionará en grupo sobre las sensaciones experimentadas al escuchar y ser escuchado sin miedo a la interrupción. Además, se podrá reflexionar sobre las cosas nuevas que han aprendido de los compañeros.

Actividad 3: Mis pensamientos se dispersan

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: mejorar la atención en la comunicación con otra persona; desarrollar la escucha activa; mejorar la capacidad de expresar ideas.
- Recursos: sillas.
- Procedimiento: los alumnos se pondrán en parejas (si el grupo es impar, uno de ellos hará la actividad con la orientadora), pero las parejas deben ser distintas a las ya formadas en la actividad 2. Posteriormente, se situarán uno en frente de otro sentados en una silla en una postura relajada con la espalda recta. Antes de practicar la escucha, se realizará un ejercicio de respiración similar a los ya realizados en otras sesiones. Una vez estén relajados, un miembro de la pareja comenzará a hablarle al otro sobre cualquier tema que le interese (deportes, música, cine...). El alumno oyente debe tratar de prestar total atención a lo que le está contando su compañero. Cada vez que detecte que se está distraendo (ya sea por estímulos externos o internos) deberá levantar la mano e intentar volver a prestar total atención. El alumno hablante deberá anotar sus pensamientos y emociones presentes cada vez que su compañero levante la mano. Cuando se finalice el ejercicio se cambiarán los papeles, y cuando todos los alumnos hayan hablado y escuchado se reflexionará en grupo las sensaciones experimentadas.

Actividad 4: Puedo oírlo todo

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivos: Mejorar la atención y la capacidad de concentración; mejorar la escucha activa.
- Recursos: Papel y bolígrafo.
- Procedimiento: Los alumnos (acompañados de la orientadora) irán silenciosamente a uno de los pasillos del centro. Se quedarán de pie con los ojos cerrados y en absoluto silencio. Deberán prestar total atención a todo lo que se pueda oír desde ese lugar (clases dentro de las aulas, conversaciones entre alumnos y profesores, sonidos procedentes del patio...). Pasados 5-7 minutos volverán a la clase original y anotarán todo lo que han podido escuchar lo más detalladamente posible. Por último, se reflexionará en grupo la experiencia.

Actividades para realizar en casa durante la semana:

- Temporalización: la actividad se realizará todos los días durante 10-15 minutos.
- Objetivo: consolidar lo aprendido en la sesión y generar hábito de práctica diaria.
- Recursos: hojas de registro.
- Procedimiento: se le proporcionará a cada alumno un calendario de comunicación en el que deberán anotar cada noche antes de ir a dormir la descripción de la conversación: con quién fue, sobre qué tema trató, qué se esperaba de la conversación, cómo se sintió... (véase Anexo 7). Además, deberán realizar al menos una vez al día alguna actividad de antiguas sesiones.

BLOQUE VI: Manejo del estrés.

Actividad 1: Me siento estresado

- Temporalización: 10 minutos.
- Objetivo: detectar señales internas y externas de estrés.
- Recursos: cuestionario “cómo me siento cuando estoy estresado” de Herrero Hernández, 2016 (Véase Anexo 8).
- Procedimiento: se pasará un cuestionario breve y sencillo a los alumnos con síntomas internos y externos que suelen asociarse al estrés. Los alumnos deben identificar qué síntomas de los que aparecen experimentan cuando están estresados. Cuando todos finalicen se reflexiona en grupo sobre los diferentes síntomas que presenta el estrés.

Actividad 2: STOP estrés.

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: prestar atención plena a la respiración en momentos estresantes.
- Recursos: sillas.
- Procedimiento: los alumnos y alumnas deberán sentarse en sus sillas en una postura cómoda y relajada. A continuación deberán cerrar los ojos y la orientadora les pedirá que imaginen lo más vívidamente posible una situación que les produzca estrés o sensación de ansiedad. Cuando los alumnos empiecen a detectar alguno de los síntomas mencionados en la Actividad 1 al imaginar la situación deberán levantar la mano y prestar total atención a esa sensación. Una vez que todos hayan levantado la mano, la orientadora los

guiará para realizar un ejercicio de respiración. La atención debe pasar ahora totalmente a los procesos de inspiración y expiración. Pasados unos minutos, abrirán los ojos y reflexionarán en grupo las sensaciones experimentadas.

Actividad 3: Retoma la tranquilidad

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: aprender a retomar la calma.
- Recursos: ninguno en especial.
- Procedimiento: los alumnos y alumnas deberán saltar durante un par de minutos. Cuando noten que sus pulsaciones se han acelerado lo suficiente, deberán dejar de saltar y ponerse la mano en el pecho (a la altura del corazón). Deberán permanecer de pie, prestando plena atención a los latidos de su corazón. Pasados 1-2 minutos comenzarán un ejercicio de respiración, pasando ahora toda su atención a los procesos de inspiración y respiración. Este proceso se repetirá otra vez. Una vez finalizada la actividad, se podrá reflexionar en grupo sobre las experiencias y las dificultades encontradas.

Actividad 4: Música ante los problemas

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: proporcionar recursos para retomar la calma.
- Recursos: reproductor de música.
- Procedimiento: los alumnos deberán sentarse en sus sillas en una postura cómoda y relajada. A continuación deberán cerrar los ojos y la orientadora les pedirá que imaginen lo más vívidamente posible una situación que les produzca estrés o sensación de ansiedad. Cuando los alumnos empiecen a detectar alguno de los síntomas mencionados en la Actividad 1, la orientadora reproducirá el sonido de una melodía relajante (a escoger) y pedirá a los alumnos que centren toda su atención en la música. Cuando se den cuenta de que los síntomas han desaparecido, levantarán la mano. Una vez que todos hayan levantado la mano, se reflexionará en grupo sobre la actividad y sobre las posibles dificultades.

