

Mindfulness for Health (M4H)



Programa de mindfulness para niños con TDAH

3

INFORME HSJD



<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/>



© Copyright: Hospital Sant Joan de Déu

Hospital Sant Joan de Déu

Direcció d'Innovació, Recerca i Gestió del Coneixement

Passeig Sant Joan de Déu, 2

08950 Esplugues de Llobregat

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/>

Las opiniones expresadas en este documento son las del autor y no reflejan, necesariamente, las del Hospital Sant Joan de Déu.

Para citar este documento:

Mindfulness for Health. Programa de mindfulness para niños con TDAH

Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

Disponible en: <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/> y <http://faros.hsjdbcn.org>

100 págs, 16,5 cm x 23,5 cm

ISBN: 978-84-09-11052-0

D. L.: B 12207 – 2019

Impresión: GRAMAGRAF sccl

El Hospital Sant Joan de Déu Barcelona es un hospital universitario de alta especialización y tecnología en el que la mujer, el niño y el adolescente son su centro de interés. Es uno de los cinco centros más importantes de Europa de medicina pediátrica y pertenece a la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios que gestiona más de trescientos centros de salud en todo el mundo. Es un centro que se caracteriza por ofrecer una atención integral a los pacientes compaginando la vertiente más humana de la asistencia con el desarrollo de los nuevos avances científicos.

El hospital tiene un Servicio de psiquiatría y psicología que ofrece una asistencia integral, multidisciplinar, innovadora, especializada y de referencia en salud mental a la población menor de dieciocho años y sus familias. El Servicio cuenta con distintas unidades de especialización clínica, entre ellas se encuentra la Unidad del trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Uno de los objetivos de la Unidad y del Servicio es ofrecer a los niños y sus familias el mejor tratamiento posible. Por ello se potencia la investigación en nuevas estrategias de intervención. A continuación presentamos el presente Informe sobre el Programa de *mindfulness* (M4H, *Mindfulness for Health*), una propuesta útil para abordar las dificultades de los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).



Este Informe está estructurado en dos partes: una primera parte más teórica donde se encuentra una breve explicación de los conceptos teóricos básicos sobre *mindfulness*, una revisión bibliográfica sobre el uso del *mindfulness* como intervención en la infancia y salud mental, así como una breve descripción del TDAH y la evidencia preliminar de que el *mindfulness* puede ser útil para el tratamiento de los síntomas nucleares del TDAH. La segunda parte de este Informe contiene un programa estructurado de *mindfulness* creado por profesionales de salud mental del Hospital Sant Joan de Déu para niños, el Programa M4H. Por último, al final del Informe se encuentran unas reflexiones finales.

Edición: Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Coordinación del Informe:

José Ángel Alda Díez.

Anna Huguet Miguel.

Coordinación técnica:

Arian Tarbal.

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2. 08950 Esplugues de Llobregat

Tel. +34 93 253 21 00 Fax +34 93 203 39 59

Disponible en: <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/> y <http://faros.hsjdbcn.org>



<https://www.facebook.com/SJDHospitalBarcelona/>



https://twitter.com/sjdbarcelona_es



<https://www.instagram.com/sjdhospitalbarcelona/>

Mindfulness for Health (M4H)

Programa de mindfulness para niños con TDAH

Autores:

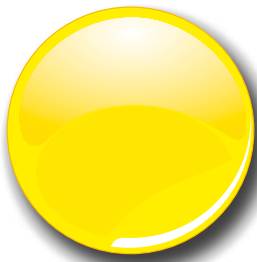
- **Anna Huguet Miguel.**

Psicóloga e investigadora del Servicio de psiquiatría y psicología
del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

- **Dr. José Ángel Alda Díez.**

Jefe de Sección de Psiquiatría del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

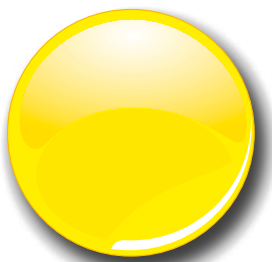
Con la colaboración de:



Rubió

Hace más de 30 años Laboratorios Rubió llevó a nuestro mercado el primer metilfenidato para el tratamiento del TDAH en niños a partir de seis años, conscientes de una necesidad terapéutica no resuelta en ese momento.

Desde entonces, hemos estado comprometidos con los especialistas del TDAH y con las familias y pacientes, estando siempre a su lado, hasta el momento actual donde apoyamos la investigación y las nuevas intervenciones, siendo este proyecto un ejemplo.



Rubió

<http://www.laboratoriosrubio.com>

Índice

Prólogo	7
1. Introducción	9
2. Mindfulness	11
2.1. ¿Qué es <i>mindfulness</i> ?.....	11
2.2. Beneficios de la práctica de <i>mindfulness</i>	14
2.3. Técnicas básicas del <i>mindfulness</i>	15
2.4. Infancia y <i>mindfulness</i>	17
2.5. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y <i>mindfulness</i>	19
3. Programa estructurado de <i>mindfulness</i> M4H	23
3.1. Justificación de la creación del programa	23
3.2. Descripción del programa	24
Sesiones	27
Sesión 1	27
Sesión 2.....	33
Sesión 3.....	39
Sesión 4.....	45
Sesión 5.....	51
Sesión 6.....	57
Sesión 7.....	63
Sesión 8.....	69
Reflexiones finales	73
Testimonios	75
Anexos	77
Anexo 1.....	77
Anexo 2.....	78

Anexo 3.....	79
Anexo 4.....	80
Anexo 5.....	81
Anexo 6.....	84
Anexo 7.....	85
Anexo 8.....	86
Anexo 9.....	87
Anexo 10.....	88
Anexo 11.....	89
Anexo 12.....	90
Anexo 13.....	91
Anexo 14.....	92
Anexo 15.....	93
Bibliografía.....	97

Prólogo

Los autores de este Informe son expertos de referencia nacional en el tratamiento de patología psiquiátrica en la población infanto-juvenil, en la que el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) constituye una de las condiciones más prevalentes y costosas para la sociedad. El auge de las terapias de tercera generación, entre las que se incluye el *mindfulness*, ha llevado al progresivo interés de estas técnicas para el tratamiento del TDAH. De esta forma, los autores han desarrollado este Informe que incluye un programa que es uno de los primeros sobre el tema en nuestro idioma escrito por autores españoles.

En la actualidad, existen diversos estudios científicos que avalan los beneficios de la práctica de *mindfulness* en la infancia y en la adolescencia. Entre estos beneficios, se encuentran los siguientes: aumento de la atención y otros procesos cognitivos, regulación de las emociones, aumento de la conciencia corporal y cambios en la perspectiva de uno mismo. Era esperable, por tanto, que los niños con TDAH pudieran verse beneficiados con esta práctica, como así lo demuestra un creciente número de estudios.

Este Informe parte de una definición de *mindfulness* y sus técnicas, así como del TDAH, con el fin de ahondar en la conveniencia de crear un programa de *mindfulness* dirigido a esta población específica. No obstante, avanza un paso más y desarrolla este programa, sesión por sesión. Esto puede resultar de gran utilidad al lector que, en muchas ocasiones, carece de información práctica sobre cómo llevar a cabo un programa o entrenamiento de este tipo.

Para el diseño de este programa de ocho sesiones, el número habitual en los protocolos de *mindfulness*, los autores han seguido una estructura similar en cada una de ellas. Comienzan con un repaso de tareas para casa y finalizan con un *feedback* de la sesión y con las tareas para la siguiente semana. En cuanto a las actividades de cada sesión, estas son progresivas y han sido seleccionadas cuidadosamente a partir de la literatura. Cada una de ellas cuenta con: objetivos, material utilizado y metodología. Tal grado de sistematización y estructuración proporciona una gran seguridad, fiabilidad y soporte a la hora de aplicar el programa, aun siendo susceptible de modificación o adaptación, en función de las necesidades de los niños.

Sin duda, un programa muy pautado y práctico, que ayudará a muchos profesionales de la salud mental a impartir una técnica que puede ayudar a los niños a encontrarse con la calma, regular sus emociones y desarrollar mayor consciencia en sus acciones.

Dr. Javier García Campayo

Coordinador del Máster de Mindfulness

Servicio de Psiquiatría. Hospital Miguel Servet

Universidad de Zaragoza

1. Introducción

El TDAH es uno de los trastornos que con más frecuencia se atienden en los centros de salud, su prevalencia en nuestro entorno se sitúa alrededor del 5-7% de niños y adolescentes. Es decir, aproximadamente en una clase de treinta niños, entre uno y tres niños lo sufren. Sus consecuencias, si no se diagnostica y se trata de forma precoz, son muy importantes: fracaso escolar, inicio precoz del consumo de drogas, más propensión a sufrir accidentes y lesiones o mayor frecuencia de embarazos no deseados.

En los últimos años se ha trabajado desde la Administración, a través de la implantación de Guías de Práctica Clínica (GPC), en la mejora del diagnóstico y en la universalidad en la atención del TDAH.

Las GPC de TDAH recomiendan el tratamiento multimodal en el abordaje del TDAH, así en los pacientes con síntomas leves se recomienda intervención psicoeducativa con los progenitores y adaptaciones psicopedagógicas, y en los casos con síntomas moderados y graves se añade el tratamiento farmacológico. Existen dos grupos de fármacos aprobados para el tratamiento del TDAH en niños mayores de seis años: los estimulantes (metilfenidato y lisdexanfetamina) y los no estimulantes (atomoxetina y guanfacina). A pesar de ser fármacos muy estudiados, seguros, bien tolerados y con escasos efectos secundarios, en los últimos cinco años nos encontramos en nuestras consultas con una gran reticencia por parte de los padres a administrarlos a sus hijos, bien por informaciones aparecidas en los medios, que alertan, sin ninguna base científica, de ciertos riesgos del tratamiento, o bien por desconocimiento o bien por la moda de emplear “remedios naturales”.



Ante esta realidad que vivimos cada día en nuestras consultas nos planteamos, sin abandonar la posibilidad del tratamiento farmacológico, la búsqueda de alternativas de tratamiento no farmacológico para el TDAH que fuesen aceptadas por las familias y los pacientes. Nuestro objetivo era no solo aplicar nuevas técnicas si no evaluar de forma rigurosa la eficacia de las mismas. Así, nuestro equipo puso en marcha dos estudios casi simultáneos en niños con nuevo diagnóstico de TDAH y que no habían recibido nunca tratamiento farmacológico para el mismo, uno con la utilización de artes marciales (karate y taekwondo) y en el otro diseñamos todo un programa estructurado de ocho sesiones de grupo utilizando técnicas de *mindfulness*.

En el caso de *mindfulness* realizamos un primer grupo piloto con seis niños para poner a punto la técnica y ver cuáles eran los efectos obtenidos. La verdad es que nos sorprendieron los resultados; por un lado observamos una magnífica aceptación por parte de padres y niños, y por otro una leve mejora de los síntomas

La prevalencia del TDAH en nuestro entorno se sitúa alrededor del 5-7%.

nucleares de TDAH y de síntomas comórbidos como la ansiedad. Esto nos animó a testarlo en un número más grande de niños con el fin de poder confirmar estos resultados iniciales y poder obtener evidencias de mejor calidad con las que pudiésemos generalizarlos. Obtuvimos una beca que nos ha permitido evaluar la intervención con *mindfulness* en una muestra de ciento veinte niños de siete a doce años con nuevo diagnóstico de TDAH.

A continuación les presentamos el programa de intervención con *mindfulness* que nuestro equipo ha elaborado; hemos intentado hacerlo sencillo, práctico y ameno. Se trata de una intervención en grupo de ocho sesiones, con una frecuencia semanal y una duración de las sesiones de setenta y cinco minutos; las edades recomendadas serían entre los siete y doce años y el número de niños en cada grupo sería entre cuatro y seis integrantes. Esperamos que el esfuerzo realizado haya merecido la pena.

Quisiera agradecer al equipo de Innovación del Hospital Sant Joan de Déu el apoyo prestado en este proyecto y el haber creído en él. También quiero agradecer a todas las familias y pacientes su ayuda y su colaboración en todos los estudios que estamos realizando; sin su esfuerzo y entrega, este proyecto no habría sido posible y no nos permitiría seguir creciendo en la búsqueda de nuevas herramientas terapéuticas.

Dr. José Angel Alda Díez

Jefe de Sección de Psiquiatría

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

2. Mindfulness

2.1. ¿Qué es *mindfulness*?

Últimamente oímos hablar frecuentemente de *mindfulness* en distintos contextos y medios pero ¿qué es *mindfulness* en realidad?

Mindfulness tiene su origen en la filosofía oriental, es una traducción de la palabra *sati* que proviene de la lengua pali, que en el budismo cobra la definición de “conciencia pura”. En el mundo occidental se traduce como “mindfulness” y en nuestro idioma como atención o consciencia plena (García-Campayo, 2018). *Mindfulness* se describe como un estado mental innato que hace referencia a prestar atención de una forma intencionada a lo que ocurre aquí y ahora con una actitud curiosa, abierta y amable; por tanto sin juzgar, criticar o rechazar lo que está ocurriendo en el momento presente (Kabat-Zinn, 2003).

Ver a continuación el vídeo de presentación del Programa M4H y *mindfulness* del Hospital Sant Joan de Déu Barcleona: <https://faros.hsjdbcn.org/es/video/introduccion-mindfulness-ninos-consejos-ponerlo-practica>

La actitud *mindfulness* podría definirse de la siguiente manera (Kabat-Zinn, 2012; García-Campayo, 2018):

- **No juzgar:** asumir una postura de observador imparcial, sin etiquetas o juicios de valor, sin intentar cambiar lo que se observa.
- **Aceptar:** descubrir y aceptar lo que ocurre, sin intentar que sea de otra forma, sin intentar cambiarlo.
- **No forzar y esperar nada:** se trata simplemente de observar y estar presente, sin esforzarse para alcanzar los objetivos marcados; se trata de disfrutar del proceso.
- **Dejar ir:** aprender a soltar sin aferrarse a nada de lo que aparece u ocurre. Identificar, tomar consciencia, aceptar y soltar. Todas las cosas son impermanentes.
- **Adoptar una actitud amable hacia uno mismo:** ser comprensivo con las propias experiencias y vivencias, con nuestras virtudes y fortalezas y con nuestras limitaciones.



Mindfulness hace referencia a prestar atención de una forma intencionada a lo que ocurre aquí y ahora con una actitud curiosa, abierta y amable.

- **Adoptar una mente de principiante:** reconocer que no sabemos. Tener una actitud curiosa, sin expectativas en cada práctica, siendo cada momento único e irrepetible. Prestar atención al momento presente como si fuera siempre la primera vez que lo hacemos.
- **Tener paciencia:** aprender requiere un tiempo, hay que ser paciente con uno mismo.

Prestar atención de forma intencionada nos permite percibir los detalles de nuestras experiencias, nos permite conectar y darnos cuenta de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de nuestras sensaciones corporales y nos da la posibilidad de elegir nuestras acciones y comportamientos (ver descripción a continuación).

- **Pensamientos:** son la actividad y creación de productos elaborados por la mente.
- **Emociones:** son un proceso complejo y multidimensional integrado por respuestas de tipo cognitivo (vivencias subjetivas), fisiológico (reacciones fisiológicas de la emoción) y motor (conductas observables del sujeto en relación a la emoción). Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar. Las emociones suelen clasificarse entre emociones básicas (universales, de carácter innato, surgen en las mismas circunstancias para la mayoría de las personas) y emociones no básicas (no presentan una forma de afrontamiento constante, no suelen tener formas de expresión facial concretas). La experiencia emocional está formada por cuatro aspectos: el componente subjetivo, el biológico, el funcional y el expresivo.

Las emociones tienen tres funciones principales:

- Adaptativa: cada emoción tiene una utilidad, no existen emociones buenas ni malas, todas son válidas. Facilitan el ajuste del sujeto a las circunstancias de su entorno.
- Motivacional: capacidad para generar y dirigir la conducta. Relación entre conducta y emoción: búsqueda de situaciones placenteras y evitación de situaciones desagradables.
- Social: forma de comunicación. Obtenemos información propia (intrapersonal) e influye en la conducta de los otros (interpersonal).



- **Sensaciones corporales:** son la información que proviene de un órgano de sensación. Las sensaciones corporales modifican nuestros pensamientos y emociones, y viceversa.
- **Conductas (acciones):** conjunto de respuestas que realiza el sujeto en relación con su entorno.

Darnos cuenta de la relación entre estos cuatro elementos (ver Figura 1) nos permite conectar con nosotros mismos, tomar perspectiva y ver las cosas con mayor claridad, y a la vez actuar de una forma más reflexiva aumentando nuestro repertorio de habilidades y recursos para responder con una mayor capacidad de elección, de una forma menos impulsiva resolviendo con mayor destreza situaciones y dificultades cotidianas.

