

# EL MINDFULNESS COMO TERAPIA EMOCIONAL PARA EL ALUMNADO CON TDAH EN LA ETAPA DE PRIMARIA

## MINDFULNESS EMOTIONAL THERAPY FOR STUDENTS WITH ADHD IN PRIMARY STAGE

Irene MARTÍN ARENAS, Irene MOLINA SÁNCHEZ

### Resumen

Este trabajo tiene como objetivo mostrar como a través del mindfulness, el alumnado con TDAH del tercer ciclo de la etapa de Primaria, puede adquirir numerosos beneficios para la mejora de sus funciones ejecutivas, emociones y relaciones sociales. Para ello, se va a establecer una conexión teórica y práctica de cómo esta terapia, es idónea para el trastorno mencionado. Se va a adaptar y contextualizar el Programa de Mindfulness «Aulas Felices» ya que está dirigido a reducir los síntomas como la hiperactividad/impulsividad, inatención y canalización de las emociones a través de una metodología expositiva y observacional. Por último, se va adjuntar una rúbrica de evaluación pre/post y un registro observacional para su posible puesta en práctica.

**Palabras clave:** Mindfulness, Trastorno por déficit de atención/hiperactividad, Inteligencia Emocional, Programa de intervención, Beneficios.

### Abstract

This work will be focused on how high school-stage ADHD students could gain the benefits of mindfulness, such as improving their executive functions, emotions, and social relationships. In order to do that, it has been established a theoretical and practical connection to show how this therapy is suitable for the aforementioned disorder. The Mindfulness' Program «Happy Classrooms» will be adapted and contextualized, and its main aim is reducing symptoms such as hyperactivity/impulsivity, inattention, and channeling of emotions through an expository and observational methodology. Finally, a pre/post evaluation heading and an observational record will be attached for possible implementation.

**Keywords:** Mindfulness, Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, emotional intelligence, intervention program, benefits.

**Irene MARTÍN ARENAS.**  0000-0001-8570-7037

Universidad de Granada. Correo electrónico: ire\_153@hotmail.com

**Irene MOLINA SÁNCHEZ.**  0000-0001-7779-6471

Universidad de Granada. Correo electrónico: irenemolinasanchezz@gmail.com

**Recepción: 05/VIII/2021**

**Revisión: 07/VIII/2021**

**Aceptación: 10/VIII/2021**

**Publicación: 30/IX/2021**

# EL MINDFULNESS COMO TERAPIA EMOCIONAL PARA EL ALUMNADO CON TDAH EN LA ETAPA DE PRIMARIA

## 1. INTRODUCCIÓN

**H**oy en día el sistema educativo español vive impregnado en constantes cambios a nivel legislativo, normativo y metodológico. De hecho, con motivo de la pandemia que se ha sufrido, la educación es uno de los ámbitos que más cambios y desgaste ha tenido a nivel curricular, psíquico y emocional.

Es por ello que la siguiente propuesta psicopedagógica, tiene como objetivo comprobar los efectos reales del programa de Mindfulness «Aulas Felices» en el alumnado que presenta Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad<sup>1</sup> concretamente, en 6º de Educación Primaria, en un centro de la ciudad de Granada. Se pretende observar si hay mejora en el control involuntario, la inatención y las relaciones sociales en diferentes contextos. En definitiva, para valorar su efectividad ya que incidiría directamente en el ámbito emocional del alumnado, el cual, es necesario para su desarrollo integral y mejorar las relaciones sociales con el resto de grupo clase.

El TDAH es uno de los trastornos más estudiados en los últimos años debido al elevado número de casos diagnosticados. Su origen es neurobiológico, donde los síntomas más caracterizados pueden ser la inatención, impulsividad e hiperactividad, características que inciden directamente al ámbito socio-afectivo (Fontana y Ávila, 2015). Esto interfiere con consecuencias negativas de forma intrapersonal como a nivel escolar, familiar y social, ya que les cuesta

identificar tanto sus emociones, sentimientos y pensamientos como las de los demás (Sánchez-Fernández, 2018) y se genera un aumento de conflictos en el aula.

Partiendo de numerosas concepciones de varios autores, el mindfulness da pie a trabajar esas emociones, sentimientos y experiencias en el momento presente que conectamos con nuestra conciencia (Vásquez, 2016). Según Parra, Montañés-Rodríguez, Montañés y Bartolomé (2012), «supone ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos del momento» [...] (p. 30). Lo mismo se pretende conseguir con el alumnado con TDAH y, el resto de grupo-clase, no solo para una mejora de la atención e impulsividad sino, para un control de las emociones que les permita convivir de forma pacífica.

Por último, con respecto a la metodología planteada desde un enfoque profesional, se va a llevar a cabo mediante una serie de fases donde se tenga en cuenta: el diseño de la propuesta adaptada al alumnado, materiales y recursos que se necesitan, participantes a quien va dirigido, sesiones planteadas y, como ser evaluado utilizando como instrumento una rúbrica pre y post. A lo largo de las sesiones, se utiliza un registro observacional para anotar lo más relevante de cada sujeto e ítem.