Actividades para realizar en casa durante la semana:

- Temporalización: la actividad se realizará todos los días mínimo 3 veces.
- Objetivo: consolidar lo aprendido en la sesión y generar hábito de práctica diaria.
- Recursos: hojas de registro
- Procedimiento: los alumnos y alumnas deberán practicar alguna de las actividades de este bloque cuando empiecen a percibir en su vida diaria algún síntoma de estrés. Para ello se proporcionará a cada alumno una hoja de registro (véase Anexo 8) en la que deberán anotar la situación, la actividad realizada y las sensaciones experimentadas durante y después de la actividad.

BLOQUE VII: Mindfulness como hábito diario

En este bloque se trabajarán todos los contenidos del programa diariamente durante dos semanas. Con esto se pretende establecer una rutina de práctica de Mindfulness con el objetivo de que los alumnos sigan realizando las actividades una vez que se finalice el programa. Además, al repasar lo aprendido consolidarán las actividades para una mayor autonomía.

Se realizarán 10 actividades ya practicadas previamente, una por cada sesión:

- Actividad 1: ¿Escuchas el silencio? (BLOQUE I)
- Actividad 2: Atención a la respiración (BLOQUE II)
- Actividad 3: Atención a lo que ves (BLOQUE III)
- Actividad 4: Meditación sobre las emociones (BLOQUE IV)
- Actividad 5: Mis pensamientos se dispersan (BLOQUE V)
- Actividad 6: STOP estrés (BLOQUE VI)
- Actividad 7: Atención a los olores y sabores (BLOQUE III)
- Actividad 8: Puedo oírlo todo (BLOQUE V)
- Actividad 9: Retoma la tranquilidad (BLOQUE VI)
- Actividad 10: A elección de los alumnos.

Además, se les proporcionará el cuaderno de actividades realizadas durante el programa con instrucciones detalladas para la práctica autónoma.

4.3.2- Unidad de actuación: Acción Tutorial.

4.3.2.1- Introducción.

La revisión de la literatura permite concluir que la práctica del Mindfulness ayuda a los adolescentes mejorando su autocontrol, autoestima, resistencia y empatía y reduciendo los síntomas depresivos. Además, la práctica continua ayuda a mejorar los resultados académicos y la capacidad de concentración. Estas habilidades y capacidades son clave para la consecución de objetivos académicos y vitales.

Desde la Acción Tutorial se deben proporcionar recursos y estrategias que fomenten el aprendizaje y el desarrollo vital de todos los alumnos. Teniendo en cuenta los numerosos beneficios de la práctica del Mindfulness cabe considerar que dedicar algunas horas de tutoría a la realización de actividades del programa podría ser más que indicado.

4.3.2.2- Destinatarios

Desde esta unidad de actuación, se trabajará con todos los alumnos de ESO y con los tutores de cada grupo.

4.3.2.3- Objetivos

Desde el ámbito de la Acción Tutorial se plantean los siguientes objetivos:

- Mejorar la capacidad de atención en alumnos y tutores
- Disminuir los niveles de ansiedad en alumnos y tutores
- Mejorar las habilidades sociales de alumnos y tutores
- Mejorar la convivencia y el clima escolar

4.3.2.4- Contenido

En este ámbito se ha adaptado el contenido de programa al tiempo de aplicación (4 semanas). El contenido de las sesiones será idéntico para el primer ciclo de E.S.O. (1º, 2º Y 3º). Los alumnos de 4º de E.S.O. trabajarán los mismos contenidos de las tres primeras sesiones. La última sesión estará enfocada para este curso en la orientación académica y profesional (véase Unidad de Acción: Orientación Académica y Profesional).

BLOQUE I: ASPECTOS BÁSICOS DEL MINDFULNESS - SESIÓN 1

- Aspectos básicos teóricos del Mindfulness
- Aspectos básicos prácticos del Mindfulness
- Recursos TIC.

BLOQUE II: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN Y SENTIDOS - SESIÓN 2

- Atención a respiración
- Atención al oído
- Atención a la vista
- Atención al gusto

BLOQUE III: ATENCIÓN A EMOCIONES Y MANEJO DE ESTRÉS - SESIÓN 3

- Atención a las emociones
- Aceptación de emociones
- Manejo de estrés
- Relajación

BLOQUE IV: ATENCIÓN A LA COMUNICACIÓN - SESIÓN 4 (1º, 2º Y 3º de E.S.O.)

- Desarrollo de la escucha activa

4.3.2.5- Cronograma

Las actividades programadas desde esta unidad de intervención se llevarán a cabo en las horas de tutoría de cada grupo-clase. Cada grupo realizará una sesión de una hora semanalmente durante 4 semanas, que coincidirán con las 4 últimas semanas de la aplicación del programa desde el ámbito de Atención a la Diversidad.

A continuación se presentan a modo de ejemplo los horarios de tutorías de los alumnos del curso 2019/2020 del I.E.S. Aljanadic para futuras aplicaciones del programa:

Semanas 5, 6, 7 Y 8.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		Tutoría 1º A			
2ª				Tutoría 3ºC	
3ª	Tutoría 4º B			Tutoría 4ºA	
R	E	C	R	E	O
4ª					
5ª				Tutoría 1ºB	Tutoría 1ºC
6ª		Tutoría 2º A	Tutoría 2ºC 3ºA 3ºB 4ºC	Tutoría 2ºB	

4.3.2.6- Actividades

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Actividad 1: ¿Qué es el Mindfulness?

