



Universidad  
de Alcalá

# Plan de intervención basado en la práctica mindfulness como respuesta educativa para el alumnado con TDAH

Intervention plan based on mindfulness  
practice as an educational response to  
students with ADHD

Máster Universitario en Psicopedagogía

Presentado por:

**D<sup>a</sup> ROSA LÓPEZ FERNÁNDEZ**

Dirigido por:

**D<sup>a</sup> MARÍA YOLANDA MUÑOZ MARTÍNEZ**

Alcalá de Henares, a 7 de septiembre de 2021

## **RESUMEN**

Este trabajo se centra en el desarrollo de un plan de intervención para el alumnado con TDAH en un colegio de educación primaria de Alcalá de Henares. El TDAH se ha convertido hoy día en una de las necesidades especiales más presentes en las aulas, y por ello se hace necesario dotar de herramientas eficaces a los docentes que permitan empoderar a estos niños y conseguir los objetivos educativos plenamente, fomentando el desarrollo de un aula inclusiva. La herramienta principal para la realización de este proyecto es el mindfulness, debido a los múltiples beneficios que ofrece no solo a este tipo de alumnos sino también al profesorado y las familias. Para un correcto desarrollo del mismo es necesario conocer en profundidad las características del TDAH y cómo puede afectar tanto al propio alumnado como al clima del aula, así como es preceptivo un conocimiento de las capacidades del mindfulness para solventar algunos problemas que este trastorno genera. El plan de intervención supone un esfuerzo del personal directivo, profesorado y familias para que esta metodología innovadora consiga paliar los efectos negativos de este trastorno tanto en el ámbito escolar como el familiar.

## **PALABRAS CLAVE**

TDAH, mindfulness, aula inclusiva, capacidades, metodología innovadora.

## **ABSTRACT**

This Project is focused on the development of an intervention plan for ADHD students in a primary school in Alcalá de Henares. Nowadays ADHD has become one of the most present special needs in the classroom, and for this reason it is necessary to provide effective tools to the teachers in order to allow them empower these children and fully achieve educational objectives, promoting the development of an inclusive room. Mindfulness is the main tool for the development of this project, due to the multiple benefits that offers not only to this type of students but also to teachers and families. For a correct development of the project, it is necessary to understand in great detail the characteristics of ADHD and how it can affect both the students themselves and the classroom climate, as well as a knowledge of the capacities of mindfulness to solve some problems that this disorder generates. Intervention plan involves an effort by the management staff, teachers and families so that this innovative methodology manages to solve the negative effects of this disorder both in the school and in the family.

## **KEY WORDS**

ADHD, mindfulness, inclusive room, capabilities, innovative methodology.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	5
<b>2.1. TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)</b> 5	
2.1.1. Definición del TDAH.....	5
2.1.2. criterios diagnóstico del TDAH en el DSM-5.....	6
2.1.3. Barreras con las que se encuentran el alumnado con TDAH en el sistema educativo .....	7
2.1.4. Intervención psicopedagógica en niños con TDAH.....	8
<b>2.2. UNA RESPUESTA EDUCATIVA EN EL AULA ORDINARIA: MINDFULNESS Y TDAH</b> .....	8
2.2.1. Origen y conceptualización del mindfulness.....	8
2.2.2. Actitudes y características claves del mindfulness.....	9
2.2.3. Mindfulness en el contexto educativo .....	11
2.2.4. Beneficios del mindfulness en el alumnado con TDAH .....	13
<b>3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	14
3.1. Nombre del programa de intervención.....	14
3.2. Contexto del centro.....	14
3.3. Análisis de las necesidades y definición de la situación problemática que se quiere resolver .....	16
3.4. OBJETIVOS .....	16
3.4.1. Objetivos generales .....	16
3.4.2. Objetivos específicos .....	17
3.5. Descripción del programa.....	17
3.5.1. Finalidad del programa .....	17
3.5.2. Destinatarios .....	18
3.5.3. Agentes que intervienen como responsables.....	18
3.5.4. Lugares y espacios.....	19
3.5.5. Temporalización.....	19
3.5.6. Metodología.....	23
3.6. Desarrollo del programa .....	24
3.7. Evaluación del programa (inicial, procesual y final).....	37
<b>4. CONCLUSIONES</b> .....	38

<b>5. REFERENCIAS</b> .....	39
<b>6. ANEXOS</b> .....	41
<b>6.1. Anexo I: Criaturas silenciosas</b> .....	41
<b>6.2. ANEXO II: Meditación guiada</b> .....	42
<b>6.3. ANEXO III: Canciones</b> .....	44
<b>6.4. ANEXO IV: Descifra el mensaje</b> .....	44

## 1. INTRODUCCIÓN

Es generalmente conocido el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, el cual es un trastorno del neurodesarrollo, de origen neurobiológico, que se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad- impulsividad. Se considera que el 80% de los niños y niñas con TDAH consiguen solventar las dificultades asociadas al trastorno a largo plazo cuando se interviene sobre ellos para evitar un mal pronóstico futuro (Vélez y Vidarte, 2012).

De acuerdo con Pelaz y Autet (2015) el TDAH tiene una prevalencia del 5% en la población en edad escolar. Asimismo, los síntomas que presenta el alumnado con TDAH persisten en un 30% cuando llegan a la edad adulta.

La escuela es un escenario fundamental para el desarrollo del alumnado, el aprendizaje académico y social. Por consiguiente, es el contexto donde el alumnado se desarrolla integralmente y es por ello por lo que esta debe adaptarse a las necesidades de los discentes, eliminando las barreras existentes e interviniendo para eliminar las dificultades que presentan (Grajales y Valerio, 2003). El alumnado con TDAH es una realidad existente en los centros escolares y la escuela debe buscar soluciones para que el proceso de enseñanza y aprendizaje de este alumnado sea óptimo y sobre todo para que no vean el aprender como un obstáculo sino como una oportunidad.

Para la intervención con el alumnado con TDAH se han realizado varias investigaciones sobre los beneficios que la práctica mindfulness tiene sobre el alumnado con este trastorno. Es por ello por lo que se considera una herramienta relevante para el diseño de la presente propuesta de intervención.

Así pues, a lo largo de este Trabajo Fin de Máster se presentará un plan de intervención basado en el mindfulness dirigido a un aula de educación primaria donde hay matriculados tres niños que presentan TDAH. En este plan se recoge, en primer lugar, una revisión bibliográfica sobre el TDAH, el mindfulness y los beneficios de esta sobre el alumnado que presenta este trastorno. En segundo lugar, se detalla la propuesta de intervención, donde aparece señalado el contexto, el análisis de las necesidades, los objetivos que se pretenden alcanzar con su desarrollo, la finalidad de este, los destinatarios y los agentes responsables del plan, la temporalización, la metodología que se va a seguir durante el proceso, el diseño de las actividad y la evaluación para comprobar su eficacia.

Para finalizar, se muestra el conjunto de conclusiones a las que se ha llegado tras la realización de este plan de intervención, en las cuales se reflexiona acerca de la viabilidad de la propuesta.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

#### 2.1.1. DEFINICIÓN DEL TDAH

Este trastorno fue descrito por primera vez por el autor Hoffman en el año 1865 y desde entonces ha recibido diferentes términos hasta denominarse finalmente como Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad (Orjales, 2000).

El TDAH ha suscitado gran interés entre los profesionales de la medicina, psicología y educación y es por ello, por lo que actualmente existe un gran número de definiciones para este trastorno (Orjales, 2007). Es relevante destacar algunas de ellas con el fin de conocer a qué hace referencia y así tener un mayor conocimiento sobre el mismo.

Barkley (1997) citado en Orjales (2000) denomina el TDAH como un trastorno en el desarrollo de la inhibición conductual. Este autor considera que el autocontrol o autorregulación es la capacidad que tiene una persona para inhibir la respuesta motora y/o emocionales tras la aparición de un estímulo con el fin de ser sustituidas por otras. En este proceso de inhibir la conducta el individuo pone en marcha las funciones ejecutivas, las cuales hacen referencia a las actividades mentales autodirigidas y que son necesarias para llevar a cabo una planificación, organización y atención. Las personas con TDAH esas funciones ejecutivas se ven afectadas por alteraciones que impiden realizar correctamente ese proceso de inhibición (Orjales, 2000).

La Asociación Americana de Psiquiatría (2013) señala que el TDAH es un trastorno del neurodesarrollo, de origen neurobiológico, que se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad- impulsividad.

Según Fernandes et al. (2017) “El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es considerado un trastorno del neurodesarrollo, con base genética y elevada heredabilidad, en el que se hallan implicados diversos factores neuropsicológicos, que provocan en el niño alteraciones de la atención, impulsividad y sobreactividad motora” (p.3).

Siguiendo en la misma línea, Mariño et al. (2017) señalan que suele conllevar dificultades en el desarrollo personal, social y académico de las personas que lo sufren. Por lo tanto, es un trastorno que puede afectar en los diferentes ámbitos donde se desarrolla la persona por lo que las dificultades son mayores.

Además, de la Peña (2000) añade que con el TDAH es una enfermedad, de inicio en la infancia y que en la mayoría de las ocasiones persiste en la adolescencia y en la vida adulta.

---

### 2.1.2. CRITERIOS DIAGNÓSTICO DEL TDAH EN EL DSM-5

Siguiendo a la Asociación Americana de Psiquiatría (2013) en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V, este trastorno se caracteriza por la inatención y/o hiperactividad e impulsividad. Para realizar un correcto diagnóstico es necesario tener en cuenta una serie de factores dentro de las características anteriormente mencionadas. Por un lado, con respecto a la inatención, el individuo puede ser diagnosticado con TDAH si presenta seis o más de los síntomas mencionados a continuación durante un periodo de duración de seis meses:

#### **Inatención:**

- A. Con frecuencia claudica al fijarse en detalles o al no guardar la pertinente atención no realiza tareas laborales o domésticas con total éxito.
- B. Con frecuencia presenta problemas de atención en actividades de ocio.
- C. Con frecuencia al escuchar a otra persona parece estar totalmente abstraído.
- D. Con frecuencia muestra manifiesta indisciplina a la hora de finalizar tareas domésticas, laborales o escolares.
- E. Con frecuencia no distribuye correctamente sus quehaceres.
- F. Con frecuencia aquellas actividades que requieren de una atención psíquica mantenida no las realiza o se muestra molesto.
- G. Con frecuencia no conserva las herramientas necesarias para realizar sus quehaceres.
- H. Con frecuencia al aparecer un estímulo externo pierde la atención sin reparos.
- I. Con frecuencia no recuerda las actividades diarias preceptivas.