## 2. METODOLOGÍA

Los profesionales de la psicopedagogía para contextualizar un programa de cualquier índole,

1. De aquí en adelante, TDAH.

deben de explicar tanto los procedimientos como las técnicas que se van a desarrollar para lograr el objetivo que se ha descrito anteriormente. Se va a describir de forma exhaustiva, el diseño de la propuesta así como la organización de las sesiones, los recursos humanos y materiales que se necesitan y los criterios e instrumentos de evaluación desde un enfoque profesionalizador. Al realizarse una adaptación del programa *Aulas Felices*, se va a llevar a cabo una metodología descriptiva y observacional (Arguís, et al., 2010), ya que en apartados posteriores se habla tanto del perfil específico de cada alumno/a como de las implicaciones educativas que se realizan dentro del ámbito educativo. En todo momento se regirá el papel del psicopedagogo/a por una serie de principios éticos, los cuales deben de ser sólidos y adecuados: Respeto, Competencia, Responsabilidad e Integridad (Lindsay, 2009).

## 2.1. Diseño de la propuesta

El programa se realizará en este caso, en un centro escolar de Granada. Se desarrolla a través de la observación de las necesidades detectadas del alumnado con TDAH, así como su forma de expresar y canalizar las emociones negativas, que le han surgido durante el curso tanto a nivel personal como interpersonal. Dicho esto, se pretende fomentar una serie de técnicas a través de una variedad de sesiones y observar si pueden aportarle beneficios en su vida diaria.

En concreto, se ha adaptado para este contexto dicho programa debido a la importancia que le dan al trabajo emocional y corporal. Es importante trabajar con el alumnado con este tipo de trastornos debido a que pueden adquirir una serie de fortalezas que le permitan ser más participativos y activos tanto a nivel académico como social. El principal objetivo es conseguir un crecimiento y una atención plena, proporcionándoles técnicas para que puedan adquirir

habilidades que le permitan desenvolverse en cualquier entorno. Puede ayudarle a conocerse así mismo y a los de su alrededor, expresarse, conseguir actitudes positivas, entre otras, desde un fomento de la conciencia plena. Por último, este programa cuenta con una serie de actividades que pueden adaptarse a cualquier etapa y lugar, lo cual facilita su implantación a nivel de espacio, características y tiempo.

La implantación del programa se ha propuesto para el segundo semestre. Cuenta con 4 sesiones donde las actividades individuales constan entre 20 y 30 minutos y las grupales de 30-35 minutos.

Con respecto a la organización, este programa va a estar impartido por dos docentes. De forma individual, la docente de Pedagogía Terapéutica y, de forma grupal, el profesor de Educación Física (puede estar apoyado por otro docente). Cada sesión está a su vez dividida por una serie de actividades donde se trabajan cada una de las necesidades detectadas.

## 3. MATERIALES Y RECURSOS

Por un lado, como instrumentos de medida para la recogida de datos en este programa, se utiliza una metodología de evaluación pre – post. De esta forma, se recogen las necesidades detectadas que inciden en las principales funciones ejecutivas del alumnado con TDAH tanto previa como posteriormente al programa. Se van a valorar con una escala del 1 al 4 (donde 1 es nunca; 2 casi nunca; 3 casi siempre y 4 siempre). Durante las sesiones, se lleva a cabo un registro observacional de cada alumno para anotar los aspectos relevantes con relación a su comportamiento, conducta, estado emocional, entre otros.

Por otro lado, al realizarse una adaptación del programa mindfulness de «Aulas Felices», algunos de los recursos son del mismo y, otros de

elaboración propia al resultar útiles dadas las características específicas del alumnado y del contexto educativo. Algunos de dichos recursos para las sesiones son (Arguís, et al., 2010):

**Recursos humanos.** Puede ser el tutor/a del aula u otro docente de otra área (si se va a trabajar de forma conjunta con el grupo ordinario) y/o, el docente de pedagogía terapéutica. También se puede contar con el equipo de orientación ya que sus funciones son de apoyar, guiar y asesorar en todo momento a los docentes que quieran y lo necesiten para integrarlo dentro de su aula. Al tratarse de un programa flexible a nivel espacial y temporal, pueden realizar actividades diariamente.

**Recursos materiales.** Se cuenta con una gran variedad de material para utilizarlo. El programa se caracteriza por los pocos recursos que son necesarios para llevar a cabo las sesiones. Además, cuantos menos distractores tenga el alumnado para poder focalizar la atención en una actividad, mejor para su progreso posterior. Los materiales esenciales son:

- A) Manipulativos: Pelotas de diferente tamaño y material, esterillas, colchonetas, puzzles, cajones de arena, globos, telas (para vendar los ojos), plantas aromáticas. Cada material sirve como apoyo para cada una de las funciones ejecutivas donde se pretende trabajar (control de los impulsos, atención, habilidad social e inteligencia emocional).
- B) Tecnológicos: Ordenador (o tablet/portátil en su defecto) para los cuentos donde hay indicaciones sobre las posturas corporales y las técnicas de respiración. Además, se utilizarán aparatos de música para introducir discos especializados en mindfulness.

**Recursos espaciales.** Individualmente, las sesiones se realizarán en la sala de usos múltiples

o el aula de apoyo a la integración y de forma grupal, en el pabellón o patio.

## Participantes

De cara a la adaptación del programa, los participantes seleccionados son cuatro alumnos con TDAH de sexto curso de la etapa de primaria aunque, semanalmente, harán actividades conjuntamente con su grupo ordinario. Una vez evaluado los posibles resultados, se puede adaptar y contextualizar a cursos tanto inferiores como superiores.

A pesar de presentar características comunes del TDAH, cada alumno posee ritmos, características y necesidades específicas diferentes por lo que las implicaciones educativas pueden variar. Dichas características e implicaciones metodológicas se pueden visualizar en la Tabla 1 de forma detallada.