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: aprender aspectos básicos sobre el Mindfulness mediante contenidos audiovisuales.
- Recursos: reproductor de vídeo, acceso a internet.
- Procedimiento: cada tutor/a pondrá a sus alumnos y alumnas el vídeo “¿Qué es el Mindfulness y para qué sirve?”. En este vídeo de 5 minutos se explican de manera breve y sencilla aspectos básicos del Mindfulness. Además se resaltan algunos beneficios de su práctica. Cuando finalice este vídeo, el tutor/a pasará al siguiente vídeo: “Cómo meditar con mindfulness – La mejor explicación para principiantes”. En este último vídeo, además de explicar aspectos básicos del Mindfulness, se explica cómo practicarlo desde principiante. Al finalizar los vídeos se reflexionará en grupo sobre el contenido tratado.

Actividad 2: Respiración guiada.

- Temporalización: 10 minutos.
- Objetivo: mejorar la capacidad de atención; disminuir los niveles de ansiedad.
- Recursos: reproductor de vídeo; acceso a internet.
- Procedimiento: el tutor/a se encargará de reproducir el vídeo “01 Introducción al mindfulness: respiración consciente”. Este vídeo tanto los alumnos como el tutor/a podrán introducirse en la práctica del Mindfulness mediante un ejercicio de respiración guiada. Este ejercicio ayuda a incrementar la atención a la vez que se consigue un estado de relajación.

Actividad 3: APPs como recursos para empezar.

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: proporcionar a los alumnos recursos tecnológicos para la práctica de Mindfulness.
- Materiales: teléfono móvil del tutor/a.
- Procedimiento: el tutor/a enseñará a sus alumnos y alumnas desde su teléfono móvil dos aplicaciones desde las que podrán empezar a practicar Mindfulness en sus casas. Estas aplicaciones son “Intimind” y “Petit Bambou”. La descarga de estas aplicaciones y muchas de sus prácticas son gratuitas. Estas Apps se caracterizan por sus fáciles programas de meditación pensados para niños y adolescentes. Además, contienen recursos como sonidos, música, calendario de práctica... etc.

BLOQUE II: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN Y SENTIDOS

Actividad 1: Estoy respirando y soy consciente.

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: mejorar la capacidad de atención; disminuir los niveles de ansiedad.
- Recursos: reproductor de vídeo; acceso a internet.
- Procedimiento: el tutor/a se encargará de reproducir el vídeo “Meditación guiada Mindfulness – Atención a la respiración”. En este vídeo, tanto los alumnos como el tutor/a, podrán practicar Mindfulness mediante un ejercicio de respiración guiada. Este ejercicio ayuda a incrementar la atención a la vez que se consigue un estado de relajación. Una vez finalizada la actividad, podrán reflexionar en grupo las sensaciones experimentadas.

Actividad 2: Atención a la vista

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: mejorar la capacidad de atención; potenciar capacidades de concentración y memoria.
- Recursos: 4 velas.
- Procedimiento: los alumnos formarán grupos de 5-6 personas y colocarán los pupitres de manera que formen una especie de cuadrado. En el centro se colocará una vela de tamaño mediano. Una vez que los alumnos hayan adquirido una postura cómoda, se enciende la vela y se pide que se fijen en la llama de la vela tranquilamente. La actividad trata simplemente de mantener la mente en el movimiento de la llama manteniendo una mirada calmada. Hay que indicar que cuando se dispersen los pensamientos se redirija la atención en la vela. Además, deberán tratar de no parpadear hasta que los ojos empiecen a notarse cansados, momento en el que podrán cerrarlos y descansarlos el tiempo que necesiten. El ejercicio se mantiene durante 10 minutos. Una vez finalice, podrán reflexionar en grupo las sensaciones experimentadas.

Actividad 3: ¿Qué estoy escuchando?

- Temporalización: 10 minutos.
- Objetivo: mejorar la capacidad de atención a los sonidos.
- Recursos: sillas
- Procedimiento: el tutor/a pedirá a los alumnos que adopten una postura cómoda y relajada en sus sillas. Una vez que estén todos sentados y en silencio se abrirá la puerta del aula. El tutor/a pedirá a los alumnos que cierren los ojos durante unos minutos y que centren toda su atención en lo que pueden oír (sonidos externos al centro, conversaciones entre profesores, alumnos en el pabellón...). Pasados 7 minutos podrán comentar lo que han escuchado.

Actividad 4: Saboreando caramelos

- Temporalización: 10 minutos.
- Objetivo: mejorar la capacidad de atención en los sabores.
- Recursos: sillas y caramelos.
- Procedimiento: el tutor/a pedirá a los alumnos que adopten una postura cómoda y relajada en sus sillas. Una vez que estén todos sentados y en silencio se repartirá un caramelo de sabor a cada alumno. En primer lugar deberán

prestar total atención a la forma del caramelo durante 1-2 minutos. Pasado este tiempo, pasarán a abrir el plástico y oler el caramelo con los ojos cerrados, intentando focalizar toda la atención en el aroma que desprende. Pasados unos minutos podrán introducir el caramelo en la boca sin masticarlo y permanecer con los ojos cerrados focalizando la atención en el sabor que desprende mientras poco a poco se va deshaciendo. Se pide a los alumnos que no abran los ojos hasta que el caramelo se haya fundido totalmente.