#### **Hiperactividad e impulsividad:**

De otro lado, está la hiperactividad e impulsividad. La persona solo puede ser diagnosticada si presenta seis o más de los síntomas mencionados a continuación durante un periodo de duración de 6 meses.

- A. Con frecuencia al estar sentado no es capaz de mantenerse erguido o realiza conductas de percusión con manos o pies.
- B. Con frecuencia se pone de pie en las actividades que se suelen completar sentado.
- C. Con frecuencia corre o realiza conductas de escalo en situaciones inadecuadas.
- D. Con frecuencia es incapaz de mantenerse tranquilo al realizar actividades lúdicas o de ocio.
- E. Con frecuencia da la impresión al resto de personas de que una energía incontrolable no le permite mantenerse en calma.

F. Con frecuencia presenta conductas verborreas.

G. Con frecuencia no permite al resto de personas terminar las frases debido a respuestas precoces e impertinentes.

H. Con frecuencia presenta problemas al esperar su vez.

I. Con frecuencia interfiere y se entromete en actividades de otras personas donde no participa o donde no tiene autorización.

---

### **2.1.3. BARRERAS CON LAS QUE SE ENCUENTRAN EL ALUMNADO CON TDAH EN EL SISTEMA EDUCATIVO**

La existencia de barreras para el alumnado con TDAH en el contexto educativo impide el aprendizaje óptimo, así como una asidua participación de estos en el aula. Por ello, es importante identificarlas para poder posteriormente eliminarlas y solventar las dificultades existentes (Estévez y León, 2015).

En primer lugar, nos encontramos con las barreras políticas escolares. Hay centros escolares que su interés está en tener alumnado con un alto rendimiento escolar y eso perjudica gravemente al alumnado que presenta necesidades educativas especiales y en concreto al alumnado con TDAH al no llegar a los objetivos que la escuela les exige. Otro obstáculo dentro de las políticas escolares se encuentra en las evaluaciones estándares que no permiten la flexibilidad y adaptación al alumnado con TDAH impidiendo alcanzar el aprendizaje adecuado a sus necesidades (Red Especial, 2014).

En segundo lugar, las barreras estructurales. Actualmente en las aulas nos encontramos con una gran diversidad de estímulos audiovisuales y auditivos que obstaculiza la capacidad atencional durante la realización de una tarea (Red Especial, 2014).

En tercer lugar, las barreras culturales, en las cuales podemos identificar un desconocimiento del equipo docente sobre este trastorno, lo que dificulta una adaptación al alumnado y su correcto desarrollo (Red Especial, 2014).

Una vez identificadas las barreras que hay en la institución educativa es de vital importancia realizar acciones encaminadas a eliminarlas para garantizar el aprendizaje y la participación del alumnado consiguiendo una educación inclusiva y de calidad.

De otro lado, es relevante la modificación de conductas de exclusión que hay en las aulas hacia el alumnado que presenta necesidades educativas especiales. Para esta modificación de conducta es importante intervenir y para ello es fundamental que la comunidad educativa tenga conocimiento sobre cómo realizarlo eficazmente, con el fin de alcanzar el objetivo de la escuela inclusiva y su correcto desarrollo (Latorre et al., 2020).



---

#### 2.1.4. INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN NIÑOS CON TDAH

Las dificultades que presentan el alumnado con TDAH provocan una disminución del rendimiento académico de estos, lo que dirige en muchos casos al fracaso escolar (Soutullo y Díez 2007). Por consiguiente, es imprescindible que se realice una intervención psicopedagógica con las estrategias adecuadas para dar respuestas a las necesidades educativas del alumnado.

En la intervención psicopedagógica se deben abordar los ámbitos mostrados a continuación (Galve, 2009).

a) **Ámbito comportamental:** se debe trabajar con el alumnado habilidades cognitivas para que sepan resolver problemas interpersonales, habilidades sociales, habilidades para el autoconocimiento y el autocontrol. Además, el docente deberá facilitar al alumnado con TDAH el movimiento por el aula sin molestar al resto de sus compañeros y compañeras. También es importante que el docente divida la tarea escolar en diferentes partes para que este pueda alcanzar el objetivo final obteniendo éxitos parciales.

b) **Ámbito de los aprendizajes:** las técnicas de intervención cognitivo conductuales han demostrado resultar beneficiosas para la adaptación del alumnado con TDAH. En esta intervención al alumnado se le enseña las herramientas y estrategias necesarias para que las interiorice y las ponga en práctica de forma autónoma. El docente debe diseñar actividades cortas, atractivas y fragmentadas para el desarrollo de la capacidad atencional adaptadas a la edad del alumnado. El alumnado con TDAH suele tener problemas para la comprensión oral u escrita, es por ello por lo que el docente debe repetir las explicaciones y posteriormente el alumnado con TDAH tiene que explicarlo él solo para retener la información. Con respecto a la ubicación del alumnado en el aula tiene que estar cerca del profesor y lejos de elementos distractores como ventanas o paredes muy decoradas.

c) **Ámbito emocional:** aumento de su autoestima, valorando positivamente cada progreso para hacerle consciente de su capacidad para conseguir los objetivos.

d) **Ámbito social:** se debe evitar que el alumnado considere que el compañero o compañera que tiene TDAH tenga conducta disruptiva o agresiva hacia ellos, así como eliminar comentarios negativos hacia su persona. Para ello el docente puede ayudarles a entender a su compañero que tiene TDAH y favorecer así la inclusión de este en el aula.

## 2.2. UNA RESPUESTA EDUCATIVA EN EL AULA ORDINARIA: MINDFULNESS Y TDAH

---

### 2.2.1. ORIGEN Y CONCEPTUALIZACIÓN DEL MINDFULNESS

El término inglés conocido como mindfulness proviene de un concepto denominado sati en el idioma pali. Este hace referencia a conciencia, atención y recuerdo. La traducción de

mindfulness al español puede ser de dos formas “atención plena” o “conciencia plena” (Simón, 2011).

El origen del mindfulness se encuentra hace más de 2500 años en el budismo con su representante a Shakyamuni. Era una tradición religiosa y filosófica y cuya práctica se ha ido extendiendo por el mundo con una gran rapidez, sobre todo los 10 últimos años. Algunos de los referentes más importantes que han investigado esta práctica Vicente Simón, Mayte Miró, Ausiàs Cebolla y Andrés Martín Asuero (Parra et al., 2012).

Ahora bien ¿qué es el mindfulness? Es una práctica basada en la meditación que consiste en que la persona consiga centrar la atención intencionadamente siendo consciente del proceso. La persona debe prestar atención plena mediante diferentes técnicas siendo reflexivo del momento sucedido con curiosidad e interés. Es decir, el mindfulness te permite establecer una relación directa con lo que ocurre aquí y ahora vivenciando nuestra propia experiencia. Mindfulness es investigado y aplicado en la práctica de diversas materias como la medicina, psicología, psicoterapia, educación etc. (Moñivas et al., 2012).

El mindfulness puede darse de manera formal o informal. La categoría de formal corresponde a la introspección, manteniendo la atención sobre la respiración, sensaciones corporales o emociones que se producen en un momento determinado. Sin embargo, la práctica informal hace referencia a la aplicación del mindfulness en los momentos de quehaceres diarios como puede ser comer, caminar, fregar, recoger o vestirse (Parra et al., 2012).

---

### **2.2.2. ACTITUDES Y CARACTERÍSTICAS CLAVES DEL MINDFULNESS**

Es importante que la persona antes de practicar mindfulness sepa la actitud que debe tomar para realizarlo correctamente y alcanzar así la atención plena. Por ello Kabat-Zinn (2016) indica siete elementos importantes para mantener una buena actitud durante su práctica.

- No juzgar: este es un pilar básico de mindfulness y consiste en que la persona debe alcanzar la atención plena liberándose del juicio sin realizar una crítica sobre el momento que está viviendo, su experiencia personal no comparándola con otras realidades ya vividas. Para no realizarlo es importante que la persona sea consciente de su capacidad enjuiciadora y así liberarse de la misma.

- Paciencia: es necesario tener esta capacidad y saber que cada cosa tiene su tiempo y sucede a un ritmo diferente. Mindfulness nos enseña que debemos esperar nuestro momento. *“No podemos meter prisa a las estaciones. La primavera llegar y la hierba crece por sí sola”* (Kabat-Zinn, 2009).

- Mente de principiante: esta es una actitud mental que se debe tener para la práctica correcta del mindfulness. La persona tiene que observar las cosas como si fuese la primera vez porque cada momento es único, y podemos volver a aprender de ello, aunque sea una experiencia habitual.

- Confianza: la persona debe tener confianza en ella, así como en sus sentimientos. Es mejor seguir a tu intuición que guiarte por lo que te diga un agente externo. Además, como señala el autor Waldo (2014) es necesario que la persona tenga confianza en sí misma para su crecimiento y desarrollo personal.

- No esforzarse: no tiene que existir una finalidad concreta para la realización de la práctica mindfulness. Si quieres hacer mindfulness sabiendo que es para un objetivo concreto estarás más pendiente del objetivo que del propio desarrollo y disfrute de la experiencia.

- Aceptación: consiste en aceptar lo que sientes y pienses y estar receptivo para descubrir nuevas experiencias. La aceptación te permite ver las cosas como realmente son y facilitan a la persona vivir el momento actual.

- Soltar: dejar ir y desapegarnos de aquello que no necesitamos en ese momento.

En mindfulness se distinguen dos componentes. Por un lado, nos encontramos con la autorregulación de la atención cuyo cometido es el de mantener la atención y saber redirigirla tras la pérdida de la misma. De otro lado, el segundo componente es la orientación hacia la experiencia y su función es que la persona tenga la capacidad de mantener una relación estrecha con la experiencia que esté viviendo en ese momento, siendo capaz de percibirla como única con una actitud de curiosidad y aceptación (de Bishop et al., 2004, citado en Soriano y Cruz, 2014).