Figura 1. Figura explicativa sobre la conexión que existe entre lo que pensamos, lo que sentimos, las sensaciones que experimentamos y lo que hacemos. Fuente: elaboración propia.



2.2. Beneficios de la práctica de *mindfulness*

Se recogen en la literatura múltiples beneficios de la práctica de *mindfulness* (García-Campayo, 2018). Se sugiere que:

- Mejora la capacidad para mantener la atención y concentración.
- Disminuye la impulsividad.
- Aumenta la tolerancia a la frustración.
- Ayuda a calmarse y relajarse.
- Potencia la identificación de sensaciones corporales, emociones y pensamientos.
- Favorece la regulación emocional.

- Promueve la introspección y facilita el autoconocimiento.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Reduce el estrés y el malestar psicológico.
- Mejora la calidad de vida.

2.3. Técnicas básicas del *mindfulness*

La esencia del *mindfulness* se estructura en una serie de prácticas nucleares (prácticas formales; en general técnicas de meditación). El objetivo principal de estas prácticas es el entrenamiento de la atención por medio de un anclaje (elemento donde se deposita la atención).

Tenemos distintos tipos de anclaje:

- La respiración.
- Las sensaciones corporales.
- Los movimientos corporales.

La respiración y las sensaciones corporales son los puntos de anclaje preferidos en *mindfulness* ya que nos sitúan siempre en el presente, a diferencia de las emociones y cogniciones que generalmente se encuentran en el pasado y el futuro.

Prácticas formales

Las prácticas formales hacen referencia a focalizar un mayor tiempo la atención en un tipo de anclaje específico, puede ser un objeto externo (por ejemplo el sonido de una campana) o un objeto interno (por ejemplo la respiración).

La práctica incluye distintas etapas. La primera es el anclaje, la mente identifica el objeto y permanece atenta a ese punto. La segunda es el vagabundeo mental, van a aparecer otros objetos que atraparán nuestra atención y nos harán abandonar el punto de anclaje. La tercera etapa es la toma de conciencia donde nos damos cuenta que hemos perdido la atención en el anclaje y estamos atentos a otros estímulos, pensamientos o emociones. La última etapa consiste en el retorno amable al punto de anclaje. Volvemos a dirigir la atención al punto de anclaje



La respiración y las sensaciones corporales son los puntos de anclaje preferidos en *mindfulness* ya que nos sitúan siempre en el presente.

sin enfadarnos con nosotros mismos y aceptando que distraerse forma parte de la mente humana.

Las principales prácticas formales de *mindfulness* son: *mindfulness* en la respiración, escáner corporal, *mindfulness* caminando, *mindfulness* en los movimientos corporales, la práctica de los tres minutos y *Mindful Eating*. Se describen a continuación:

1. Mindfulness en la respiración (Huguet y Mairena, 2017; Kabat-Zinn, 2012).

La respiración es una de las funciones vitales de los organismos vivos, nos permite obtener oxígeno y fabricar la energía necesaria para vivir. La respiración entra y sale del cuerpo en un movimiento continuo, siempre está con nosotros, no importa el lugar ni la situación, siempre nos acompaña. Sin embargo, la mayoría de veces no somos conscientes de ella, no nos damos cuenta de cuándo y cómo respiramos. La respiración siempre está en el presente, solo respiramos en el presente y solo respiramos en el ahora. La respiración consciente es aquella que surge de manera natural en el momento presente. Por eso la respiración puede ser el anclaje de atención consciente al presente, siendo el anclaje de la atención por excelencia.

En la práctica de *mindfulness*, en la respiración se utiliza como objeto de anclaje la propia respiración y consiste en prestar atención a la respiración observando la experiencia y sensaciones. Darnos cuenta de cómo respiramos nos permite darnos cuenta de todas las sensaciones que acompañan este proceso y nos permite conectar también con nuestras emociones.

2. Escáner corporal (*Body scan*) (García-Campayo, 2018).

En la práctica del escáner corporal se trata de “escanear” con la mente todo el cuerpo prestando atención. El objeto de anclaje son las sensaciones de cada parte del cuerpo.

3. Mindfulness caminando (García-Campayo, 2018).

La práctica de *mindfulness* caminando consiste en caminar con atención plena (prestar atención a las experiencias y sensaciones del momento presente cuando se está caminando).

4. Mindfulness en los movimientos corporales (García-Campayo, 2018).

Esta práctica consiste en la realización de ejercicios corporales con atención plena. Los movimientos del cuerpo son el punto de anclaje.

5. La práctica de los tres minutos (García-Campayo, 2018).

Esta práctica es breve, como su nombre indica tiene una duración de tres minutos. Es una actividad en la que se va variando el foco de atención, el punto de anclaje. Durante el minuto uno se centra la atención en un foco amplio, durante el minuto dos se centra la atención en la respiración (anclaje concreto) y durante el último minuto (minuto tres) se vuelve a ampliar el foco de atención.

6. *Mindful Eating* - La uva pasa (Kabat-Zinn, 2012; García-Campayo, 2018).

Esta práctica consiste en realizar una meditación comiendo. Se centra en degustar de una forma más detallada y lenta un alimento, en este caso una uva pasa. La comida y el acto de comer son el objeto de atención. Se trata de prestar atención a la comida y a la ingesta a través de los sentidos y del cuerpo.

Prácticas informales

Las prácticas informales consisten en llevar la atención plena a las situaciones de la vida cotidiana, a una actividad en concreto, prestando atención a la tarea y siendo consciente de la misma. Como por ejemplo: cepillarse los dientes, ducharse, lavarse las manos, ponerse y atarse los zapatos, comer, andar, etc.



2.4. Infancia y *mindfulness*

Infancia, desarrollo y salud mental

En los últimos tiempos la prevalencia de los trastornos mentales en la infancia y la adolescencia ha ido aumentando significativamente. Actualmente un 13,4% de los niños a nivel mundial presentan un trastorno mental (Polanczyk *et al.*, 2015).

Indiscutiblemente, la infancia es una etapa crucial en el desarrollo vital del ser humano y supone una oportunidad única para establecer las bases de un desarrollo saludable (Martín y Navarro, 2016). Para un desarrollo humano completo es necesario crecer en diferentes áreas: física, cognitiva, social y emocional. El entrenamiento en *mindfulness* puede ser una herramienta para crecer en el área emocional.

Mindfulness e inteligencia emocional

Según el modelo de Salovey y Mayer (2007) la inteligencia emocional se define como la habilidad para discriminar y manejar los propios pensamientos y acciones.

Según este modelo la inteligencia emocional se estructura en cuatro competencias interrelacionadas:

En los últimos tiempos la prevalencia de los trastornos mentales en la infancia y la adolescencia ha ido aumentando significativamente.

1. **Percepción emocional:** capacidad para percibir las emociones en uno mismo y en los demás.
2. **Facilitación o asimilación emocional del pensamiento:** integrar emoción y cognición. Capacidad para tener en cuenta las emociones cuando razonamos o afrontamos dificultades y problemas.
3. **Comprensión emocional:** habilidad para reconocer, comprender y analizar las emociones.
4. **Regulación emocional:** habilidad para estar abierto a las emociones y reflexionar sobre las mismas, gestionando las emociones propias y las de los demás de una forma apropiada y adaptativa.



Desarrollar la competencia emocional permite comprender mejor las propias emociones y las de los demás, así como regular y expresarlas de una forma más adaptativa, aumentando el autoconocimiento. Favorece el aprendizaje y posibilita el aprendizaje de habilidades de relación (empatía, comunicación asertiva, cooperación, trabajo en equipo, etc.) facilitando la resolución de problemas (Bisquerra y Pérez, 2007; González y Villanueva, 2014).

En definitiva, el aprendizaje de competencias, habilidades y estrategias de educación emocional mejoran el ajuste psicológico, el bienestar personal y social del niño, su salud general potenciando el desarrollo integral de la persona disminuyendo el riesgo de aparición de trastornos mentales (Eisenberg *et al.*, 2001). Una estrategia para adquirir y potenciar estas competencias emocionales es el *mindfulness* (Ramos, Enríquez y Recondo, 2012).

Mindfulness y salud mental

En los últimos años, el *mindfulness* está en auge en el ámbito clínico y de la investigación. Encontramos evidencias preliminares que sugieren su utilidad para tratar los trastornos emocionales y de ansiedad (internalizantes) y de conducta (externalizantes), como el TDAH, aunque se requieren más estudios con mayor rigor metodológico (Gotink *et al.*, 2015; Perry-Parrish *et al.*, 2016; Cairncross y Miller, 2016).



Existe evidencia preliminar de que el *mindfulness* puede ser útil para los síntomas nucleares del TDAH y los déficits en las funciones ejecutivas.

2.5. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y *mindfulness*

El TDAH es uno de los trastornos del neurodesarrollo más frecuentes en niños y adolescentes que se caracteriza por tres síntomas nucleares: inatención, impulsividad e hiperactividad (American Psychiatric Association, 2013).

Respecto a los datos epidemiológicos, el último estudio realizado hasta ahora estima que afecta a un 3,4% de niños en el mundo (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye y Rohde, 2015). Los estudios realizados en España estiman que afecta entre un 3 y un 7% de los niños en edad escolar (GPC de TDAH del Sistema Nacional de Salud, SNS, 2010). Estos datos de prevalencia supondrían la existencia en nuestro país de 400.000 niños y adolescentes afectados, considerándose un problema de salud pública. Además, entre un 40-80% de los niños con TDAH presentan una condición comórbida asociada, siendo la comorbilidad más frecuente el trastorno negativista desafiante, seguido por los trastornos de conducta, los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo (Muskens, Velders y Staal, 2017). Además, hay que tener en cuenta que los síntomas del TDAH persisten en la edad adulta en un 40-60% de los casos.

Existe acuerdo en las GPC de TDAH en cómo diagnosticar y tratar a las personas con TDAH (Caye *et al.*, 2018). El tratamiento más ampliamente recomendado para abordar este trastorno es la intervención multimodal, que incluye el abordaje psicológico, psicopedagógico y farmacológico. Además, se recomienda realizar una intervención temprana ya que se sugiere una mejor evolución y pronóstico del trastorno (GPC de TDAH del Sistema Nacional de Salud, SNS, 2010). Respecto al tratamiento farmacológico convencional que se propone para este trastorno, se requiere generalmente el uso de fármacos estimulantes y no estimulantes. Respecto al tratamiento psicológico, las intervenciones que han demostrado mayor evidencia científica se basan en los principios de la terapia cognitivo-conductual, concretamente la terapia de conducta, la terapia cognitiva, el entrenamiento en habilidades sociales y el entrenamiento para padres (Caye *et al.*, 2018; GPC de TDAH del SNS, 2010).

Se encuentra en la literatura científica una fuerte asociación entre el TDAH y la desregulación emocional (DESR, del acrónimo en inglés de *Deficient Emotional Self-Regulation*). Los estudios clínicos sugieren que entre un 24% y un 50% de los niños con TDAH la presentan. La DESR es un concepto teórico caracterizado por una deficiente modulación de las respuestas emocionales (impaciencia, impulsividad, baja tolerancia a la frustración, explosividad, labilidad emocional, etc.) (Shaw *et al.*, 2014).



Existe evidencia preliminar de que el *mindfulness* puede ser útil para los síntomas nucleares del TDAH y los déficits en las funciones ejecutivas. Las funciones ejecutivas se definen como un conjunto de habilidades cognitivas que permiten la anticipación, el establecimiento de metas, el diseño y la planificación de planes, así como el inicio de las tareas, la selección de los comportamientos, la flexibilidad cognitiva y la autorregulación. Todos estos procesos son necesarios para resolver los problemas de manera eficaz (Bush, 2011). La literatura también refiere que puede ser una opción terapéutica efectiva para la DESR ya que propone estrategias para procesar y manejar las emociones con un control apropiado (autorregulación), aumentando la flexibilidad y reduciendo la intensidad y duración emocional y los pensamientos automáticos (Zylowska *et al.*, 2008; Van der Oord *et al.*, 2012; Van de Weijer-Bergsma *et al.*, 2012; Zoogman *et al.*, 2014; Cairncross y Miller, 2016; Mitchel *et al.*, 2017; Lo *et al.*, 2017; Evans *et al.*, 2018). Por esta razón, consideramos que el *mindfulness* puede ser una nueva herramienta de intervención a tener en cuenta para el tratamiento de niños con TDAH.

3. Programa estructurado de *mindfulness* M4H

3.1. Justificación de la creación del programa

La creación del programa surge a partir de la necesidad de ofrecer una nueva estrategia de intervención a los tratamientos actuales para los niños y adolescentes con TDAH. Como punto de partida, se realizó una prueba piloto con un grupo de intervención (n=6). A partir de los resultados positivos observados en el estudio piloto (Huguet *et al.*, 2017) nos planteamos la realización de un estudio con un diseño y una metodología de mayor rigor científico. Así, propusimos un estudio con ciento veinte niños de siete a doce años diagnosticados recientemente de TDAH y sin tratamiento previo.

Estos niños fueron asignados al azar en dos grupos (*mindfulness* y control). El grupo *mindfulness* recibió un programa de intervención basado en *mindfulness* consistente en ocho sesiones grupales, con seis niños en cada grupo. La frecuencia de las sesiones era semanal y la duración de setenta y cinco minutos por sesión; también se proponían tareas para casa que los niños debían practicar cada día en su domicilio y con la supervisión de los padres. El grupo control recibió el tratamiento habitual para este trastorno como son pautas escolares, intervención psicoeducativa, pautas de manejo del comportamiento, etc. El tratamiento farmacológico fue excluido.

El objetivo principal del estudio es conocer el efecto sobre los síntomas nucleares, las funciones ejecutivas y el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal de un programa de intervención basado en *mindfulness* en niños diagnosticados recientemente de TDAH y sin tratamiento previo. El proyecto fue presentado y aprobado por la Comisión de Investigación y por el Comité Ético de Investigación Clínica del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

Este estudio ha obtenido una beca competitiva para su realización (Beca de Investigación 2015 Hospital Sant Joan de Déu - Fundación Sant Joan de Déu BR201501). Los resultados preliminares han sido presentados en distintos congresos nacionales e internacionales (Huguet *et al.*, 2016; Huguet, 2017; Huguet *et al.*, 2017; Huguet *et al.*, 2018). En los resultados preliminares obtenidos se observa una mejora en los síntomas nucleares del TDAH, en las dificultades de regulación emocional y algunas mejoras en las funciones ejecutivas. Los resultados preliminares del estudio ya indicaban buenos resultados en la tendencia observada. Los resultados



El programa M4H surge a partir de la necesidad de ofrecer una nueva estrategia de intervención a los tratamientos actuales para niños y adolescentes con TDAH.

definitivos, publicados en el estudio *"Deficient Emotional Self-Regulation (DESR) in children with ADHD: Mindfulness as a useful treatment modality"* en la revista *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, sugiere que nuestro programa de *mindfulness* en forma de terapia grupal estructurada puede ser clínicamente relevante y útil para el tratamiento de los niños con TDAH. Además, los resultados positivos contribuyen a ofrecer una nueva estrategia de intervención para estos niños y adolescentes.



3.2. Descripción del programa

Objetivos del programa:

- Disminuir los síntomas nucleares del TDAH.
- Mejorar las estrategias de regulación emocional.
- Favorecer el autoconocimiento y aumentar el autocontrol.
- Mejorar la calidad de vida de los niños con TDAH y sus familias.

A quién va dirigido:

- Se trata de un programa de intervención basado en *mindfulness* dirigido a niños y niñas de siete a doce años con diagnóstico de TDAH.
- Se trata de una herramienta de tratamiento para profesionales especialistas en salud mental infanto-juvenil.

Estructura del programa:

- El programa está diseñado en ocho sesiones grupales (ver Figura 2) con seis participantes en cada sesión ($n=6$), diseñadas para realizarse una vez a la semana durante setenta y cinco minutos y una tarea para realizar en casa. Todas las sesiones están estructuradas, las prácticas a realizar detalladas y siguen el mismo formato.
- Se recomienda realizar las sesiones con la ayuda de un coterapeuta.

Setting de las sesiones y material:

- Se recomienda realizar las sesiones en una sala amplia de unos veinticinco – cincuenta metros cuadrados. Un espacio donde los niños puedan realizar alguna actividad estirados en el suelo y alguna actividad moviéndose por la sala. También será necesario disponer de una silla o taburete para cada miembro del grupo (niños y profesionales), así como disponer de una colchoneta para cada participante.
- Se recomienda realizar grupos de seis integrantes ya que un mayor número de participantes dificulta el manejo de las sesiones y un menor número es poco eficaz, ya que en ocasiones no todos los participantes pueden acudir; de esta forma nos aseguramos poder trabajar de forma efectiva en grupo. Además, el tratamiento grupal tiene un menor coste que el tratamiento individual.
- El material necesario para cada sesión se encuentra en un listado en el Anexo 15.