BLOQUE III: ATENCIÓN A EMOCIONES Y MANEJO DE ESTRÉS

Actividad 1: Atención plena a las emociones

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivos: reconocer emociones; prestar atención a emociones; mejorar la capacidad de concentración.
- Recursos: reproductor de vídeo; acceso a internet.
- Procedimiento: el tutor/a se encargará de reproducir el vídeo “Mindfulness meditación guiada: Atención plena a tus emociones y pensamientos”. En este vídeo, tanto los alumnos como el tutor/a, podrán practicar Mindfulness mediante un ejercicio de atención en las emociones y pensamientos. Este ejercicio ayuda a reconocer emociones y a prestarles atención para aceptarlas tal cual son. Una vez finalizada la actividad, podrán reflexionar en grupo las sensaciones experimentadas.

Actividad 2: STOP estrés en gran grupo.

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: prestar atención plena a la respiración en momentos estresantes.
- Recursos: sillas.
- Procedimiento: en primer lugar se reflexionará en grupo sobre los síntomas que se experimentan cuando nos sentimos estresados. Tras esto, los alumnos deberán sentarse en sus sillas en una postura cómoda y relajada. El tutor/a les pedirá que imaginen lo más vívidamente posible una situación que les produzca estrés o sensación de ansiedad. Cuando los alumnos empiecen a detectar algún síntoma de estrés al imaginar la situación prestar total atención a esa sensación. Pasados unos minutos, el tutor/a pedirá que realicen un ejercicio de respiración. La atención debe pasar ahora totalmente a los

procesos de inspiración y expiración. Pasados unos minutos, abrirán los ojos y reflexionarán en grupo las sensaciones experimentadas.

Actividad 3: Sé como calmarme

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: aprender a detectar estrés y ansiedad; aprender a retomar la calma en momentos estresantes.
- Recursos: patio del recreo o pabellón; silbato.
- Procedimiento: los alumnos y el tutor/a se dirigirán al patio del recreo o al pabellón (siempre y cuando no estén ocupados). Se pedirá a los alumnos que corran, salten o hagan algún ejercicio de esfuerzo físico durante 3 minutos. Pasados estos minutos el tutor/a tocará el silbato y los alumnos se detendrán. Se les pedirá que se mantengan de pie con los ojos cerrados y con la mano en el pecho a la altura del corazón. Deberán prestar durante unos segundos plena atención a los latidos acelerados del corazón. Cuando el tutor/a lo indique, les guiará para un ejercicio de atención plena en la respiración.

BLOQUE IV: ATENCIÓN A LA COMUNICACIÓN

Actividad 1: ¿Qué dice la canción?

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: prestar plena atención a las palabras; desarrollar escucha activa.
- Recursos: reproductor de vídeo o música; acceso a internet.
- Procedimiento: el tutor/a elegirá 3 canciones con letra para reproducir. Antes de reproducirlas, les pedirá a los alumnos que presten total atención a la letra de las canciones. Los alumnos tratarán de escuchar atentamente las letras de las canciones para posteriormente reflexionar en grupo sobre lo que han escuchado y entendido. Es recomendable que al menos la última canción tenga una letra con un mensaje más complejo.

Actividad 2: ¿Quién me escucha?

- Temporalización: 20 minutos.
- Objetivo: desarrollar la escucha activa.
- Recursos: sillas.

- **Procedimiento:** los alumnos formarán grupos de 4-5 personas. Uno de los miembros tendrá que hablarle a su grupo durante unos minutos sobre algo que le interese (deportes, libros, cine...). El resto del grupo tratará de escucharlo atentamente sin distracciones. Cuando el hablante finalice su discurso, le comentará al grupo quién piensa que no le ha prestado total atención y qué señales le han llevado a darse cuenta (mirada perdida, bostezo...). Se repetirá el proceso hasta que todos los miembros del grupo hayan hablado. Los tiempos los controlará el tutor/a.

Actividad 3: Me estoy perdiendo

- **Temporalización:** 20 minutos.
- **Objetivo:** desarrollar la escucha activa.
- **Recursos:** sillas.
- **Procedimiento:** los alumnos formarán grupos de 4-5 personas. Uno de los miembros leerá un fragmento de cualquier libro de texto de alguna asignatura. El resto del grupo tratará de escucharlo atentamente y entender la información que se le está dando. Cuando uno de los miembros del grupo note que se empieza a perder en otros pensamientos o distracciones deberá levantar la mano y quedarse en silencio. El proceso se repite con todos los miembros del grupo y, posteriormente, se reflexionará en grupo sobre las posibles dificultades presentadas. Los tiempos los controlará el tutor/a.

4.3.3- Unidad de actuación: Orientación Académica y profesional

4.3.3.1- Introducción

La Orientación Académica y Profesional tiene entre sus objetivos desarrollar acciones orientadas a proporcionar información al alumnado sobre sus opciones académicas y profesionales pero, además, debe garantizar estrategias que faciliten la toma de decisiones con respecto al futuro una vez finalice la etapa de ESO.

Como se expuso en la revisión teórica sobre programas de Mindfulness, se ha demostrado que la práctica del Mindfulness ayuda a una mejor toma de decisiones y una mayor clarificación de valores y metas vitales (Hervás, Cebolla y Soler, 2016). En este sentido, se ve conveniente intervenir con los alumnos ofreciéndoles actividades basadas en Mindfulness para ayudar a la toma de decisiones al finalizar la etapa.

4.3.3.2- Destinatarios

Esta unidad de actuación estará destinada a los alumnos de 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria.

4.3.3.3- Objetivos

El objetivo que se persigue desde esta unidad de actuación es facilitar la toma de decisiones y fijación de objetivos vitales.