Según Germer (2005) Existen tres características claves del mindfulness (citado en Soriano y Cruz, 2014).

1. Consciencia: hace referencia al momento en el que te detienes a observar y eres consciente de ello, permaneciendo atento a lo que está sucediendo.

2. Momento presente: preocuparse por el aquí y ahora, lo que está sucediendo en el momento de atención y consciencia no dejando a la mente pensar en cosas sucedidas en el pasado o que pueden ocurrir en el futuro. Para mindfulness solo existe el momento presente, dejando externo cualquier otro tiempo.

3. Aceptación: observar la experiencia y el instante tal y como se está mostrando, teniendo la capacidad de aceptarlo independientemente si es un momento placentero o angustioso.

Además, a esos tres elementos claves, este mismo autor añade diversas cualidades a las cuales denomina como “momentos mindfulness”:

a) No condenatorio: es importante experimentar y vivir el proceso sin hacer valoraciones y calificarlo como algo positivo o negativo.

b) Intencional: la persona debe querer prestar atención a lo que está sucediendo.

c) Observación participante: es un proceso íntimo en el que la persona se conoce así misma experimentando cuerpo y mente.

d) Liberador: la práctica del mindfulness provoca en la persona que la lleva a cabo un sentimiento de liberación.

---

### 2.2.3. MINDFULNESS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Si bien es cierto que la práctica del mindfulness empezó a desarrollarse en el contexto clínico, actualmente tiene gran éxito en otros ámbitos, destacando el educativo. Se ha descubierto que los resultados que se obtienen tras su práctica en los centros escolares son muy positivos tanto para profesorado, reduciendo su estrés laboral como para el alumnado, mejorando la autoestima, autoconcepto, su rendimiento académico y las relaciones con sus iguales (Mañas et al., 2014).

Ahora bien, ¿cómo se puede incluir el mindfulness en las aulas? Según Meiklejohn et al. (2012) puede incorporarse de tres formas diferentes:

a. Indirectamente: el profesorado aprende las técnicas del mindfulness y las implementa en la escuela.

b. Directamente: el profesorado enseña al alumnado cómo practicarlo, así como las actitudes y habilidades a tener en cuenta para desarrollarlo.

c. Combinada: en esta modalidad ambos agentes lo aprenden y lo practican simultáneamente.

De acuerdo con Pascual (2016) en España existen 4 programas mindfulness que se llevan a cabo en las aulas de los centros escolares:

- Escuelas conscientes: es un programa destinado no solo al alumnado, sino que también está dirigido al profesorado y familias. El objetivo que pretende alcanzar este programa es que el alumnado trabaje sobre cuatro capacidades. La primera de ellas es el enfoque, es decir, mejorar la atención y la concentración. Cuando la persona trabaja el enfoque es capaz de permanecer atento a una tarea evitando desconcentrarse por agentes externos. La segunda capacidad es la quietud la cual se trabaja incluyendo en el aula momentos de respiración para alejar al alumnado del estrés que las tareas les pueda provocar. En tercer lugar, se desarrolla en este programa la compasión, la cual se relaciona con el bienestar personal e individual. La persona percibe y comprende el sufrimiento que está pasando otra persona al ponerse en su lugar. Y, por último, la conexión la cual consiste en desarrollar confianza en el resto de personas. Es decir, que el alumnado cree un grupo donde exista la confianza gracias al desarrollo de las habilidades sociales.

- Aulas felices: programa basado en la psicología positiva y atención plena. Algunas de las fortalezas que se trabajan en este programa son: la sabiduría, con la cual se fomenta el aprendizaje. El coraje, para desarrollar en el alumnado la capacidad de enfrentarse a diferentes situaciones adversas que requieran una mayor dosis de voluntad. La humanidad, para que el alumnado conozca la importancia de la amistad y la empatía. La justicia, enseñando al alumnado las conductas positivas para la convivencia en sociedad teniendo valores morales y

siendo responsables. La moderación, en este programa se fomenta trabajando con el alumnado el saber perdonar a otras personas. Y por último, la trascendencia haciendo a los estudiantes conscientes de lo que es la vida y que sepan disfrutar de los pequeños momentos que la caracterizan. El programa TREVA basado en la relajación destaca ejercicios de respiración, de visualización, de expresión de las emociones y sensaciones experimentadas, de postura corporal y del movimiento. A través de estos ejercicios el programa pretende educar para la calma, la salud, el rendimiento académico y mejorar las relaciones sociales dentro del aula (Pascual, 2016)

- Escuela relajada, llevado a cabo por Luis Pascual en la Universidad de Alcalá es un proyecto dirigido a trabajar todos los días con el alumnado la técnica de la relajación. Su práctica se basa en los fundamentos de senso-percepción, siendo consciente de las sensaciones corporales, relajando cada parte del cuerpo de manera individual. La respiración consciente es otra de los fundamentos en los que se basa este programa junto con la concentración. Por último, la meditación, la cual se puede llevar a cabo en diferentes posturas, así como utilizar distintos instrumentos para ello como puede ser los mandalas, mantras etc. (Pascual, 2016).

- Escuelas despiertas está inspirado en la meditación del guijarro y para realizarla se utilizan cuatro piedras y cada una de ellas va a representar algo específico. La primera simboliza una flor y esta piedra mediante la meditación guiada transmite al alumnado frescura y vida. La segunda representa una montaña, símbolo de estabilidad y enseña al alumnado a mantenerse como la montaña en la naturaleza, estable y sin movimiento. La tercera representa el agua calmada la cual nos permite ver el reflejo del cielo, árboles y nuestro propio reflejo cuando miramos. El alumnado con esta piedra aprende a calmarse y observar su alrededor como el agua. Por último, la piedra que representa el espacio y la libertad y su enseñanza radica en el dejar espacio en la mente para poder adquirir más aprendizajes (Pascual, 2016).

Antes de poner en práctica el mindfulness en las aulas, se debe tener en cuenta siete principios (Mañas et al., 2014).

a. Motivación: el docente debe preguntarse por qué y para qué está enseñando mindfulness en el aula antes de llevarlo a la práctica.

b. Perspectiva: es importante dejar de lado cualquier implicación religiosa.

c. Sencillez: explicarse con claridad y concisión para transmitir el mensaje correcto al alumnado.

d. Juego y diversión: la práctica de mindfulness puede realizarse mediante actividades creativas para motivar al alumnado.

e. Integración: incluir mindfulness dentro de las tareas cotidianas del aula.

f. Colaboración: su práctica conlleva que todos los agentes educativos trabajen juntos por su correcto desarrollo y así alcanzar todos los objetivos establecidos.

g. Estrategia: desarrollo de una estrategia para poder crear un programa mindfulness que pueda ser puesto en práctica.

Asimismo, los docentes deben tener una formación previa a su implementación en el aula para saber cómo realizarlo, qué técnicas son las más adecuadas y la actitud que debe tener frente a ello (López y Beta, 2019).

Por ende, es importante el fomento de programas de formación para los docentes ya que es una forma de aumentar la confianza del profesorado para poder llevarlo a cabo en su aula (López y Pastor, 2019).

---

#### **2.2.4. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN EL ALUMNADO CON TDAH**

Como se ha mencionado anteriormente, mindfulness es una práctica destinada a mejorar la capacidad atencional y la autorregulación de las emociones y el TDAH es un trastorno que conlleva diversas dificultades y entre ellas están los problemas para prestar atención y autorregulación de los pensamientos. Por ello, llevar a cabo la práctica de mindfulness se considera beneficioso para los niños y niñas que presentan este trastorno.

Algunos estudios han comprobado en los resultados de sus investigaciones que al practicar mindfulness con niños que presentan TDAH mejoran la atención y disminuye su hiperactividad e impulsividad (Mariño et al., 2016).

Además, López y Pastor (2019) consideran que también se producen mejoras en el rendimiento académico y en la autoaceptación lo que conlleva unos beneficios no solo cognitivos, como bien se ha señalado, sino emocionales, psicológicos y sociales del alumnado (López y Pastor, 2019).

Otro estudio con gran reconocimiento es el del equipo Van der Oor, el cual estudió la eficacia de implementar mindfulness durante 8 sesiones de 1,5 h cada una a un grupo formado por 33 niños y niñas. Además, se trabajó también con los padres de manera paralela enseñándoles las técnicas mindfulness y sus características. Los resultados obtenidos fueron muy positivos debido a que se consiguió reducir los síntomas de déficit de atención y los de hiperactividad de los niños y niñas con TDAH. Asimismo, las familias desarrollaron un gran conocimiento sobre mindfulness y consiguieron reducir el estrés familiar. (Van der Oord *et al.*, 2012).

En la investigación realizada por Bueno et al. (2015) observaron mejoras en la capacidad de controlar las emociones y en la calidad de vida de los niños y niñas.

De acuerdo con los estudios de Janssen et al. (2015) obtuvieron unos resultados muy positivos debido al aumento de la autocompasión, desarrollo de una actitud mental positiva y una mejora en el desarrollo funcional de los niños y niñas con TDAH.

Susan Bögels realizó un programa de intervención de mindfulness llamado “Mymind” para niños y niñas que sufren diferentes trastornos, entre los que se incluyen el TDAH y sus

familias. Este programa resultó ser muy beneficio para ambos al conseguir solventar las dificultades inherentes del TDH mejorando así su sintomatología (López y Pastor, 2019).

La intervención con las familias también es muy necesario ya que se considera que los padres y madres cuyos niños están diagnosticados con TDAH suelen sufrir mayor estrés que aquellos padres cuyos hijos no tienen diagnóstico. Ese estrés se acaba convirtiendo en la existencia de relaciones conflictivas y es por ello por lo que al realizar una intervención es relevante incluir a las familias haciéndoles partícipes del proceso y dándole herramientas para que puedan realizarlo (Mariño et al., 2017).