Dos alumnos se encuentran en el Grupo A (en total son 23 alumnos/as) y, los otros dos en el Grupo B (24 alumnos/as). Cada pareja de alumnos trabajará de forma individual un día a la semana y junto a su grupo-clase otro día de la misma. Se debe tener en cuenta que este programa aunque está adaptado para el alumnado con TDAH, también se quiere mostrar la eficacia como terapia de resolución de conflictos dentro del aula. Es muy importante trabajar a partir de las necesidades detectadas en la evaluación inicial que se le realiza al alumnado. Además, se puede llegar a encontrar más motivado y tranquilo, si tanto los conflictos como sus habilidades sociales mejoran con el resto de compañeros/as. Puede aprender técnicas para solucionar los conflictos, entablar conversación, expresar y comunicar lo que siente. En definitiva, es una manera muy significativa de conseguir un desarrollo integral pleno.

El profesional que lleve a cabo dicho programa, debe de tener una reunión previa con el centro y, posteriormente con los tutores donde se vaya a poner en práctica, para proponer su puesta

en marcha. Seguidamente si es aprobado, tanto el centro como las familias, deben de firmar los consentimientos donde aceptan la intervención de dicho programa.

**Tabla 1.** Características específicas e instrucciones educativas de los sujetos.

Sujetos	Características específicas	Implicaciones educativas
Sujeto 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se escolariza directamente en la etapa de primaria al proceder de otro país.</li> <li>-Presenta un desfase curricular, concretándose su nivel competencial dos cursos por debajo en el que se encuentra.</li> <li>-Tiene tics motores.</li> <li>-Se le diagnostica un TDAH combinado.</li> <li>-Memoria de trabajo adecuada y fluidez semántica y fonológica correcta.</li> <li>-Tiene dificultades a nivel de razonamiento e incapacidad de inhibición.</li> <li>-Es dependiente e inseguro.</li> <li>-Tiene un desarrollo lingüístico adecuado a pesar de no expresar ni comprender los sentimientos y emociones propias y de los demás.</li> <li>-A nivel de desarrollo social-afectivo, presenta carencias para relacionarse con adultos y alumnos/as nuevos por lo que se puede llegar a sentir rechazado.</li> <li>-Es obediente, le gusta compartir, y llamar la atención de su clase gastando bromas.</li> <li>-El nivel de frustración y autoestima es baja.</li> <li>-Falta de motivación e interés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adecuación de programaciones didácticas.</li> <li>-Adaptación no significativa donde tiene una organización flexible de cara a espacios, tiempos y recursos.</li> <li>-Actuaciones personalizadas de acción tutorial y seguimiento.</li> <li>-Programa de refuerzo para las áreas de matemáticas y lengua.</li> <li>-Acude al aula de apoyo educativo para establecer una serie de pautas y organización de cara a sus tareas.</li> </ul>
Sujeto 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se le diagnostica un TDAH combinado.</li> <li>-Presenta problemas con respecto a la atención y concentración sostenida en determinadas tareas.</li> <li>-Tiene dificultades para relacionarse con sus iguales.</li> <li>-Memoria de trabajo y comprensión verbal-escrita baja.</li> <li>-Se distrae con facilidad ante estímulos internos y externos.</li> <li>-Es dependiente e inseguro.</li> <li>-Tiene una conducta infantil, es emotivo y tiene la autoestima baja.</li> <li>-Muestra desmotivación y desinterés en las tareas que realiza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Informar al alumno de los objetivos y contenidos que se le van a pedir.</li> <li>-Reducir y simplificar las actividades.</li> <li>-Tareas estructuradas, concretas y cortas.</li> <li>-Material complementario para memorizar la información.</li> <li>-Centrar y focalizar la atención.</li> <li>-Evitar estímulos que puedan dispersar la atención.</li> <li>-Desarrollar las capacidades básicas de memoria y comprensión.</li> </ul>

# EL MINDFULNESS COMO TERAPIA EMOCIONAL PARA EL ALUMNADO CON TDAH

Irene MARTÍN ARENAS, Irene MOLINA SÁNCHEZ

Sujetos	Características específicas	Implicaciones educativas
Sujeto 3	<ul style="list-style-type: none"><li>-Se le diagnostica TDAH.</li><li>-Presenta gran dificultad para centrar la atención y concentración sostenida.</li><li>-Alta capacidad cognitiva.</li><li>-Memoria de trabajo baja.</li><li>-Problemas a nivel gráfico.</li><li>-Es muy inquieto e impulsivo.</li><li>-Se distrae con cualquier estímulo interno y externo.</li><li>-Se levanta constantemente cuando el docente está explicando.</li><li>-Conducta desafiante con los compañeros/as al no sentirse integrado.</li><li>-Suele estar solo y le cuesta relacionarse.</li><li>-Muestra las emociones negativas que siente.</li><li>-Es muy insistente y no suele hacer caso a lo que se le dice.</li><li>-Muestra desmotivación y desinterés por las tareas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Realizar tareas de refuerzo educativo.</li><li>-Organización flexible en los espacios, temporalidad y de recursos.</li></ul>
Sujeto 4	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tiene TDAH de tipo combinado y déficit leve del desarrollo madurativo.</li><li>-Conducta desafiante y disruptiva con el alumnado y docentes.</li><li>-Dificultades con respecto a la comprensión y expresión oral y escrita.</li><li>- Atención y concentración muy dispersa.</li><li>- Vocabulario pobre.</li><li>- Es muy inquieto e impulsivo.</li><li>-Le cuesta interactuar y relacionarse con su grupo de iguales.</li><li>- El nivel competencial se sitúa dos cursos por debajo del curso actual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Adecuación de cara a las programaciones didácticas de cada una de las áreas.</li><li>-Organización flexible con respecto a los espacios, temporalización y recursos.</li><li>-Metodologías basadas en el trabajo cooperativo.</li><li>-Plan de refuerzo educativo de las áreas troncales.</li></ul>