4.3.3.4- Contenido

El contenido que se trabajará en esta unidad de actuación será la continuación del contenido programado para Acción Tutorial.

BLOQUE IV: Mindfulness y toma de decisiones.

- Información sobre opciones académicas al finalizar la ESO.
- Recursos para la búsqueda de empleo.
- Práctica de Mindfulness para ayudar a la toma de decisiones futuras.

4.3.3.3- Cronograma.

Las actividades de este último bloque se desarrollarán en las horas de tutoría de los diferentes grupos de 4º curso la semana 8 de aplicación del programa.

A continuación se presenta a modo ejemplo los horarios de tutorías de 4º de ESO del IES Aljanadic del curso 2019/2020.

Semana 8.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					
2ª					
3ª	Tutoría 4º B			Tutoría 4ºA	
R	E	C	R	E	O
4ª					
5ª					

6ª			Tutoría 4ºC		
----	--	--	----------------	--	--

4.3.3.4- Actividades

Actividad 1: charla sobre opciones académicas.

- Temporalización: 30 minutos.
- Objetivo: proporcionar información a los alumnos sobre opciones académicas al finalizar la ESO.
- Recursos: presentación Power Point sobre opciones académicas, páginas webs sobre orientación.
- Procedimiento: la orientadora dará una charla sobre opciones académicas apoyada por una presentación de Power Point y resolverá las dudas que presente el alumnado. Además se les proporcionará recursos webs para que exploren online desde sus casas.

Actividad 2: Recursos para la búsqueda de empleo.

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: proporcionar a los alumnos recursos para la búsqueda de empleo.
- Recursos: hoja informativa con webs y APPs para la búsqueda de empleo.
- Procedimiento: la orientadora repartirá una hoja informativa en la que se proporcionará a los alumnos diversos recursos webs y APPs de búsqueda de empleo. Dedicará un poco de tiempo a explicar brevemente cada uno de los recursos.

Actividad 3: Ejercicio de Mindfulness para la toma de decisiones.

- Temporalización: 15 minutos.
- Objetivo: proporcionar a los alumnos recursos para la toma de decisiones.
- Recursos: presentación de vídeo; acceso a internet.
- Procedimiento: se reproducirá el vídeo “Meditación guiada: como tomar decisiones correctas (cuando no sabes que hacer)”. Mediante este vídeo se practica un ejercicio de Mindfulness que se puede emplear cuando hay un estado de confusión en el que no se tienen claras las decisiones a tomar. Esta

meditación podrán usarla siempre cuando necesiten tomar decisiones importantes.

4.4 Aplicación y seguimiento

El programa tiene una duración de 8 semanas. Para potenciar los posibles beneficios del programa es conveniente que se desarrolle durante el primer trimestre aunque el inicio de éste dependerá del resto de las actividades programadas para el curso escolar.

Para la aplicación y el seguimiento de este programa, la orientadora del centro tendrá que coordinar todas las actividades durante las 8 semanas de intervención. Además, será la encargada de formar a los tutores y familiares.

Con respecto a la aplicación del programa, desde el ámbito de la Atención a la Diversidad, la orientadora se encargará del desarrollo de las sesiones con los alumnos con TDAH en el aula prevista. Por otro lado, desde el ámbito de la Acción Tutorial, serán los tutores de cada grupo-clase los encargados de la aplicación del programa. Por último, la sesión prevista para la Orientación Académica y Profesional en las diferentes horas de tutoría de los alumnos de 4º la impartirá la orientadora con ayuda de cada tutor.

Las familias de los alumnos con TDAH se encargarán de supervisar que realizan las actividades diarias cada semana. Además, se les animará a participar con ellos en la realización de dichas actividades.

4.5 Evaluación del programa

Para la evaluación del programa se pasará a los alumnos una semana después de su aplicación el cuestionario Mindfulness de cinco facetas FFMQ (Baer et al., 2008) durante la hora de tutoría (véase Anexo 10). El FFMQ es un cuestionario que mide la Atención Plena en 5 facetas: Actuar con Conciencia, Descripción, Observación, Ausencia de Reactividad y Ausencia de Juicio.

Este cuestionario consta de 39 ítems que los participantes deberán responder del 1 al 5 según la siguiente escala:

1. Nunca o pocas veces verdadero
2. Raras veces verdadero
3. A veces verdadero

4. A menudo verdadero
5. Muy a menudo o siempre verdadero

Una vez que todos los ítems se hayan completado, se sumarán las puntuaciones. De esta manera, la puntuación mínima posible en este cuestionario es de 39 puntos y la máxima 195. Si la puntuación en la suma total de los ítems es alta, los alumnos habrán adquirido técnicas de Mindfulness y, por tanto, el programa habrá resultado eficaz.

4.6 Consideraciones finales

El aumento de la prevalencia de alumnos que presentan TDAH en las últimas décadas hace que sea cada vez más necesaria la elaboración de intervenciones que atiendan sus necesidades educativas.

En este trabajo se ha elaborado un programa basado en la práctica de Mindfulness por la eficacia que han mostrado estudios similares en el alumnado con TDAH. El contenido y las actividades del programa se han adaptado tanto al tipo de alumnos como a los recursos y características del centro.