Figura 2. Cronograma de las sesiones del Programa M4H. Fuente: elaboración propia.

Sesión 1

AGENDA

Presentación y explicación del programa

Actividad 1. Nos conocemos

Actividad 2. Trabajando juntos

Actividad 3. ¿Qué es el *mindfulness*?

Actividad 4. ¿En qué nos puede ayudar el *mindfulness*?

Actividad 5. Mis piedras de la respiración

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Presentación de los profesionales y del programa (cinco minutos)

Los terapeutas se presentarán al grupo y explicarán brevemente el programa (número de sesiones, objetivos, funcionamiento).

Actividad 1. Nos conocemos (cinco minutos)

Objetivos:

- Conocer a los compañeros.
- Crear un clima de confianza y fomentar la cohesión grupal.

Material: ninguno.

Metodología: se pedirá a cada participante que se presente al resto del grupo (nombre, edad, intereses, gustos, etc.). Una vez que todos los miembros se hayan presentado se realizará una “ronda de nombres”. Cada participante deberá decir el nombre de los dos compañeros que tiene a su lado.

Actividad 2. Trabajando juntos (cinco minutos)

Objetivos:

- Establecer las normas del funcionamiento del grupo.
- Crear un clima de confianza y fomentar la cohesión grupal.

Material: una cartulina, rotuladores y celo y/o Blu-Tack.

Metodología: en primer lugar se realizará una lluvia de ideas sobre los aspectos a tener en cuenta para poder trabajar de una forma óptima en grupo. A continuación se recogerán las aportaciones y se irán anotando las normas en una cartulina, reforzando las ideas de respeto y confidencialidad. Una vez se hayan establecido y anotado las normas, se realizará y firmará un compromiso entre los participantes y el terapeuta. Las normas de grupo serán colgadas en un lugar de la sala visible para todos los miembros.

Actividad 3. ¿Qué es el *mindfulness*? (diez minutos)

Objetivos:

- Conocer y entender qué es el *mindfulness*.
- Fomentar la atención plena.

Material: imagen visual de un paisaje tranquilo, música relajante, pantalla audiovisual, ordenador o proyector.

Metodología: en primer lugar se pedirá a los niños que se sienten cómodamente. Se les pedirá que focalicen la atención en la imagen proyectada en la pantalla y al sonido de la música con una actitud abierta, curiosa y amigable (tres - cuatro minutos). Mientras se realiza la tarea se les irá preguntando: ¿qué estás pensando?, ¿qué pensamientos aparecen en tu cabeza?, ¿qué sientes? ¿están apareciendo algunas emociones?, ¿puedes sentir/experimentar alguna sensación/emoción en tu cuerpo?

Se recogerá la experiencia: qué has pensado, sentido (emoción/experiencia corporal). Para cerrar la actividad se hará una breve explicación de qué es el *mindfulness*: «*Lo que acabamos de hacer ahora es mindfulness. Mindfulness es prestar atención a las cosas. Prestar atención a las cosas de forma consciente e intencionada. Prestar atención a lo que pasa aquí y ahora. Es estar atento a nuestras ideas/pensamientos, emociones, sensaciones corporales, con una actitud curiosa, amigable y abierta, sin rechazar, juzgar o criticar lo que está pasando, lo que estamos pensando o sintiendo. Se trata simplemente de observar*

y aceptar lo que está pasando en este instante, en el momento presente, ahora mismo. Se trata de abrir los ojos, los oídos, utilizar todos los sentidos y hacer como de detective para descubrir qué pasa a mí alrededor, descubrir y estar atento a lo que veo, a lo que oigo. Y también estar atento a lo que pasa dentro de mí, descubrir qué ideas/pensamientos tengo en la cabeza, cómo me encuentro ahora, qué emociones siento ahora. Sin intentar cambiar nada, solo se trata de estar atentos, descubrir cosas y aceptarlas».

Actividad 4. ¿En qué nos puede ayudar el *mindfulness*? *(quince - veinte minutos)

Objetivos:

- Conocer y entender qué es el *mindfulness*.
- Fomentar la atención plena.
- Trabajar la capacidad de atención.
- Favorecer la identificación de pensamientos y emociones.

Material: bolas o gong de meditación o una campana, un recipiente de plástico transparente, una cuchara, agua, distintas especias, granos o purpurinas que se hundan lentamente en el agua (escoger materiales de distintas densidades).

Metodología: en primer lugar se pedirá a los niños que se sienten en el suelo y realicen un círculo. Se cogerá el recipiente transparente y se llenará de agua colocándolo en el medio del círculo. Se dispondrán las semillas, granos y purpurinas cerca del recipiente transparente. Se procederá a explicar a los niños qué es el *mindfulness* de la siguiente forma:

«¿Veis esto? (recipiente); el recipiente de agua va a ser nuestra cabeza, nuestra mente. ¿Todo el mundo sabe lo que es la mente, y qué hay en la mente? (Explicar a los niños). ¿Y cómo está la mente/cabeza ahora? (Transparente, clara).

Y todo esto que veis aquí (semillas, purpurinas, granos) van a ser nuestras ideas/pensamientos y emociones (Preguntar y explicar lo que son los pensamientos y las emociones). ¿Estáis preparados para estar atentos y descubrir cosas?

¿Qué piensas, qué ideas te vienen a la cabeza cuando te despiertas?».(Respuesta niños). *«Elige el grano, semilla o color de purpurina que más cuadre con tu idea/pensamiento cuando te despiertas y echa un puñado en el recipiente».*

Ahora se le pedirá a un niño que remueva el líquido con la cuchara para que se mezcle todo.

«¿Y cómo te sientes cuando estás en el cole?» (Respuestas niños). «¿Y cómo te sientes cuando tienes que hacer los deberes?» (Respuestas niños).

Cada vez que un niño aporte un pensamiento o sentimiento se le pedirá que añada un puñado de granos, semillas o purpurina al agua.

Una vez finalizadas las aportaciones se pedirá al niño que remueve el agua, que lo haga más deprisa y se observará el recipiente.

«¿Cómo está la mente ahora? (Respuestas niños). Ahora la mente está revuelta, llena de cosas, con muchas ideas y muchas emociones. Así es como está nuestra mente cuando tenemos muchas ideas en la cabeza, cuando nos sentimos molestos, enfadados, preocupados, nerviosos. Cuando tenemos la cabeza así, ¿podemos ver las cosas claramente? ¿Nos sentimos a gusto/bien cuando estamos así? Pon algunos ejemplos en los que te sientes de este modo». (Respuestas niños).

Ahora tocaremos las bolas de meditación y pediremos al niño que deje de remover el agua. «Respiraremos con el sonido de las bolas y observaremos cómo las semillas, los granos y la purpurina van depositándose poco a poco en el fondo del recipiente».

«¿Veis como lo que hay en la mente se va depositando, va bajando al fondo del recipiente y el agua se va volviendo más clara? Pues esto es lo que le sucede a nuestra mente cuando hacemos mindfulness, cuando estamos atentos a las cosas, cuando estamos atentos a la respiración. ¿Cómo es ahora el agua?». (Respuesta niños: clara y tranquila).

«Los pensamientos y las emociones están todavía en nuestra mente, en nuestra cabeza, están en el fondo del recipiente, no han desaparecido los pensamientos y las emociones pero como ahora sabemos estar atentos a ellos y sabemos observarlos de una forma calmada, ahora descansan tranquilamente en el fondo».

«El mindfulness nos ayuda a estar atentos y descubrir y saber los pensamientos y sentimientos que tenemos, nos permite elegir qué queremos observar y agitar en la mente. A veces tenemos muchas ideas y muchas emociones pero no sabemos muy bien cuáles son y todas juntas nos hacen no estar a gusto. Es importante saber qué pensamientos y sentimientos sentimos para no vernos arrastrados por ellos y poder orientarlos y focalizar nuestra atención en las cosas que más nos interesen».

*Adaptación del ejercicio original de Kerry Lee MacLean, incluido en su libro *Peaceful Piggy Meditation*, Albert Whitman & Co., Park Ridge, IL, 2004.

Actividad 5. Mis piedras de la respiración* (quince minutos)

Objetivos:

- Practicar la respiración.
- Fomentar la atención plena en la respiración.
- Entrenar la atención y concentración.

Material: piedras de colores (diez para cada niño) y sacos de organza (uno para cada niño).

Metodología: se pedirá a los niños que se tumben en el suelo y coloquen sus manos sobre la tripa. Se les pedirá que sientan cómo se les hincha su barriga al tomar aire y como se deshincha al soltarlo. Se practicará durante dos minutos. Al finalizar se les preguntará cómo se sienten.

A continuación se presentará a los niños las piedras de la respiración. Se les dará un saco de organza y se les pedirá que escojan sus diez piedras de la respiración. Después se practicará dos veces con las piedras de la respiración: se pedirá a los niños que coloquen las piedras en un montón a su derecha (si son diestros). Cada vez que el niño tome aire cogerá una piedra y la levantará hasta la línea media del cuerpo y al expulsar el aire la bajará y la colocará al otro lado; a la izquierda. Durante la práctica se guiará a los niños dando las siguientes instrucciones:

«Ahora vamos a realizar una práctica de mindfulness de atención a la respiración. Solo se trata de estar atento a cómo respiras, estar atento a cómo el aire entra y sale. Coge el aire despacito, y suelta el aire despacito. Coge el aire lentamente por la nariz y suéltalo poco a poco por la boca. Solo se trata de estar atentos a cómo respiro ahora, a cómo el aire entra y sale. Si te despistas no te preocupes, sigue intentándolo, estar atento a cómo respiro». Al finalizar la práctica se preguntará a los niños por la experiencia (sensaciones); cómo era su respiración, dónde la sentían, si ha cambiado alguna cosa, cómo se sienten ahora.

*Adaptación del ejercicio original de Patricia Díaz-Caneja, incluido en su libro *Un bosque tranquilo: mindfulness para niños*, Librería Argentina, Madrid, 2015.



Feedback de la sesión (diez minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.

Tareas para casa (cinco minutos)

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respirar. El tiempo de práctica de la respiración suele ser de un minuto por año de edad, así un niño de siete años debería practicar unos siete minutos al día. Esta semana iniciaremos la práctica con tres minutos. Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 1).

Sesión 2

AGENDA

Repaso de las tareas para casa

Actividad 1. Autoobservación

Actividad 2. STOP, suena la campana

Actividad 3. La rana

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Repaso de las tareas para casa (diez minutos)

Se iniciará la sesión preguntando sobre cómo ha ido la semana y poniendo en común las tareas para casa realizadas, se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si la tarea propuesta (atención a la respiración) les ha ayudado o no en alguna cosa y si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de la semana. Se reforzaran positivamente las tareas realizadas.

Actividad 1. Autoobservación (veinte minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Fomentar la autoobservación.
- Potenciar la identificación de pensamientos, emociones y sensaciones.
- Desarrollar el autocontrol.

Material: hoja con la figura de una silueta humana (Anexo 2), seis lápices, seis gomas de borrar y seis colchonetas.

Metodología: se iniciará la dinámica preguntando a los participantes si saben qué significa observar (mirar). Una vez definido "observar", se les preguntará por el significado de observarse/autoobservarse y se les explicará su significado (mirarse a uno mismo, como si nos miráramos en un espejo, mirar dentro nuestro, descubrir cosas nuestras, descubrir cómo nos encontramos ahora). A continuación empezaremos la práctica de autoobservación.

«Ahora vamos a intentar autoobservarnos, mirarnos, observarnos a nosotros mismos. Vamos a intentar conectar, descubrir cosas nuestras, descubrir y estar atentos a nuestros pensamientos/ideas, a nuestras sensaciones y a nuestros sentimientos/emociones. Aprender a autoobservarnos, a mirarnos, a descubrir cosas de nosotros, aprender a conocernos a nosotros mismos nos ayuda a saber cómo somos y cómo estamos. Conocernos, saber qué pensamos y sentimos nos ayuda a saber cómo estamos, nos ayuda a controlarnos, nos ayuda a estar más tranquilos, nos ayuda a estar mejor con nosotros y con los demás, nos ayuda a disfrutar más de las experiencias y de las cosas de cada día».

«Ahora vamos a cerrar los ojos y a respirar tres veces. Ahora vamos a observarnos la cabeza: voy a observar y a estar atento a cómo tengo la cabeza ahora, voy a prestar atención a mis ideas/pensamientos: ¿cómo tienes la cabeza, la mente hoy?, ¿está clara o confusa?, ¿se muestra lenta o pesada?, ¿tienes muchas o pocas ideas?, ¿las ideas, la mente, va saltando de un pensamiento a otro, como un mono que va de rama en rama?, o ¿va la mente muy rápida, las ideas corren como un leopardo? O quizá las ideas van muy despacio, caminando como una tortuga. ¿Cómo está tu cabeza, tus ideas, tus pensamientos ahora? Intenta descubrir y prestar atención a como tienes la cabeza ahora, cómo son tus ideas ahora».

«Ahora vamos a dejar de prestar atención a la cabeza y vamos a dirigir nuestra atención hacia el cuerpo. Nos vamos a centrar en la postura, la respiración, las sensaciones del cuerpo, los movimientos. Empezaremos observando cómo es nuestra respiración ahora: ¿cómo es tu respiración?, ¿es rápida, lenta, cortada, tranquila? No intentes cambiarla, solo se trata de descubrir cómo es tu respiración ahora. ¿En qué parte del cuerpo puedes sentir el aire de la respiración? En la nariz, en la boca, en el pecho, en la barriga. Ahora deja de estar atento a la respiración y presta toda tu atención, céntrate en los pies. ¿Qué zapato me aprieta más, intenta descubrir qué zapato te aprieta más. Ahora vas a intentar descubrir qué parte del cuerpo tienes más fría, y qué parte más caliente, y si hay alguna parte del cuerpo que te duela, que sientas incómoda. Muy bien, ahora vamos a dejar de estar atentos al cuerpo, a las sensaciones del cuerpo y vamos a centrarnos en nuestro corazón, vamos a dirigir la atención hacia los sentimientos y emociones. ¿Cómo se encuentra hoy tu corazón, qué emoción estás sintiendo ahora? Y si piensas en una emoción/sentimiento positivo, ¿en qué parte del cuerpo la notas, la sientes?, ¿puedes identificarla?, y si piensas en una emoción negativa, ¿en qué parte del cuerpo la notas, la sientes?, ¿puedes identificarla?»

«Ahora vamos a respirar tres veces y abriremos los ojos. Enhorabuena, felicidades, ahora acabas de hacer una actividad que te ha ayudado a identificar y conocer cómo estás».

Una vez finalizada la dinámica se repartirá una hoja con la figura de una silueta humana y se solicitará a los participantes que plasmen la experiencia (elementos identificados en la autoobservación). Una vez todo el mundo haya finalizado se pondrá en común la experiencia, la autoobservación en las tres zonas (cabeza-pensamientos, cuerpo-sensaciones corporales, corazón-emociones). Se cerrará la dinámica reflejando la importancia de la autoobservación para conocerse a uno mismo, saber cómo y qué nos pasa y desarrollar el autocontrol.

*Adaptación del ejercicio original de Luis López González, incluido en su libro *Meditación para niños: en paz me levanto, en paz me acuesto*, Plataforma Actual, Barcelona, 2015.



Actividad 2. STOP, suena la campana* (diez minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Potenciar la práctica de la escucha.
- Potenciar la capacidad de atención y concentración.
- Practicar la respiración.

Material: una campana, bolas de meditación, gong de meditación o app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*).

Metodología: se procederá a presentar a los niños la actividad de la siguiente forma:

«¿Sabéis lo que es esto? (enseñando las bolas o el gong de meditación). Cuando escuchemos su sonido deberemos pararnos y dejar al lado todo lo que estamos haciendo, pensando y diciendo y nos dedicaremos a respirar y a prestar atención a cómo respiramos. Cuando oigamos el sonido tendremos la oportunidad para descansar, tomarnos un respiro y disfrutar de nosotros siendo simplemente conscientes y prestando atención a nuestra respiración, a cómo el aire entra y sale, intentando descubrir cómo respiro ahora y cómo me encuentro ahora».

A continuación pediremos a los niños que se muevan libremente por la sala y que cuando escuchen la campana se queden quietos y respiren tres veces. Luego pueden seguir moviéndose, pero cada vez que escuchen la campana deberán detenerse, respirar tres veces y prestar atención a cómo respiran y cómo se sienten. Se repetirá la dinámica unas ocho o diez veces. Una vez finalizada la práctica se recogerá la experiencia, se fomentará la identificación de sensaciones y emociones y se focalizará en la importancia y beneficios de prestar atención a nuestra respiración.