## Actividades para la intervención

Según las necesidades detectadas y las características específicas del alumnado con TDAH, se han planteado una serie de sesiones donde dentro de cada una de ellas, se van a realizar actividades de forma individual y grupal. Para cada sesión, se va a especificar tanto el desarrollo de

las mismas como los objetivos, agrupaciones, temporalización y recursos que son necesarios para cada una de ellas. El rol del psicopedagogo/psicólogo, será de orientar, apoyar y guiar en cualquier paso que se necesite. Puede proponer otra serie de actividades ya que en otros programas, trabajan técnicas de atención plena por lo que, desde sus conocimientos, pueden sugerir

cualquier adaptación tanto del espacio como de tiempo. Al fin y al cabo se trata de un trabajo cooperativo donde el equipo de orientación y los docentes, estén coordinados y guiados en todo momento para que su puesta en práctica sea efectiva.

A pesar de ser un programa flexible, es conveniente que se realice de forma constante. En este caso, los martes, el alumnado va a salir para realizar las actividades de forma individual y, los jueves, de forma grupal. Los martes se trabaja antes de ir al recreo (en el horario de tutoría en este caso) y, los jueves, después del período del recreo ya que todos/as se encuentran más alterados y nerviosos. Las actividades son iguales para ambos, primero sale el alumnado del grupo A y seguidamente el alumnado del grupo B. Tanto las sesiones como el tiempo podrán sufrir modificaciones debido a celebridades, enfermedades, exámenes, entre otros, por lo que se debería de tener otro día previsto para llevar a cabo las actividades de ser necesario. Como se ha nombrado con anterioridad, el programa está dirigido a sexto curso de la etapa de primaria por lo que se ha realizado una selección de actividades dadas las necesidades específicas de dicho alumnado centradas en las emociones y habilidades sociales del programa «Aulas Felices» (Arguís, et al., 2010) y, otras de elaboración propia pero, con las adaptaciones oportunas de dicho programa.

Por último, la metodología utilizada en cada una de las actividades es expositiva (Arguís, et al., 2010), ya que se deben de dar unas instrucciones sencillas y cortas por parte del docente o el responsable. Un lenguaje claro donde las personas implicadas, sean capaces de entender y escuchar. El motivo por el cual las instrucciones deben de ser cortas y claras es para que este alumnado en concreto, no pierda en ningún momento el hilo y la atención de lo que se les está explicando. También, forman parte de una metodología sensorial ya que va a estar presente

al permitir la conexión y concentración con los objetos y materiales que se van a utilizar. Genera una estimulación tanto auditiva como visual por lo que su nivel de concentración y atención, es mayor y provoca que puedan crear ciertos hábitos divirtiéndose a la vez que aprenden. La metodología expositiva que plantea Aulas Felices, trata en todo momento de llevar a la práctica, sesiones que contengan explicaciones muy básicas a la vez de un trabajo en equipo con el resto de compañeros/as donde se fomente su participación a la vez que son los protagonistas (Arguís, et al, 2010). En conclusión, se trata de fomentar una serie de metodologías flexibles y activas donde el docente quede en un segundo plano para dar explicaciones o ejemplos que incentiven al alumnado y, el psicopedagogo/a, oriente y asesore este tipo de metodologías para que puedan implantarse más frecuentemente. De cara al alumnado, adquirirán un aprendizaje vivencial y globalizador que les permita aplicarlo en cualquier momento de su vida y entorno por lo que indudablemente, en cada una de las sesiones, son los protagonistas tanto antes como durante y después de las mismas. En las Tablas 2 y 3 se pueden observar algunas de las actividades de forma detallada.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es esencial para saber desde donde se parte y en qué medida se han conseguido los logros/objetivos del programa de intervención. El proceso de evaluación tiene tres momentos clave:

**Evaluación inicial.** Es imprescindible realizar una evaluación diagnóstica para ver desde que punto se parte con el alumnado. No solo dirá cual es el punto de partida sino que se podrá observar que necesidades requieren de mayor atención para adecuar cualquier sesión e intervención con el alumnado. Por ello, previamente al comienzo del programa, se pasa una rúbrica inicial (pre).

**Tabla 2.** Sesión 2 de Impulsividad/Hiperactividad adaptado de Aulas Felices y de elaboración propia.

<b>SESIÓN 2. IMPULSIVIDAD/HIPERACTIVIDAD</b>	
<b>Actividad 2. La misión</b>	<b>Agrupación. Individual</b>
<b>OBJETIVOS</b> - Fomentar técnicas de respiración y de control. - Desarrollar la expresión corporal siguiendo una serie de pautas. - Favorecer el aprendizaje cooperativo.	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b> - Fomenta diversas técnicas de respiración distinguiendo entre inspiración y espiración. - Es consciente de expresarse a través del movimiento corporal. - Ayuda y guía al compañero con la expresión corporal.
<b>DESCRIPCIÓN</b> 1. Se realizará unas técnicas de respiración: inspirar y espirar. 2. Se les va a contar una historia indicándoles durante la misma, que movimientos corporales deben de realizar mientras están sentados y con los ojos vendados. La historia se puede extraer tanto del programa como de un CD específico. Durante la misma, el alumnado tendrá que ayudarse para formar figuras. También, el docente puede improvisar una historia y a medida que la escuchan, realizar los movimientos que se les vaya pidiendo.	
Recursos. Esterillas, telas, ordenador (u otro aparato), música.	Temporalización. Martes (20-25' aprox.).