A pesar de que la aplicación de este programa es hipotética podría plantearse como un proyecto futuro en institutos de Educación Secundaria.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Alda-Díez, J., Guidi, M. y Serrano-Troncoso, E. (2013). ¿Es el tratamiento psicológico eficaz para el TDAH? Revisión sobre los tratamientos no farmacológicos en niños y adolescentes con TDAH. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 41(1), 44-55.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(5th ed.). Washington, DC: Author.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., y Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessmen*, 15, 329-342.
- Balbuena, F. (2015). La elevada prevalencia del TDAH: posibles causas y repercusiones socioeducativas. *Psicología Educativa*, 22, 81-85.
- Barkley, R.A., (2011). *Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Guía completa del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)*, Barcelona, España: Paidós.
- Braun, J.M., Kahn, R.S., Froelich, T., Auinger, P., y Lanphear, B.P. (2006). Exposures to environmental toxicants and attention-deficit/hyperactivity disorder in U.S. children. *Environ Health Perspectives*, 114(12), 1904-1909.
- Bueno, V. F., Kozasa, E. H., da Silva, M. A., Alves, T. M., Louzã, M. R., y Pompéia, S. (2015). Mindfulness meditation improves mood, quality of life, and attention in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *BioMed Research International*.
- Bisquerra, R., (1996). *Orígenes y Desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*, Madrid: Narcea.
- Catalá-López, F., Catalá, M.A., Gènova-Maleras, R., Peiró, S., Ridao, M. y Sanfèlix-Gimeno, G. (2012). Prevalence of attention deficit hyperactivity disorder among children and adolescents in Spain: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *BMC Psychiatry*, 12(168).
- Díez, A., Figueroa, A., y Soutullo, C. (2006). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH): comorbilidad psiquiátrica y tratamiento farmacológico alternativo al metilfenidato. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 8(4), 135-155.

- Durán, O., y Hervás, A. (2014). El TDAH y su comorbilidad. *Pediatría Integral*, 18(9), 643-654.
- Faraone, S., Perlis, R., Doyle, A., Smoller, J., Goralnick, J., Holmgren, M. y Sklar, P. (2005). Molecular Genetics of Attention- Deficit/Hyperactivity Disorder. *Biol Psychiatry*, 57, 1313-1323.
- Franco, C., Mañas, I. y Justo, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista Educación Inclusiva*, 2(3), 11-22.
- García, J.J. y Domínguez, J. (2012). ¿Existe un sobrediagnóstico del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? *Evidencias en Pediatría*, 8(3). Recuperado de: <https://evidenciasenpediatria.es/articulo/6096/enlace>
- Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J. y Ducharme, J. M. (2015). Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 76-94.
- Hervás, G., Cebolla, A. y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Janssen, L., Kan, C. C., Carpentier, P. J., Sizoo, B., Hepark, S., Grutters, J., ... y Speckens, A. E. (2015). Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *BMC Psychiatry*, 15(1), p. 216.
- Lo, H. H., Wong, S. Y., Wong, J. Y., Wong, S. W., y Yeung, J. W. (2016). The effect of a family-based mindfulness intervention on children with attention deficit and hyperactivity symptoms and their parents: design and rationale for a randomized, controlled clinical trial (Study protocol). *BMC Psychiatry*, 16(1).
- López, I., y Pastor, S. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(1), 175-188.
- López-Hernández, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146.

- Lora, A. (2006). El tratamiento del niño y adolescente con TDAH en Atención Primaria desde el punto de vista de la evidencia. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 8(4), 69-114.
- Martínez-Frutos, M.T., Herrera-Gutiérrez, E. y López-Ortuño, J. (2014) *Conocimientos y lagunas de los docentes sobre el TDAH: la importancia de la formación*. Recuperado de <https://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/claves/doc/mtmartinez.pdf>
- Molina Contreras, D.L. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Ibero Americana de Educación*, 35(1), 1-22.
- Moñivas, A., García-Díex, G. y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Narbona, J. (2001). Alta prevalencia del TDAH: ¿Niños trastornados o sociedad maltrecha?. *Revista de Neurología*, 32(3) 229-231.
- Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27. Recuperado de: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Pinazo, D., García-Prieto, L.T. y García-Castellar, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 30-35. Recuperado de: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103419300231?casa_token=YbR6myR_K0AAAAA:-BzZfbGqkGqGqa0YSqcEAu_LkswT8SmoylZgJCCa62OMR5I7tNpFw6MfTq450832ArCb_LB5JgXS
- Potter, D. (s.f.). MSBR en línea ("Mindfulness-Based Stress Reduction"). *Palouse Mindfulness*. Recuperado de <https://palousemindfulness.com/es/>
- Ramos-Quiroga, J.A. (2009). *TDAH en adultos: Factores genéticos, evaluación y tratamiento farmacológico* (tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona.
- Ruiz Lázaro, P. (2014). *Mindfulness en niños y adolescentes*. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf

- San Sebastián, J. y Quintero, F.J. (2005). Tratamiento multimodal del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). *Revista Española de Pediatría*, 61(6), 503-514.
- Sánchez, D.J. y Herrera, E. (2010). *El alumno hiperactivo y su funcionamiento académico*. Recuperado de: https://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=1867c6b6-3023-4590-9831-3fe19ed2d347&groupId=299436
- Schoenberg, P. L., Hepark, S., Kan, C. C., Barendregt, H. P., Buitelaar, J. K. y Speckens, A. E. (2014). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Neurophysiology*, 125(7), 1407-1416.
- Simón, V.N., (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 5-30.
- Smalley, S. L., Loo, S. K., Hale, T., Shrestha, A., McGough, J., Flook, L. y Reise, S. (2009). Mindfulness and attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(10), 1087-1098.
- Soriano, J.C., Pérez-Fuentes, M.C., Molero-Jurado, M.M., Gázquez, J.J. y Tortosa, B.M. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 11(1), 42-53. DOI:10.23923/j.rips.2020.01.034
- Soutullo, C., y Álvarez, M.J., (2014). Tratamiento farmacológico del TDAH basado en la evidencia. *Pediatría Integral*, 18(9), 634-642.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. y Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225.
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51
- Observa, que en algunos autores separas con guión, como no lo has hecho en ninguno, porfa quitar estos guiones
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. I., Hale, T. S., ... y Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737-746.