### 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

#### 3.1. NOMBRE DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Al presente programa de intervención se le ha denominado “Plan de Intervención basado en la práctica mindfulness como respuesta educativa al alumnado con TDAH” debido al objetivo que se pretende alcanzar con el desarrollo de este en el centro escolar. Este tiene como fin dar respuesta y reducir la sintomatología del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y las dificultades que presenta el alumnado mediante la práctica de mindfulness.

#### 3.2. CONTEXTO DEL CENTRO

El colegio público de educación infantil y primaria “Nuestra Señora del Val” en el que se va a desarrollar este plan de intervención se encuentra situado en la localidad de Alcalá de Henares (Madrid) en la zona denominada “El Val” en la confluencia de las calles Ávila y Zaragoza. Los barrios de influencia del colegio son Zona del Val y Ciudad Veintiuno, los cuales están dotados de espacios verdes y deportivos, debido a su proximidad con el Río el Henares y a la Ciudad Deportiva, la cual cuenta con una variedad de pistas y clases deportivas.

En la zona donde se encuentra el centro escolar se caracteriza por vivir mayoritariamente personas de edad adulta en viviendas unifamiliares. Referente a la estructura familiar característica, son familias tradicionales y nucleares y la mayor parte de su economía se basa en el sector servicios. Con respecto a los aspectos sociales en la educación hay una gran oferta en esta zona debido a la existencia de dos institutos cercanos (Alcalá Nahar y El Complutense), otro colegio (San Joaquín y Santa Ana) y una escuela infantil (La Cometa).

En relación con el centro, este se divide en dos etapas escolares, infantil y primaria. Actualmente cuenta con 401 alumnos y alumnas, siendo 117 en infantil y 284 en primaria. Además, con respecto a las instalaciones, el centro cuenta diversos espacios los cuales se caracterizan por su amplitud y buena iluminación.

PLANTA BAJA	1º PLANTA	2º PLANTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación Infantil</li> <li>• Aula de audición y lenguaje</li> <li>• Tutoría</li> <li>• Biblioteca</li> <li>• Gimnasio</li> <li>• Comedor</li> <li>• Aseos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación primaria</li> <li>• Aula de informática</li> <li>• Aula de música</li> <li>• Aula de audición y lenguaje</li> <li>• Aula de pedagogía terapéutica</li> <li>• Orientación</li> <li>• Aula T.G.D</li> <li>• Aseos</li> <li>• Laboratorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación primaria</li> <li>• Pedagogía terapéutica</li> <li>• Sala de usos múltiples</li> <li>• Teatro</li> <li>• Aula de Religión</li> <li>• Aseos</li> </ul>

Módulo de Dirección
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirección</li> <li>• Administración</li> <li>• Secretaría</li> <li>• Jefatura de estudios</li> <li>• Sala de profesores                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• A.M.P.A</li> </ul> </li> <li>• Auxiliar de control</li> </ul>

Las señas de identidad características del CEIP Nuestra Señora del Val son por un lado la atención a la diversidad e inclusión, siendo un centro preferente de alumnado con necesidades educativas especiales asociadas al Trastorno del Especto Autista (TEA). Si bien es cierto que cuentan con un aula específica para el trabajo con este alumnado solo es utilizado para momentos muy concretos y específicos, abogando por el desarrollo y aprendizaje del alumnado en el aula con el resto de sus compañeros y compañeras considerando la diversidad como una oportunidad de enriquecimiento social.

Por otro lado, está la inteligencia emocional, para ello este año han incorporado en cada una de las plantas el buzón de las emociones, para que el alumnado pueda comunicar sus sentimientos, inquietudes, problemas y preocupaciones de manera confidencial al Equipo de Prevención del Centro, el cual está formado por Directora y Jefa de Estudios. De esta forma el alumnado podrá expresarse libremente fomentando la buena gestión emocional y el cuidado de sí mismo.

El trabajo cooperativo es considerado por el centro una forma diferente de entender el aprendizaje y por ello las actividades realizadas con el alumnado siguen este modelo. Asimismo, existe un gran trabajo cooperativo, así como colaborativo con las familias. La



participación de estas en este centro es un aspecto para resaltar. Además, el centro tiene un AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos) que cuenta con un gran número de integrantes y su participación activa lo que posibilita una mayor organización de actividades y colaboración con el centro siendo más partícipes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos e hijas.

### **3.3. ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES Y DEFINICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE SE QUIERE RESOLVER**

El TDAH es uno de los trastornos que más niños y niñas tienen. Se ha investigado que afecta al 5% de la infancia (Soutullo y Díez, 2007). Este trastorno provoca dificultades en el alumnado para mantener la atención y autorregular la conducta. Estas dificultades son una barrera para los niños y niñas en edad escolar e impiden un correcto desarrollo integral de los mismos y un aprendizaje significativo (Fernández et al., 2003).

La necesidad de crear un programa de intervención en el colegio “Nuestra Señora del Val” viene determinada por el aumento de casos de alumnado que presenta TDAH y las dificultades que estos presentan en las aulas. Concretamente en el aula de 1ºB de primaria dos niños y una niña han sido diagnosticados con TDAH este curso escolar y es por ello por lo que el profesorado y el equipo directivo han considerado necesario crear un programa específico para solventar así las dificultades que se han visto en el aula.

Tras el diagnóstico de los mismos, el profesorado ha observado en el aula que ha bajado el rendimiento académico del alumnado que presenta el trastorno y se ha visto un aumento de comportamientos disruptivos en el aula entre los niños y niñas integrantes de la clase. Asimismo, se ha apreciado un ambiente de estrés que impide el correcto desarrollo de las actividades educativas en el aula. Por ende, se ha recurrido a crear el programa de intervención basado en la práctica del mindfulness.

Como se ha mencionado anteriormente mindfulness es una práctica destinada a mejorar la capacidad atencional, la capacidad de mantenerse relajado y la autorregulación de las emociones. Por ello se ha escogido este método ya que se considera que su puesta en práctica solventará la situación problemática que desde el centro quieren poner fin.

### **3.4. OBJETIVOS**

#### **3.4.1. OBJETIVOS GENERALES**

-Desarrollar la capacidad atencional y la gestión emocional del alumnado con TDAH y de sus compañeros a través de un programa de intervención mediante la práctica del Mindfulness.

---

### 3.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer sus propias emociones y las de los demás, expresándolas con libertad mediante la palabra y el movimiento corporal.
- Colaborar conjuntamente para resolver un problema planteado describiendo detalladamente un objeto prestando atención a todas sus características.
- Mejorar la escucha activa mediante la técnica de la meditación guiada y la escucha de canciones con plena atención.
- Reducir niveles de estrés en el aula, alcanzando un estado de relajación a través de la meditación y la respiración consciente.
- Mejorar la autoestima del alumnado a través de mensajes positivos que recibirán de sus compañeros desarrollando la habilidad prosocial de sentir felicidad por el bienestar del resto.
- Interactuar con la naturaleza a través de los sentidos a través del paseo por el río Henares.
- Fomentar la participación de las familias en la educación de sus hijos e hijas mediante la realización del taller mindfulness.

### 3.5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

---

#### 3.5.1. FINALIDAD DEL PROGRAMA

La finalidad de la elaboración y puesta en práctica de este plan viene dada tras las necesidades que el colegio “Nuestra Señora del Val” ha observado en un aula. La finalidad es atender esas necesidades dándoles una respuesta a la problemática para que el proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula no se vea afectado.

Para la elaboración de este programa se hace partícipe a toda la comunidad educativa. Además, se cuenta con la ayuda de un instructor de la práctica y enseñanza del mindfulness para poder diseñar las sesiones que se llevarán a cabo de una manera más objetiva y adaptada a las necesidades. Asimismo, el profesorado debe indicar qué es lo que ocurre en el aula y qué dificultades se quieren solventar para la elaboración de las actividades. De otro lado, el equipo directivo coordinará la elaboración y realización del programa de intervención para lograr una buena gestión.

En este programa se han diseñado un conjunto de actividades cuya finalidad es alcanzar el objetivo general del plan de intervención. También, una finalidad de este programa es involucrar al alumnado en su proceso de aprendizaje aportando propuestas de mejor tras la realización de actividades y expresar sus sentimientos tras ello. Para ello el docente puede elaborar preguntas “¿Cómo te has sentido realizando esta actividad? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Cómo te gustaría realizarla la próxima vez?” de esta forma el alumnado muestra sus emociones y sirve al docente como evaluación para futuros cambios a realizar.

La finalidad de este plan también se basa en que esas actividades diseñadas van a suponer al alumnado un aprendizaje para la vida, ya que con este programa se les dotará de un conjunto de técnicas que podrán emplear en otros ámbitos además del escolar, permitiéndoles su aplicación en diversas situaciones.

Si bien es cierto que este programa de intervención tiene su objetivo principal en solventar las dificultades del alumnado que presenta TDAH, su puesta en práctica favorecerá a todos los grupos independientemente de sus necesidades. Los beneficios del mindfulness ayudarán a reducir la sintomatología del alumnado con TDAH, pero además fomentará habilidades y capacidades del alumnado que no tiene este trastorno. Por ello, se apostó por este método, ya que le serviría al docente como una herramienta para todo su alumnado favoreciendo la inclusión en el aula. Así pues, este programa también tiene como finalidad que su desarrollo se ponga en práctica en otras aulas a pesar de que no haya alumnado con TDAH ya que así toda la comunidad educativa del centro se vería beneficiado de la práctica de mindfulness.

---

### **3.5.2. DESTINATARIOS**

Este programa de intervención está dirigido el primer lugar al alumnado del aula de 1ªB de primaria del colegio “Nuestra Señora del Val”. Este grupo está formado por 14 alumnas y 10 alumnos. Con respecto a la existencia de alumnado con necesidades educativas especiales, en el aula hay dos alumnos y una alumna presentan TDAH.

En segundo lugar, también se ha dirigido a las familias de este grupo, ya que se considera necesario involucrarlas y hacerlas partícipes de este programa. Al haber recibido el alumnado el diagnóstico con TDAH recientemente, las familias tienen cierto desconocimiento en las técnicas a utilizar en casa para reducir las dificultades que este trastorno les causa a sus hijos e hijas. Es por ello por lo que este programa también se ha querido dirigir a ellos y al resto de familias cuyos hijos e hijas no presentan TDAH, ya que como se mencionó anteriormente los beneficios no solo son para el alumnado con TDAH. De esta forma se dotará a las familias de un conocimiento sobre la práctica del mindfulness y estrategias para desarrollar en el hogar.

Por último, están los docentes, los cuales van a recibir una formación previa al desarrollo de este programa para diseñar las actividades acorde a las necesidades del grupo. Esta formación se llevará a cabo gracias al instructor mindfulness que acudirá al centro para facilitar al profesorado de su elaboración y puesta en práctica.

---

### **3.5.3. AGENTES QUE INTERVIENEN COMO RESPONSABLES**

Como principal responsable está el profesorado. Este tiene un papel muy relevante puesto que será el diseñador de la propuesta y encargado de realizar las actividades en el aula. Además, una vez realizada la intervención, es el responsable de evaluarla con el fin de conocer

si se han alcanzado los objetivos que fueron establecidos previamente y para realizar propuestas de mejora para su realización en otros cursos.

Por otro lado, como responsables nos encontramos al equipo directivo. Este está formado por director, jefe de estudios y secretario. Estos dos últimos trabajan de manera coordinada siguiendo las instrucciones del director. Este equipo es muy importante en el desarrollo de la intervención, ya que son los responsables de dirigir y coordinar las actividades diseñadas para su óptima aplicación. Además, serán los encargados de impulsar la colaboración con las familias para que acudan a los talleres y participen así en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos e hijas. Con respecto a esto último el AMPA también intervendrá para garantizar la asistencia de las familias al centro.

Por último, el instructor de mindfulness que formará tanto al equipo docente y directivo previo a la elaboración del plan, como a las familias en las actividades diseñadas. Esta figura como responsable es necesaria ya que al no haber llevado a la práctica el mindfulness es necesario que exista esta formación previa al equipo docente para el conocimiento de este y las técnicas más adecuadas para su desarrollo.

---

#### **3.5.4. LUGARES Y ESPACIOS**

El “Plan de Intervención basado en la práctica mindfulness como respuesta educativa al alumnado con TDAH” se desarrollará en las instalaciones del colegio Nuestra Señora del Val. Para el desarrollo de las actividades dirigidas al alumnado se utilizará el propio aula, debido a que es bastante amplia y sus características permiten su correcta aplicación en la misma.

También se realizarán en el gimnasio cuando la actividad requiera un mayor espacio para realizarse. Además, se contará con un lugar especial para el centro, el río Henares, para realizar un paseo por este. Es importante señalar que este río fue adoptado por el centro en el año 2019.

Los talleres impartidos por el instructor de mindfulness y dirigidos a las familias tendrán lugar en el salón de actos del propio centro para la comodidad de las familias al contar con mobiliario adaptado a su tamaño y una sala con mayor amplitud.

---

#### **3.5.5. TEMPORALIZACIÓN**

A continuación, se presenta el horario escolar que tiene el alumnado al que va dirigido el programa de intervención:

<b>HORARIO ESCOLAR 1ºB</b>					
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>9:00-10:00</b>	<b>LENGUA</b>	<b>INGLÉS</b>	<b>LENGUA</b>	<b>LENGUA</b>	<b>LENGUA</b>
<b>10:00-11:00</b>	<b>INGLÉS</b>	<b>MATES</b>	<b>MÚSICA</b>	<b>MATES</b>	<b>MATES</b>
<b>11:00-12:00</b>	<b>MATES</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>MATES</b>	<b>CCNN</b>	<b>INGLÉS</b>
<b>12:00-12:30</b>	<b>RECREO</b>				
<b>12:30-13:15</b>	<b>CCNN</b>	<b>RELIGIÓN VALORES</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>RELIGIÓN VALORES</b>	<b>RELIGIÓN VALORES</b>
<b>13:15-14:00</b>	<b>TUTORÍA</b>	<b>LENGUA</b>	<b>CCNN</b>	<b>INGLÉS</b>	<b>CCNN</b>

Cada una de las actividades se desarrollará en una asignatura, en función del contenido que se trabaje siendo:

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ASIGNATURA</b>
<b>1º. Llegada de las criaturas silenciosas</b>	<b>Tutoría</b>
<b>2º. ¿Dónde están mis objetos?</b>	<b>Lengua</b>
<b>3º. Imagina mi planeta</b>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>4º. Siente la canción</b>	<b>Música</b>

<b>5°. Ovillo de lana</b>	<b>Tutoría</b>
<b>6°. Descifra el mensaje</b>	<b>Matemáticas</b>
<b>7°. Paseo por el río Henares</b>	<b>Ciencias Naturales</b>
<b>8°. Bote de la calma</b>	<b>Tutoría</b>
<b>9°. Un bosque tranquilo</b>	<b>Lengua</b>
<b>10°. Taller mindfulness y familia</b>	<b>Fuera del horario escolar</b>

Para finalizar la temporalización se presenta el calendario con los días y meses en los que se van a llevar a cabo las actividades diseñadas:

FEBRERO 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7 <b>1°</b>	8	9	10	11 <b>2°</b>	12	13
14	15	16	17 <b>3°</b>	18	19	20
21	22	23 <b>4°</b>	24	25	26	27
28 <b>5°</b>						

MARZO 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7 <b>6°</b>	8	9	10	11	12	13
14	15 <b>7°</b>	16	17	18	19	20
21 <b>8°</b>	22	23	24	25	26	27
28	29	30 <b>9°</b>	31			

ABRIL 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4 <b>10°</b>	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

---

### 3.5.6. METODOLOGÍA

La metodología empleada durante la ejecución de este programa de intervención tiene como base algunos pilares fundamentales. Por un lado, el alumnado será el protagonista del aprendizaje, será un sujeto activo y el profesorado un guía que acompañará en el proceso. De esta forma el alumnado aprenderá la resolución de los conflictos planteados de manera autónoma.

El aprendizaje experiencial es otro de los pilares que sustenta a este programa de intervención. A través de las experiencias que van a vivir en el aula van a desarrollar el conjunto de capacidades que se dan con la práctica de mindfulness.

De otro lado el aprendizaje cooperativo está muy presente en este programa ya que se considera necesario que el alumnado sepa trabajar de forma conjunta para resolver las tareas que el docente propone. Por ello desde el comienzo del programa hasta la finalización de este el alumnado estará dividido en cuatro grupos de seis. Esos grupos serán formados por la profesora para que sean lo más heterogéneos posibles. Es importante señalar que los tres alumnos que presentan TDAH serán puestos en grupos diferentes con el fin de evitar mayores dificultades durante su ejecución.

Cada una de las actividades están diseñadas bajo un hilo conductor que enlaza las sesiones, dándoles así un sentido. En este caso ha sido ayudar a las criaturas silenciosas que han aterrizado bruscamente en nuestro planeta. Se ha considerado importante darle un sentido al conjunto de las actividades para aumentar el interés y motivación del alumnado. Asimismo, cada una de las actividades se da en asignaturas diferentes, ya que se pretende que el alumnado además de trabajar mediante la práctica de mindfulness aprenda contenidos relacionados con las materias.

Todas las actividades se basan en el juego ya que el centro considera que el juego es una oportunidad para que el alumnado aprenda a través de la diversión. Además, favorecerá la creatividad y la motivación de los mismos (Acevedo, 2000).



### 3.6. DESARROLLO DEL PROGRAMA

El presente desarrollo de intervención educativa “*plan de intervención basado en la práctica mindfulness como respuesta educativa para el alumnado con TDAH*” es de elaboración propia.

<b>Nombre de la actividad:</b> <i>Llegada de las criaturas silenciosas</i>	
<b>Dirigida a:</b> Alumnado	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de la situación actual.</li> <li>- Fomentar el interés por las actividades.</li> <li>- Reconocer sus propias emociones y las de los demás.</li> <li>- Desarrollar la imaginación.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta actividad, la cual es una introducción al resto de actividades, consiste en que el alumnado recibirá una carta que previamente habrá realizado el docente explicando la situación en la que se encuentran las criaturas silenciosas que presentará en el aula. (ANEXO I).</p> <p><i>¡Buenos días! Somos las criaturas silenciosas, y nos llamamos Azul, Rosa, Verde y Amarillo. Estábamos viajando en nuestras naves cuando de repente hemos aterrizado bruscamente contra vuestro planeta. Ahora no nos acordamos de cómo volver a nuestros planetas y tampoco de sus nombres. ¡Estamos muy tristes! ¿Nos podéis ayudar a saber cuál es y cómo ir? Cada uno pertenecemos a un planeta diferente y está en vuestras manos que lleguemos a nuestras. Durante estas semanas os iremos dando unas pistas y tareas mediante cartas porque nosotros no podemos hablar.</i></p> <p><i>Ah se nos olvidaba nos llamamos criaturas silenciosas porque el ruido nos da mucho miedo, así que por favor</i></p>

		<p><i>cuando estemos cerca de vosotros tenéis que bajar la voz.</i></p> <p><i>Muchas gracias pequeños terrícolas.</i></p> <p>Una vez leída el docente colocará al alumnado en cuatro grupos seis personas y se le asignará a cada grupo la criatura que le ha tocado a la cual van a tener que ayudar en el resto de actividades y la nave en la que viajaba, que será una caja de zapatos pintada. Tras esto se le realizarán una serie de preguntas ¿Cómo os sentís por llegada de las criaturas? ¿Y cómo pensáis que se pueden sentir ellas? ¿Queréis que les ayudemos?</p>
<b>Temporalización</b>		Esta actividad se llevará a cabo el 1 de febrero de 2022 y su duración será de 30 minutos.
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carta.</li> <li>- Cuatro criaturas silenciosas.</li> <li>- Cuatro cajas de zapatos pintadas.</li> </ul>
	<b>Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Docente.</li> <li>- Alumnado.</li> </ul>
	<b>Espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula 1ºB.</li> </ul>

<b>Nombre de la actividad: <i>¿Dónde están mis objetos?</i></b>	
<b>Dirigida a: Alumnado</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la capacidad atencional.</li> <li>- Centrar la atención en un objeto.</li> <li>- Colaborar conjuntamente para resolver el problema planteado.</li> </ul>

	- Describir detalladamente un objeto
<b>Desarrollo</b>	<p>El alumnado recibirá una segunda carta:</p> <p><i>Buenos días pequeños terrícolas, estamos muy contentos de que estéis dispuestos a ayudarnos.</i></p> <p><i>Cuando llegamos perdimos todos los objetos que traíamos en nuestras naves por ello la tarea de hoy es que por grupos busquéis en vuestra clase los objetos que vamos a deciros, seguro que en un sitio tan grande lo encontraréis todo. Cuando los tengáis necesitamos que cada uno del grupo describa un objeto a todos sus compañeros y a nosotros diciendo todos los detalles posibles ya que nosotros no vemos muy bien porque nuestras gafas se rompieron y en este planeta no hay unas tan pequeñas. La lista es:</i></p> <p><i>Azul: goma de borrar, lápiz, piedra, tiza y cuento.</i></p> <p><i>Rosa: plastilina, folio, palo, boli y tijeras</i></p> <p><i>Verde: cartulina, puzzle, rotulador, libro y pegamento.</i></p> <p><i>Amarillo: sacapuntas, regla, subrayador, celo y cera de color.</i></p> <p><i>¡Muchas gracias, amigos terrícolas! ¡Lo vais a hacer genial!</i></p> <p>Una vez leída la carta el alumnado pasará a la búsqueda de los objetos pertenecientes a su criatura. Cuando los hayan encontrado de manera individual escogerán un objeto de su grupo y lo describirá detalladamente. Si es necesario el docente realizará unas preguntas ¿Cómo es? ¿cómo se llama? ¿Para qué sirve? ¿De qué material crees que está formado?</p>
<b>Temporalización</b>	Esta actividad se llevará a cabo el 11 de febrero de 2022 y su duración será de 45 minutos.

<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carta.</li> <li>- Goma de borrar.</li> <li>- Lápiz.</li> <li>- Piedra.</li> <li>- Tiza.</li> <li>- Cuento.</li> <li>- Plastilina.</li> <li>- Folio.</li> <li>- Palo.</li> <li>- Boli.</li> <li>- Tijeras.</li> <li>- Cartulina.</li> <li>- Puzzle.</li> <li>- Rotulador.</li> <li>- Libro.</li> <li>- Pegamento.</li> <li>- Sacapuntas.</li> <li>- Regla.</li> <li>- Subrayador.</li> <li>- Celo.</li> <li>- Cera de color.</li> </ul>
	<b>Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesorado.</li> <li>- Alumnado.</li> </ul>
	<b>Espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula 1ºB.</li> </ul>

<b>Nombre de la actividad: <i>Imagina mi planeta</i></b>	
<b>Dirigida a: Alumnado</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la capacidad memorística.</li> <li>- Mejorar la escucha activa mediante la técnica de la meditación guiada.</li> <li>- Reducir niveles de estrés existentes en el aula.</li> <li>- Alcanzar un estado de relajación.</li> <li>- Trabajar cooperativamente entre sus iguales.</li> </ul>

<b>Desarrollo</b>		Esta actividad va a consistir en la realización de una meditación guiada que realizará el docente en el gimnasio. Esta meditación consistirá en la descripción del planeta de cada una de las criaturas (ANEXO II). Es importante señalar que las 4 descripciones mediante la meditación serán escuchada y llevadas a cabo por todo el alumnado, aunque cada grupo se centre en su planeta. Entre cada meditación el grupo correspondiente hablará sobre las pistas que les han dado, debatiendo diferentes posibilidades.
<b>Temporalización</b>		Esta actividad se llevará a cabo el 17 de febrero de 2022 y su duración será de 20 minutos.
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	– Colchonetas.
	<b>Humanos</b>	– Profesorado. – Alumnado.
	<b>Espaciales</b>	– Gimnasio.

<b>Nombre de la actividad: <i>Siente la canción</i></b>	
<b>Dirigida a: Alumnado</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar la música con los sentimientos que le provocan.</li> <li>- Expresar sus emociones con libertad.</li> <li>- Escuchar música con atención plena.</li> <li>- Expresar sus sentimientos a través del movimiento corporal.</li> <li>- Tomar conciencia del movimiento de su cuerpo.</li> </ul>

<p><b>Desarrollo</b></p>	<p>El alumnado recibirá otra carta de las criaturas silenciosas:</p> <p><i>¡Buenos días! Ya os hemos ido dejando algunas pistas sobre nuestros planetas. Hoy os vamos a enseñar algunas canciones que nosotros y nuestros amigos escuchamos, pero muy bajito claro porque si no nos da miedo. Puede que conozcáis alguna. Tenéis que estar atento a la melodía porque luego os van a hacer unas preguntas.</i></p> <p><i>Esperemos que os gusten. Gracias, amigos terrícolas.</i></p> <p>El docente pondrá cuatro canciones diferentes (ANEXO III) y después de escuchar y bailar cada una de las canciones se le hará una serie de preguntas</p> <p style="text-align: center;"><i>¿Te ha gustado?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¿Qué es lo que has sentido al escucharla?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¿Cómo te has sentido mientras sonaba?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¿Te ha recordado a algo?</i></p>						
<p><b>Temporalización</b></p>	<p>Esta actividad se llevará a cabo el 23 de febrero de 2022 y su duración será de 20 minutos.</p>						
<p><b>Recursos</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="408 1462 647 1630"> <p><b>Materiales</b></p> </td> <td data-bbox="647 1462 1402 1630"> <p>– Ordenador.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="408 1630 647 1798"> <p><b>Humanos</b></p> </td> <td data-bbox="647 1630 1402 1798"> <p>– Profesorado. – Alumnado.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="408 1798 647 1957"> <p><b>Espaciales</b></p> </td> <td data-bbox="647 1798 1402 1957"> <p>– Aula 1ºB</p> </td> </tr> </table>	<p><b>Materiales</b></p>	<p>– Ordenador.</p>	<p><b>Humanos</b></p>	<p>– Profesorado. – Alumnado.</p>	<p><b>Espaciales</b></p>	<p>– Aula 1ºB</p>
<p><b>Materiales</b></p>	<p>– Ordenador.</p>						
<p><b>Humanos</b></p>	<p>– Profesorado. – Alumnado.</p>						
<p><b>Espaciales</b></p>	<p>– Aula 1ºB</p>						

<b>Nombre de la actividad: <i>Ovillo de lana</i></b>	
<b>Dirigida a: Alumnado</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejorar la autoestima del alumnado a través de mensajes positivos de los compañeros.</li> <li>-Favorecer un clima de respeto y confianza entre los iguales.</li> <li>-Comprender la importancia del trabajo en equipo.</li> <li>- Desarrollar las capacidades afectivas.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Las criaturas silenciosas han dejado en clase un ovillo de lana con unas indicaciones para usarlo:</p> <p><i>¡Hola terrícolas! ¡Qué bien lo estáis haciendo!</i></p> <p><i>Hoy os queremos dejar un ovillo de lana para que lo uséis en una actividad. Consiste en que todos os pongáis formando un gran círculo. Una vez colocados uno de vosotros cogerá el extremo del ovillo y sin soltarlo lanzará a un compañero o compañera el ovillo con la otra mano diciéndole algo bueno, que os guste de esa persona, un mensaje positivo. Así todos hasta llegar al primero que lo lanzó.</i></p> <p><i>¡Seguro que os encanta! ¡A por ello!</i></p> <p>Tras la explicación de la actividad y su realización el docente enseñará al alumnado la tela de araña que se ha formado, haciéndoles ver que todos están conectados y que si uno suelta la tela de araña que se ha formado se vuelve más inestable. De esta forma se le hace ver al alumnado que todos somos iguales.</p>
<b>Temporalización</b>	Esta actividad se llevará a cabo el 28 de febrero de 2022 y su duración será de 15 minutos.

<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	– Ovillo de lana.
	<b>Humanos</b>	– Profesorado. – Alumnado.
	<b>Espaciales</b>	– Aula 1ºB.

<b>Nombre de la actividad: <i>Descifra el mensaje</i></b>	
<b>Dirigida a: Alumnado</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el rendimiento académico desarrollando la atención.</li> <li>- Realizar la operación matemática de la suma.</li> <li>- Aumentar el interés por aprender.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Las criaturas silenciosas dejarán a cada alumno y alumna una hoja con un mensaje diferente por grupo. Este mensaje aparecerá codificado y el alumnado con las pistas que aparecen en la hoja tendrá que descubrir el mensaje (ANEXO IV). El mensaje será:</p> <p>Criatura Azul: SOY DEL PLANETA MARTE  Criatura Rosa: SOY DEL PLANETA SATURNO  Criatura Verde: SOY DEL PLANETA VENUS  Criatura Amarilla: SOY DEL PLANETA JÚPITER</p>
<b>Temporalización</b>	Esta actividad se llevará a cabo el 7 de marzo de 2022 y su duración será de 30 minutos.



<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	– Cuatro mensajes codificados.
	<b>Humanos</b>	– Profesorado. – Alumnado.
	<b>Espaciales</b>	– Aula 1ºB.

<b>Nombre de la actividad: <i>Paseo por el río Henares</i></b>	
<b>Dirigida a: Alumnado</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los pequeños detalles que tiene la naturaleza.</li> <li>- Interactuar con la naturaleza a través de los sentidos.</li> <li>- Alcanzar un estado de relajación.</li> <li>- Aprender sobre la importancia del cuidado del medio ambiente.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Antes de despedirse las criaturas silenciosas quieren conocer un poco más nuestro planeta y para ello se va a realizar una excursión por el río Henares que tenemos próximo a nuestro colegio y el cual fue adoptado por el centro en el año 2019. De esta forma el alumnado observará con atención la naturaleza que les rodea siendo conscientes de la belleza que le caracteriza y de la tranquilidad y paz que transmite. Durante el paseo emplearán los sentidos como: vista para observar los pequeños detalles, tacto, tocando la tierra, las hojas, sintiendo el aire. El olfato, mediante la inhalación y exhalación se percibirá el olor de la naturaleza. Y por último el oído, permaneciendo atento a los sonidos del río, animales, sus propios pasos, etc.</p> <p>Después de este paseo se comentará en clase lo que han observado en el mismo y cómo se han sentido</p>

		realizándolo. También se hablará sobre la importancia de cuidar nuestro medio ambiente.
<b>Temporalización</b>		Esta actividad se llevará a cabo el 15 de marzo de 2022 y su duración será de 30 minutos.
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	No se precisa de ningún material para el desarrollo de esta actividad
	<b>Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesorado.</li> <li>- Personal de apoyo.</li> <li>- Alumnado.</li> </ul>
	<b>Espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Camino del río Henares.</li> </ul>

<b>Nombre de la actividad: <i>Bote de la calma</i></b>	
<b>Dirigida a: Alumnado</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la habilidad prosocial de sentir alegría por el bienestar de los demás.</li> <li>- Fomentar la reflexión del alumnado sobre sus capacidades para la resolución de conflictos.</li> <li>- Reconocer las emociones que sienten en el presente.</li> <li>- Desarrollar la concentración a través del bote de la calma.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Las criaturas silenciosas nos dejarán una carta de despedida:</p> <p><i>Buenos días pequeños terrícolas estamos muy contentos porque por fin podemos volver cada uno a nuestro planeta ¿No es maravilloso? Estamos un poco tristes porque os vamos a echar mucho de menos, pero tenemos</i></p>

	<p><i>que volver con los papás y mamás criaturas que nos están esperando. Ha sido un placer aterrizar en este maravilloso planeta y conocerlos.</i></p> <p><i>Ah se nos olvidaba, como nos habéis ayudado tanto, os vamos a hacer dos regalos, un cuento para que el próximo día lo lea vuestra profe y el bote de la calma. ¿No sabéis lo que es el bote de la calma? Es un bote cerrado que en su interior tiene agua y purpurina, y si lo agitáis mucho veréis como se altera, como nosotros cuando estamos nerviosos, pero si lo dejáis quieto durante un rato, observad atentamente como la purpurina se relaja, reduciendo la velocidad. Es un objeto que nosotros utilizamos mucho cuando nos sentimos estresadas y necesitamos paz y tranquilidad.</i></p> <p><i>Esperemos que os gusten los regalos. Volveremos a haceros una visita. Muchísimas gracias, amigos y amigas del planeta Tierra.</i></p> <p>Tras la lectura la profesora preguntará ¿Cómo se sienten tras ayudar a las criaturas a volver a su casa? ¿Cómo creen que se sienten las criaturas en este momento? Por último, enseñara los regalos que les han dejado y hablará sobre el bote de la calma el cual va a estar en el aula durante todo el curso escolar. (ANEXO V).</p>						
<p><b>Temporalización</b></p>	<p>Esta actividad se llevará a cabo el 21 de marzo de 2022 y su duración será de 25 minutos.</p>						
<p><b>Recursos</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="400 1536 647 1704"> <p><b>Materiales</b></p> </td> <td data-bbox="647 1536 1402 1704"> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bote de la calma.</li> <li>– Cuento.</li> <li>– Carta</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1704 647 1872"> <p><b>Humanos</b></p> </td> <td data-bbox="647 1704 1402 1872"> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Profesorado.</li> <li>– Alumnado.</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1872 647 2031"> <p><b>Espaciales</b></p> </td> <td data-bbox="647 1872 1402 2031"> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aula 1ºB.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>Materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bote de la calma.</li> <li>– Cuento.</li> <li>– Carta</li> </ul>	<p><b>Humanos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Profesorado.</li> <li>– Alumnado.</li> </ul>	<p><b>Espaciales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aula 1ºB.</li> </ul>
<p><b>Materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bote de la calma.</li> <li>– Cuento.</li> <li>– Carta</li> </ul>						
<p><b>Humanos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Profesorado.</li> <li>– Alumnado.</li> </ul>						
<p><b>Espaciales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aula 1ºB.</li> </ul>						

<b>Nombre de la actividad: <i>Un bosque tranquilo</i></b>		
<b>Dirigida a: Alumnado</b>		
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a respirar de manera consciente.</li> <li>- Trabajar la atención plena.</li> <li>- Conocer técnicas para ser utilizadas en cualquier ámbito.</li> </ul>	
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta actividad va a consistir en la lectura del cuento un bosque tranquilo que las criaturas silenciosas les dieron al alumnado como recompensa porque haberlos ayudado en la vuelta a su planeta. (ANEXO VI).</p> <p>El cuento un bosque tranquilo está protagonizado por el Hada Atención Plena y se encarga de enseñar a sus amigos los animales del bosque como gestionan las emociones en su País, disfrutando de cada momento y acudiendo ala respiración para alcanzar la relajación.</p>	
<b>Temporalización</b>	Esta actividad se llevará a cabo el 30 de marzo de 2022 y su duración será de 30 minutos.	
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	– Cuento un bosque tranquilo.
	<b>Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Profesorado.</li> <li>– Alumnado.</li> </ul>
	<b>Espaciales</b>	– Aula 1ºB.

<b>Nombre de la actividad: <i>Taller mindfulness y familias</i></b>		
<b>Dirigida a: Familias</b>		
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer diferentes técnicas mindfulness para su empleo en el entorno familiar.</li> <li>- Conectar emocionalmente con sus hijos e hijas.</li> <li>- Participar activamente en la educación de sus hijos e hijas.</li> </ul>	
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta actividad está dirigida a las familias, a las cuales el instructor les va a dar un curso sobre mindfulness. En primer lugar, se llevará a cabo una presentación sobre qué es el mindfulness y sus características principales para poner en contexto a las familias. Tras esto el instructor enseñará algunas técnicas para que las familias puedan emplear en sus hogares con sus hijos e hijas para el desarrollo de la atención plena y reducción de los niveles de estrés existentes en los mismos.</p>	
<b>Temporalización</b>	<p>Esta actividad se llevará a cabo el 4 de abril y tendrá una duración de una hora.</p>	
<b>Recursos</b>	<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del instructor.</li> </ul>
	<b>Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instructor mindfulness</li> <li>- Docente.</li> <li>-Familias.</li> </ul>
	<b>Espaciales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón de actos.</li> </ul>

### 3.7. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA (INICIAL, PROCESUAL Y FINAL)

En este programa de intervención al alumnado se le realizará tres evaluaciones. En primer lugar, una evaluación inicial con el fin de conocer el nivel que tiene el alumnado con respecto a la capacidad atencional, la gestión de las emociones, y así partir de esos conocimientos y habilidades para el diseño de la propuesta y comenzar con éxito el desarrollo de esas capacidades partiendo de la base en la que se encuentran. Además, el profesorado debe tener conocimiento sobre las dificultades que presenta el alumnado y en concreto el alumnado que presenta TDAH. Sería positivo para el desarrollo de la intervención realizar una tutoría con los padres de los 3 alumnos que tienen TDAH para identificar los problemas existentes y poder así diseñar una propuesta más adaptada a sus necesidades. Algunas de las preguntas que se le puede realizar para facilitar el acceso a la información son:

*¿Suele distraerse ante estímulos no relevantes que encuentra a su alrededor?*

*¿Cuándo en casa les dais indicaciones las suele comprender y llevar a cabo?*

*¿Suele tener dificultades para concentrarse?*

*¿En las conversaciones en las que él no está participando suele intervenir interrumpiendo a la persona?*

En segundo lugar, se hará una evaluación procesual, la cual consiste en valorar el aprendizaje continuo del alumnado mientras está sucediendo. Para esta evaluación se empleará el diario docente, el cual será utilizado por todo el profesorado que lleve a cabo alguna de las actividades diseñadas. En el diario se apuntará las dificultades que están teniendo el alumnado, qué es lo que más les ha gustado, si se ha conseguido el objetivo que se pretendía alcanzar con su desarrollo e incluso pueden hacer anotaciones sobre su actividad docente con el fin de hacer su autoevaluación.

En tercer lugar, se pasará una evaluación final. Debido a las características de esta intervención, es difícil responder con sí o no al alcance de los objetivos planteados. Por ello esta evaluación será un registro final basado en el diario del docente y en la observación de este. Así pues, tras la finalización del programa y el desarrollo de las clases posteriores serán claves para conocer si el alumnado ha conseguido alcanzar los objetivos.

Por último, para evaluar el taller mindfulness con las familias se les pasará un cuestionario para saber si su participación ha sido activa, si han aprendido diferentes técnicas para aplicar en sus casas con sus hijos e hijas y si consideran que el mindfulness es una herramienta muy útil para desarrollar algunas capacidades del alumnado y solventar dificultades específicas.

## 4. CONCLUSIONES

Actualmente los casos de TDAH han aumentado considerablemente. No me gustaría centrarme en si esos diagnósticos son precipitados o no, puesto que ese no es el objetivo del presente trabajo, pero sí me gustaría señalar que en muchos de esos casos se recurre a la medicación y de ahí viene mi interés por dar una respuesta al alumnado con TDAH fuera del tratamiento farmacológico al que están acostumbrados. Además, durante mi trayectoria como alumna de prácticas he observado que en las aulas existe gran desconocimiento por parte del profesorado sobre cómo intervenir con el alumnado con TDAH. Por ello, encontré en la práctica del mindfulness una herramienta muy positiva como respuesta educativa a sus dificultades.

Si bien es cierto que conocía la práctica mindfulness, tras investigar sobre la misma para el desarrollo de esta intervención, me ha sorprendido gratamente todo lo que conlleva. También me ha llamado la atención su relación tan directa con los beneficios de su práctica y la reducción que provoca en las dificultades del alumnado con TDAH. Es por ello por lo que sin dudar lo decidí adentrarme en este método innovador para la realización de mi programa de intervención.

A mi parecer la práctica del mindfulness debe ser llevada a cabo en las aulas de los centros escolares donde haya alumnado con TDAH. Considero que de esta manera les ayudaríamos en el proceso de enseñanza y aprendizaje y en el de su desarrollo integral dando una respuesta a sus necesidades de una manera diferente a lo habitual.

A pesar de no haber llevado a cabo la propuesta de intervención, se ve viable su aplicación para el próximo curso 2021-2022 si las características sociosanitarias por la irrupción del COVID -19 lo permiten. De esta forma el alumnado del aula 1ºB del centro Nuestra Señora del Val se vería beneficiado alcanzando los objetivos que se plantean en el mismo.

A su vez este proyecto puede extenderse al resto de escolares del centro realizando las adaptaciones pertinentes incluyendo así en el centro escolar una innovadora metodología capacitando al alumnado y equipo docente de unas herramientas que permitan su desarrollo integral como personas. Asimismo, el alumnado con TDAH matriculado en el centro se vería beneficiado plenamente ya que con la realización de las actividades mindfulness diseñadas se pretende reducir la sintomatología de este trastorno que presentan.

## 5. REFERENCIAS

- Acevedo, A. (2000). *Aprender jugando 2: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría* (Vol. 2). Editorial Limusa.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5*. (5th Ed.). Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.
- 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*.
- De la Peña, F. (2017). El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 43, 243-244.
- Estévez, B. y León, J. (2015). Inclusión educativa del alumnado con TDA/H: estrategias didácticas generales y organizativas de aula. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 8(3),89-106.
- Fernandes, S., Piñón, A. y Vázquez, E. (2017). Concepto, evolución y etiología del TDAH en A. Piñón y E. Vázquez (Eds), *TDAH y Trastornos asociados* (pp. 3-5). Les localis Press.<http://repositorio.uportu.pt:8080/bitstream/11328/2091/1/Concepto%2c%20evoluci%3%b3n%20y%20etiolog%3%ada%20del%20TDAH.pdf>
- Fernández, F.D., Hinojo, F.J. Y Aznar, I. (2003). Dificultades del alumnado con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en el aula: implicaciones para la formación docente. *Enseñanza*, 21, 219-232.
- Galve, J.L. (2009). Intervención psicoeducativa en el aula con TDAH. *Psicología Educativa*, 15, (2), 87-106.
- Grajales, E. y Valerio, C. (2003). La escuela: un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 1, 145-175
- 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), 216.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con Plenitud las Crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós SA.
- Latorre, C., Liesa, M., y Vázquez, S. (2020) Experiencias educativas e inclusivas con alumnado con TDAH: una revisión teórica, *Revista Voces De La Educación*, 5(10), p. 75-89.



- López I., y Beta M. (2019). “Mindfulness” y educación: Formación de los instructores de “mindfulness” en Educación Secundaria. *Revista Didacticae*, 6, 126-143.
- López I. y Pastor, S. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileña de Educación Especial*, 25 (1).
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M.D.y Gil, C. (2014). Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R.L. y Cruz, P. (Eds.), *Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación*. Aconcagua Libros. <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>
- Mariño V., Sanz P., Fernández, M.I. (2017). Efectividad del mindfulness en personas con TDAH. *Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, 6, 260-273.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Feedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A., et al. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Revista Springer*, 1, (1), 1-19.
- Moñivas, A., García-Diex, G. y García de Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Revista Portularia*, 12, 83-89.
- Orjales, I. (2000). Déficit de atención con hiperactividad: el modelo híbrido de las funciones ejecutivas de Barkley. *Revista Complutense de Educación*, 11(1), 71-84.
- Orjales, I. (2007). El tratamiento cognitivo en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH): revisión y nuevas aportaciones. *Anuario de Psicología y de la Salud* 3, 19-30.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29-46.
- Pascual, J.C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En Martín, M., Miranda, M.C., Sebastián, E. y Edel, R., (coords.). *Visiones de la educación en Iberoamerica: Experiencias y reflexiones*. Universidad Veracruzana.
- Pelaz A. y Autet, A. (2015). Epidemiología, diagnóstico, tratamiento e impacto del trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Revista Española de Pediatría Clínica e Investigación*, 71 (2), 58-61.
- Red Especial. (27 de febrero de 2014). *Barreras en el Aprendizaje en el TDAH*. [Archivo de Vídeo]. [https://www.youtube.com/watch?v=DNaDJM5kVwU&ab\\_channel=RedEspecial](https://www.youtube.com/watch?v=DNaDJM5kVwU&ab_channel=RedEspecial)
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello Editorial.
- Soriano, R.L. y Cruz, P. (2014). *Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación*. Aconcagua Libros.

Soutullo, C. y Díez, A. (2007). *Manual de Diagnóstico y Tratamiento del TDAH*. Editorial Panamericana.

Van der Oord, S., Bögels, S. y Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21 (1), 139-147.

Vélez, C. y Vidarte, J.A. (2012). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), una problemática a abordar en la política pública de primera infancia en Colombia. *Revista de salud Pública*, 14 (2), 113-128.

Waldo, R. (2014). *La confianza en sí mismo*. FV Editions.

## 6. ANEXOS

### 6.1. ANEXO I: CRIATURAS SILENCIOSAS



Fuente: <https://blog.bosquedefantasias.com/noticias/tecnica-criaturas-silenciosas-aula>

## 6.2. ANEXO II: MEDITACIÓN GUIADA

### Anexo: planeta grupo criatura Azul:

Relájate, tumbate... Imagina un lugar tranquilo, sin ruidos, sin muchas personas. Estás muy muy relajado. Te encuentras en un planeta en el que hace un poco de frío, sientes cómo tus pies empiezan a enfriarse, y tus manos, pero te gusta sentir el frío en ellas. En el silencio del planeta ves volcanes. Respira, relájate, te gusta mucho este planeta porque es de color rojo. El color rojo te transmite mucha tranquilidad y a sus habitantes también. Ahora quédate relajado, recuerda los detalles y poco a poco vas incorporándote.

(Elaboración propia)

### Anexo: planeta grupo criatura Rosa

Ponte en una posición cómoda y relájate. Respira conmigo, inspira, coge aire y espira, suéltalo lentamente, no hay prisa. Otra vez, inspira y espira. Nota cómo tus pulmones se llenan de aire y se vacían. Ahora imagínate que estás en un planeta muy muy muy tranquilo. Es un planeta muy llamativo, observa bien tu alrededor. Inspira y espira. Fíjate bien, en este planeta hay unas 53 lunas. Mira cada una de ellas, te encantan, te tranquiliza mucho ver su forma. Estás muy muy relajado. Fíjate en tu respiración, el aire entra y sale despacio. Este planeta en el que estás tan tranquilo tiene una peculiaridad y es que contiene siete anillos. Sé que estás muy cómodo, pero es hora de ir volviendo a la posición inicial, poco a poco sin prisa.

(Elaboración propia)

**Anexo: planeta grupo criatura Verde**

Ponte en una posición relajada y cómoda, cierra los ojos y piensa en lo que sientes ahora. Estás muy muy relajado. Coge mucho aire despacito y suéltalo poco a poco. Repetimos el proceso, cogemos aire y lo soltamos poco a poco. Estás muy muy relajado. Te encuentras en el planeta más caliente del sistema solar. Te gusta sentir el calor. Te tranquiliza sentirlo en tus brazos y piernas. Estás muy muy calmado. Observa, fíjate bien en el planeta en el que te encuentras. Hay montañas, son grandes y te gusta mirarlas atentamente. Cuéntalas, hay una, dos, tres, cuatro, cinco... También tiene volcanes, uno, dos, tres, cuatro, cinco. Inspira, coge aire y expira, suéltalo poco a poco. Otra vez inspira, espira, muy despacito. Ahora que ya te has imaginado este planeta, vuelve a reincorporarte a la posición en la que estabas. Muy muy despacio.

(Elaboración propia)

**Anexo: planeta grupo criatura Amarillo**

Relájate, tumbate, ponte en la posición que mejor te encuentres. Respira, coge mucho aire y suéltalo poco a poco, repetimos este proceso dos veces más. Inspira y espira, muy bien lo estás haciendo genial. Vuelve a coger aire muy muy despacio, siente como entrar en tus pulmones y suéltalo. Presta atención al aire saliendo. Imagínate que estás en un lugar muy relajado. No hay ningún ruido, solo silencio. Este planeta es el más grande del sistema solar, por eso hay tanto silencio. Fíjate bien a tu alrededor. Te gusta fijarte en los detalles. Estás observando que rodea al planeta unas líneas de nubes. Te encanta ver las nubes, su color, su forma. Puedes respirar profundamente. Espira e inspira. Ahora despacio incorpórate, muy muy despacio.

(Elaboración propia)

**6.3. ANEXO III: CANCIONES**

**Canción 1:**

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_fyFQy2Wmc&ab\\_channel=musictheworld](https://www.youtube.com/watch?v=x_fyFQy2Wmc&ab_channel=musictheworld)

**Canción 2:**

[https://www.youtube.com/watch?v=yZ7cBunq8xo&ab\\_channel=DisneyMusicLAVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=yZ7cBunq8xo&ab_channel=DisneyMusicLAVEVO)

**Canción 3:**

[https://www.youtube.com/watch?v=rEXzfdqYTRA&ab\\_channel=M%C3%BAsicaParaVideos](https://www.youtube.com/watch?v=rEXzfdqYTRA&ab_channel=M%C3%BAsicaParaVideos)


**6.4. ANEXO IV: DESCIFRA EL MENSAJE**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

1	12	13	14	15	16	17	18	19	20
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S

21	22	23	24	25	26	27
T	U	V	W	X	Y	Z

(Elaboración propia)



CRIATURA ROSA

20	16	26	4	5	12	17	12	1	14	5	21	1

$\begin{array}{r} 10 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \\ + 0 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 19 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 7 \\ + 7 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 13 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$

(Elaboración propia)




CRIATURA AZUL

20	16	26	4	5	12	17	12	1	14	5	21	1

$\begin{array}{r} 7 \\ +6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \\ +0 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ +9 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 18 \\ +3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$

(Elaboración propia)



CRIATURA VERDE

20	16	26	4	5	12	17	12	1	14	5	21	1

$\begin{array}{r} 10 \\ +13 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \\ +4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 11 \\ +3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ +8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ +5 \\ \hline \end{array}$

(Elaboración propia)

CRIATURA AMARILLA



20	16	26	4	5	12	17	12	1	14	5	21	1

$\begin{array}{r} 8 \\ +2 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 11 \\ +11 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ +5 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 5 \\ +4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ +6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 10 \\ +4 \\ \hline \end{array}$

(Elaboración propia)