**Tabla 3.** Sesión 5 de Ámbito Emocional adaptado de Aulas Felices y de elaboración propia.

<b>SESIÓN 5. ÁMBITO EMOCIONAL</b>	
<b>Actividad 7. El globo</b>	<b>Agrupación. Individual</b>
<b>OBJETIVOS</b> -Identificar las diversas emociones positivas y negativas. -Ser conscientes de los sentimientos y pensamientos de uno mismo y de los demás. -Aprender a canalizar las respuestas de las propias emociones.	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b> -Identifica las emociones positivas y negativas que se le presenta. -Es consciente tanto de lo que expresa él mismo como los demás. -Autorregula las emociones y sensaciones negativas percibidas.
<b>DESCRIPCIÓN</b> 1.El alumnado con las posturas que se le indique, tiene que coger el globo de la forma y color explicada y explotarlo. Dentro encontrarán una emoción, la cual tienen que describir y poner un ejemplo propio de cuando recuerdan haberla experimentado. El alumnado tiene que tomar conciencia de los pensamientos, sentimientos y emociones que puede sentir. De ese modo, se pueden adquirir una serie de técnicas que le permita tanto comunicarlas como comprenderlas.	
Recursos. Globos, papel, lápices.	Temporalización. Martes (20-25' aprox.).

**Evaluación formativa.** Durante las sesiones se va a anotar en un registro observacional los aspectos más relevantes de cada alumno: Sus dificultades, actuaciones, aspectos positivos, entre otros que nos pueda dar información de sus progresos.

**Evaluación final.** Al finalizar las sesiones, se le vuelve a pasar al alumnado la rúbrica inicial (post) para obtener los posibles resultados y valorar si hay mejora en alguna de las necesidades planteadas.

Con respecto a los instrumentos de la evaluación, se va a utilizar una evaluación basada en un pre y post, mediante una rúbrica de elaboración propia donde se recaba información sobre las áreas que se pretende trabajar con el alumnado con TDAH: Hiperactividad/Impulsividad; Déficit de atención; Habilidades sociales y ámbito emocional. Se debe de responder a dicha rúbrica que se ve a continuación tanto antes como después de la implementación del programa siguiendo la escala: 1 nunca; 2 a veces; 3 casi siempre y 4 siempre.

**Tabla 4.** *Rúbrica de evaluación de elaboración propia.*

Nombre del alumno/a:	Edad:			
Género:	Curso:			
Aspectos a evaluar	1	2	3	4
<b>Hiperactividad/Impulsividad</b>				
El alumno está inquieto, no para de moverse.				
Actúa sin pensar en las consecuencias.				
Salta/Corre...				
No espera su turno para hablar y/u otra acción.				
No puede controlar estar en silencio.				
<b>Déficit de atención</b>				
Se distrae con facilidad ante cualquier estímulo externo.				
Vuelve a preguntar lo que se le acaba de decir.				
No sigue las instrucciones de las actividades.				
Habla sobre otra cosa que no tiene que ver con lo que se le pregunta.				
<b>Habilidades Sociales/Resolución de conflictos</b>				
Entiende como se siente algún compañero/a.				
Mantiene un diálogo/conversación con algún compañero/a.				
Discute o se pelea constantemente.				
Muestra dificultades para interactuar.				
<b>Ámbito emocional</b>				
Identifica las emociones.				
Expresa solo sentimientos negativos.				
Expresa sus emociones cuando se le pregunta.				
No habla sobre lo que siente.				
Observaciones:				

Por último se recomienda que aunque estas sesiones se trabajen a corto de tiempo, se deben de realizar sesiones de mantenimiento al mes de su intervención. Se puede realizar una sesión a la semana y volver a pasar al alumnado la misma rúbrica para valorar los efectos a largo plazo en los diferentes contextos del alumnado. De esta forma, no solo se verifican los beneficios que pueden aportar este tipo de programas sino, que puede dar mayor respuesta a las dificultades y necesidades que aparecen ocasionalmente y no se tienen medios o conocimientos sobre otro tipo de estrategias metodológicas que están al alcance.

### ANÁLISIS DAFO DEL ENTORNO Y CARACTERÍSTICAS INTERNAS DEL PROGRAMA

Para analizar los resultados del programa, se ha llevado a cabo un análisis a través de una metodología DAFO ya que se trata de «una técnica muy eficaz para analizar y formular estrategias de acción que conduzcan a la mejora de un producto o servicio» (Aliaga, Gutiérrez-Braojos y Fernández-Cano, 2018). En este caso, se trata de identificar las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que abarquen la importancia de insertar y adaptar programas de mindfulness al proceso de enseñanza y aprendizaje en la etapa de secundaria. En la Tabla 5, se puede visualizar el análisis DAFO de forma detallada.

**Tabla 5.** Análisis DAFO del programa.

DEBILIDADES	AMENAZAS
Visibilidad de los posibles resultados a largo plazo. Pocos medios tanto materiales como humanos. Escasa temporalización. Falta de motivación entre los docentes y el alumnado. Actividades poco lúdicas. Dificultad para su integración en el currículo.	Falta de implicación de los docentes, alumnado y familias. Exceso de ruidos. Inversión económica y de tiempo. Desconocimiento por parte de los docentes. Poca credibilidad de sus resultados. Poca organización de las sesiones. Falta de formación.
ANÁLISIS DAFO	
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
Es rápido y sencillo de implantar. Se adapta a cualquier espacio. Variedad de actividades. Fomenta la participación. Crea vínculos entre los docentes y alumnado. Flexibilidad temporal. Autorregula el ámbito emocional. Favorece el pensamiento creativo.	Programa flexible e inclusivo. Integración de una tendencia metodológica innovadora. Obtención de grandes beneficios. Reducción de los conflictos. Fomento de la integración tanto de los docentes como del alumnado. Currículo abierto.