6. ANEXOS

Anexo 1: Contenido de la charla “Mindfulness y TDAH”

1. ¿Qué es el Mindfulness?

- Una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.
- Práctica de la autoconciencia
- Desarrollo de la concentración

2. Beneficios del Mindfulness

- Mejora del control atencional
- Mayor capacidad de regulación emocional
- Reduce distracciones y aumenta la concentración
- Reduce automatismos
- Minimiza los efectos negativos de la ansiedad
- Ayuda a aceptar la realidad tal y como es
- Reduce el sufrimiento
- Evita o reduce la impulsividad
- Desarrollo de habilidades sociales: empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación

3. Adolescentes con TDAH y Mindfulness

- Mejoras en atención, inhibición cognitiva, ansiedad y síntomas depresivos
- Mejora en la conducta entre iguales
- Mejora del deterioro funcional
- Reducción de hiperactividad
- Mejor rendimiento académico

4. Vídeo “¿Por qué usar Mindfulness para el TDAH?”

Recuperado de https://youtu.be/J9FvSX_upOk

Anexo 2: lectura “Joshua Bell toca un violín de 3.000.000\$ (y casi nadie se da cuenta)”



En una estación de metro de Washington DC, Joshua Bell, uno de los mejores violinistas del mundo, interpretó una pieza extremadamente hermosa, compleja y conmovedora con un violín valorado en tres millones de dólares. Durante los 43 minutos que tocó **1.097 personas pasaron por su lado. Sólo siete se detuvieron para escuchar**, e incluso estas siete personas permanecieron escuchando apenas unos pocos minutos. Dos días antes Joshua Bell había interpretado la misma pieza en un auditorio de Boston. En esa ocasión todas las entradas, con un precio medio de 100 dólares, se habían agotado. Es interesante saber que los honorarios de Bell por cada concierto ascienden a un mínimo de 75.000 dólares.

Se trata de una historia real: un experimento social organizado por el periodista Gene Weingarten en 2007. Para más información, vea su artículo en el Washington Post, [Pearls Before Breakfast](#) o la [noticia de Judy Woodruff](#) [en inglés]. Los dos últimos incluyen videos de esa actuación. A continuación sigue un resumen del “concierto” de 43 minutos de Bell:

Sobre el tercer minuto de la actuación, un hombre de mediana edad se percató de que había un músico tocando, aminoró el paso, y se detuvo unos segundos antes de reanudar la marcha. **A los 4 minutos**, el violinista recibió su primer dólar. Una mujer depositó el dinero en el sombrero y, sin pararse, siguió su camino. **A los 6 minutos** un joven se apoyó contra la pared para escucharlo, y poco después miró su reloj y reanudo el paso. **A los 10 minutos** un niño de unos tres años se detuvo para mirar, pero su madre tiró de su mano. El niño volvió a detenerse para mirar al violinista, pero la madre tiró con más fuerza y siguieron caminando, aunque el niño siguió mirando hacia el músico mientras se alejaban. Varios niños más intentaron también detenerse para escuchar al violinista, pero sus respectivos padres – sin excepción – les obligaron a continuar su camino. **Tras 43 minutos Bell dejó de tocar y se produjo el silencio. Nadie se dio cuenta ni nadie aplaudió.**

*En honor a la verdad, hay que decir que el “concierto” tuvo lugar durante la hora punta en uno de los metros más transitados del mundo. El hecho que tan pocas personas se detuvieran para disfrutar de la música no demuestra que los transeúntes fuesen unos ignorantes, sino que **las prisas de la vida cotidiana a menudo nos impiden darnos cuenta de lo bello y milagroso que puede ser el mundo que nos rodea.***

Si miramos de verdad, en cada momento de cada día hay algo extraordinario a lo que prestar atención: los pendientes deslumbrantes de la cajera del supermercado, la risa espontánea de un niño, el color del cielo o el milagro de nuestra propia respiración.

Esto no quiere decir que debamos quedarnos boquiabiertos contemplando la belleza de todo lo que nos rodea, sin importarnos llegar tarde al trabajo u olvidar recoger a nuestros hijos de la escuela, sino que **si** nos detenemos a prestar atención, aunque sea tan solo un momento, siempre habrá algo increíble sucediendo. No tenemos que esperar a que Joshua Bell toque un concierto en el metro.

*“Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro.”
Einstein*

Anexo 3: Práctica diaria - Bloque II

¿QUÉ DETALLE NUEVO HAS VISTO HOY?	¿DÓNDE FUE?	¿QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EXPERIMENTASTE EN ESE MOEMENTO?	¿QUÉ ESTADO DE ÁNIMO TE PROVOCÓ?	¿QUÉ PENSAMIENTOS TIENES AHORA MIENTRAS REDACTAS LA ACTIVIDAD?

Anexo 4: Práctica diaria - Bloque III

¿QUÉ EJERCICIO HAS REALIZADO?	¿DÓNDE FUE?	¿QUÉ EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO TENÍAS ANTES DE EMPEZAR?	¿QUÉ EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO TENÍAS AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES TIENES AHORA MIENTRAS REDACTAS LA ACTIVIDAD?