*Adaptación del ejercicio original de Thich Nhat Hanh y la comunidad de Plum Village, incluido en su libro *Plantando semillas*, Kairós, Barcelona, 2015.

Actividad 3. La rana* (quince minutos)

Objetivos:

- Aprender a relajarse.
- Fomentar la atención plena.

- Mejorar la concentración.
- Trabajar la consciencia corporal.
- Reaccionar de una forma menos impulsiva.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: reproductor de música y CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel (Pista 2) o utilizar meditación guiada sobre atención a la respiración.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila uno al lado del otro. Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

«A continuación realizaremos un ejercicio guiado para practicar y mejorar la respiración. Es importante estar atentos a la respiración porque cuando dirigimos la atención hacia la respiración estamos atentos a lo que pasa ahora, a lo que pasa aquí, y no a las cosas de ayer o mañana. Si estamos atentos a la respiración podemos observar y descubrir muchas cosas. Podemos descubrir cómo nos sentimos, saber si estamos tranquilos, nerviosos, contentos, preocupados. ¿Practicamos un poco la respiración y vemos cómo nos sentimos? (dejamos tiempo para que realicen la práctica)».

«Sabes cómo es tu respiración ahora; si podemos observar la respiración sabemos un poco más, somos un poco más conscientes de lo que pensamos y sentimos, de nuestro mundo interior y estamos acercándonos hacia la concentración».

«Cuando uno está nervioso, preocupado, enfadado y distraído, le es difícil concentrarse y poder entender las cosas, resolver problemas, hacer bien los ejercicios, un examen y los deberes».

«En los momentos que estamos tensos y nerviosos como antes de hacer un examen, explicar alguna cosa que nos preocupe, hablar delante de otros niños, o cuando estamos enfadados, la respiración nos puede ayudar a calmarnos, a tranquilizarnos. Nos ayuda a no responder a las cosas rápidamente, de forma inmediata, automática y sin pensar».

«¿Sabéis lo qué es una rana? (respuesta niños), ¿y qué hacen las ranas? (respuesta niños). Ahora vamos a aprender a quedarnos sentados y atentos como una rana. Las ranas pueden saltar muy alto, hacer saltos enormes pero también pueden quedarse muy quietas, observando todo lo que hay a su alrededor, practicando a estar atentas y tranquilas. Cuando la rana está muy quieta se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, se queda tranquila y respira. No siempre salta y reacciona, cuando está quieta y tranquila no se cansa y tampoco se deja llevar por las ideas que le pasan por la cabeza.

Mantiene la calma y tranquilidad, mientras la barriga se le hincha y se le deshincha. Nosotros también podemos conseguir comportarnos como una rana. Solo necesitamos estar atentos, atentos a nuestra respiración; ¿lo intentamos?».

(Práctica con el CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel. Pista 2).

Al finalizar el ejercicio se realizará una reflexión sobre lo que han experimentado en la actividad y cómo se sienten en este momento. Se potenciará la importancia de estar atentos a la respiración (saber cómo nos encontramos, aprender a estar más tranquilos y aprender a focalizar la atención y ganar concentración).

*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro *Tranquilos y atentos como una rana*, Karós, Barcelona, 2013.

Feedback de la sesión (diez minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tareas para casa (diez minutos)

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (tres minutos). Deberán rellenar un registro anotando las veces que lo han practicado y cómo se han sentido (Anexo 1). Durante la semana también deberán realizar dos veces el ejercicio de autoobservación practicado durante la sesión (Anexo 2). También se les pedirá que completen una hoja emocional identificando en qué situaciones sienten determinadas emociones (Anexo 3).

Sesión 3

AGENDA

Repaso de las tareas para casa

Actividad 1. El sonido de la campana

Actividad 2. El escáner corporal

Actividad 3. Caminando con atención plena

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Repaso de las tareas para casa (quince minutos)

Se iniciará la sesión preguntando sobre cómo ha ido la semana y poniendo en común las tareas para casa realizadas, se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más y si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de la semana. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Actividad 1. El sonido de la campana (diez minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Potenciar la capacidad de atención y concentración.

Material: una campana, bolas de meditación, gong de meditación o una app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*).

Metodología: se les explicará que se va tocar una campana, gong o bolas. Se les pedirá que escuchen atentamente el sonido y que levanten la mano cuando ya no oigan nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente. Se pedirá a los niños que cierren los ojos o miren hacia el suelo a un punto fijo para concentrarse en la actividad que vamos a realizar. A continuación se realizarán de tres a cinco

respiraciones. Se realizará la práctica unas tres o cuatro veces. Después se volverá a realizar tres o cuatro veces con los ojos abiertos y finalmente se volverá a realizar dos veces con los ojos cerrados.

Una vez finalizada la práctica se recogerá la experiencia: sensaciones, beneficios, dificultades, diferencias entre realizarlo con los ojos abiertos o cerrados, etc.

Actividad 2. El escáner corporal (diez minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Focalizar la atención en las sensaciones de nuestro cuerpo.
- Aprender a identificar las sensaciones de nuestro cuerpo.

Material: seis colchonetas.

Metodología: antes de iniciar el escáner corporal repasaremos con los niños las partes del cuerpo y les preguntaremos si saben lo que es un escáner y reforzaremos su definición.

Se pedirá a los niños que se tumben en el suelo y cierren los ojos. Se les pedirá que respiren de forma profunda unas cuantas veces.

«Ahora vamos a practicar el escáner corporal, vamos a escanear nuestro cuerpo. Relaja tu cuerpo, deja los brazos y las palmas de las manos a lo largo del cuerpo. Estira las piernas cómodamente y deja los pies inclinados hacia un lado. Lleva tu atención, presta atención a los pies, te puedes imaginar que los pies se van encendiendo con una pequeña luz amarilla. Nota, siente los pies. Ahora la luz va subiendo por los tobillos, siente los tobillos. Ahora la luz agradable sube hasta las rodillas, siente las rodillas. Ahora la luz va subiendo y pintando los muslos, las pantorrillas, la cadera y el vientre, la barriga. La luz está en la barriga, siente como la barriga se va relajando. Siente como la barriga se hincha y se deshinch. Lo estás haciendo muy bien. Ahora la luz va subiendo despacio por el pecho, por los hombros. Ahora baja la luz por el brazo izquierdo, presta atención y siente el brazo izquierdo, la luz baja por el codo, por la muñeca y por las manos, siente las manos y los dedos. Es un ejercicio difícil, si te estás despistando no pasa nada, sigue intentándolo, lo estás haciendo muy bien. Ahora la luz baja por el hombro derecho, baja por el brazo, hasta el codo, las muñecas y los dedos. Siente el brazo derecho. Ahora poco a poco centra tu atención en sentir la cara. Siente el labio inferior (de abajo), el labio superior (el labio de arriba), siente tus labios, como si fueran muy grandes. Ahora observa y siente tu lengua. Siente tu nariz. Ahora las pestañas. Ahora la luz está en la frente, siente la frente; la frente está muy relajada,

las orejas también están relajadas y muy abiertas. Ahora intenta sentir todo tu cabello, intenta sentir la raíz de tu pelo, sentir donde crece cada uno de tus cabellos, donde nace el pelo es una parte del cuerpo muy sensible, intenta sentir tu cabello. Muy bien, acabas de realizar el escáner corporal. ¡Felicidades!».

Al finalizar el escáner corporal recogeremos con los niños la experiencia. Potenciaremos la importancia de aprender a identificar sensaciones corporales, resaltando que nos ayuda a saber cómo nos encontramos.

Actividad 3. Caminando con atención plena* (veinte minutos)

Objetivos:

- Practicar la exploración corporal.
- Fomentar la exploración del movimiento.
- Fomentar la atención plena.

Material: ninguno.

Metodología: se procederá a presentar a los niños la actividad de la siguiente forma:

«Nuestro cuerpo, brazos, piernas, pies, manos, barriga... está en movimiento la mayoría del tiempo, nos movemos constantemente, pero ¿cuántas veces nos damos cuenta que alguna parte de nuestro cuerpo se está moviendo?». (Respuestas niños, observar si algún niño está moviendo alguna parte y reflejarlo).

«¿Nos damos cuenta de las sensaciones que sentimos cuando nuestro cuerpo se mueve, identificamos lo que nos está diciendo?». (Respuestas niños).

«El movimiento de las partes del cuerpo, las sensaciones físicas, las sensaciones que tenemos/percibimos del cuerpo nos dan información muy útil sobre cómo está nuestro cuerpo y nuestras emociones, sobre cómo nos sentimos. Nos dicen si el cuerpo está cansado, si tiene dolor, si está estresado, tranquilo...».

«Si aprendemos a estar atentos a los mensajes del cuerpo, podremos escoger mejor nuestra forma de actuar y comportarnos. Si veo que mi cuerpo se acelera, si mi respiración o corazón va muy rápido, podré decirle que vaya más despacio. Si noto que tengo la boca, la mandíbula muy apretada, sabré que estoy tenso/nervioso por algún motivo y quizá pueda responder».

«Andar es algo que hacemos sin darnos cuenta, no le prestamos atención a no ser que nos duela algo al andar. Ahora vamos a caminar prestando atención a los movimientos y a las sensaciones de nuestro cuerpo».

Se pedirá a los niños que se quiten los zapatos y calcetines para aumentar la sensibilidad al explorar. Se les pedirá que se pongan de pie y se coloquen en un círculo. Luego se les pedirá que anden por la sala uno detrás de otro (primero andando normal, luego andando lentamente, luego a la pata coja, luego otra vez lentamente). Se realizará la siguiente actividad guiada:

«Intenta percibir y sentir las sensaciones de los pies en contacto cuando tocan el suelo. ¿Qué partes de los pies están en contacto, tocando el suelo?, ¿cómo sientes los pies?, ¿qué sientes?, ¿están los pies fríos, calientes, templados? Ahora vas a empezar a andar; anda como lo haces normalmente: ¿qué parte del pie está más en contacto con el suelo?, ¿dónde percibes/sientes más sensaciones: en los dedos, en los tobillos, a los lados de los pies?, ¿el peso de tu cuerpo se reparte de la misma forma en todo el pie o hay partes que tienen más presión? Intenta prestar atención a tu forma de caminar, a todas las sensaciones que tienes en los pies y en las piernas».

«Ahora vamos a andar muy despacio; ¿qué parte del pie entra primero en contacto con el suelo (la punta, el talón, toda la planta)?, ¿dónde percibes/sientes más sensaciones: en los dedos, en los tobillos, a los lados de los pies?, ¿las sensaciones son distintas ahora que antes?».

«Ahora ponte a pie cojo (pata coja) y siente como se reparte tu peso; ¿es diferente la sensación ahora que antes? Ahora vuelve a poner los dos pies en el suelo y respira. Intenta sentir ahora tus pies mientras estás respirando. Ahora vuelve a caminar pero moviéndote a la pata coja, cambiando de pie cada vez que das un paso. ¿Qué sensaciones sientes cuando el pie entra poco a poco en contacto con el suelo? Si notas que te estás despistando, no pasa nada, vuelve a dirigir la atención a las sensaciones de los pies. A veces es difícil centrar la atención en lo que estamos haciendo ahora, pero sigue intentándolo, vuelve a dirigir la atención a las sensaciones de los pies».

Una vez finalizada la dinámica se pedirá a los niños que se sienten en círculo y se recogerá la experiencia. Se reflejará y reforzará la importancia de prestar atención a las cosas que hacemos, la importancia de escuchar e identificar la valiosa información que nos da nuestro cuerpo acerca de cómo estamos y cómo nos encontramos.

*Adaptación del ejercicio original de Sarah Silverton, incluido en su libro *Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*, Blume, Barcelona, 2012.



Feedback de la sesión (diez minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tareas para casa (diez minutos)

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (cuatro minutos cada día). Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 1). También se les pedirá que cada día con atención plena se pongan y se quiten una vez los zapatos (Anexo 4).

Sesión 4

AGENDA

Repaso de las tareas para casa

Actividad 1. Ejercicios corporales con atención plena

Actividad 2. ¿Qué objetos hay?

Actividad 3. Focalizando la atención en la respiración

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Repaso de las tareas para casa (diez minutos)

Se iniciará la sesión preguntando sobre cómo ha ido la semana y poniendo en común las tareas para casa realizadas, se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de la semana. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Actividad 1. Ejercicios corporales con atención plena (veinte minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Trabajar el esquema corporal.
- Aumentar la consciencia corporal.

Material: ocho colchonetas.

Metodología: antes de empezar la actividad se repasará con los niños las partes de su cuerpo. Se les explicará que ahora realizaremos una práctica de atención al cuerpo en movimiento, de atención a los movimientos corporales. Antes de em-

pezar se les preguntará y explicará si saben lo que significa apretar/tensar/flexionar y soltar/destensar/extender distintas partes del cuerpo.

Se pedirá a los niños que se quiten los zapatos y los dejen en un lugar donde no molesten. Se repartirá una colchoneta a cada uno y se distribuirá a los niños por la sala para que cada uno tenga el suficiente espacio para estirar la colchoneta en el suelo. Los terapeutas deberán situarse delante de los chicos para que éstos puedan ver cómo realizar los ejercicios. A continuación se pedirá a los niños que se sienten en la colchoneta cómodamente y con la espalda recta. Realizaremos dos respiraciones profundas. Se presentará la actividad de la siguiente forma:

«Ahora vamos a explorar, a conocer e identificar diferentes movimientos de nuestro cuerpo. Yo os iré guiando durante la actividad. ¿Preparados? ¡Empezamos!».

«Vamos a explorar cómo podemos mover diferentes partes de nuestro cuerpo. Despacio estira las piernas hacia delante, centra la atención en los pies y comienza con movimientos suaves a mover los dedos de los pies, mueve los dedos despacio hacia delante y hacia atrás, flexiona y extiende los dedos. Ahora pasaremos a mover los tobillos, flexiona y estira. Cierra los ojos y observa, percibe y siente el movimiento de los tobillos. Separa un poquito los pies y ahora dibujaremos círculos con los tobillos hacia a un lado y ahora en el sentido contrario, hacia el otro lado. Ahora suavemente cierra los ojos, deja los pies quietos y observa la zona que se ha movido, observa los pies, permite que se expresen todas las sensaciones; ¿cómo tienes los pies ahora?».

«Ahora pondremos las dos manos entrelazadas debajo de la rodilla derecha y centraremos nuestra atención en el movimiento de la rodilla; con suavidad flexionamos la rodilla y la llevamos con suavidad hacia el hombro derecho, flexionando y extendiendo suavemente y despacio la rodilla, estirad también el pie, los dedos del pie. Presta atención a la rodilla derecha y a toda la pierna en movimiento. Ahora deja, relaja la pierna despacio en el suelo, deja que descanse y ahora toma la pierna izquierda y repite el mismo ejercicio centrandó tu atención en el movimiento; coge tu rodilla izquierda, acércala al hombro izquierdo, tensa la rodilla y extiende suavemente y despacio la rodilla. Siente la rodilla, la pierna y vuelve a dejar la pierna izquierda lentamente sobre el suelo. Apoya las manos detrás y por unos instantes observa la relajación de las dos piernas, deja que se expresen las sensaciones, sé amable con ellas, solo observa y descubre cómo tienes las piernas ahora».

«Ahora coloca la espalda recta y estira lentamente los brazos hacia delante paralelos entre sí, ahora cierra los puños, tensa, aprieta los puños y suelta, estira los dedos. Ahora abrimos las manos y movemos las muñecas, moviendo la muñeca hacia delante y hacia atrás, vamos moviendo las muñecas sintiendo y escuchando los sonidos de las articulaciones. Ahora dibujaremos círculos como hemos hecho con los pies, hacia a un lado y también hacia el otro lado. Ahora llevamos las puntas de los dedos a los hombros y nos centramos en el movimiento de los codos, abrimos y cerramos los

brazos lentamente. Ahora apoyamos los dedos en los hombros y dibujamos círculos con los brazos, de atrás hacia delante y ahora de delante a atrás. Ahora poco a poco dejamos los brazos encima de las piernas, cerramos los ojos y sentimos cómo tenemos los brazos y las manos ahora, escuchamos a nuestro cuerpo».

«Ahora vamos a rotar el cuerpo; ponemos la mano izquierda atrás y la palma de la mano derecha en la parte exterior de la pierna. Ahora rotamos hacia la izquierda el cuerpo, nos concentramos en el giro de nuestro cuerpo. Suavemente el giro se va deshaciendo, volvemos a ponernos rectos y vamos a hacer lo mismo a la derecha: la mano derecha detrás, la mano izquierda en la pierna, rotamos el cuerpo, la cabeza hacia la derecha. Volvemos a la posición inicial, cierro los ojos e intento sentir como tengo la espalda ahora».