## CONCLUSIONES

Tras la realización exhaustiva del contexto y adaptación del programa *Aulas Felices*, se ha pretendido determinar para el contexto educativo elegido en la ciudad de Granada, si es un programa necesario y eficaz para el alumnado con TDAH con las características específicas aportadas. Se ha intentado a raíz de las mismas, analizar los aspectos relevantes para reflejar a través del análisis DAFO, tanto las fortalezas que pueden ser útiles como las amenazas que necesitan ser mejoradas. Dicho análisis ha permitido averiguar tanto los aspectos positivos como los negativos. Para los mismos, se deben de establecer una serie de recomendaciones para reorientarlos desde una posición mancomunada, es decir, conjuntamente.

Ante las dudas que pueden surgir de si puede resultar útil dicho programa para la reducción de algunas de sus dificultades o si el mindfulness aporta beneficios de cara al ámbito emocional, hay numerosos estudios que avalan que efectivamente, el mindfulness representa una de las técnicas más efectivas para combatir desde un punto de vista pedagógico los estados de ansiedad y estrés que pueden surgir y, que en alumnado con TDAH son muy frecuentes al ver su rendimiento tanto académico como social. Se trata de una herramienta que puede incorporar una serie de técnicas para que el alumnado de forma tranquila y relajada pueda enfrentarse a las circunstancias que se le presente (Arguís, 2015, como se citó en Tébar y Parra, 2015). Como se ha mencionado con anterioridad, a través de un programa de mindfulness, se pretende que el alumnado adquiera una serie de técnicas y hábitos donde no solo mejore a nivel emocional sino a nivel social. Por lo tanto, como objetivo principal de dicho trabajo es: Desarrollar un programa de intervención para comprobar los beneficios del mindfulness a nivel emocional en el alumnado con TDAH, el cual se dividió en estos tres objetivos más específicos:

- Adaptar un programa de intervención para mejorar las relaciones sociales entre el alumnado con TDAH y el grupo clase. En este caso, tras el análisis realizado al programa *Aulas Felices*, se trabaja una serie de fortalezas emocionales como el amor, la gratitud, curiosidad, entre otras (Arguís, et al., 2010). Dichas fortalezas, permiten a cualquier persona tener tanto una vida plena como una mejora de las relaciones entre sus iguales, lo cual está estrechamente relacionado con las investigaciones de Peterson y Park (2009) ya que afirman que dentro del ámbito educativo, para que el alumnado tenga un desarrollo integral pleno y una mejora de las relaciones sociales, debe adquirir una serie de destrezas, virtudes y fortalezas. El alumnado puede conocerse mejor a través de las actividades planificadas, aprender y entender que siente y piensa el otro/a, conocer sus aficiones e incluso sus preocupaciones. Es una manera de integrar y acercar al alumnado con TDAH y que a nivel social la relación pueda mejorar entre todos/as. Algunas investigaciones han demostrado que se puede apreciar una reducción de los conflictos de forma significativa y mejorar el ambiente del grupo-clase ya que facilita la inclusión y mejora la atención a la diversidad independientemente de sus características físicas, sociales o culturales (Verdejo, 2019).
- Explorar la concepción y beneficios del mindfulness a nivel emocional y social. Hay que trabajar el ámbito emocional a partir de observar los problemas de ajuste que pueda tener el alumnado ya que según Sánchez-Pérez y González-Salinas (2013), «la mayoría de estudios se han centrado en un único aspecto de la vida escolar, esto es, el rendimiento académico, las relaciones con el profesorado o bien con los compañeros de clase» [...] (p.531) y por ello es necesario contextualizar programas como *Aulas Felices* que se centren en la inteligencia emocional y en adquirir fortalezas,

virtudes y competencias sobretodo en la etapa de primaria.

- Comprobar si disminuyen los conflictos entre el alumnado. Como se ha nombrado con anterioridad, el mindfulness es una técnica de relajación que permite en el alumnado ser consciente del aquí y ahora tanto de sí mismo como de su alrededor y, el programa permite que pueden obtener una serie de pautas para mejorar su interacción entre sus compañeros/as. En esta etapa, como han nombrado numerosas investigaciones, el alumnado se tiene que adaptar a numerosas circunstancias académicas, emocionales, biológicas y sociales por lo que a raíz de las actividades, pueden conocerse y socializar unos a otros. Según Sánchez-Fernández (2018), «las características que definen a las personas con TDAH provoca en muchas ocasiones, no se lleve a cabo un proceso de socialización adecuado, una cuestión que repercute negativamente en el ámbito académico, familiar y social del menor» [...] (p. 87), por lo que el alumnado emocionalmente se siente rechazado, triste, desmotivado, etc.. Para evitar dichas sensaciones, es necesario tanto la implantación como la adquisición de estrategias que puede aportar el mindfulness para poder solventar los conflictos tanto con uno mismo como con los demás.

A pesar de facilitar una serie de fortalezas y oportunidades tanto para los discentes como el alumnado y las familias, se han encontrado una serie de amenazas que hay que afrontar para que no terminen por convertirse en un número mayor de debilidades. De cara a la supervivencia de dicho programa, se debe de implantar una serie de estrategias que den respuesta a los interrogantes y dudas que aparezcan.

Por un lado, los docentes se acomodan a seguir directrices metodológicas para todo el alumnado por igual sin realizar adaptaciones correspondientes según las necesidades. Para ello, a

la hora de implementar el programa, se debe de motivar e implicar a toda la comunidad educativa de tal manera que comprendan los beneficios que pueden aportar así como hacerles sentir los protagonistas y, la importancia de crear vínculos entre ellos/as para crear tanto un ambiente de aceptación como una conexión positiva del alumnado en cualquier contexto (Pérez-Bonet y Gutiérrez, 2016). Además, debido al exceso de ruidos que nos podemos encontrar tanto fuera como dentro del centro, es esencial poder contar con un aula/sala donde se puedan evitar al máximo posible. De realizarse en el aula, aparte de concienciar al alumnado a que esté en silencio, se puede poner música tranquila de fondo donde a través de sonidos relajantes, estén atentos a la música en vez de establecer diálogos con los/as compañeros/as. Es imprescindible evitar todo tipo de ruidos ya que una de las características más destacables del alumnado con TDAH, es que tienen una gran facilidad para perder la atención y concentración ante cualquier estímulo llegando a molestar o simplemente porque necesitan liberar energía (Blanco, 2017), por lo que es necesario crear un ambiente tranquilo y añadir sonidos de la vida cotidiana como el mar, la lluvia, etc. Para evitar un desorden con respecto a la temporalización establecida dentro de las programaciones de cada docente, se puede flexibilizar y organizar las sesiones para que los docentes implicados no se vean desbordados ni con actitud de rechazo. Con respecto a su desconocimiento, conviene motivarle para que tenga interés en implantarlo. Para ello durante un período de tiempo, lo pueden llevar a la práctica para que expliquen sus propias experiencias y, obtengan una formación previa y tener así, una serie de estrategias para su grupo clase (Mordrego, et al., 2016). Se les debe orientar desde una perspectiva creativa de cara a implantar y adaptar actividades útiles y llamativas tanto para ellos/as como para el alumnado. Por último, uno de los obstáculos más frecuentes del mindfulness es su difícil comprensión para visualizar los posibles beneficios (Palomero y Valero, 2016),

por lo que hay que aclarar en que consiste y desprenderse de la idea de verlo como una herramienta mágica que hace desaparecer todas las dificultades que se planteen a través de diálogos aportando información para solventar las dudas.

Por otro lado, se debe de tener en cuenta cada una de las oportunidades que ofrece el programa ya que al contar con multitud de actividades, pueden ser flexibles para cualquier necesidad. Además, al trabajar muchas de las sesiones de forma conjunta, el alumnado puede aprender a conocerse, escucharse y expresarse. La gran variedad de actividades, recursos y agrupaciones, permiten a cualquier persona tener tanto autonomía y tranquilidad como, una mejora de las relaciones entre sus iguales. Los docentes pueden tener la oportunidad de conocer y crear vínculos más estrechos con el alumnado, no solo porque se aleja de metodologías tradicionales sino porque puede ser participe de las sesiones y motivar aún más a que el alumnado tenga interés en cada una de las actividades.

Por último, cabe destacar que al igual se puede cambiar el rumbo a las debilidades presentadas con entrega, motivación y ganas, es necesario posicionarse con positividad y confiar en que las fortalezas que puede aportar el programa, se pueden aprovechar al máximo sin que influya en otras metodologías, contenidos y temporalidad de las programaciones de cualquier área. Es imprescindible que los docentes vean no solo la flexibilización y la rapidez con la que se puede implantar el programa de mindfulness sino que puede adaptarse a cualquier circunstancia.

## LIMITACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

A pesar de lo expuesto, el programa presenta una serie de limitaciones que hay que tener en cuenta así como unas propuestas de mejora para aminorar las adversidades.

**Con respecto a los participantes.** La muestra con la que se ha puesto en práctica la adaptación del programa de mindfulness «Aulas Felices» fue muy reducida al contar solo con 4 alumnos con TDAH. Con perspectiva de futuro, se debe contar con un número mayor de alumnado con este tipo de trastorno, para recoger los posibles beneficios que se pueden obtener con dicho programa.

**Con respecto a la temporalización y las sesiones.** Las sesiones se han programado solo para el segundo trimestre por lo que el tiempo de las mismas y el número de actividades se ha visto reducido. A consecuencia de ello, para poder ver resultados más exhaustivos y claros, se debe de llevar dicho programa desde inicios de curso y durante más tiempo ya que a largo plazo, es cuando se pueden analizar con mayor efectividad.

**Con respecto a las edades dirigidas.** El programa de mindfulness *Aulas Felices* contiene diferentes sesiones que pueden tanto adaptarse como contextualizarse para cualquier etapa: infantil, primaria y secundaria pero, en este caso, ha estado delimitado a un curso de primaria, concretamente, los sujetos tienen entre 11 y 12 años. Es conveniente que para poder observar y analizar si el programa necesita cualquier modificación, se ponga en práctica en cursos superiores ya que, en general, en la etapa de secundaria destaca más el número de conflictos y la mala convivencia que en otras etapas.

**Con respecto a la veracidad de los posibles resultados.** Al tratarse de una adaptación para unas características específicas del alumnado con TDAH, puede llegar a resultar subjetivo hasta su posible puesta en práctica. Para ello, es conveniente que el programa se adapte de acuerdo con las características generales y a raíz de las mismas, de cara a las características que presente el alumnado, realizar las modificaciones y adaptaciones oportunas.

## Prospectiva de futuro

Por último cabe destacar la importancia de cualquier programa para trabajar de forma transversal en cualquiera de las áreas. Se ha pretendido reflejar que el mindfulness es una terapia de la cual se puede enriquecer cualquiera de la comunidad educativa (alumnado, profesorado y familias) sean cuales sean sus características, ritmos y necesidades. A medida que pasan los años, es una técnica cada vez más utilizada tanto en centros educativos de Europa como en España. Según el American Mindfulness Research Association (2016), desde el año 2000, ha tenido un incremento considerable, lo cual indica que de cara al futuro, tendencias metodológicas como ésta, pueden trabajarse de forma conjunta con otras estrategias metodológicas que se lleven a cabo dentro del proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado. Nos encontramos en un momento crucial donde no solo el alumnado con necesidades educativas especiales necesita de un modelo inclusivo sino que, cualquier alumno o alumna que se encuentra ante una dificultad o momento de estrés, desmotivación, problemas de conducta o dejadez, etc., necesitan de un cambio y atención más especializada.

De cara al programa en cuestión «Aulas Felices» y teniendo presente que hay numerosos programas, este ha sido escogido al focalizarse en el alumnado con TDAH. Cuenta con un gran número de sesiones para trabajar en infantil, primaria y secundaria y, planificarlo según se considere oportuno. Por ello, es importante tener una perspectiva de futuro donde programas como éste, tengan cabida donde no solo se centren en niveles académicos del alumnado.

El programa pone a disposición del alumnado, un desarrollo de la inteligencia emocional, adquisición de fortalezas tanto personales como de cara a los demás y, saber interiorizar técnicas que ayuden a vivir en plenitud y sentirse más feliz consigo mismo (Seligman, 2011, como se citó

en Arguís, et al, 2010). Además, supone dejar a un lado la posición de experto (Bolea y Cárcel, 2019) y trabajar de forma coordinada y conjunta para aportar herramientas y técnicas a quien más lo necesita.

Este tipo de programas pueden ayudar tanto a los discentes como docentes. Mejorar no solo el clima del aula sino la convivencia entre el alumnado y provocar así, que se sientan integrados/as y valorados/as. Favorece su autoestima, motivación, seguridad, etc. y, que pueden visualizar en los objetivos que se pretenden lograr dentro de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, se debe apostar por este tipo de programas debido a que pueden mejorar las relaciones sociales, la inteligencia emocional y tratar de aminorar las dificultades en cualquier alumnado de atención a la diversidad.

En definitiva, apostar por la innovación y dar paso a otras metodologías flexibles, abiertas y participativas. Dejar de encasillarse en una única propuesta metodológica. Como prospectiva de futuro, se pueden seguir adaptando las sesiones de cara a las funciones ejecutivas más frágiles que presente el alumnado al que fuera dirigido.

## Agradecimientos

Este trabajo ha sido posible gracias a Programas de Mindfulness como «Aulas Felices» o «Crecer Respirando» ya que gracias a dichos programas, queda demostrado que tanto la metodología como la atención hacia el alumnado pueden cambiarse para atender a sus necesidades, ritmos y características.

## REFERENCIAS

Aliaga, F.M., Gutiérrez-Braojos, C. y Fernández-Cano, A. (2018). Las revistas de investigación en educación: Análisis DAFO.

- Revista de Investigación Educativa*, 36 (2), 563-579. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.312461>
- American Mindfulness Research Association Ressources (2016). AMRA. California.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2010). Programa «Aulas Felices». *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentación.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Blanco, N. M. (2017). Una aproximación al TDAH. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 3(1), 248-257. <https://revistaseplectronicas.ujaen.es/index.php/riai/article/view/4264>
- Bolea, E. y Cárcel, E. (2019). *Eje 2. Marco de referencia psicopedagógico*. UOC.
- Fontana, M. y Jiménez, Z. (2015). Eficacia de un programa conjunto de desarrollo de la inteligencia emocional para padres e hijos con TDAH. *Perspectiva Educativa. Formación de Profesores*, 54 (2), 20-40. <https://www.redalyc.org/pdf/3333/333339872003.pdf>
- Lindsay, G. (2009). Ética profesional y psicología. *Papeles del Psicólogo*, 30 (3), 184-194. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1747.pdf>
- Modrego, M., et al. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87, 31-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802511>
- Palomero, P. y Valero, D. (2016). *Mindfulness y educación: posibilidades y límites*, 87, 17-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>
- Parra, M., Montañés-Rodríguez, J., Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>
- Pérez-Bonet, G. y Gutiérrez, C. (2016). Maestros y padres: Una alianza terapéutica para el alumno con TDAH. Propuesta de una intervención colaborativa. *Educación y Futuro*, 34, 55-76. [https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/155250/EyF\\_2016\\_34p55.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/155250/EyF_2016_34p55.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez-Fernández, L. (2018). Diseño de una propuesta de intervención para mejorar las habilidades sociales en alumnos con TDAH. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 1(1), 83-91. <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/3408>
- Sánchez-Pérez, N. y González-Salinas, C. (2013). Ajuste escolar del alumnado con TDAH: Factores de Riesgo Cognitivos, Emocionales y Temperamentales. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 527-550. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293128257011.pdf>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiátrica*, 79(1), 42-51. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Verdejo, M. C. (2019). *Mindfulness inclusivo, los retos en el aula*. Trabajo presentado en las II Jornadas de Mindfulness y Educación. Sevilla. <https://www.aulacorazon.com/jornada/>