

EL YOGA Y LA MEDITACIÓN COMO TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS PARA EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH) EN LA INFANCIA

Sonia Jarque**, Laura Amado*, M^a Teresa Signes*, Amparo Acereda*, Manuel Gras**, y M. Jesús Caurcel***
Universitat Abat Oliba-CEU*, Universitat de Barcelona**, Universidad de Granada ***

INTRODUCCION

El TDAH es uno de los trastornos neuro-evolutivos infantiles más comunes, oscilando su prevalencia entre el 3% y el 7% (APA, 2013). Los **tratamientos** que han sido **validados empíricamente** son la **medicación estimulante**, las **intervenciones psicosociales** y las **terapias combinadas**. Pero ninguno de estos tratamientos es universalmente y completamente eficaz.

De ahí que en los últimos tiempos esté aumentando el interés por implementar intervenciones complementarias o alternativas a éstas.

El **YOGA** es una práctica mente-cuerpo milenaria creada en la India. Los elementos principales del yoga son tres: a) Asanas (posturas); b) Pranayama (respiración) y c) Meditación. En las últimas décadas algunos investigadores se han centrado en analizar el posible impacto de estas técnicas sobre los síntomas del TDAH en la infancia y otros problemas asociados.

OBJETIVOS

El objetivo central de este trabajo es **analizar la eficacia del yoga y la meditación sobre el TDAH en la infancia**, a través de la realización de una revisión bibliográfica actualizada sobre el tópico de estudio.

PROCEDIMIENTO

La revisión bibliográfica se realizó a través de una búsqueda del tópico de estudio en la base de datos *PsychoInfo*, de los últimos 14 años (2000-2014), empleando las palabras clave "ADHD and yoga/meditation". Se seleccionaron sólo los estudios con las siguientes características: a) estudios empíricos; b) muestras de niños con un diagnóstico de TDAH; c) con evaluación pre-posttratamiento.

RESULTADOS

ESTUDIO	TERAPIA	N (tamaño de la muestra)	EDAD	RESULTADOS
Jensen y Kenny (2004)	Yoga	N= 14	8-13 años	Mejoras sign. en oposicionismo, labilidad emocional, y síntomas de TDAH (Conners padres)
Harrison et al (2005)	Meditación de Sahaja Yoga	N= 48	4-12 años	Mejoras sign. en la conducta, autoestima, y relaciones familiares.
Haffner et al. (2006).	Yoga	N= 19	10 años	Mejoras sign. en los síntomas de TDAH,
Mehta, S. et al (2011)	Yoga Meditación Terapia conductual multimodal	N= 80	6-11 años	Mejoras sign. en los síntomas de TDAH y la ejecución académica.
Mehta, S. et al (2012)	Yoga Meditación Terapia de juego	N= 69	6-11 años	Mejoras sign. en los síntomas de TDAH y la ejecución académica.

CONCLUSIONES

Los estudios realizados hasta la fecha sobre la eficacia del yoga y la meditación para mejorar el TDAH en la infancia, aunque todavía escasos, han arrojado **resultados positivos y prometedores**.

Concretamente, se han evidenciado **reducciones significativas en los síntomas centrales del TDAH**, así como **mejoras en el rendimiento/ejecución académica de estos niños**. Sin embargo, estos datos deben ser interpretados con cautela, dadas las limitaciones metodológicas de algunos de estos estudios, y el tamaño reducido de las muestras empleadas. En futuros trabajos deberían incluirse diseños experimentales más rigurosos así como muestras más amplias de sujetos.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*, Washington, D.C.: American Psychiatric Association
- Haffner, S. et al. (2006). The effectiveness of body- oriented methods of therapy in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): results of a controlled pilot study. *Zeitschrift für Kinder-und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34(1), 37.
- Harrison, L. J., Manocha, R. y Rubia, K. (2004). Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with ADHD. *Clinical of Child Psychology and Psychiatry*, 9, 479-497.
- Jensen, P. S. y Kenny, D. T. (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 7, 205-216.
- Mehta, S. et al. (2011). *Multimodal behavior program for ADHD incorporating yoga and implemented by High School volunteers: a pilot study*. International Schilarly Research Network, doi 10.5402/2011/780745.
- Mehta, S. et al. (2012). Peer-mediated multimodal intervention program for the treatment of children with ADHD in India: one-year followup. *International Scholarys Research Network*., Doi 10.5402/2012/419168