«Ahora dirigimos nuestra atención hacia la cabeza. Muevo la cabeza lentamente hacia atrás y hacia delante como si dijese sí, muy despacio. Siente, escucha el movimiento, mantén la cara y los hombros relajados. Ahora vamos a mover la cabeza hacia la izquierda y la derecha, como si dijésemos no, sin forzar, siempre con amabilidad. Y ahora vamos a dibujar círculos con la cabeza, escucha las sensaciones que pueden ser agradables, cómodas».

«Ahora busca la posición de partida, la posición inicial y cierra los ojos y escucha las sensaciones, descubre cómo tienes el cuerpo ahora. Ahora para finalizar el ejercicio vamos a estirar todo el cuerpo, despacio nos pondremos de rodillas con los brazos apoyados en el suelo, sigue de rodillas. Ahora pon la cabeza en el suelo, estira los brazos hacia delante, inclina un poco el pecho hacia delante y estira la espalda suavemente. Ahora muy suavemente estírate en el suelo boca arriba, cierra los ojos, deja que el cuerpo descanse, que la espalda, los pies y las piernas un poco separadas se relajen, los brazos con las palmas hacia arriba descansan, la cabeza está relajada, todo el cuerpo está relajado, siente las diferentes partes del cuerpo relajadas. Ahora despacio abre los ojos y siéntate».

Se recogerá la experiencia. Se plantearán las siguientes preguntas: ¿fue agradable o desagradable la actividad?, ¿por qué?, ¿con qué parte del cuerpo fue más difícil moverte?, ¿en qué parte de tu cuerpo sentiste/experimentaste las sensaciones más agradables?, ¿cuál es la sensación/experiencia de ahora, la del momento presente?

Reflejaremos la importancia de prestar atención a nuestro cuerpo ya que nos da información de cómo nos encontramos, nos ayuda a concentrarnos y es una tarea que nos permite destensar y relajar el cuerpo y volver a la calma.

*Adaptación del ejercicio original de Javier García Campayo y Marcelo Demarzo, incluido en su libro *Mindfulness: curiosidad y aceptación*, Siglantana, España, 2015.



Actividad 2. ¿Qué objetos hay?*(diez minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Potenciar la concentración.

Material: seis hojas de papel, seis lápices, seis gomas de borrar, una caja o bolsa, un trozo de tela y diez objetos diferentes.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila, uno al lado del otro. Se entregará a cada niño una hoja de papel y un lápiz. Se situarán los diez objetos en línea, uno al lado del otro. Se les pedirá que miren atentamente los objetos ya que después de treinta segundos se procederá a taparlos. A continuación se les pedirá que anoten en el papel los objetos que recuerdan. Se repetirá la dinámica otra vez. Deberán anotar los objetos en el otro lado de la hoja. Al finalizar la actividad se preguntará a los niños cuántos objetos han recordado la primera vez y cuántos objetos la segunda. Se les preguntará sobre qué estrategias han utilizado o podían haber utilizado para recordar los objetos, se les preguntará sobre cómo se han sentido al realizar la tarea y cómo se sienten ahora.

*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro *Tranquilos y atentos como una rana*, Karós, Barcelona, 2013.

Actividad 3. Focalizando la atención en la respiración* (quince minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Mejorar la concentración.
- Trabajar la consciencia corporal.
- Aprender a relajarse.
- Reaccionar de una forma menos impulsiva.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: ninguno.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila uno al lado del otro. Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

«Ahora vamos a realizar una práctica de atención a la respiración. Si dirijo mi atención a la respiración estoy concentrado en lo que pasa ahora mismo, en el momento presente. Por eso es importante aprender a prestar atención a la respiración. Además, saber cómo respiramos nos ayuda a saber cómo nos encontramos. Siéntate cómodamente, con la espalda recta y los pies tocando al suelo. Mira hacia un punto fijo o cierra los ojos si te es más fácil concentrarte. Centra tu atención en cómo respiras, siente como el aire entra y sale, fíjate en qué parte del cuerpo notas el aire cuando lo sueltas (boca, nariz) y en qué parte del cuerpo notas el aire cuando lo coges (nariz, boca, pecho, barriga). Sigue respirando, sigue centrando toda tu atención en cómo respiras e intenta descubrir cómo lo haces y dónde notas tu respiración. Solo céntrate en cómo respiras, intenta descubrir cómo es tu respiración. Ahora colócate el dedo debajo de la nariz y coge y suelta el aire por la nariz, presta atención a cómo es el aire cuando lo coges por la nariz (¿es frío o caliente?), ahora suéltalo despacio por la nariz (¿cómo es el aire que sale, es frío o caliente?). Sigue respirando, descubre cómo es el aire cuando entra por la nariz y cómo es el aire cuando sale, ¿es igual o diferente? Ahora puedes quitar el dedo de debajo de tu nariz y sigue respirando y concéntrate en cómo el aire entra y sale. Descubre cómo es tu respiración ahora. Muy bien, acabas de realizar una práctica de mindfulness en la respiración».

Al finalizar el ejercicio se pedirá a los niños que expliquen con palabras lo que han experimentado, sentido y cómo se encuentran ahora, en el momento presente. Se reforzará la importancia y beneficios de prestar atención a la respiración.

Feedback de la sesión (diez minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tareas para casa (diez minutos)

Se entregará a los niños cinco piedras más de la respiración. Se les pedirá que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (cinco minutos cada día). Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 1). También se les pedirá que cada día dediquen un ratito a pintar o colorear una *mandala* y observen cómo se sienten, qué emoción están experimentando antes de colorear y ahora, después de pintar la *mandala* (Anexo 5).



Sesión 5

AGENDA

Repaso de las tareas para casa

Actividad 1. Comiendo con atención

Actividad 2. Escuchando sonidos

Actividad 3. El momento STOP

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Repaso de las tareas para casa (diez minutos)

Se iniciará la sesión preguntando sobre cómo ha ido la semana y poniendo en común las tareas para casa realizadas, se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de la semana. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Actividad 1. Comiendo con atención* (veinticinco minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Trabajar los sentidos.
- Potenciar la identificación de sensaciones.

Material: ocho mandarinas y/o treinta y dos uva pasas.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en un círculo. Se les explicará que han ganado un concurso y tendrán la oportunidad de probar una nueva fruta que han traído de Marte. Se realizará la dinámica de la siguiente forma:

«Ahora haremos una actividad que se llama mindful eating. ¿Alguno de vosotros sabe inglés?, ¿sabéis qué significa eat, eating? (respuesta niños). Eat significa comer y ¿sabéis qué significa mindful? Mindful viene de la palabra mindfulness. Alguien de vosotros podría explicar lo que significa (respuesta niños). Mindfulness significa estar atentos a lo que hacemos, estar atentos a lo que pensamos y a lo que sentimos ahora, en este instante. Ahora que sabemos qué significa eat y qué significa mindfulness, ¿qué significa mindful eating? (respuesta niños). Mindful eating significa comer una cosa con atención y esto es lo que vamos a hacer ahora. Vamos a comer una cosa de forma consciente, prestando atención a lo que estamos haciendo y observando lo que pasa en este momento». Se repartirá una mandarina a cada niño o se darán cuatro pasas a cada uno. A continuación, se describe la actividad con la uva pasa. Con la mandarina sería lo mismo, la diferencia sería que primero la observaríamos con la piel, luego la pelaríamos y escogeríamos un gajo y empezariamos la misma secuencia que con la uva pasa.

«Coge las pasas y ponlas en la palma de tu mano izquierda. Ahora escoge una pasa y cométela como lo haces normalmente. Piensa y siente la experiencia».

«Ahora observa las pasas que os quedan en la mano. Imagínate que es la primera vez que ves esta fruta. Tal vez no la podrás volver a probar nunca más. Hay muy pocas frutas como esta y son muy caras. Para que vosotros la podáis tener ahora en vuestra mano han tenido que intervenir y trabajar muchas personas. Intenta pensar en todas las personas que han participado, trabajado y ayudado para que pueda crecer este fruto. La persona que la plantó, la persona que la regó, la persona que la cuidó, la persona que la recogió. También han ayudado a su creación la atmósfera, las estrellas, la tierra, la lluvia, el sol, la noche y el día. ¿Te das cuenta de todas las cosas que hay en solo una pasa?».

«Ahora que la tienes delante, obsérvala como si fuera la primera vez que la ves. Mírala con total atención. Tómate tu tiempo para observar su forma, su color».

«Ahora cierra los ojos para aumentar el sentido del tacto y tócala con los dedos de la otra mano. ¿Es suave o áspera?, ¿es rugosa o lisa?, ¿se resbala o se queda pegada? Ahora muévela entre los dedos. Intenta sentir el relieve de su forma. Ahora llévatela al oído: ¿cómo suena?, ¿hace algún ruido? Ahora acércatela a la nariz, focaliza tu atención en el olor, huélela con atención, ¿es agradable el olor?, ¿te gusta el olor?, ¿qué te hace sentir/pensar este olor?, ¿se está produciendo alguna sensación en tu boca o estómago?».

«Ahora muy despacio acerca la uva pasa a tus labios. Date cuenta del movimiento de tu mano mientras se acerca a tus labios. Muy despacio y con cariño pon la fruta o uva

pasa dentro de tu boca. Introdúcela entera en ella, sin morderla. Una vez dentro de la boca, muévela entre tu lengua y el paladar. Centra la atención en el gusto que tiene. Ahora dale un mordisco pequeño. Solo uno. ¿Qué sientes? Muévelo un poco, saboréalo. ¿Tiene buen gusto? Dale otro mordisco y saboréalo y luego otro mordisco. Ahora termina de comértela, suavemente y despacito».

«Ahora escoge otra uva pasa y realiza el ejercicio tu solo, date tu solo las instrucciones. Intenta sentir cómo ha sido la experiencia. Ahora observa con atención la última uva pasa que tienes en la mano y piensa y decide si quieres comértela o no. Si decides comértela, hazlo prestando atención, haciendo mindful eating».

Al finalizar se recogerá la experiencia de los niños. Se preguntará por si han notado alguna diferencia al comerse la uva pasa la primera vez, de la forma que lo hacen normalmente y comiéndola con atención plena. Se preguntará por los pensamientos, emociones, sensaciones que han aparecido a lo largo de la actividad. Se recogerá qué los ha llevado a comerse o no el último trozo de mandarina o uva pasa. Se apuntará que comemos de forma muy rápida, casi sin darnos cuenta, sin ser conscientes de que estamos comiendo, saboreando muy poco la comida.



Comer con atención nos conecta con el presente y nos hace conscientes de lo que estamos comiendo y cómo lo hacemos.

*Adaptación del ejercicio original de Paloma Sainz Vara del Rey, incluido en su libro *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*, Planeta, Barcelona, 2015.

Actividad 2. Escuchando sonidos* (diez minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Fomentar la escucha activa.

Material: una campana o bolas de meditación o gong de meditación o móvil con app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*) y seis colchonetas.

Metodología: se pedirá a los niños que se tumben en el suelo boca arriba y cierren los ojos. Se les pedirá que realicen dos respiraciones y presten atención a su respiración. A continuación, se les pedirá que focalicen la atención, que escuchen todos los sonidos que hay alrededor. Esta escucha durará cuatro minutos:

«¿Qué oyes?, ¿puedes oír algún sonido?, ¿puedes distinguirlos unos de otros? Presta atención a los sonidos que hay a tu alrededor, escucha los sonidos atentamente hasta que suene una campana. Cuando suene la campana abre los ojos y explica qué has oído».

Al finalizar la actividad se pondrá en común los sonidos que han oído, qué dificultades han tenido y qué mecanismos han utilizado para mantener la atención focalizada en los sonidos.

*Adaptación del ejercicio original de Paloma Sainz Vara del Rey, incluido en su libro *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*, Planeta, Barcelona, 2015.

Actividad 3. El momento STOP * (diez minutos)

Objetivos:

- Reaccionar de una forma menos impulsiva.
- Fomentar la atención plena.

- Mejorar la concentración.
- Trabajar la consciencia corporal.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: reproductor de música y CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel (Pista 5) o utilizar meditación guiada sobre atención a cogniciones, emociones, sensaciones y experiencias propias en el momento presente.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila uno al lado del otro. Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

«A veces vamos de un lugar a otro sin saber muy bien dónde vamos, o qué hacemos o cómo nos sentimos. A veces todo parece confuso, estamos hecho un lío. No sabemos muy bien lo que queremos o lo que no queremos, no sabemos muy bien lo que nos pasa ni por qué nos pasa. No podemos pensar bien las cosas. ¿Os ha pasado alguna vez? (respuesta niños)».

«Pues cuando nos pasa esto es un buen momento para apretar el botón de pausa, pararse, tomar un respiro, descubrir y pensar lo que estamos haciendo, lo que nos ocurre y lo que queremos hacer. Ahora vamos a realizar la práctica de mindfulness sobre el momento STOP. Busca un sitio tranquilo, siéntate cómodamente y presta atención de una forma amable al siguiente audio».

(Práctica con el CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel. Pista 5).

Al finalizar la práctica se pedirá a los niños que expliquen lo que han experimentado, sentido y cómo se encuentran ahora, en el momento presente. Se volverá a remarcar y reforzar la importancia de tomarse un tiempo para prestar atención a lo que ocurre, identificar cogniciones, emociones y poder así reaccionar de una forma menos impulsiva.

*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro *Tranquilos y atentos como una rana*, Karós, Barcelona, 2013.

Feedback de la sesión (diez minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tareas para casa (diez minutos)

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (seis minutos). Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 1). Además, se les pedirá que cada día coman con atención alguna cosa (se les sugerirá que se lo expliquen a sus padres y estos los acompañen), observando su forma, su color, su tacto, su olor y saboreándolo con atención. Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 6).

Sesión 6

AGENDA

Repaso de las tareas para casa

Actividad 1. Observando pensamientos

Actividad 2. Visualización

Actividad 3. Pensamientos y sentimientos desagradables

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Repaso de las tareas para casa (diez minutos)

Se iniciará la sesión preguntando sobre cómo ha ido la semana y poniendo en común las tareas para casa realizadas, se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de la semana. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Actividad 1. Observando pensamientos* (diez minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Trabajar la identificación de cogniciones y emociones.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: tres o cuatro dibujos con un reloj (Anexo 7).

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en círculo. A partir del dibujo del reloj se trabajarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué hora marca el reloj?
- ¿Para qué sirve un reloj?
- ¿Llegamos tarde a los sitios?
- ¿Vamos siempre con prisa a todas partes?
- ¿Tenemos muchas cosas que hacer?
- ¿Tienes tiempo para ti?
- ¿Te gustaría tener más tiempo para ti?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Qué harías si tuvieras más tiempo?

Una vez finalizada la dinámica se reflejará la importancia de gestionarnos el tiempo.

*Adaptación del ejercicio original de Patricia Díaz-Caneja, incluido en su libro *Un bosque tranquilo: mindfulness para niños*, Librería Argentina, Madrid, 2015.

Actividad 2. Visualización *(veinticinco minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Fomentar la relajación.
- Potenciar la identificación y expresión de sensaciones y emociones.
- Practicar la visualización.

Material: seis colchonetas.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten cómodamente y se introducirá la dinámica de la siguiente forma:

«¿Habéis oído a hablar alguna vez de la palabra visualización? (respuesta niños). ¿Sabéis qué significa visualizar? Aunque os parezca muy extraña u os suene muy rara esta palabra, seguro que lo habéis hecho alguna vez. Visualizar consiste en ver, en imaginar. La visualización consiste en cerrar los ojos y empezar a imaginar, a ver y sentir lo que os están diciendo, ¿lo intentamos? (respuesta niños)».

«Túmbate en el suelo y respira profundamente tres veces. Presta atención y siente como tu espalda toca el suelo, presta atención al contacto de tu espalda con el suelo. Imagínate que eres un árbol y tu espalda está sacando raíces, salen las raíces del árbol, de tu espalda. Las raíces se van hundiendo en el suelo, en la tierra».