Anexo 5: Actividad: escribe lo que piensas

PENSAMIENTO NEGATIVO	¿EN QUÉ ME BASO PARA PENSAR ASÍ?	¿PENSAR ASÍ ME AYUDA A CONSEGUIR MIS OBJETIVOS?	¿QUÉ CONSEJO LE DARÍA A OTRA PERSONA QUE EXPERIMENTASE ESE PENSAMIENTO?	¿POR QUÉ PENSAMIENTO ALTERNATIVO Y MÁS BENEFICIOSO SE PODRÍA SUSTITUIR?

Anexo 6: Práctica diaria – Bloque IV

EVENTO DESAGRADABLE	¿DÓNDE FUE?	¿QUÉ EJERCICIO REALICÉ?	¿QUÉ EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO TENÍAS AL FINALIZAR EL EJERCICIO?	¿QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES TIENES AHORA MIENTRAS REDACTAS LA ACTIVIDAD?

Anexo 7: Práctica diaria – Bloque V

¿CON QUIÉN FUE LA CONVERSACIÓN?	¿SOBRE QUÉ TRATÓ?	¿QUÉ ME ESPERABA DE LA CONVERSACIÓN?	¿QUÉ EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO SENTISTE?	¿QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES TIENES AHORA MIENTRAS REDACTAS LA ACTIVIDAD?

Anexo 8: Práctica diaria- Bloque VI

SITUACIÓN ESTRESANTE	EJERCICIO REALIZADO	¿QUÉ SÍNTOMAS, EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO TENÍAS ANTES DE EMPEZAR?	¿QUÉ EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO TENÍAS AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES TIENES AHORA MIENTRAS REDACTAS LA ACTIVIDAD?

Anexo 9: Cuestionario “Como me siento cuando estoy estresado”

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO ESTOY ESTRESADO?

Marca lo que sientes cuándo estás estresado:

- Estoy nervioso
- Estoy inquieto
- Mi respiración es rápida
- Me tiemblan las manos
- Tengo las manos frías
- Me tiemblan las piernas
- Tengo los pies fríos
- El corazón me late deprisa y con fuerza
- Tengo una sensación de opresión en el pecho
- Me enfado con facilidad
- Me preocupan o me asustan cosas sin importancia
- Tengo ganas de llorar
- Tengo la boca seca
- Siento los músculos en tensión
- Tengo el estómago revuelto
- Estoy sudando
- Me cuesta dormir
- Otros_____

Anexo 10: Cuestionario FFMQ

Por favor puntúe cada uno de los siguientes enunciados según la siguiente escala. Escriba el número en el espacio que mejor describa su propia opinión o lo que es verdadero de forma general para usted.

1	2	3	4	5
nunca o pocas veces verdadero	raras veces verdadero	a veces verdadero	a menudo verdadero	muy a menudo o siempre verdadero

- ___ 1. Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse.
- ___ 2. Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.
- ___ 3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.
- ___ 4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas.
- ___ 5. Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad.
- ___ 6. Cuando me ducho o me baño, me doy cuenta de las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.
- ___ 7. Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.
- ___ 8. No presto atención a lo que hago porque estoy soñando despierto, preocupado con otras cosas o distraído.
- ___ 9. Observo mis sentimientos sin enredarme en ellos.
- ___ 10. Me digo a mí mismo que no debería sentirme como me siento.
- ___ 11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.
- ___ 12. Me resulta difícil encontrar palabras para describir lo que pienso.
- ___ 13. Me distraigo fácilmente.
- ___ 14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y no debería pensar de esa forma.
- ___ 15. Presto atención a las sensaciones, como las del viento en mi pelo o el sol sobre mi cara.
- ___ 16. Tengo dificultad a la hora de pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que siento acerca de las cosas.
- ___ 17. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.
- ___ 18. Encuentro dificultad para estar centrado en lo que ocurre aquí y ahora, en el presente.
- ___ 19. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, "paro" y me doy cuenta sin dejarme llevar por ellos.
- ___ 20. Presto atención a los sonidos, por ejemplo al tic-tac de los relojes, al trino de los pájaros o a los coches que pasan.
- ___ 21. En situaciones difíciles, puedo pararme sin reaccionar de modo inmediato.
- ___ 22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no encuentro las palabras adecuadas.
- ___ 23. Tengo la impresión de que "pongo el piloto automático" sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.
- ___ 24. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, consigo calmarme al poco tiempo.
- ___ 25. Me digo a mí mismo que no debería pensar de la forma en que lo hago.
- ___ 26. Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.
- ___ 27. Incluso cuando me siento muy contrariado, encuentro una forma de expresarlo en palabras.
- ___ 28. Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas.
- ___ 29. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, soy capaz de darme cuenta sin reaccionar.
- ___ 30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentir las.
- ___ 31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza tales como colores, formas, texturas, o patrones de luz y sombra.
- ___ 32. Tengo una tendencia natural a expresar mis experiencias en palabras.
- ___ 33. Cuando tengo imágenes o pensamientos que me perturban, reparo en ellos y dejo que se vayan.
- ___ 34. Realizo trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
- ___ 35. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, la valoración sobre mí mismo es buena o mala, en consonancia con el contenido de ese pensamiento o imagen.
- ___ 36. Presto atención a la forma en que mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento.
- ___ 37. Puedo describir cómo me siento en un momento dado, de forma bastante detallada.
- ___ 38. Me sorprende a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención.
- ___ 39. Me reprocho a mí mismo cuando tengo ideas irracionales.