«Ahora deja esa imagen e imagínate que eres una pequeña isla en el mar, una pequeña isla con palmeras bajo el cielo azul, el sol brilla y el mar está tranquilo. Tu cuerpo es la isla. Imagínate que oyes el sonido de las olas en la playa; las olas son tu respiración, las olas suben y bajan de una forma tranquila y con un sonido agradable. Cuenta en silencio y para ti siete olas o respiraciones de las que estás oyendo. Uno (el aire entra y sale), dos; las olas suben y bajan, el mar está tranquilo. Tres... ahora imagina que estás volando sobre tu isla y la ves desde arriba, como si fueras un pájaro. Observa con atención la isla. Estás sonriendo, el aire, la brisa te toca la cara y el pelo. Estás volando y a lo lejos ves un bonito arcoíris. Vas volando y llegas hasta el arcoíris. Puedes ver el arcoíris, puedes ver todos sus colores. Ahora vas a bañarte en el arcoíris, elige un color, el color que más te guste, el color que prefieras, elige tu color favorito. El naranja, el amarillo, el verde, el azul, el lila, el rojo. Imagínate ese color, el que tú quieras, imagínate tu color favorito, si es el rojo, imagínate que estás lleno de color rojo, y que estás bañándote en medio del rojo. Voy a repetir los colores y vas a elegir el que más te guste, el que tú quieras, el que más te guste: naranja, amarillo, verde, azul, lila, rojo. Estás lleno del color que has elegido. (Pausa). Ahora imagínate que sigues bañándote en tu color favorito mientras permaneces tumbado en el suelo. Cuando coges aire, cuando inspiras, el color entra dentro de ti. Cuando sueltas el aire, cuando espiras, el color pinta todo tu cuerpo. Sigue respirando, coge aire, coge color, suelta el aire y el color va pintando y llenando tus brazos, se esparce por el tronco, por las piernas, por los pies. Llena tu cuello y tu cara. Ahora siente tu color favorito por dentro de ti, qué es lo que te gusta de ese color, ¿con qué cualidad, cosa, aspecto positivo lo identificas? Ahora cuando se acabe la visualización vas a permanecer con esa cosa buena, esa cosa que te gusta del color, con la cualidad que tiene tu color favorito. Te vas a sentir tan hermoso como tu color favorito. Tal vez mañana seas un color distinto, pero entonces báñate de tu color favorito. Ahora lentamente deja esa imagen, deja el arcoíris. Siente qué bien estás».

«Ahora vamos a imaginar y recordar una vez, una situación, una experiencia en la que te sentiste muy feliz; era una experiencia, una situación agradable, aprendiste algo agradable. Quédate cerca de esa sensación, la sensación y experiencia de sentirse feliz».

«Ahora deja lentamente esa imagen e imagina y recuerda algo difícil que pudiste aprender, seguro que has aprendido a hacer algo difícil. ¿Lo tienes, lo imaginas ya? Ahora felicítate por ello, tú aprendes muchas cosas y sabes hacer muchas cosas bien. ¡Felicidades! Ahora para acabar vas a mantener contigo esa sensación, la sensación agradable de hacer las cosas bien, la sensación de sentirte feliz. Lentamente, mueve los dedos de las manos. Mueve despacito y poquito a poco tu cuerpo. Abre tus ojos y siéntate».

Al finalizar el ejercicio se pedirá a los niños que expliquen lo que han experimentado, sentido, cómo se encuentran ahora en el momento presente y qué les ha enseñado esta visualización. Se recogerán cualidades, experiencias agradables y positivas y situaciones de superación. Se reflejará la importancia de prestar atención a las propias cualidades y fortalezas y a experiencias agradables.

*Adaptación del ejercicio original de Paloma Sainz Vara del Rey, incluido en su libro *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*, Planeta, Barcelona, 2015.

Actividad 3. Pensamientos y sentimientos desagradables * (quince minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Mejorar la concentración.
- Trabajar la identificación de cogniciones y emociones.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: reproductor de música y CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel (Pista 6) o utilizar meditación guiada sobre atención a las emociones en el momento presente.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila uno al lado del otro. Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

«¿Os acordáis de lo que son los pensamientos y las emociones? (respuesta niños). Repasamos ambos conceptos. Como sabéis, a lo largo del día tenemos diferentes pensamientos y emociones. Durante todo el día estamos pensando y sintiendo diferentes cosas. A veces incluso no podemos dejar de pensar. Incluso a veces solo podemos pensar en cosas malas, negativas y tristes. En cosas que nos hacen sentir mal y estar preocupados, nerviosos, enfadados y tristes. A veces estos pensamientos y emociones nos pueden afectar mucho y dejarnos paralizados como una estatua, sin poder pensar ni actuar. ¿Os ha pasado alguna vez?» (respuesta niños).

«A todos nos gustaría no tener emociones dolorosas, que nos hagan sentir mal. Nos gustaría sentir, experimentar siempre emociones agradables, más positivas. Pero no podemos estar siempre sintiendo emociones agradables. A veces sentir emociones desagradables, más negativas; es normal. Además, al contrario de lo que acostumbramos a pensar, las emociones desagradables, más negativas, no duran mucho, y du-

ran menos si sabemos gestionarlas. A veces uno se enfada porque no consigue lo que quiere (atención, tener la razón, un regalo) o por todo lo contrario, porque consigue lo que no le gusta (estar castigado, no poder jugar, suspender un examen) o porque se siente herido por cómo lo han tratado y no lo entiende. Ahora vamos a aprender a gestionar nuestras emociones».



(Práctica con el CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel. (Pista 6)).

Al finalizar el ejercicio se pedirá a los niños que expliquen lo que han descubierto, lo que han experimentado en el momento presente. Se trabajará qué son las

emociones, se explicará que no hay emociones positivas o negativas, que a veces es normal sentir emociones más negativas, que el problema es estar siempre experimentando emociones negativas, que lo más importante es identificar cómo nos sentimos y aprender a gestionarlo.

*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro *Tranquilos y atentos como un rana*, Karós, Barcelona, 2013.

Feedback de la sesión (diez minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tareas para casa (diez minutos)

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (siete minutos). Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 1). Se pedirá a los niños que presten atención y se den cuenta de aquellas personas que les han molestado o les han hecho enfadar intentando darse cuenta de en qué parte del cuerpo pueden localizar el enfado y reflexionando sobre qué pueden hacer al respecto (Anexo 8).

Sesión 7

AGENDA

Repaso de las tareas para casa

Actividad 1. El juego del limón

Actividad 2. Las dificultades

Actividad 3. El punto negro

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Repaso de las tareas para casa (diez minutos)

Se iniciará la sesión preguntando sobre cómo ha ido la semana y poniendo en común las tareas para casa realizadas, se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de la semana. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Actividad 1. El juego del limón *(diez minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Sintonizar con los sentidos.
- Trabajar el sentido del tacto.
- Mejorar la autoconfianza.

Material: doce o dieciocho limones (dos para cada niño), seis trapos o bufandas (uno para cada niño) y un rotulador permanente.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten cómodamente en círculo. Se iniciará la actividad preguntando a los niños si hay algunas cosas que creen que no pueden hacer porque no se les da bien, no saben. Reflejaremos que son capaces de hacer muchas cosas si tienen confianza en ellos mismos y si se detienen a prestar atención a las cosas. Les preguntaremos si tienen confianza en ellos mismos. Trabajaremos el concepto de autoconfianza.

Antes de empezar la dinámica se preguntará a los participantes si creen, si tienen confianza en ellos mismos y si creen que pueden adivinar cuál es su limón con los ojos vendados, en medio de otros limones.

Se vendarán los ojos a los niños. Se les pedirá que hagan cinco respiraciones abdominales y se centren en el momento presente. Se entregará un limón a cada niño, se les pedirá que lo examinen con minuciosidad, percibiendo el tamaño, la forma y la textura durante tres o cuatro minutos. A continuación se recogerán todos los limones y se mezclarán entre sí (pondremos el nombre o la inicial del niño con rotulador permanente a cada limón antes de mezclarlos). Después se presentarán dos o tres limones a cada niño y se les pedirá que identifiquen, con los ojos vendados, su limón. Una vez que cada niño haya identificado su limón se les destaparán los ojos y se procederá a comprobar si lo han adivinado.



Como reflexión final se incidirá en la importancia de realizar las cosas con atención plena. La importancia de tener confianza en uno mismo. Y se incidirá en la relación estrecha que han establecido con su limón gracias a los sentidos, descubriendo que los sentidos nos ayudan a identificar las cosas. Reflejando que todos los sentidos nos dan señales para descubrir cosas, para saber también cómo estamos y nos sentimos.

Actividad 2. Las dificultades *(veinte minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Identificar dificultades propias.
- Identificar como reaccionamos delante de las dificultades.
- Aumentar el repertorio para afrontar las dificultades.
- Disminuir las respuestas automáticas y la impulsividad.
- Promover la introspección y expresión de las propias dificultades.

Material: seis lápices o bolígrafos, seis gomas de borrar y seis fotocopias puzle de las dificultades (Anexo 9).

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten cómodamente. Se introducirá la dinámica de la siguiente manera:

«A veces nos encontramos en situaciones o tenemos que realizar tareas que nos cuestan, que encontramos difíciles. A todos nos cuesta hacer cosas. Todos tenemos dificultades. ¿Todo el mundo sabe y entiende lo que es una dificultad? (respuesta niños). ¿Vosotros tenéis dificultades?, ¿os cuesta hacer algunas cosas?, ¿os ponéis nerviosos cuando no sabéis resolver alguna tarea o problema?, ¿os cuesta resolver a veces las dificultades? (respuesta niños)».

Una vez cada niño haya identificado una dificultad propia, se entregará a cada niño una hoja con el gráfico de las dificultades (identificación de cogniciones, emociones y sensaciones corporales experimentadas en la situación de dificultad). Se completará con los niños de forma individual. Como reflexión final se reflejará que todos los elementos del gráfico (sensaciones corporales, pensamientos, emociones y entorno) están relacionados e interactúan entre ellos. Se reflejará la importancia y utilidad que tiene prestar atención a todos los elementos. Nos permite conocer mejor la dificultad y saber mejor lo que nos pasa.

Una vez identificada la dificultad y después de la explicación individual de cada niño de su gráfico, prestaremos atención a las cosas que hacen o podrían hacer para resolverlo.

«¿Qué hacéis para resolver las dificultades y los problemas? (respuesta niños). ¿Qué otras cosas podríamos hacer?».

Se cerrará la dinámica reflejando que el *mindfulness* nos ofrece una manera de ver las cosas con claridad y nos puede ayudar a conectar con las dificultades, a saber cómo reaccionamos delante de las dificultades, nos ayuda a ver las emociones que sentimos y nos permite responder de una forma distinta, ya que nos ayuda a ver las cosas con claridad y nos permite responder a las dificultades de una forma distinta. El *mindfulness*, delante de las dificultades, nos permite no reaccionar de forma automática e impulsiva sino que nos ayuda a activar la mente de forma inteligente, respirar y pensar nuestra forma de actuar. *«Cuando tengo un problema puedo preguntarme: ¿qué es lo más sensato, lo más adecuado que podría hacer ahora? Puedo tomarme un tiempo para elegir qué debo hacer».*

*Adaptación del ejercicio original de Sarah Silverton, incluido en su libro *Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*, Blume, Barcelona, 2012.

Actividad 3. El punto negro *(quince minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Tomar conciencia de la existencia de dificultades inherentes a la especie humana.
- Aumentar el repertorio para afrontar las dificultades.
- Promover la introspección y expresión de las propias dificultades.
- Promover la introspección y expresión de cogniciones y emociones delante de las dificultades.

Material: papel de cocina, cuatro o cinco rotuladores de color y una botella de agua pequeña.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en círculo. Se introducirá la dinámica de la siguiente forma:

«Recogiendo los aspectos trabajados en la dinámica anterior reforzaremos que todos tenemos dificultades y a veces no sabemos cómo afrontarlas, cómo solucionarlas. A

veces pensamos que aquel problema que tenemos es muy grave, a veces el problema nos puede parecer tan grande y tan oscuro que pensamos que no hay nada que hacer, que no se puede solucionar. A veces enfrentarnos a las dificultades nos puede dar miedo, no sabemos muy bien cómo hacerlo, podemos tener la sensación, pensar que hay una mancha negra muy grande que lo cubre todo. Pero a veces los problemas, las dificultades, también pueden solucionarse. Ahora vamos a hacer una actividad para comprender que los problemas no son solo oscuridad, que a veces los problemas no son tan grandes y malos como nos pensamos, que sabemos muchas cosas que nos pueden ayudar a intentar solucionar las dificultades y los problemas».

A continuación cogeremos una o dos hojas de papel de cocina y pediremos a cada niño que escoja un rotulador y dibuje un punto/círculo en el centro del papel de cocina imaginando que ese punto es su dificultad o problema, hasta que el papel absorba la tinta y salga una mancha oscura en el centro. Todos los círculos/puntos estarán en contacto uno con el otro. *«Ahora hemos puesto aquí nuestras dificultades, nuestros problemas, son oscuros, se han convertido en una mancha grande y oscura que no nos deja ver con claridad»* (ver Figura 3).

Figura 3. Actividad *El punto negro*. Fuente: elaboración propia.



«Pero, ¿sabéis qué cosas nos pueden ayudar a ver con más claridad, nos pueden ayudar a descubrir cosas, a pensar soluciones? (respuesta niños). El mindfulness. ¿Sabéis que practicar la atención, practicar mindfulness, practicar la respiración y sintonizar con los sentidos nos puede ayudar a salir de aquella mancha negra que nos lo tapa todo?, ¿que nos puede ayudar a ver que no todo es oscuro y nos puede ayudar a solucionar el problema y a afrontar las dificultades? Después echaremos unas gotas de agua en la mancha (simboliza el mindfulness). Es como si aplicáramos una visión clara de mindfulness sobre nuestra mancha, nuestro problema, nuestra dificultad. Al instante podremos ver que los colores se separan. Esto es lo que sucede cuando prestamos atención de forma consciente a las dificultades: comenzamos a verlas tal y como

son, de una forma clara y así se nos hace más fácil poder afrontarlas y resolverlas». Se realizará una reflexión sobre cómo podemos prestar atención de forma conscientes a las dificultades, qué beneficios tiene hacerlo y cómo podemos gestionar mejor nuestras dificultades y problemas.

Adaptación del ejercicio original de Sarah Silverton, incluido en su libro **Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, Blume, Barcelona, 2012.*

Feedback de la sesión (diez minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tareas para casa (diez minutos)

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (nueve minutos). Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 1). Además, se les pedirá que presten atención, que se den cuenta de cuando han tenido alguna dificultad o problema a lo largo del día. Que piensen y anoten cómo han reaccionado, qué han hecho para afrontarlas (Anexo 10).

Sesión 8

AGENDA

Repaso de las tareas para casa

Actividad 1. ¿Qué tiempo hace en nuestro interior?

Actividad 2. El sol de las cualidades

Feedback de la sesión

Tareas para casa

Cierre del grupo-despedida-unidos por el hilo

Repaso de las tareas para casa (diez minutos)

Se iniciará la sesión preguntando sobre cómo ha ido la semana y poniendo en común las tareas para casa realizadas, se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de la semana. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Actividad 1. ¿Qué tiempo hace en nuestro interior? *(quince - veinte minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Potenciar la identificación de emociones.
- Promover la introspección y expresión de sensaciones y emociones.

Material: seis fotocopias (Anexo 11), seis lápices, seis gomas y lápices de colores.

Metodología: antes de empezar la práctica se preguntará a los chicos por el concepto de parte meteorológico. Una vez explicado el concepto se les explicará que

realizaremos nuestro propio parte meteorológico, que vamos a intentar descubrir qué tiempo hace en nuestro interior, cómo nos sentimos ahora.

Se pedirá a los niños que se sienten cómodamente en un círculo y cierran los ojos. Se les pedirá que empiecen a respirar y se tomen un tiempo para descubrir cómo se sienten en este momento. *«¿Qué tiempo está haciendo dentro de ti?, intenta descubrir cómo te sientes ahora. ¿Estás relajado, brilla el sol y te sientes tranquilo?, ¿o te sientes como cuando hay nubes en el cielo y está a punto de caer un chaparrón, o quizá se acerca una tormenta? Observa atentamente y tranquilamente cómo te sientes ahora, de una forma amable y curiosa. Todas las formas en las que uno puede sentirse están bien. Cuando estés seguro de cómo te sientes ahora, no intentes cambiarlo, deja las cosas tal y como están, no importa si uno está contento, triste, tranquilo, enfadado, todas están bien, no pasa nada, lo importante es darse cuenta de cómo uno se siente. Quédate un momento cerca de lo que sientes ahora, de cómo te sientes ahora. Recuerda que a lo largo del día puedes sentirte de muchas formas, ahora es como es y te sientes de una forma y está bien. Tampoco puedes cambiar tu forma de sentirte de repente. Solo descubre, mira, observa cómo te sientes y no intentes cambiarlo, solo descubre cómo te sientes ahora, qué tiempo hace ahora en tu interior. Si ahora estás nervioso, triste, preocupado, llueve, hay una tormenta, no te preocupes, volverá a salir el sol. Como sabes, las emociones, los sentimientos cambian. Uno no está todo el rato triste, nervioso, cansado, enfadado, contento, los sentimientos van cambiando y es importante saberlo».*



A continuación, se pedirá a los niños que realicen un dibujo de cómo es el tiempo en su interior ahora (Anexo 11) y lo describan, lo identifiquen con una palabra, a una emoción. La dinámica se finalizará pidiendo a los niños que expresen su experiencia focalizando la reflexión en si han podido identificar cómo se sentían, cómo han actuado al respecto y recogiendo su experiencia. Se incidirá sobre la identificación y aceptación de emociones.

*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro *Tranquilos y atentos como una rana*, Karós, Barcelona, 2013.

Actividad 2. El sol de las cualidades *(veinte minutos)

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Focalizar la atención en las fortalezas y cualidades propias.
- Favorecer la identificación de cualidades y fortalezas en los otros.

Material: seis lápices, seis gomas de borrar y seis fotocopias (Anexo 12).

Metodología: se iniciará la dinámica repasando el concepto de cualidad. En primer lugar se repartirá una hoja a cada participante y se les solicitará que escriban su nombre en el centro del sol. En segundo lugar, deberán anotar en un rayo una cualidad o algo que les guste de sí mismos. A continuación, cada niño pasará su *hoja-sol* al niño de su derecha. Éste deberá anotar una cualidad positiva de la persona a la que pertenece ese sol. Se seguirá la dinámica hasta que todo el mundo vuelva a tener su sol que refleja las cualidades que los demás integrantes del grupo ven en él. Se finalizará la actividad recogiendo la experiencia, remarcando los distintos cumplidos que reciben de los compañeros. Reflejando la cantidad de cualidades que tienen.

*Adaptación del ejercicio original de Thich Nhat Hanh y la comunidad de Plum Village, incluido en su libro *Plantando Semillas*, Kairós, Barcelona, 2015

Feedback de la sesión (cinco minutos)

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.

- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tareas para casa (cinco minutos)

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (once minutos). Se entregará una hoja de registro a cada niño (Anexo 1). Se les pedirá que un día de la semana hagan un dibujo del tiempo que hace en ese momento en su interior. Se les pedirá que se fijen o hagan retrospectiva en la meteorología que ha hecho en su interior durante ese día, ¿siempre ha sido la misma o ha ido cambiando? (Anexo 11).

Cierre del grupo-despedida-unidos por el hilo* (diez minutos)

Se realizará el cierre-despedida del grupo de terapia. Se pedirá a los niños que se sienten en círculo. Se entrega el ovillo del hilo a uno de los niños. Se le pedirá a cada niño que comparta algo importante sobre las actividades realizadas a lo largo de las sesiones de grupo. Una vez compartida su experiencia, sosteniendo un extremo del hilo, el niño lanzará el ovillo a otro miembro del grupo, que deberá compartir también su experiencia. Cuando todos los integrantes del grupo hayan compartido la experiencia, se cerrará la sesión reflejando que aunque ahora volvamos cada uno a nuestra casa, colegio, seguiremos conectados por hilos parecidos a estos. Cada uno de nosotros se llevará con él todo lo que hemos aprendido y a los demás.

*Adaptación del ejercicio original de Thich Nhat Hanh y la comunidad de Plum Village, incluido en su libro *Plantando Semillas*, Kairós, Barcelona, 2015

Al finalizar el cierre de la última sesión, se entregará el cuestionario de satisfacción a los niños y también a los padres. Se les solicitará que lo rellenen de forma anónima (ver Anexos 13 y 14).

Reflexiones finales

El diseño y la implementación de este programa de *mindfulness* (M4H) han permitido valorar nuevas estrategias de intervención para el TDAH. Los resultados preliminares obtenidos en el estudio realizado sugieren la utilidad del *mindfulness* para abordar las dificultades de estos niños.

Inicialmente, este programa fue diseñado para el tratamiento de los síntomas característicos del TDAH. A partir de los resultados obtenidos en este estudio observamos que puede ser útil para los pacientes con TDAH. Sin embargo, se encuentra en la literatura (Perry-Parrish, 2016) evidencia preliminar de la eficacia del *mindfulness* para abordar otro tipo de dificultades, trastornos y enfermedades; es por ello que sugerimos la posible utilidad de este programa para abordar otro tipo de patologías en niños. Además, los beneficios que se desprenden del *mindfulness* son de utilidad para cualquier niño, ya que la práctica del *mindfulness* es una herramienta para favorecer el autoconocimiento y el bienestar; por ello también sugerimos el uso del Programa *Mindfulness for Health* (M4H) en niños sanos.

Animamos a la comunidad científica a utilizar el programa y a publicar los resultados obtenidos en distintas dificultades, trastornos, enfermedades y en otros contextos y ámbitos.



A partir de los resultados obtenidos, sugerimos la posibilidad de utilizar el programa M4H para abordar otro tipo de patologías en niños.



Testimonios

Nuestro hijo es un niño especial, inquieto y curioso. Las sesiones de *mindfulness* han sido muy útiles. Le han ayudado a coger consciencia de sus límites y a entender mejor lo que le pasa. Para poder tratar un problema, lo primero es que el propio paciente se conozca a sí mismo y entienda su situación. Ahora, gracias al tratamiento *mindfulness*, nuestro hijo puede controlarse mejor en algunos momentos donde la rabia o el despiste antes le dominaban.

Es capaz ahora de reflexionar y ser consciente del momento por el que está pasando y ponerle remedio. No siempre lo consigue, pero por lo menos sabe expresar lo que le ocurre. El *mindfulness* nos ha ayudado a todos a entender mejor a nuestro hijo y por lo tanto a ayudarle de manera más precisa. Ahora sabe identificar cuando tiene el “semáforo en rojo” y cuándo está más receptivo para poderle dar mensajes. Creo que el *mindfulness* es un tratamiento complementario de gran utilidad, sin duda lo recomendamos.

Padre de un niño de siete años con TDAH que ha participado en el Programa M4H.

El programa REPOR de TVE realizó un documental dedicado a explicar el TDAH. En el siguiente enlace se encuentra el programa entero en el que participamos. Se pueden observar algunas de las actividades de *mindfulness* realizadas por los niños y la valoración de los padres respecto a la participación en el Programa M4H:

<http://www.rtve.es/television/20170606/concentrados-tdah/1561121.shtml>

Programa de televisión REPOR de TVE, emitido el 06/06/2017.

Anexos

Anexo 1

Nombre: _____

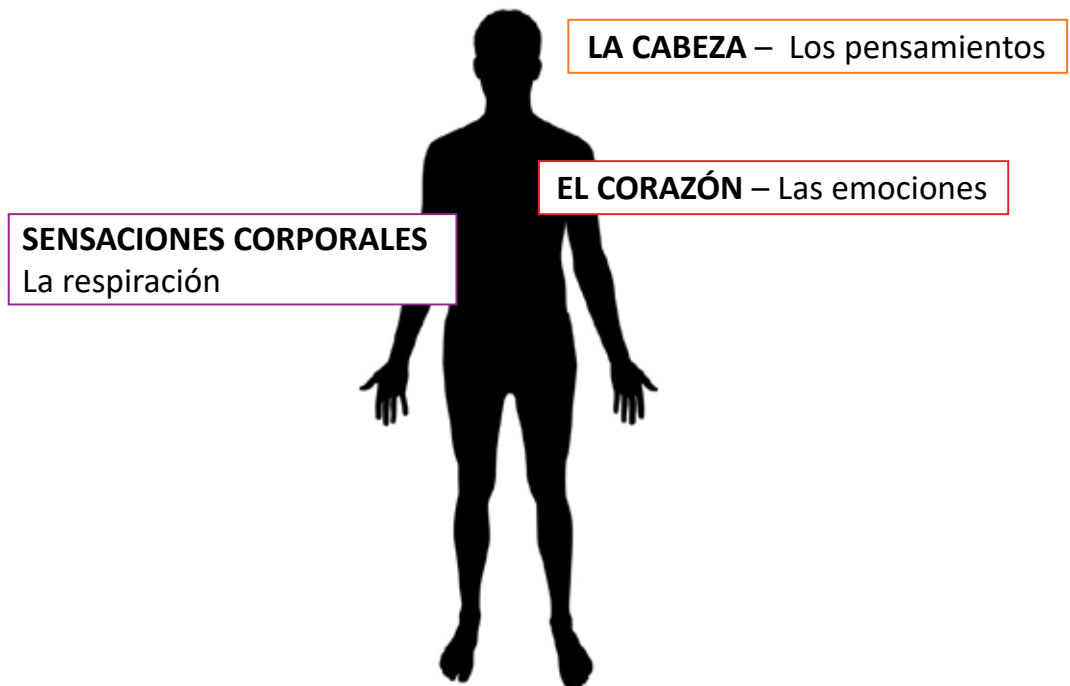
Realiza la práctica de la respiración con ayuda de tus piedras de respirar. Siéntate en el suelo en un lugar tranquilo, saca las piedras de tu bolsa y colócalas a un lado. Cuando estés preparado empieza la práctica de atención a la respiración. Solo se trata de coger aire y soltar aire. De estar atento a cómo respiras, el aire entra y sale. Solo se trata de descubrir cómo es tu respiración.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Respira con tus piedras de la respiración	Pon una cruz cada vez que practiques							
	¿Cómo era tu respiración?							
	¿Cómo te has sentido después de practicar?							
	¿Qué ha ocurrido?							

Anexo 2

Nombre: _____

Observar: busca un sitio tranquilo y estírate cómodamente. Cierra los ojos, haz dos respiraciones profundas y observa cómo tienes la cabeza hoy, ahora, en este instante. A continuación observa como es tu respiración ahora e intenta descubrir dónde la notas. Para acabar presta atención a tus emociones, cómo te sientes ahora. Vuelve a realizar dos respiraciones profundas y anota lo que has descubierto.



Anexo 3

Nombre: _____

Presta atención a cuándo, en qué momentos o situaciones sientes las siguientes emociones:

CONTENTO	
ENFADADO	
TRISTE	
NERVIOSO	
PREOCUPADO	
SOLO	
ASUSTADO	
TRANQUILO	
CON ASCO	
CON VERGÜENZA	

Anexo 4

Nombre: _____

Busca un lugar tranquilo, siéntate y respira dos veces. Practica ponerte y quitarte los zapatos una vez prestando atención.

Explicación del ejercicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Quítate los zapatos en silencio y despacio y observa y descubre cómo es la presión, la temperatura, la sensación del pie dentro del zapato.							
Vuelve a ponerte el zapato y fíjate en la presión, temperatura, en cómo te atas los cordones/velcro, en la sensación del pie dentro del zapato.							

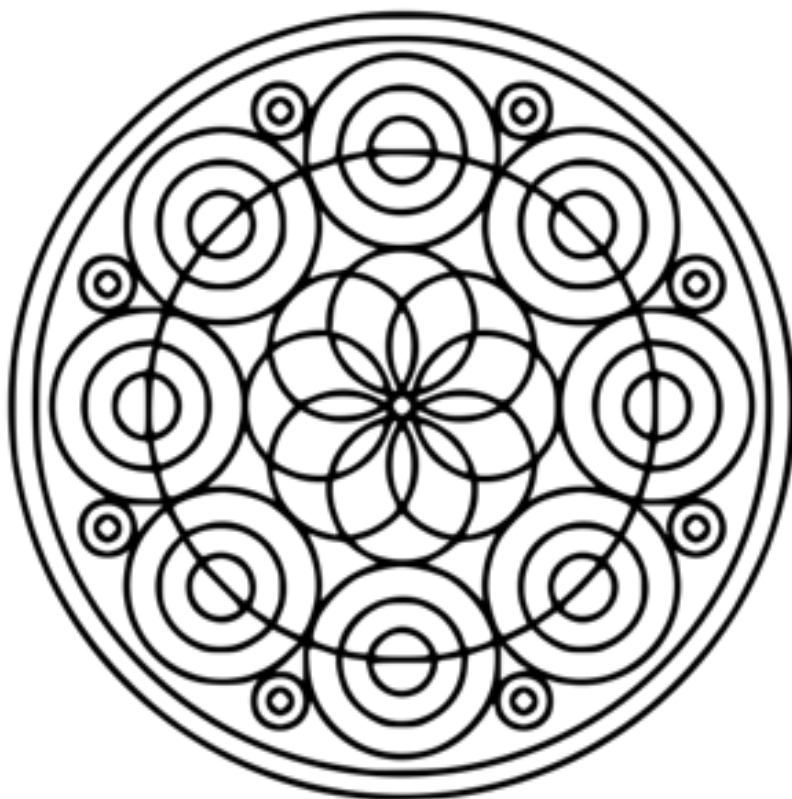
Anexo 5

Nombre: _____

Practica prestar atención a cómo te sientes ahora, antes y después de realizar esta tarea (pintar *mandala*).

Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, antes de pintar la *mandala*

Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, después de pintar la *mandala*

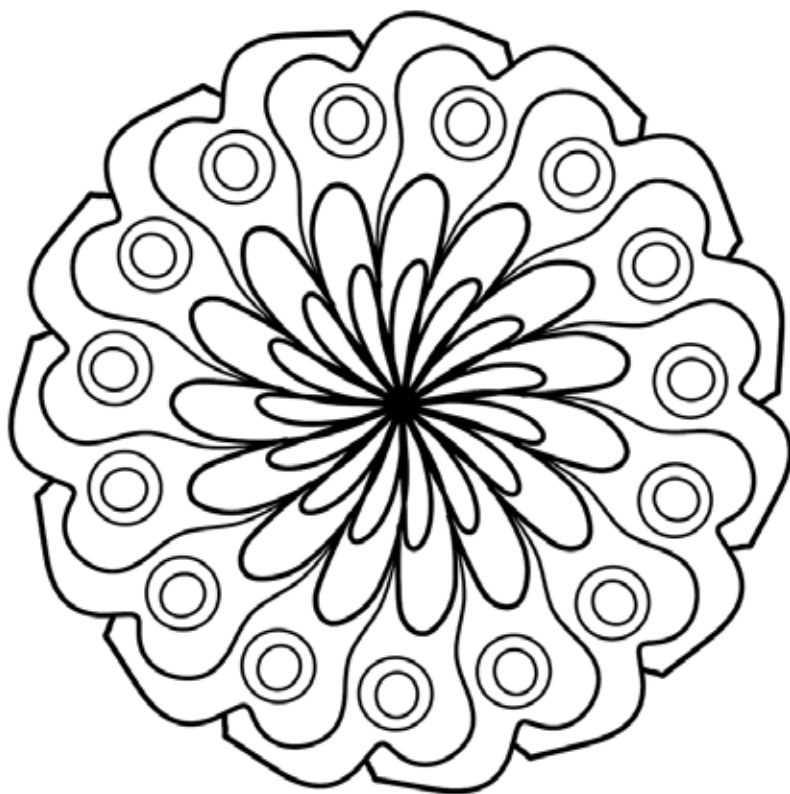


Nombre: _____

Practica prestar atención a cómo te sientes ahora, antes y después de realizar esta tarea (pintar *mandala*).

Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, antes de pintar la *mandala*

Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, después de pintar la *mandala*

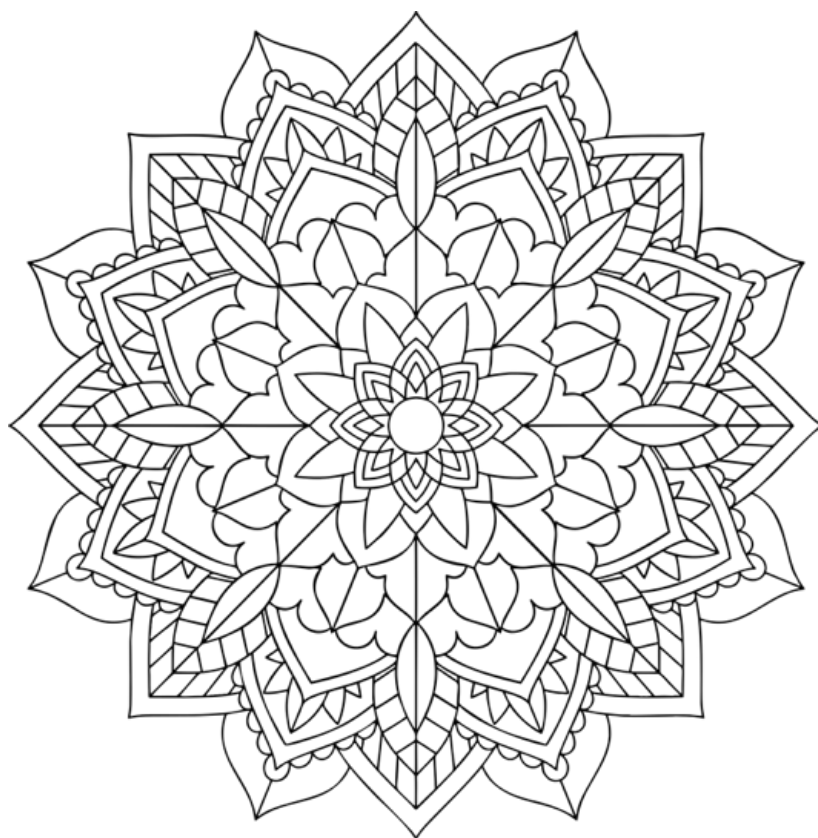


Nombre: _____

Practica prestar atención a cómo te sientes ahora, antes y después de realizar esta tarea (pintar *mandala*).

Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, antes de pintar la mandala

Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, después de pintar la mandala



Anexo 6

Nombre: _____

Comemos casi sin darnos cuenta, lo hacemos de forma muy rápida. Comer con atención nos ayuda a saber lo qué comemos y cómo lo hacemos. Además nos permite descubrir cosas sobre la comida.

Practica *mindful eating*, come con atención, elige el alimento que quieras (galleta, aceituna, manzana, queso...).

Fíjate en estas cosas:

- Mira su forma, su color.
- Cierra los ojos y tócalo con los dedos, ¿es suave, rugoso?
- Acércatelo a la nariz, ¿es agradable el olor o desagradable?
- Llévatelo a la boca, mueve el alimento entre la lengua y el paladar. Dale un mordisco pequeño, muévelo un poco y saboréalo. Dale otro mordisco, termina de comértelo despacio y saboreando.

¿Qué has descubierto? Anota los aspectos a los que has prestado atención.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Anexo 7

Nombre: _____



Anexo 8

Nombre: _____

Busca un lugar tranquilo y siéntate sin hacer nada más. Cierra los ojos y presta atención y date cuenta, descubre si a lo largo del día alguien te ha molestado o te ha hecho enfadar. Apúntalo. ¿Puedes identificar el enfado en alguna parte del cuerpo? ¿Dónde sientes el enfado? Apúntalo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Anexo 9

Nombre: _____

Gráfico de las dificultades:



Anexo 10

Nombre: _____

Busca un lugar tranquilo y presta atención a las dificultades o problemas que has tenido a lo largo del día. ¿Cómo has reaccionado, qué has hecho para solucionarlo?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿Qué dificultades o problemas has tenido a lo largo del día?							
¿Cómo has reaccionado, qué has hecho?							

Anexo 11

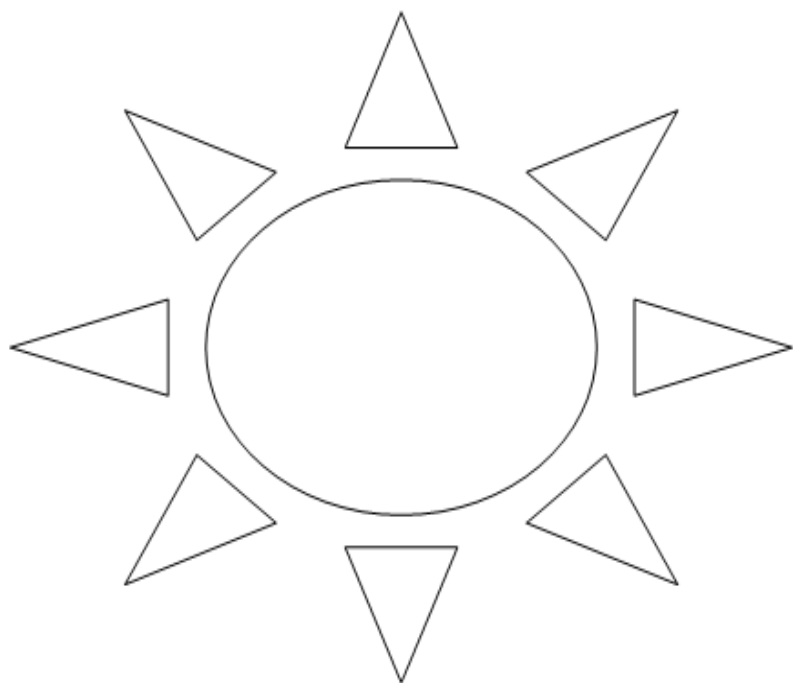
Nombre: _____

Siéntate en un sitio tranquilo y realiza cinco respiraciones. Tómate un tiempo para descubrir cómo te sientes, qué emociones sientes en este momento. ¿Qué tiempo hace en tu interior ahora? Haz un dibujo del tiempo que hace en tu interior ahora.

Anexo 12

Nombre: _____

Mi sol-mis cualidades.



Anexo 13

Cuestionario de satisfacción para niños.

Nos gustaría conocer si te ha gustado participar en las sesiones de *mindfulness*. Contesta con sinceridad, queremos saber las experiencias buenas y malas. Contesta todas las preguntas por favor.

Muchas gracias.

1. ¿Te ha gustado participar en las sesiones de *mindfulness*?



1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

2. ¿Te ha ayudado en algo hacer las sesiones de *mindfulness*?



1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

3. ¿Te gustaría hacer más sesiones?



1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

4. ¿Recomendarías a un amigo que hiciera las mismas sesiones de *mindfulness* que has hecho tú?



1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

5. ¿Qué actividad o cosa te ha gustado más?

6. ¿Has aprendido alguna cosa?

7. ¿Cambiarías alguna cosa?

Anexo 14

Cuestionario de satisfacción para padres.

Nos gustaría conocer su opinión sobre la participación de su hijo en el programa de entrenamiento en *mindfulness*. Conteste con sinceridad, queremos conocer todas las opiniones. Conteste todas las preguntas por favor.

Muchas gracias.

1. ¿Está satisfecho de la participación de su hijo en este tratamiento?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

2. ¿Cree que su hijo está satisfecho con la participación en este tratamiento?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

3. ¿Recomendaría a otros padres este programa de tratamiento?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

4. ¿En qué grado está satisfecho con la atención, disposición de ayuda, competencia y calidad de los profesionales del equipo terapéutico?

1	2	3	4	5
Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

5. ¿Cuáles son los aspectos más valorados del tratamiento?

6. ¿Tiene alguna sugerencia de mejora?

Anexo 15

Material sesiones

Sesión 1

- 1 cartulina grande.
- 3-4 rotuladores.
- Celo o Blu-Tack.
- Ordenador.
- Pantalla audiovisual o proyector.
- Imagen visual de un paisaje tranquilo.
- Música relajante.
- Bolas o gong de meditación o una campana.
- 1 recipiente de plástico transparente.
- 1 cuchara sopera.
- 1 botella de agua pequeña.
- 5-6 especias, granos o purpurinas distintas (escoger materiales de distintas densidades).
- 60-80 piedras de colores (diez para cada niño).
- 6 sacos medianos de organza (uno para cada niño).
- 6 fotocopias del Anexo 1.

Sesión 2

- 18 fotocopias del Anexo 2 (silueta humana).
- 6 lápices.
- 6 gomitas de borrar.

- 6 colchonetas.
- 1 campana o bolas de meditación o gong de meditación o móvil con app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*).
- Ordenador o reproductor de música.
- CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel (Pista 2) o seleccionar y utilizar meditación guiada sobre atención a la respiración.
- 6 fotocopias del Anexo 1.
- 6 fotocopias del Anexo 3.

Sesión 3

- 1 campana o bolas de meditación o gong de meditación o móvil con app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*).
- 6 colchonetas.
- 6 fotocopias del Anexo 1.
- 6 fotocopias del Anexo 4.

Sesión 4

- 8 colchonetas.
- 6 hojas de papel.
- 6 lápices.
- 6 gomas de borrar.
- 10 objetos diferentes.
- 1 bolsa o caja para guardar diez objetos.
- 1 trozo de tela para cubrir diez objetos.
- 6 fotocopias del Anexo 1.
- 6 fotocopias del Anexo 5.

Sesión 5

- 8 mandarinas o 32 uva pasas.
- 6 colchonetas.
- 1 campana o bolas de meditación o gong de meditación o móvil con app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*).
- Ordenador o reproductor de música.
- CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel (Pista 5) o seleccionar y utilizar meditación guiada sobre atención a emociones, cogniciones, sensaciones, experiencias en el momento presente.
- 6 fotocopias del Anexo 1.
- 6 fotocopias del Anexo 6.

Sesión 6

- 3 o 4 dibujos con un reloj (Anexo 7).
- 6 colchonetas.
- 1 campana o bolas de meditación o gong de meditación o móvil con app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*).
- Ordenador o reproductor de música.
- CD con meditación guiada del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Eline Snel (Pista 6) o seleccionar y utilizar meditación guiada sobre atención a las emociones en el momento.
- 6 fotocopias del Anexo 1.
- 6 fotocopias del Anexo 7.

Sesión 7

- 12-18 limones.
- 6 trapos o bufandas.
- 1 rotulador permanente.

- 6 lápices o bolígrafos.
- 6 gomas de borrar.
- 1 rollo de papel de cocina.
- 4 o 5 rotuladores.
- 1 botella de agua pequeña.
- 6 fotocopias del Anexo 1.
- 6 fotocopias del Anexo 8.
- 6 fotocopias del Anexo 9.

Sesión 8

- 6 lápices.
- 6 gomas.
- Lápices de colores.
- 12 fotocopias del Anexo 10.
- 6 fotocopias del Anexo 11.
- 6 fotocopias del Anexo 12 (cuestionario de satisfacción del tratamiento para niños).
- 6 fotocopias del Anexo 13 (cuestionario de satisfacción del tratamiento para padres).

Bibliografía

Alda, Jose A., y Huguet, A. (2017). La aplicación de mindfulness en un servicio de salud mental infanto-juvenil: de la teoría a la práctica. En 2017 61º Congreso Asociación Española del Niño y del Adolescente en revista de psiquiatría infanto juvenil, 34 (2), 92-93. ISSN:1130-9512.

Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.

Bush, G. (2011) Cingulate, frontal, and parietal cortical dysfunction in attention-deficit/hyperactivity disorder. Biological Psychiatry, 69, 1160-1167.

Cairncross, M. y Miller C.J. (2016). The effectiveness of mindfulness-based therapies for Adhd: a meta-analytic review. Journal Attention Disorders. pii: 1087054715625301. [Epub ahead of print]

Caye, A., Swanson, J. M., Coghill, D., y Rohde, L. A. (2019). Treatment strategies for ADHD: an evidence-based guide to select optimal treatment. Molecular Psychiatry, 24, 309-408. doi: 10.1038/s41380-018-0116-3. [Epub ahead of print]

Díaz-Caneja, P. (2015). Un bosque tranquilo: mindfulness para niños. Madrid: Librería Argentina.

Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M...Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problema behavior. Child Development, 72, 1112-1134.

García-Campayo, J. (2018). Mindfulness: nuevo manual práctico. Barcelona: Siglanta. ISBN 978-84-16-57467-4.

González, R. y Villanueva, L. (2014). Recursos para educar en emociones: de la teoría a la acción. Madrid: Ediciones Pirámide.

Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach. JJ. V., Benson, H., Fricchione, L. y Hunink, MGM. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare : An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. Plos One, 10(14), 1-17. doi:10.1371/journal.pone.0124344

Huguet, A., Mairena, M. A., Vall, X., Izaguirre, J., Aguiló, J. y Alda, Jose A. (2016). Efficacy of a mindfulness training program for children with ADHD: a pilot study. En International Congress of Clinical and Health Psychology on Children and Adolescents. (Barcelona 17-19 Noviembre 2016).

Huguet, A. y Mairena, M. A. (2017). La importancia de enseñar a los niños a respirar bien. Recuperado en <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/importancia-ensenar-ninos-respirar-bien>.

Huguet, A., Miguel-Ruiz, D., Haro, J. M., y Alda, Jose A. (2017). A pilot study of the efficacy of a mindfulness program for children newly diagnosed with attention-deficit hyperactivity disorder: impact on core symptoms and executive functions. International Journal of

Psychology & Psychological Therapy, 17(3), 305-316. ISSN: 1577-7057

Huguet, A. (2017). Nuevas terapias psicológicas en el ámbito infanto-juvenil: aplicación del mindfulness en población infanto-juvenil. En 2017 61º Congreso Asociación Española del Niño y del Adolescente en revista de psiquiatría infanto juvenil, 34 (2), 102-105. ISSN:1130-9512.

Huguet, A, Izaguirre, I., Vall X., Garzón-Rey, J. M., Aguiló, J. y Alda, Jose A. (2017). Abordaje del TDAH mediante mindfulness: resultados preliminares de un estudio randomizado. En 2017 61º Congreso Asociación Española del Niño y del Adolescente en revista de psiquiatría infanto juvenil, 34 (2),206. ISSN: 1130-9512.

Huguet, A., Alda, Jose A., Izaguirre, J., Vall, X., Garzon, J. M., y Aguiló, J. (2017). Preliminary results of an intervention program based on mindfulness on core symptoms in a children ADHD sample (a randomized controlled trial). En 17th European Society for Child and Adolescent Psychiatry Congress. (Génova 9-11 Julio de 2017).

Huguet, A., Alda, Jose A., Izaguirre, J., Insa, I., Espadas, M. y Chamorro, M. (2018). Deficient Emotional Self-Regulation (DESR) in ADHD children: Mindfulness as a first line effective treatment modality. En 2018 International Conference on Mindfulness (Amsterdam, 10-13 Julio de 2018).

Huguet, A., Alda, Jose A., Izaguirre, J., Vall, X., Insa, I., Espadas, M., Chamorro, M. y Cerdan, G. (2018). Mindfulness as an effective treatment for emotional dysregulation in children with ADHD (randomized trial). En 2018 23rd World Congress of the International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions (Praga 23-27 Julio de 2018).

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. Clinical Psychology: science and practice, 10, 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós. ISBN 978-84-9988-239-0.

Lo, H., Wong, S., Wong, J., Yeung, J., Snel, E. y Wong, S. (2017). The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomatology in young children and their parents: a randomized control trial. Journal Attention Disorders. doi:10.1177/1087054717743330

López, L. (2015). Meditación para niños: en paz me levanto, en paz me acuesto. Barcelona: Plataforma actual.

MacLean, K.L. (2004). Peaceful Piggy Meditation. Park Ridge: Albert Whitman &Co.

Martín, C. y Navarro, J. I. (2016). Psicología evolutiva en educación infantil y primaria. Madrid: Ediciones Pirámide.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la intel·ligència emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Ed.), Manual de Inteligencia Emocional (pp. 25-45). Madrid: Pirámide.

Mitchell JT, McIntyre EM, English JS, Dennis MF, Beckham JC, Kollins SH. A Pilot Trial of Mindfulness Meditation Training for ADHD in Adulthood: Impact on Core Symptoms, Executive Functioning, and Emotion Dysregulation. J Atten Disord. 2017. doi:10.1177/1087054713513328

Muskens, J. B., Velders, F. P. y Staal, W. G. (2017). Medical comorbidities in children and adolescents with autism spectrum disorders and attention deficit hyperactivity disorders: a

systematic review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26: 1093-1103. Doi: 10.1007/s00787-017-1020-0.

Nhat Hanh, T y la comunidad de Plum Village (2015). *Plantando Semillas*. Barcelona: Kairós.

Perry-Parrish, C., Copleand-Linder, N., Webb, L. y Sibinga, M. S. (2016). Mindfulness-based approaches for children and youth. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 46(6):172-8. doi: 10.1016/j.cppeds.2015.12.006

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A. i Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345–365. doi:10.1111/jcpp.12381

Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairós.

Sainz-Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Zenith.

Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J. y Leibenluft, E. (2014). Emotional dysregulation and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 171(3):276-293. doi:10.1176/appi.ajp.2013.13070966

Silverton, S. (2012). *Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Blume.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E.I. y Bögels, S.M. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 775-787. Doi: 10.1007/s10826-011-9531-7

Van der Oord, S., Bögels, S. M. 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, 139-147. Doi: 10.1007/s10826-011-9457-0

Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T. y Miller, L. (2014). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6, 290-302. Doi: 10.1007/s12671-013-0260-4

Zylowska L, Ackerman DL, Yang MH, Futrell JL, Horton NL, Hale TS, Pataky C, & Smalley SL (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11, 737-746. Doi: 10.1177/1087054707308502.



La prevalencia del TDAH se sitúa alrededor del 5-7% en niños y adolescentes. Desde la Unidad del trastorno por déficit de atención e hiperactividad del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona nos planteamos, sin abandonar el tratamiento farmacológico, la búsqueda de nuevas estrategias de intervención para el TDAH basadas en la evidencia científica.

De aquí nace el *Mindfulness for Health* (M4H): un programa útil para abordar las dificultades de los niños con TDAH cuyos resultados preliminares evidencian que el *mindfulness* mejora los síntomas nucleares de este trastorno.

En el presente Informe se detallan los objetivos y las pautas para que profesionales de la salud mental y de otras áreas clínicas puedan poner en práctica el Programa M4H y seguir avanzando en la mejora del tratamiento de estas personas.

Unidad del trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
Servicio de psiquiatría y psicología.

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona