



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

## La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH

Claudia Cristina Portes Barroso



Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència **Reconeixement- NoComercial – SenseObraDerivada 4.0. Espanya de Creative Commons.**

Esta tesis doctoral está sujeta a la licencia **Reconocimiento - NoComercial – SinObraDerivada 4.0. España de Creative Commons.**

This doctoral thesis is licensed under the **Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0. Spain License.**

1. ¿Te gustaron las clases de yoga?	2. ¿Por qué?	3. ¿Qué es lo que más te gustó de la clase de yoga?	4. ¿Qué aprendiste?	5. ¿Te gustaría tener más clases de yoga?	6. ¿Cuántos días de la semana te gustaría tener clase de yoga?	7. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?	8. ¿Has hecho yoga fuera de la escuela?	9. ¿Cuáles ejercicios?	10. ¿Con quién los has hecho?	11. ¿Hay algo más que quisieras comentar?	PT (unidades típicas)		
1	Si	Porque hacemos cosas divertidas	El juego de simon says	La meditación y que me castigaran (salir del círculo)	A relajarme	No	Ninguna	Me siento como si tuviera mucha risa	No	NA	4 =		
2	Si	Porque me tranquiliza	La rana y el bebe	El árbol y la montaña	Como tranquilizarme	Si	2	Relajado	Si	El arquero y la rana	Con mi madre	Nada	6 ↑
3	Si	Me relaja	Yogui says	Nada	A hacer yoga	Si	2	Traquila	No	NA	NA	nada	7 ↑
4	Si	Porque me relajaba	yogui Says	Lo de mover los dedos	Aprendi a relajarme	Si	Me gustala todos los días	Me siento relajada y ligera	Si	El loto y mandalas	Con Maria, Eugenia y su hermano	Si, que me gustó mucho	6 ↓
5													6 ↑
6	Si	Me gustaron porque me relaja muchísimo	Lo que más me gustó ha sido las posturas de yoga y el yogui says	Lo que no me gusto es cuando chillaban todos	He aprendido mucho	Si	Me gustaría tener todos los días	Yo me siento feliz y relajada	Si	Yo he hecho todas las posturas y lo he hecho con mi hermana	Hermana	Si, me gusta que la escuela hace yoga	6 ↑
7	No	Me aburría	yogui Says	guerrero	a relajarme	No	Ninguna	Relajado	No	NA	NA	no	4 ↓
8	Si	Porque aprendes a relajarte	El pin, el árbol, la botella y el ma	Nada	Aprendi a relajarme	Nada	Todos los días de la semana	Me siento más tranquilo	Si	Inhalar y soltar	Hermana	Nada	5 ↑
9	Si	Me relaja	Lo que más me gusto era la botella	No me gustó estar al lado de chicos	Aprendi a relajarme	Si	Toda la semana	Me siento relajada	Si	He hecho todos los ejercicios con mi prima	Con mi prima	Nada	8 =
10	Si	Porque cada vez hacemos cosas diferentes	El de la botella	Nada	A relajarme	Si	3	Contento	NO	NA	NA	nada	6 ↑
11	Si	Porque a veces hacemos clase y a veces hacemos juegos	Cuando hacíamos posturas	Cuando nos ponemos los zapatos	Aprendía a hacer yoga	Si	2	Cuando hago yoga me siento que estoy aprendiendo	No	NA	NA	El yoga siga el año que viene	8 =
12	Si	Porque he aprendido mucho	Lo que más me gusta es hacer las posturas	Nada	He aprendido mucho sobre yoga	Si	Todos los días	Me siento muy relajado	Si	Todos los ejercicios	Con mi madre	Si que todo lo que hemos hecho me a gustado mucho para aprender	8 ↑
13	Si	Me gustaron porque te relajas	Todo me ha gustado	Nada	He aprendido todo	Si	5 días	Relajada	Si	El pez	Con la madre de Mariona	Quiero hacer yoga todos los años	4 ↓
14	Si	Porque aprendi mucho con Claudia y me relajo	Todas las posturas y el cuento	Los sitios donde nos sentamos	He aprendido a relajarme y hacer posturas super suulas	Si	Todos los días	Me siento bien. Si en el principio estoy nerviosa al final de clase me tranquilizo	Si	Todo lo que me a enseñado Claudia	Con mi prima	Me pareció fantástico me he relajado mucho i desearía mucho hacer yoga todos los años con Claudia	9 ↑
15	Si	Porque me ha gustado mucho jugar al yogui says	Lo que más me ha gustado de la clase de yoga es el yogui says	Lo que menos me ha gustado es que tenga que castigar (salir del círculo)	He aprendido mucho	Si	3	Me siento muy relajado	No	NA	NA	Muchas gracias por enseñarnos clases de yoga Claudia	4 ↓
16													3 ↑
17	No	Siempre hacemos lo mismo	yogui Says	Cuando nos relajamos	Aprendi a respirar mejor	No	Ninguna	Mas relajado	Si	He ejercitado mi mente	Con mi madre	no	6 ↑
18	Si	Me relaja y aprendo cosas nuevas	Cuando hacíamos la meditación con la botella	Nada	Muchas posturas nuevas	Si	2	Me relajo mucho	No	NA	NA	nada	8 =
19	No	Me aburro	Yogui says	La silla	A respirar	No	Ninguna	Aburrída	NO	NA	NA	no	6 ↑
20	Si	Porque me relaja	yogui Says	Nada	Aprendi mucho	Si	5 días a la semana	Contento	No	NA	NA	Nada	5 ↑
21	Si	Porque me relaja	La botella y el pin	Nada	Aprendi a relajarme y hacer yoga	Si	Los 5 días	me siento relajado	No	NA	NA	Nada	5 ↓
22	Si	Me ayuda a no estar nerviosa	Yogui says	Nada	Aprendi a controlarme	Si	2	Concentrada y relajada	Si	El bebe, el árbol, la meditación, el arquero, el reto	NA	nada	8 =
23	Si	Me he tranquilizado mucho	Lo que más me gustó es el juego de yogui says	Nada	Aprendi a tranquilizar mi cuerpo	Si	Todos los días	Me siento muy tranquilizada	Si	He hecho el bebe	Con mi hermana	Me ha gustado mucho la profe que he tenido	7 ↑
24	Si	Porque hacemos Juegos	Lo de la botella, los juegos y cuando nos estrabamos (ejercicio de relajación en Shavasana)	Lo que no me a gustado es el reto	He aprendido que cuando tengamos exámenes o prueba respiremos	Si	3	Me siento tranquila	Si	Ponerme con las piernas cruzadas (postura fácil) y el indice y pulgar (gyan mudra)	Una vez con mi padre y mi madre	Que mi padre no podia cruzar las piernas (en postura fácil)	9 ↑
25	Si	Porque fue divertido	Cantar ma	El bebe	Aprendi a hacer yoga	Si	3	Me siento tranquilo	No	NA	NA	Nada	8 =

Núm de Lista de alumnos y alumnas	1. ¿Te gustaron las clases de yoga?	¿Por qué?	2. ¿Qué es lo que más te gusto de la clase de yoga?	3. ¿Qué es lo que menos te gustó de la clase de yoga?	4. ¿Qué aprendiste?	5. ¿Te gustaría tener más clases de yoga?	¿Cuántos días de la semana te gustaría tener clase de yoga?	6. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?	7. ¿Has hecho yoga fuera de la escuela?	¿Cuáles ejercicios?	¿Con quién los has hecho?	8. ¿Hay algo más que quisieras comentar?
1	Sí	Porque me tranquilizo mucho	El juegos de Yogui says y las posturas	Me ha gustado todo	Las posturas	Sí	3	Tranquila y relajada	No	NA	NA	Que me lo he pasado muy bien y adios Claudia
2	Sí	Porque la profesora era muy amable	Todo	No se todo me gustó	A relajarnos	Sí	Un año	Relajado y contento	Sí	El arquero		Adios y te echaré de menos
3	Sí	***	El arquero	nada	No me acuerdo	Sí	3	Traquilo	Sí	***	Con mi madre	No
4	Sí	Me gustaron porque me lo pase muy bien	El yogui says	El reto	Ha relajarme	Sí	3	Relajada y contenta	Sí	El árbol	Con mi madre	Me lo he pasado muy bien, ADIOS!
5	Sí	Me gustaron porque me te tranquiliza	Lo que más me gustó fue la silla (postura)	El reto	Aprendí a hacer yoga	Sí	3	Me siento tranquila	No	NA	NA	Adios! Hasta pronto!
6	Sí	Porque hicimos actividades divertidas	La botella y el yogui says	Cuando estabamos enfadados	El silencio y la relajación	Sí	3	Tranquilo	Sí	Bebe, árbol, arquero, abeja	Yo solo	Me lo he pasado muy bien estos días y te echaré de menos
7	No	Porque las poses eran difíciles y también me aburría un poco	El yogui says	Los movimientos	El reto y las poses	Sí	1	Tranquilo	No	NA	NA	Nada. ¡ Por ciento gracias por las clases!
8	Sí	Porque te tranquiliza	El reto	La montaña	A tranquilizarme	No	NA	Aburrido	No	NA	NA	NO
9	Sí	Eran muy chulas	Lo de estirarse (la relajación en shavasana)	La abeja	A relajarme más BIEN	Sí	3	Relajado	No	NA	NA	Adios, buenas vacaciones!!!
10	Sí	Me gusta relajarme	Me gusto el bebe	EL reto	Aprendí hacer ejercicios de yoga	No	2	Tranquilo	Sí	No información	Con mi tia	No
11	Sí	Porque me he tranquilizado mucho	Cuando cantamos ma	Los avisos	Ha tranquilizarme	Sí	Todos los días	Contento	No	NA	NA	Que me lo he pasado que se acabe yoga
12	Sí	Porque han sido divertidas y hemos aprendido cosas	Lo de estirarnos en el suelo, lo de la botella y lo del cuento que lo leías y hacimos los gestos (posturas)	El reto y lo de balancearnos	Las posturas y lo del pin	No	NA	Muy bien y relajada	Sí	Coger aire y exhalar en clase	No información	Me lo he pasado muy bien y haber si nos vemos otra vez
13	Sí	Me gustaron por los juegos	El yogui says y el bebe	El reto	A hacer meditación	Sí	3	Relajada	Sí	La abeja	Con una profesora	Que me lo he pasado muy bien y he aprendido muchas cosas
14	Sí	Porque es divertido	El reto	La montaña	A calmarme	Sí	3 (lunes, martes, miércoles)	Tranquilo	No	NA	NA	No
15	Sí	Por el reto	El reto	Las posturas	Hacer yoga	Sí	1	Descansada	Sí	He hecho el reto	Con mi madre	Nada
16	Sí	Porque me relaja	El arquero, la abeja y el juego de yoga	La botella	He aprendido a relajarme	Sí	20 días	Me siento bien	No	NA	NA	Nada
17	Sí	Me tranquilizaban los ejercicios	Todo	A mi me ha gustado todo	Como concentrarme	Sí	1 o 2 días	Relajado	No	NA	NA	Gracias por todo =D
18	Sí	Porque me ayuda mucho	Estirarme	El reto	A relajarme	Sí	3	Me siento muy alegre y relajado	Sí	El árbol, el bebe, el cocodrilo	Con mi abuela	A sido divertido, lo quiero hacer más aqui!
19	Sí	Porque nos ayudaba a tranquilizarnos	Lo que más me gustó es cuando hacíamos el bebe	Lo que menos me ha gustado es cuando hacíamos la montaña	Aprendí a tranquilizarme	No	NA	Me siento muy tranquila	No	NA	NA	No quiero comentar nada más
20	Sí	Porque me relaja	El reto y el bebe	***	Relajarme	Sí	4	Tranquilo y relajado	No	NA	NA	Quiero hacer más yoga y te echaré de menos
21	Sí	Fue muy divertido	Todo	Me ha gustado todo basicamente	Como relajarme y estar tranquila	Sí	Como mucho 2 o 3	Relajada y segura	No	NA	NA	Si Claudia. Te echaremos mucho de menos. Has sido muy buena profesora
22	Sí	Porque fue muy divertido ¡el reto era muy divertido!!! La botella muy chula	¡Yogui says!	Nada	Aprendí a relajarme muchísimo	Sí	3, 4 o 5 días	Me siento relajada, simpática, alegre, amable	Sí	La abeja, el bebe, ¡He hecho todos!	Lo he hecho sola	Si, quería decir gracias a la super profesora
23	Sí	Porque me gusta mucho yoga	Cuando toqué el pin	2 cosas. 1a. Cantar Ma. 2a. El reto	Muchas posturas de relajación	Sí	Todos los días de la semana	Relajada y contenta	Sí	No me acuerdo los ejercicios	Los hice con una profesora en Italia y con mi padre	Me han gustado mucho tus clases. Adios me gustaría volver a verte otra vez.
24	Sí	Porque me lo paso muy bien	Todas las posturas y el yogui says	El reto	A relajarme	Sí	No información	Bien	No	NA	NA	¡Adios te echaré mucho de menos! Claudia!
25	Sí	Porque me habían relajado muchos los ejercicios	Lo que más me gustó es el guerrero y el arquero	Lo que menos me gustó es la montaña	Aprendí a relajarme correctamente	No	NA	Me siento relajada	No	NA	NA	Adios, te echaré de menos!!!

Núm de Lista de alumnos y alumnas	1. ¿Te gustaron las clases de yoga?	¿Por qué?	2. ¿Qué es lo que más te gusto de la clase de yoga ?	3. ¿Qué es lo que menos te gustó de la clase de yoga?	4. ¿Qué aprendiste?	5. ¿Te gustaría tener más clases de yoga?	¿Cuántos días de la semana te gustaría tener clase de yoga ?	6. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga ?	7. ¿Has hecho yoga fuera de la escuela ?	¿Cuáles ejercicios ?	¿Con quién los has hecho?	8. ¿Hay algo más que quisieras comentar?
1	Sí	Porque relajaba	El bebe	Cuando me sacabas fuera del círculo	A hacer un ejercicio para relajarme	Sí	3	Relajado	Sí	El bebe	Con mi madre	No
2	Sí	Claudia es muy simpática y me lo paso bien	Cuando tocamos el pin y también la botella	La meditación porque me cansaba mucho	A tranquilizarme	Sí	Todos los días de la semana	Tranquilo	Sí	La rana, el arquero, el bebe y el árbol	Solo	Nada
3	Sí	Porque me va muy bien para relajarme	A mi me ha gustado todo	La silla	Aprendí a relajarme más que antes	Sí	Me gustaría todos los días de la semana	Me siento muy bien	Sí	He hecho la meditación	Sola	No información
4	Sí	Porque me tranquiliza mucho y también es muy chula	Lo de la botella, cuando teníamos que decir maaa	La de poner las manos así (dibujo) las manos al corazón (meditación)	Tranquilizarme	Sí	Tres o así	Muy bien, tranquila	Sí	Lo de aamm lo de las manos	Con mi madre y padre	
5	Sí	Porque te tranquilizas y Claudia es muy simpática	La postura de el arquero y el cuento	La meditación estiramiento	A estar tranquilo	Sí	Todos los días de toda la semana	Tranquilo	No	NA	NA	Nada
6	Sí	Nunca había hecho yoga	La botella	El arquero	Muchas cosas como la meditación	Sí	una vez	Muy relajado	No	NA	NA	Sí que cuando estoy enojado después en yoga estoy tranquilo
7	Sí	Porque me relajo	Tocar el pin y mover la botella	La postura de la silla y la del girasol	Posturas relajantes	Sí	Dos días	Contento y relajado	Sí	Todos los que me acuerdo	Con mi madre y mi hermana	No
8	Sí	Porque me tranquiliza	Lo de la botella	El de los retos, la silla, rana	Muchas cosas	Sí	Uno	Normal	No	NA	NA	No
9	Sí	Porque aprendí cosas interesantes y me calmaba	El guerrero número 2	La silla	Aprendí a calmarme antes de los exámenes	Sí	Cada día de la semana	Me siento muy relajado	Sí	He hecho casi todos	Con mi hermano	Que espero hacer más clases de yoga y que hagamos ejercicios nuevos
10	Sí	Porque me relajaba y porque me lo pasaba bien haciendo yoga	El arquero, la rana, el bebe, el árbol...ect TODO!	Me gusta todo	Muchas cosas para relajarme	Sí	5 días a la semana	Muy relajada, no estoy excitada después de hacer yoga	Sí	Algunos parecidos a los que hacemos en la escuela	Con una chica que se llama Sara	Que sigamos haciendo yoga Porque me lo paso muy bien!!! =D
11	Sí	Porque es tranquilizante	el bebe	Que me cansaba los brazos	A tranquilizarme	Sí	Cinco días a la semana =D	Tranquilo	No	NA	NA	No
12	Sí	Porque el yogui says era muy divertido	Yogui says	La meditación	Todas las cosas	Sí	3	Muy seguro, muy bien y muy concentrado en todo	No	NA	NA	Nada
13	Sí	Porque me ayuda a visualizar la mente	Hacer posturas	La rana, la silla y tocarse los pies con las manos	No mucho	No	Ninguno	Nervioso	No	NA	NA	No nada de nada
14	Sí	Porque es algo que te relaja	Me gustó el bebe y la rana	El arquero y el reto	A relajarme a no ponerme nervioso, como la botella de purpurina azul	Sí	2	Tranquila y segura	Sí	El reto	Con mi padre	No
15	Sí	Porque puedo controlar mis emociones y me lo paso genial	Me a gustado todo	El reto	De todo, el pin, la rana, la botella, el reto	Sí	3	Contenta, feliz, alegre y muy cómoda	Sí	Casi todos	Con mi madre	Sí, que echaré de menos hacer yoga. Y que me me gustó mucho
16	Sí	Me tranquilizaba	El arquero	El bebe	A tranquilizarme	Sí	1	Bien	No	NA	NA	No
17	Sí	Porque me lo paso muy bien	La botella	Mover las manos (meditación)	Muchas cosas	Sí	1	Tranquila	No	NA	NA	Nada
18	Sí	Porque es divertido con la postura que más me gusta es el bebe	Lo de yogui says y todo lo demás	Nada. Me gustó todo	Que estar calmado	Sí	2 o 3	Despejada y tranquila	No	NA	Con mi madre	Sí que me encanta
19	Sí	Porque estaba muy tranquila y me relajaba mucho	Las posiciones y el Ma Ma	El reto	A ser más tranquila en clase	Sí	2	Tranquilizada	Sí	Las posturas	Con mi madre	Nada
20	Sí	Porque era divertido	Yogui says	Nada (todo me gusta)	Muchísimas cosas	Sí	5	Bien y tranquila	Sí	Todos, menos la botella	Mi madre y mi padre	No
21	Sí	Porque me ayuda a relajarme	La botella de purpurina azul	La silla y el reto (meditación)	Muchos ejercicios para relajarme	Sí	2 como ahora	Muy relajada y enfocada	Sí	Tapar el orificio izquierdo para no estar nerviosa	con mi madre	No
22	Sí	Porque me tranquilizaba	Me gusto todo	Lo del reto	Que me tengo que tranquiliza	Sí	5	Tranquilo	Sí	El reto	Con mi hermano	
23	Sí	Porque aprendo a relajarme	Me ha gustado todo por igual menos el bebe	El bebe	A relajarme	No	NA	A veces me relaja y otras veces no	Sí	El bebe y el ma	Con mi madre	Un día después de hacer yoga mi mente se quedó en blanco
24	Sí	Porque hacemos cosas divertidas	Todo	Nada	El reto	Sí	1	***	No	NA	NA	Nada

Núm de Lista de alumnos y alumnas	1. ¿Te gustaron las clases de yoga?	¿Por qué?	2. ¿Qué es lo que más te gustó de la clase de yoga?	3. ¿Qué es lo que menos te gustó de la clase de yoga?	4. ¿Qué aprendiste?	5. ¿Te gustaría tener más clases de yoga?	¿Cuántos días de la semana te gustaría tener clases de yoga?	6. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?	7. ¿Has hecho yoga fuera de la escuela?	¿Cuáles ejercicios?	¿Con quién los has hecho?	8. ¿Hay algo más que quisieras comentar?	PT (unidades típicas)	
1	Sí	Porque me tranquilizo, relajo y aprendo	El reto y la botella	La abeja	A respetar a mi cuerpo	Sí	Todos los días	Más tranquilo	NO	NA	NA	No información	9	↑
2	Sí	Me lo paso super bien	La rana	El reto	No información	Sí	5	Feiiiiiiiiizz	No	NA	NA	Que quiero dar muchas gracias a Claudia y que por favor intente dar más clases el año que viene	6	=
3	Sí	Porque la profesora era muy amable y porque me gustaban sus clases	La botella y la postura del bebe	Nada	He aprendido a tranquilizarme	Sí	Todos los días	Me siento tranquila	Sí	He hecho la posturas del bebe, el árbol, la rana.	Lo he hecho sola	Que me han gustado mucho las clases de yoga	8	↑
4	Sí	Me ha gustado porque me tranquilizo mucho	La relajación y el bebe y la rana	El reto	A relajarme	Sí	2	Muy relajada	Sí	Los mismos	Con una profesora que tenía	Sí, me han encantado las clases menos el reto	8	↑
5	Sí	Te relaja	El bebe, el yogui says, el árbol y la profesora	El reto	Las posturas de yoag y estar calmada	Sí	2	Relajada	Sí	La rana y el bebe	Lo he hecho sola	No	4	↓
6	Sí	Porque en la clases hay silencio y tranquilidad	Lo que más me gustó fue la montaña y el bebe	A mi no me gustó la meditación	Aprendí a tranquilizarme y a sacar lo malo (ejercicio de meditación de la copa, soplar alguna emoción negativa)	Sí	Me gustaría 3 días a la semana	Cuando hago yoga me siento relajado y tranquilo	Sí	Eecho el reto y el bebe	Lo he hecho solo		9	↑
7	Sí	Porque he batido la botella	El bebe	El reto	Menejar el cuerpo	No	NA	Bien	Sí	El bebe	No información	Nada	4	↑
No hay número 8														
9	No	Porque no me gusta el yoga ni la meditación	La relajación, la rana y el yogui says	La meditación	Aprendí todas las posturas que hacemos en yoga	No	NA	Un poco nerviosa, feliz, tranquila	Sí	La rana, la postura del bebe	Con mi madre	No	5	↑
10	Sí	Porque he aprendido mucho	Lo que más me ha gustado ha sido el bebe	Lo que menos me gustó es que Claudia me sacara fuera del círculo	A relajarme	Sí	3	Me siento muy relajado	Sí	El reto, la montaña, bebe	Lo he hecho solo	No	9	=
11	Sí	Porque he aprendido a relajarme y porque tengo una profesora muy estupenda	Me gustó todo	Nada	Aprendí a exhalar y a inhalar	Sí	Toda la semana	Me siento relajado	Sí	He hecho el reto, la rana y el bebe	Lo he hecho solo	No, gracias	8	=
12	Sí	Porque me relajaba mucho	La botella, la relajación y yogui says	El reto	A relajarme y tranquilizarme	Sí	2 días de clase de 30 minutos	Relajado	Sí	El bebe	solo	Me ha gustado mucho	9	↑
13	Sí	Por las posturas y porque estuvo Claudia	La relajación, el bebe y yogui says	El reto	A relajarnos	Sí	Todos los días	Me siento relajado y bien	Sí	El bebe y la montaña	solo	No	5	↑
14	Sí	Porque fue diver	El yogui says	El reto	A relajarme	Sí	1	Tranquila	Sí	El bebe, la rana y el árbol	Sola	No	7	↓
15	Sí	Porque hacemos posturas	La relajación y el bebe	Nada	Las posturas	Sí	Todos	Tranquilo	No	NA	NA	No	9	↑
16	Sí	Porque me tranquiliza y me ha ayudado	Yogui says	El reto	A tranquilizarme	Sí	2	Más tranquila y relajada	Sí	El bebe, el árbol	Con mi madre	Que me encantó	5	=
17	Sí	Porque era divertida y hacíamos juegos	La relajación, el bebe y la rana	El reto	A relajarme y a prestar atención	Sí	2	Tranquila y feliz	Sí	El bebe, el movimiento girasol, y más movimientos	Lo he hecho con una profesora		8	↑
18	Sí	Porque ayudan a relajarnos	Me gusta la relajación y el bebe	No me gusta el reto	A relajarme y hacer silencio	Sí	2	Me siento relajada	No	NA	NA	Me gustaría que la clase de yoga fuera más larga	8	↓
19	Sí	Me gustó porque las posturas eran fáciles	La botella, el gato, vaca, yogui says	Nada	Las posturas de yoga	Sí	Todos los días	Más tranquila	Sí	El bebe, la rana, meditación, árbol	Con mi hermana	No	8	↑
20	Sí	Por el pin, el reto y la botella	La relajación, el girasol y el bebe	Nada	A relajarse y a meditar	Sí	Todos	Relajado	Sí	La rana, el girasol y el arquero		El año que viene quiero tener yoga. Adios Claudia	7	↑
21	Sí	Porque es divertida	Lo que me gusta es todo	Nada	A tranquilizarme	Sí	Todos	Tranquila	Sí	El árbol	No información	No	8	=
22	Sí	Porque me he divertido y he aprendido a relajarme	Lo que más me gustó de la clase es la relajación y el bebe	Lo que no me gusta es que me saquen del círculo	Aprendí a relajarme y la meditación de la copa que es para sacar lo malo	Sí	5 días a la semana	Relajado y tranquilo	No	NA	NA		5	↑
23													9	↑
24	Sí	El bebe	El bebe y la relajación	Nada	Tranquilizarme	Sí	El jueves y el martes	Bien	Sí	La rana, el reto, la relajación	Solo	No	3	↓
25	Sí	Me tranquiliza la mente y me siento mucho mejor	Lo que más me ha gustado es la relajación y el bebe	Lo que menos me ha gustado es salir del círculo	A relajarse y ha respetar a los compañeros	Sí	Todos los días	Pues feliz	Sí	El bebe, el reto y la relajación	Con mi tia	¡Me lo he pasado muy muy bien! ¡Gracias por enseñarnos a meditar Claudia!	5	↓

Núm de Lista de alumnos y alumnas	1.-¿ Te gustaron las clases de yoga?	¿Por qué?	2. ¿Qué es lo que más te gustó de la clase de yoga ?	3. ¿Qué es lo que menos te gustó de la clase de yoga?	4. ¿Qué aprendiste?	5. ¿Te gustaría tener más clases de yoga?	¿Cuántos días de la semana te gustaría tener clase de yoga ?	6. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?	7. ¿Has hecho yoga fuera de la escuela ?	¿Cuáles ejercicios ?	¿Con quién los has hecho?	8. ¿Hay algo más que quisieras comentar?
1	Sí	En blanco	La relajación y el bebe	Nada	Aprendí a relajarme y a controlar mis emociones	Sí	Cada día	Me siento tranquilo	No	NA	NA	Me gustaría que hubiera un parque de atracciones de YOGA
2	Sí	Porque me relajo	Lo que más me gustó fue el yogui says	Lo que menos me gustó fue el reto	Aprendí a hacer posturas de yoga	Sí	Me gustaría hacer yoga 2 días a la semana	Me siento relajado	Sí	No me acuerdo	En blanco	NO
3	Sí	Porque la profesora era muy buena, porque a veces jugabamos	Los juegos y la profe, los ejercicios que hacíamos	Que había poco tiempo para hacerla	Como hacer yoga y los ejercicios	Sí	3 o 4 días a la semana	Me siento relajada	Sí	El bebe	Yo sola	Que Claudia me ha hecho la clases de yoga más divertidas. GRACIAS POR TODO!
4	Sí	Porque son muy divertidos y me tranquilizo rápido !!! =D	Todas las posturas y yogui says	La meditación	He aprendido a confiar en mi misma porque estoy tranquila	Sí	Todos los días estaria bien	Me siento super tranquila	Sí	Antes del examen respiré	Yo sola	Estoy contenta porque tengo la mejor profe de yoga: Claudia!
5	Sí	Me gustaron porque me lo pasé muy bien	Lo que más me ha gustado ha sido el gato-vaca. Me gustó todo	Que era antes de comer y yo tenía hambre	Aprendí todo lo que dijiste	Sí	4	Me siento relajado	Sí	No información	Lo he hecho con mi madre, yo solo y con mi familia	Me lo he pasado más bien!!!
6	Sí	Porque son muy divertidas	Lo que más me gustó fue meditar	Nada	Aprendí a relajarme	Sí	2	Me siento seguro y relajado	Sí	La meditación	La he hecho solo	Me ha parecido muy chula la experiencia
7	Sí	Porque tenemos una profesora muy buena y porque nos a hecho yoga durante el curso	El ejercicio de relajación y el yogui says	Lo de mover las manos rápido	He aprendido a tranquilizar me más haciendo yoga	Sí	Me gustaría todos los días	Me siento más tranquilo haciendo yoga	Sí	El arquero y la meditación 3 minutos y puede aguntar	Con mi hermano y hermana	Sí, que el yoga es muy chulo y Claudia gracias por hacernos =D
8	Sí	No información	Que aprendí a relajarme en momentos inquietantes	Nada	Aprendí a calmarme	Sí	Cada día	Muy relajado	No	NA	NA	Me gustaría hacer yoga otra vez
9	Sí	Porque me ayuda a estar tranquila	Juego de yogui says	Nada	Que puedo estar más tranquila de lo que creía	Sí	2	Tranquila	Los ejercicios	No me acuerdo	Con mi padre	No
10	Sí	Porque me tranquiliza y me divertí mucho!! =D	El yogui says!! =D y la meditación!! =D	Me gusto todo! =D	Aprendí a tranquilizar me y hacer posturas para tranquilizar me	Sí	Todos los días	Muy tranquilizada	Sí	La meditación	Yo sola	No
11	Sí	Porque siempre me relajaba después de yoga	La que más me gustó son las posturas	Nada	Que después de hacer estas posturas me relajaba	Sí	Me gustaría tener yoga 3 días a la semana	Me siento relajado	No	NA	NA	Que las clase de yoga me ha encantado
12	Sí	Porque hacemos ejercicios muy chulos y son muy divertidos	Me ha gustado más el ejercicio de relajación.	Nada	Aprendí a estar más relajada y a escuchar mi cuerpo	Sí	Me gustaría tener clases 2 o 3 días	Me siento mucho más relajada	Sí	He hecho casi todos los ejercicios	Los he hecho con una profesora y con mi mejor amiga	No, gracias.
13	No	Porque ha sido un poco difícil	El ejercicio de relajación, el pin y el yogui says	Las cosas difíciles como la abeja	Aprendí a relajarme	Sí	2 días a la semana	Un poco relajada y a veces no me siento relajada	No	NA	NA	Sí, quiero comentar porque solo el primer día utilizamos el colchón y los otros días no

14	Sí	Porque todas las cosas que hacemos son divertidas y tranquilizantes	Lo que más me gustó es el yogui says	Nada	A relajarme más fácilmente	Sí	Todos los días	Me siento relajado	Sí	La meditación	Yo solo	Me gustaría hacer más minutos de yoga
15	Sí	Porque salgo muy relajado y me siento muy tranquilo	El pin y el ejercicio de relajación	Me gustó todo	A estar tranquilo	Sí	Todos los días	Tranquilo y relajado	Sí	La rana, el ejercicio de meditación y la respiración	Con mi padre	Nada más
16	Sí	Porque me relajaba mucho	El pin	La silla	A relajarme mejor	Sí	5 días a la semana	Muy relajado	Sí	El bebe	Solo	Nada
17	Sí	Porque aprendimos muchas figuras (posturas) y jugabamos	Me gusta más el yogui says	No me gustó el girasol	Que si estamos nerviosos respiramos tres veces prolongadamente	Sí	Me gustaría 3 clases por semana	Me siento tranquilo	Sí	Respiré tres veces profundamente	Yo solo	Me dolían los tobillos cuando me sentaba en postura fácil
18	Sí	Me gustó porque me relajaba	Lo que más me gustó fue lo del pin y también el yogui says	Nada	Aprender a hacer yoga	Sí	Me gustaría tener dos clases de yoga	Me siento relajada	No	NA	NA	No hay nada más que quiera comentar
19	Sí	Porque estábamos juntos	Me ha gustado la rana	Me gustó todo	Aprender a relajarme	Sí	Todos	Me siento bien	Sí	No me acuerdo	Con María	Me lo he pasado muy bien. Te echaré de menos Claudia
20	Sí	Claudia es muy divertida	Me ha gustado todo	Nada	Aprender mucho yoga	Sí	5	Me siento relajado	Sí	No información	Solo	Que yoga es la asignatura preferida para mi
21	Sí	Porque hicimos actividades divertidas	Cuando hacíamos el pin	El movimiento del girasol	Las figuras (posturas)	Sí	1	Bien	No	NA	NA	No
22	Sí	Porque son muy chulas y me relajo mucho	La botella, el pin, la relajación, el árbol y el arquero porque es muy divertido	La silla y la meditación porque me cansa la espalda y el brazo	Muchas cosas que no sabía por ejemplo las posturas no me sabía ninguna y ahora me se muchas	Sí	Pues me gustaría todos los días al mediodía como ahora	Muy tranquila y relajada	Sí	He hecho la relajación, tapar el orificio derecho y más ejercicios	Con mi madre y con mi abuela	Sí, que en el yoga me lo he pasado super bien y le diría a la escuela que la volviera a repetir el año que viene
23	Sí	Porque he aprendido muchas cosas	El bebe y el de relajación	Nada	Muchas cosas	Sí	Todos los días 30 minutos	Relajado	Sí	La meditación	Solo	Que es muy chulo
24	Sí	Porque es muy divertido y me lo paso bien	La botella, el pin y las posturas y yogui says	Nada es que todo es divertido	Nunca había hecho yoga así que todo	Sí	4	Me siento más tranquila	Sí	El árbol, el gato-vaca, la silla, la meditación	con mis padres cuando me enfado	Que el año que viene quiero hacer yoga
25	Sí	Me lo he pasado muy bien, me gusta el yoga desde pequeña y hacia yoga también	El pin, botella, yogui says y posturas	Nada	He aprendido unas cuantas posturas	Sí	Me gustaría tener 3 días	Super bien, relajada, tranquila	Sí	Bastantes posturas	Con una amiga de mi madre, clases de yoga en un centro	Que tengas felices vacaciones. Te echaré de menos Claudia. Me lo he pasado muy bien en las clases.





## **Anexo 8.2. transcripciones de los grupos de discusión con el alumnado**

### **Transcripción grupo 1**

Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1

Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2

Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario)

Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio)

Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel)

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6

Alumno con TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo)

Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8

**Introducción:** Buenos días, muchas gracias por estar aquí. Como es la primera vez que se imparten clases de yoga en la escuela, en el colegio. Todos los alumnos y alumnas de tercer grado recibieron clase de yoga. Junto con sus profesores seleccionamos a algunos y algunas de ustedes para conocer su opinión acerca de las clases y que se puede mejorar.

**Pregunta: ¿Todos se conocen?** Cuando la segunda alumna se presenta, *Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel)* comenta: “ahora ya se en que grupo estas por si me haces rabiar “ Le recuerdo, “ Manuel no podemos hablar si no levantamos la mano para pedir la palabra”. Cuando Leo se presenta, *Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel)* comenta “el que siempre mete la pata”. Leo mira y se inclina hacia Manuel y hace “aaagggg”. Le comento a Manuel, “hay que respetar a los compañeros”.

La dinámica es la siguiente, yo les hago preguntas para comentar levantas la mano para pedir la palabra.

**1.¿Qué te han parecido las clases de yoga?**

Cinco de los ocho participantes levantan la mano. Le doy la palabra a Alumno con TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo) “ Bien, aunque un poco el reto (mueve la cabeza, como si fuera el ejercicio más difícil) ¿qué te ha parecido el reto? Leo: “ que me gustan las clases de yoga y el reto cuando haces (mueve los brazos arriba con el mudra) y te sube a la cabeza la energía”

Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8: “Me ha parecido bien, pero el reto me cansa un poco, cuando estas así (mueve los brazos) 10 o 15 minutos, esta también (hace el movimiento de brazos), además los juegos me gustan mucho”

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “Me ha gustado mucho hacer yoga, porque ya había hecho, pero en el cole me gusta aún más”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “me ha parecido bien el yoga, pero lo del reto ¿por qué cada clase lo tiene diferente? ....es que a mi me ha tocado el peor”...

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “no se que decir, me ha gustado todo. Me ha parecido bien porque hemos hecho juegos muy divertidos y me ha gustado mucho ir descalzo”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio): “me han gustado, el reto me ha cansado (levanta las cejas y los hombros)”.*

○ **¿qué recuerdo tienes?**

*TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “que me gustaba mucho hacer el bebe, la abeja, el árbol, la montaña, el reto, también todo”*

Alumno TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): me lo he pasado bien.

*Alumna grupo 3ro. Amarillo participante 1: “divertidas porque las hacías con toda tu clase”*

*Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “me lo pasaba bien, porque me gustaba lo que nos hacías hacer, y que me gustas tu como profe de yoga, no me gustaría otra”*

*TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “ a mi también”.*

**2a.¿Qué te ha gustado más?,**

*Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “cuando jugábamos al yogui says” ..... Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): copiona.*

*Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “tú, y el yogui says”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “las posturas” ¿cuáles? (se pone la mano en la mejilla como pensando) “todas”*

*TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “el arquero (se levanta y hace la postura del arquero)*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio): “yogui says”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “ ese ejercicio que nos tirábamos y hacíamos así (hace la postura de relajación) y tocabas el pin” ¿el ejercicio de relajación? “Sí”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “ahh sí, a mi me gustaba mucho el pin”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio): “me gustaba más la historia que nos contabas cuando estábamos estirados (hace la postura de relajación)” ¿el cuento? “sí”*

*Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “a mi también”.*

*Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “y a mí”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “ a mi me gustaba también mucho el pin y la botella ”..”un momento ¿cómo se hace la botella?” ...contesto “al final les digo”.*

*Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “muchas cosas voy a decir, tú como profesora, yogui says, la postura del árbol que tienes que hacer equilibrio, el pin, el reto que me encanta bastante, y creo que ya está”*

*Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8:*

*“ me ha gustado el juego de yogui says y también la botella porque estábamos así tranquilizados (hace la postura de brazos estirados con manos en las rodillas y la postura de manos gyan mudra) y cuando nos estirábamos y tu tocabas el pin y nos relajábamos”*

*TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “yogui says, el árbol (se levanta de la silla y hace la postura) el bebe, me ha gustado todo lo que nos ha enseñado, y tú de profe...queeee es verdad”*

*Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “en todas me lo he pasado muy bien, porque me hace mucha gracia como hablas”*

## **2b.¿Qué te ha gustado menos?**

*Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “la que menos (hace la postura de la meditación)”.*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “esto” (hace la postura de la meditación)*

*Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8: “esto (hace la posturas de la meditación) y estar meditando así como un minuto, porque a veces cansaba”*

*Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “el reto cansa mucho, pero me gusta”.*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “...cuando a veces nos castigas y nos pones fuera del círculo, también a veces el reto que me cansa mucho pero me mola mucho y a veces rabia que yo quería hacer una cosa que me gusta mucho y lo hacía otro niño (¿cuándo pasaban al centro a mostrar la postura?).... por ejemplo.... como último, último no haber podido haber usado las colchonetas”*

*TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “el reto me ha gustado mucho aunque cansa”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio): “... cuando ya no nos sentamos en las colchonetas .... y el reto de estar así (hace la segunda parte de la mediación)*

*Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “el reto y la abeja”.*

*Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “ el reto, porque no me gustó estirar tanto rato la espalda”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): esta postura tampoco me ha gustado (hace la postura del gato –vaca) y la abeja que teníamos que estirar mucho así (hace la postura).*

### **3.¿Qué has aprendido en las clases de yoga?**

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “ a meditar y posturas guays” ¿en qué parte de la clase te refieres cuando dices que a meditar?, “esto (hace la postura de los brazos con la meditación)”.*

*Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “aprender a que cuando estas nervioso o excitado tienes muchos que hacer para relajarte”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “y también un poco a sufrir con esta (hace la postura de brazos de la meditación)”*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “ lo bonito que es el silencio”*

*Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “he aprendido que no hace falta ponerse nervioso cuando puedes estar tranquilo completamente en clase de yoga”*

*Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “muchas posturas y luego también he aprendido que en yoga estas muy tranquilo, posturas para relajarte, más silencio de lo que oigo normalmente aunque tengo mucho silencio en mi casa”*

*Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8: “he aprendido que cuando estoy haciendo un prueba o examen, tu nos dices que antes de la prueba o el examen si estamos nerviosos respiramos pero yo normalmente no lo hago, casi” ¿Se te ha olvidado? Sííí (levanta los hombros)*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “ que si estamos enfadados con alguien inspiramos y expiramos lo malo” , “por ejemplo así” (hace una inhalación larga y exhalación corta)*

*Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio): “a relajarme de varias maneras” ¿dime algunas?” “por ejemplo el reto, el bebe, el cuento”*

○ **¿Has usado algo de lo aprendido en yoga en tu clase? ¿Qué es?**

*Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “cuando tenía exámenes expiraba y en casa también” ¿en casa que haces? “ahora estoy haciendo la botella y respiro”*

*Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “antes de un dictado o una cosas de estas respiro profundo y pienso Irene tu puedes no pasa nada” “antes de un*

examen le pedí permiso a mi profesora para hacer esto (hace la postura de los brazos de la meditación)”

○ **¿Has hecho yoga fuera de la escuela? ¿Qué es? ¿Con quién?**

Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “...cuando el avión empezó a volar se me taparon los oídos entonces estaba muy nerviosa y muy excitada y respiré con mi madre” ¿y te calmaste? “sí, me dormí” (esta alumna estaba en Bruselas cuando fueron los atentados en 2016, faltó unos días a clase ya que no pudo volver a Barcelona hasta que abrieron el aeropuerto)

Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “ cuando murió mi bisabuela, pues estaba muy triste y me puse a respirar y me tapé el orificio derecho” ....”cuando me pusieron un comunicado de falta, mi profesora me dijo que me fuera al patio a relajarme y ahí hice relajaciones ...hice unas cuantas vueltas al patio, hice la abeja, el árbol y me tapé el orificio derecho”

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “en casa a enseñarles a mis padres algunas posturas, y en el cole cuando hay algunos exámenes respiro”.

Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8: “una vez en mi casa me puse encima de un taburete, me puse un cojín abajo y hice como 15 minutos así (hace la postura de brazos estirados en las rodillas y la de las manos gyan mudra). Y una vez quería enseñarles a mis padres y mi padre no se podía poner con piernas cruzadas y yo puse la música que sonaba como una cascada y les decía, hay no me acuerdo exactamente pero les decía que estáis en medio de una cascada o de un mar o un rio encima de una piedra”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “yo no he hecho nada fuera ....en casa he hecho el bebe y el arquero”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio): “no he hecho nada”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “yo hecho yoga en mi casa porque una vez había una comida que a mi no me gustaba fui a mi habitación hice yoga y después me la comí” ¿qué hiciste de yoga? La abeja, el bebe, el árbol y esto (se tapa un orificio de la nariz). ¿respirar? “Sí”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “yo en la playa estaba en el agua, entonces me relaje me estire así (hace la postura de relajación) y estaba flotando, pensé en cosas bonitas y bueno me relajé. “...con mi madre a veces usamos en piano para hacer yoga....pues hacemos distintas cosas a veces

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “..también hice yoga con mis abuelos, mi padre y la novia de mi padre lo hicimos una vez para probar como era”

#### **4. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?**

Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “Me siento tranquila y puedo confiar en mi porque estoy más relajada, porque cuando estoy nerviosa no puedo confiar en mi misma”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “ Me siento relajado y tranquilo y una vez mi hermano intentó hacer lo de la abeja pero no pudo porque no podía juntar los brazos así (hace la postura de la abeja).

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “me siento feliz y reposada”

Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “me relajo, todas las cosas malas que han pasado .... me relajo”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “pues bien”

Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8: “relajada y como me rio pues una vez estamos así (levanta los brazos) y tocamos los brazos con Javier (y se rie)”



Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “relajado”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Amarillo participante 4 (Antonio): “relajado”

**5. ¿Qué les dirías a otros niños y niñas sobre el yoga, qué necesitan saber?**

Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel): “ que me lo he pasado muy bien, ha sido una clase muy divertida y me ha gustado mucho relajarme”

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “que el yoga es muy bueno porque también te ayuda mucho a relajarte”

Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8: “yo le diría a otro niño si está muy nervioso pues le podría decir que hiciera el árbol o la meditación (estira las los brazos y pone las manos en las rodillas) o respirar tres veces

Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “lo que le diría un niño es que pruebe hacer yoga y si no le sale que mire vídeos” ¿tu viste videos? “con mi madre, ¿cómo se hace la botella?”

Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: Le diría que hiciera yoga si tiene exámenes, por ejemplo mi hermana ahora está en exámenes finales, entonces ahora yo le recomendaría que hiciera yoga para relajarse y pensar que le iría bien en los exámenes y que le ayudaría a relajarse.

Alumno con TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “que es muy divertido pues puedes hacer el bebe, el arquero (hace la postura) y que haga la relajación estirado en el suelo”

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “a un niño o una niña que yoga es muy bueno para relajarse y que es muy bonito hacer yoga”

**6. ¿Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga? ¿Cómo? ¿Dónde?**

Alumna grupo 3ro. Amarillo \_participante 1: “Sí, pero un poquito más de tiempo porque 15 minutos es muy poco, entonces cuando estamos haciendo

una cosa que solo faltan tres minutos (para terminar la clase) entonces lo tenemos que hacer muy rápido y no te acabas de relajar, pero si te relajas...y para todos los cursos”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Azul \_ participante 7 (Leo): “sí, una hora ...aquí en el Ágora (la sala donde hicimos las clases) con las colchonetas abajo...y también Claudia”.

Alumna grupo 3ro. Verde\_ participante 6: “yo que lo hagan en el Ágora, que lo hagan para todos los cursos para que todos se puedan relajar y lo mismo que Helena (lo que dijo) que lo hagan un poco más de tiempo para relajarte un poco más porque a veces te relajas mucho y te acostumbras a hacer yoga y te gusta más”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Verde\_ participante 5 (Manuel) : “ le aconsejaría que siguiera con el yoga haciendo en otro sitio ...en el patio...porque en el patio da más aire....yo lo aconsejaría 10 minutos pero aprovechándolo un montón pues así se aprende más”

Alumna grupo 3ro. Blanco\_ participante 8: Yo sí que quiero que continúe el yoga en el Ágora, pero el reto más corto porque a veces es muy cansado

Alumna grupo 3ro. Rosa\_ participante 2: “que quiero hacer el año que viene yoga porque me lo pasé muy bien, he paso de nivel nerviosa a nivel tranquila” ¿dónde te gustaría practicarlo? “en la playa” y ¿y en la escuela? “en el Ágora...un poquito más (de tiempo)”

Alumno con TDAH grupo 3ro. Rosa\_ participante 3 (Mario): “Sí pero yo le aconsejaría a la escuela hacer yoga, en donde tu quieras...y un minuto mejor 5 segundos de esto (hace la postura de la meditación)”.

## **Transcripción grupo 2**

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto)

Alumna 3ro. Azul \_participante 4

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis)

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8

**Introducción:** Buenos días, muchas gracias por estar aquí. Como es la primera vez que se imparten clases de yoga en la escuela, en el colegio. Todos los alumnos y alumnas de tercer grado recibieron clase de yoga. Junto con sus profesores seleccionamos a algunos y algunas de ustedes para conocer su opinión acerca de las clases y que se puede mejorar. Su opinión es muy importante.

La dinámica es la siguiente, yo les hago preguntas para comentar levantas la mano para pedir la palabra. No hay respuestas buenas o malas, todas las opiniones son válidas.

### **1.¿Qué te han parecido las clases de yoga?**

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “divertidas y relajantes”

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “muy tranquilas y me han gustado mucho”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “muy chulas y tranquilas”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “me han encantado, han sido muy chulas, divertidas, de todo”.

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “ me han gustado mucho y me lo he pasado muy bien”:

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2: “me han gustado mucho y me gustaría volverlas a hacer el año que viene”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “a mi también”

Alumna 3ro. Azul \_ participante 4: “a mi también”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “y a mí”.

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “esta postura que era así (se tumba en el suelo en shavasana, postura de relajación”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “me he relajado mucho y me han gustado mucho”.

○ **¿qué recuerdo tienes?**

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “la botella”

Alumna 3ro. Azul \_ participante 4: “la postura del bebe”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ la misma de él, el árbol, la botella y el pin”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “ la de maaa (canta y mueve los brazos como lo hacíamos para terminar la clase”

Alumna 3ro. Amarillo \_ participante 1: “ el reto (la meditación) ”

Alumno 3ro. Amarillo \_ participante 2 : “ la que te ponías así (hace la postura de la mecedora)”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “el pin (respiraciones con el sonido del pin)

**2a.¿Qué te ha gustado más?,**

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “que siempre hacíamos esto (se pone las manos en el corazón una arriba de otra) del pin y que me relajaba mucho y lo de la botella”.

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “hacer esto (se tumba en shavasana, en el ejercicio de relación)”

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “ la relajación (shavasana), esto que ha dicho L. (hace la mecedora), y la botella” ... “también donde teníamos que sacar el papelito que abrías... (yogui says)” otros participantes dice yogui says.

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “ la botella, el pin y el arquero” ...”el cuento donde decías el árbol y teníamos que hacer el árbol arquero y teníamos que hacer el arquero” otros participantes dicen “ ahh sí”.

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “el bebe, la botella y el pin y también me ha gustado que podía controlar mis emociones” Le pregunto ¿cómo las podías controlar? “ porque me tranquilizaba y también decías cómo sacar los nervios “

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “el arquero, el guerrero II y el reto (hace el movimiento de brazos de la meditación) ”. Y otro participante hace el movimiento de la meditación que les toco).

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “la relajación, esto ...yuhu (hace la mecedora), el maaa (cantar), los tres guerreros (las tres posturas de guerrero I, II y III ”

### **2b.¿Qué te ha gustado menos?**

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “nada, todo me ha gustado”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2: “la silla, era muy incomodo para mi”.

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “ la silla y el reto”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “nada”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ la silla y el reto”

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): hace el movimiento de brazos de la meditación “ era imposible, me dolía”

Alumna 3ro. Azul \_participante 4: “ el reto”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “me ha gustado todo”

### **3.¿Qué has aprendido en las clases de yoga?**

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “ a relajarme, a controlar mis emociones y a pasármelo mejor meditando”

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “ a relajarme... bueno todo” .... “ y lo que ha dicho L. como se dice ... controlar mis emociones” le pregunto ¿qué haces para controlar las emociones? “ cerrar los ojos (y se tumba en la colchoneta)”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “ a divertirme, a relajarme y los movimientos”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ he aprendido muchas cosas, porque mi hermano cuando hace clases extraescolares lunes y miércoles, se enfada porque es muy cansado hacer la extraescolar es fútbol, entonces como casi siempre llora, mi madre dice ven que M. te va a enseñar unos pasos de yoga para tranquilizarte un poco y también le enseñó un poco a mi abuela porque es profesora” ¿cuántos años tiene tu hermano? “ seis, pero a veces es muy cansado hacer fútbol”. Vuelve a levantar la mano y comenta “ pues, también me ha gustado mucho que nunca me había relajado tanto con nada, porque como tengo que hacer los deberes y todo eso” ¿ahora te relajas más? “sí”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “lo mismo que ha dicho L”, ¿qué ha dicho? “ la relajación y controlar mis emociones”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2: “ a relajarme antes de los exámenes”, ¿qué hiciste? se tapa un el orificio derecho y hace respiraciones profundas, este ejercicio de respiración es para tranquilizar.

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “ a relajarme, a controlar mis emociones, a pasármelo bien en casa cuando me aburro”.

- **¿Has usado algo de lo aprendido en yoga en tu clase? ¿Qué es?**
- **¿Has hecho yoga fuera de la escuela? ¿Qué es? ¿Con quién?**

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “yo en casa hago siempre el reto, dos veces o tres” ¿con quién lo haces? “ lo hago yo solo” muy bien L. (sonríe)

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “al principio de un examen, cuando estoy muy nervioso cierro los ojos y respiro hondo”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “ yo no”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ en la escuela no he hecho ninguno, pero en casa he hecho varios para enseñarle a mi abuela y a mi hermano y en casa me he relajado cuando un deber no me salía bien me salía de mi habitación y me iba al sofá y me calmaba haciendo algo”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “en el cole a veces, cuando se cambia de profesora o profesor porque hacemos otra cosa, siempre hago esto (se sienta en postura fácil y las manos en postura de gyan mudra (índice y pulgar juntos) porque los niños siempre chillan

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “yo he hecho todas menos el bebe ...en casa ” ¿con quién? “solita”, “... y en una fiesta le enseñé yoga a una amiga” ¿qué hiciste? “ casi todas (las posturas)”.

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2: “ en casa que mi hermano esta muy agitado mi madre me dijo que haga un poco de yoga con él” ¿cuántos años tiene? “ seis” ¿cómo fue? “ muy mal (sonríe)” ¿vas a volver a intentarlo? “ no creo (vuelve a sonreír). “ ...otra vez cuando estamos caminando por la mañana hacia el cole, como tenía un examen me tape la fosa nasal derecha (se la tapa)” ¿qué examen? “ de MEDI (ciencia)”

Alumna 3ro. Azul \_participante 4: “..hago en casa sola”

#### **4. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?**

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “alegría, diversión”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2: “ alegría, diversión y tranquilidad”

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “alegría eterna, traquilización y ya está”.

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “alegría, tranquilidad y mucha concentración”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “lo mismo que L.” ¿dime qué es? “ alegría, diversión... relajación”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “me siento muy relajada y también a veces me divierto un poco porque...bueno por las tonterías que hacen algunos”

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “diversión, estar bien y relajado con los amigos y mmm ...como se llama, con los que no son amigos tuyos ni nada estar bien” ¿cómo es eso, cuéntame más de eso? “ alguien lo tienes en tu lado que no es amigo mío ni nada no lo conozco y comportarme bien .... no molestarlo y que él tampoco me moleste a mi ” Y esto ahora dónde lo haces ¿solo en la clase de yoga? “ en la clase de yoga y fuera”

Alumna 3ro. Azul \_participante 4: “diversión, tranquilidad y ya está”

##### **5. ¿Qué les dirías a otros niños y niñas sobre el yoga?, ¿qué necesitan saber?**

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “pues que es muy divertido, creo que si lo probaras te divertirías mucho”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ pues que es muy importante estar en silencio pues si no rompes el ritmo y la concentración de la clase y también que es muy divertido... tengo una amiga, no puede venir” tú le puedes enseñar

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “que ahí te puedes relajar, tranquilizar, puedes controlar tus movimientos, divertirte, alegrarte”

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “ que te puedes relajar, que te puedes divertir, te puedes concentrar para los exámenes y que la profe es buenas” gracias.



Alumna 3ro. Azul \_ participante 4: “que es muy importante y que es divertido y le dije a una amiga mía que está muy lejos y se apuntó a un curso de yoga ” ¿por qué tu le dijiste? “sí (asiente con la cabeza también) ” ¿se apuntó por la tarde? “sí”

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “que la profesora es muy amable con los niños”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 6: “yo hago con N (una de las niñas participantes) canto en otro sitio, entonces ...una niña que todo el rato se escondía por las persianas, le dije que respirara” ¿lo hizo? “ sí” ¿qué tal le fue? “ bien (sonríe)”

Alumno 3ro. Amarillo \_ participante 2: “ ah, pues que es divertido, tranquilizante y que se lo pasarían muy bien

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: ¿hay un spa de yoga? Hay escuelas de yoga.

## **6. ¿Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga? ¿Cómo? ¿Dónde?**

Contestas todos los participantes a la vez “síiii”

Alumno con TDA 3ro. Azul \_ participante 3 (Ernesto): “pues que los niños se divierten mucho, se relajan mucho y en casa hacen los deberes bien” ¿qué cambiarías? “ yo cambiaría el reto”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ el yoga es muy tranquilizante, yo quiero seguir haciendo yoga” “...me gustaría seguir haciéndolos en esta misma sala ...cambiaría el reto porque me cuesta”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “ le aconsejaría seguir con el yoga ...no cambiaría nada”

Alumno con TDA 3ro. Verde \_ participante 5 (Luis): “ seguir aquí (en esta sala)”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2: “le aconsejaría a la escuela que continuara y que lo hiciera en una sala de masajes”

Alumna 3ro. Amarillo \_participante 1: “que sigan haciéndolo y que lo hagan aquí (en la sala)”

Alumna 3ro. Azul \_participante 4: “que lo sigan haciendo hasta quinto o sexto y que lo hagan aquí”

Muchas gracias por su participación. (ponemos las manos en el corazón y hacemos una respiración profunda)

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 2: ¿cantamos ma? Pregunto ¿quieren cantar? Contestan algunos participantes sí. Cantamos.

### **Transcripción grupo 3**

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1:

Alumno 3ro. Azul \_participante 2:

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3:

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4:

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5:

Alumno 3ro. Blanco\_ participante 6:

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7:

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8:

**Introducción:** Buenos días, muchas gracias por estar aquí. Como es la primera vez que se imparten clases de yoga en el colegio. Todos los alumnos y alumnas de tercer grado recibieron clase de yoga. Junto con sus profesores seleccionamos a algunos y algunas de ustedes para conocer su opinión

acerca de las clases y que se puede mejorar. No hay respuestas buenas o malas, sino que comenten qué piensan.

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “simplemente nuestra opinión, una valoración” contesto que sí.

La dinámica es la siguiente, yo les hago preguntas para comentar levantas la mano para pedir la palabra.

Les pido que frotemos las palmas de las manos y hacemos una par de respiraciones profundas.

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “si nos frotamos las manos ¿nos va a dar suerte?”. Contesto que no, es para ayudarnos a enfocarnos. Se sigue frotando las manos.

### **1.¿Qué te han parecido las clases de yoga?**

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “muy chulas”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “muy chulas”

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “me han parecido muy tranquilizantes y me han ido muy bien”.

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4: “me han parecido muy chulas, me han ido muy bien porque me relajan”.

Alumno 3ro. Azul \_participante 2: “muy divertidas”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: “muy relajantes”

#### **○ ¿qué recuerdo tienes?**

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “que nos saltamos clase y es chulo”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1: “un día después de yoga estaba muy relajado”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: ”a mi lo que me hace recordar cada día cuando salgo (de la clase de yoga) es la meditación, se me queda en la cabeza ... solo hacemos pocos minutos de clase y luego

podemos venir aquí para bajar un poco los nervios que tenemos o algo así”

### **2a.¿Qué te ha gustado más?,**

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “las posturas me han resultado muy divertidas”

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4: “el arquero”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “la postura del bebe y la postura de estirarse (shavasana)”

Alumno 3ro. Azul \_participante 2: “la postura del árbol”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: “ a mi me ha gustado mucho cuando hacíamos el yogui says porque hacíamos muchas posturas”.

Alumno 3ro. Blanco\_ participante 6: “ la de la rana”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ a mi todas las posturas y yogui says”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1: “el yogui says”

### **2b.¿Qué te ha gustado menos?**

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1: “no sé... cuando hacía este y este (hace los ejercicios de la meditación) me dolía los hombros y es por eso es lo que menos me gustaba”

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “es que nada ... bueno a veces te hacíamos enfadar pues no me gustaba”

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4: “la meditación (mueve los brazos)”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “nada”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ nada”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: “nada”

Alumno 3ro. Azul \_participante 2: “cuando hacemos lo de esto (mueve los brazos del ejercicio de la meditación”

### **3.¿Qué has aprendido en las clases de yoga?**

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4: “ a relajarme “

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “posturas”

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “muchas formas de relajarme” ¿cómo por ejemplo “el bebe como por ejemplo y muchas posturas”

Alumno 3ro. Azul \_ participante 2: “a tranquilizarme”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: “ a tranquilizarme y también a después de las clases de yoga cada día poder enseñarle un poco de yoga a mi familia porque siempre vienen a casa muy nerviosos” ¿a quién le enseñas? “por ejemplo a mi madre le he enseñado”.

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ a tranquilizarme con muchas posturas”.

Alumno 3ro. Blanco\_ participante 6: “ a tranquilizarme”

Alumno 3ro. Amarillo \_ participante 1: “ a tranquilizarme y las posturas”

- **¿Has usado algo de lo aprendido en yoga en tu clase? ¿Qué es?**
- **¿Has hecho yoga fuera de la escuela? ¿Qué es? ¿Con quién?**

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “en clase antes de los exámenes hago esto (hace la postura de los brazos de la meditación y cierra los ojos)”, “...un día antes de un examen de mates hice este (hace la postura de brazos de la meditación) y saqué un 10”; “... antes de dormir hago esto (se tumba en shavasana)”

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “en el verano pasado lo hacía pero no lo aprendí de aquí, como ya sabía hacer antes porque mi madre hacía yoga pues me enseñaba y yo lo hacía” “... antes de un examen hice esta (se tapa el orificio derecho de la nariz) ... me vino muy bien el examen”

Alumno 3ro. Azul \_ participante 2: “ en casa...la postura del bebe”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: “ en casa hacía el arquero, el árbol y el bebe” y en clase un día hice (mueve las manos del ejercicio de meditación) el reto 5 minutos ... no se me venía hacerlo y X. (uno de los participantes del focus group que está a su lado) estaba en la mesa y lo cronometraba, él también lo hacía .... Después de cinco minutos fue bien”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “yo a veces antes de dormir hago la meditación y un día hice la postura del bebe”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1: “yo hice el bebe y la montaña y el arquero... un día solo y otro con mi madre vino del trabajo muy estresada porque tenía mucho trabajo y cuando acabó le enseñé” ¿qué tal le vino a tu madre? “ muy bien” “... yo un día tenía un examen de MEDI (ciencias) hice la mediación y me fue muy bien porque ya me había relajado” ¿qué hiciste? “ hice esto y luego esto (hace el movimiento y la postura de brazos de la meditación)... Como no tenía mucho tiempo para hacerlo sólo lo hice un minuto porque teníamos que empezar el examen ”

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4: “yo no”

#### **4. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?**

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1: “relajado y mejor”

Alumna 3ro. Rosa\_ participante 8: “ muy tranquilizada y relajada”

Alumno 3ro. Blanco\_ participante 6: “tranquilo”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: “los nervios fuera”

Alumno 3ro. Azul \_participante 2: “relajado”

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “tranquilo y relajado”

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “menos nervioso”

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4: “relajda”

#### **5. ¿Qué les dirías a otros niños y niñas sobre el yoga, qué necesitan saber?**

Alumno 3ro. Rosa\_ participante 7: “que si están muy nerviosos que hagan yoga y se relajan” “... que hagan yoga y hagan muchas meditaciones”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: “yo les recomendaría que si un día están nerviosos, pues que hagan yoga y pues que les irá mucho mejor pues si no tienes nervios pues estarás mucho mejor”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1: “si algún día están enfadados o tristes que hagan yoga ... un día estaba triste que se me murió mi perro que tenía antes y hice eso ... hice el bebe y meditación 5 minutos y también hice la que hicimos el otro día así (se tumba la postura de relajación de shavasana) y me quede 20 minutos ..necesitaba relajarme mucho”

Alumno 3ro. Verde \_ participante 3: “que hagan yoga, que hagan muchas posturas que les irá muy bien”

## **6. ¿Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga? ¿Cómo? ¿Dónde?**

Después de leer la pregunta los participantes dicen: “sííí”

Alumno 3ro. Amarillo \_participante 1: “sí, porque va muy bien cuando todos estén nerviosos y estén enfadados ... para que estén relajados cuando hagan todo... aquí (sala) o en un casa en el campo”

Alumna 3ro. Blanco\_ participante 5: Sí, porque los niños y niñas lo necesitan para no estar todo el día nerviosos y hay veces que lo necesitan ... aquí (en la sala)”

Alumna 3ro. Verde \_ participante 4: “sí, aquí (en la sala) para que se tranquilicen (los niños)”.

Tercer grado: grupo verde							Enero 2016	
Aciertos: puntuaciones directas	Aciertos: enaetpos (En)	Errores: puntuaciones directas	Errores: enaetpos (En)	Índice control Impulsividad (ICI)	ICI: enaetpos (En)	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E)	Aciertos netos (A-E): enaetpos (En)	
32	6	2	8	88	4	30	6	TDA
34	7	3	8	84	3	31	6	TDAH
36	7	0	5	100	5	36	8	
38	8	0	5	100	5	38	8	
47	9	3	8	88	4	44	9	
32	6	1	6	94	5	31	6	
34	7	1	6	94	5	33	7	
14	1	4	8	86	1	10	1	
31	2	2	8	88	5	29	5	
35	7	2	8	89	4	33	7	
34	7	0	5	100	5	34	7	
31	6	0	5	100	5	31	6	
30	5	1	6	94	5	29	5	
43	8	3	8	87	3	40	8	
30	5	2	8	88	4	28	5	
32	6	0	5	100	5	32	6	
35	7	1	6	94	5	34	7	
40	8	0	5	100	5	40	8	
41	8	0	5	100	5	41	8	
37	8	3	8	85	3	34	7	
36	7	0	5	100	5	36	8	
32	6	1	6	94	5	31	6	
39	8	3	8	86	3	36	8	
38	8	3	8	85	3	35	7	
<b>Total</b>	<b>24</b>							Percentil
<b>Nivel Grupo (promedio)</b>				91	4	33	7	80
						796		
						33		

Test CARAS								3º de primaria: grupo verde		Junio 2016: después de la intervención	
Aciertos: puntuaciones directas	Aciertos: enaetpos (En)	Errores: puntuaciones directas	Errores: enaetpos (En)	Índice control Impulsividad (ICI)	ICI: enaetpos (En)	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E)	Aciertos netos (A-E): enaetpos (En)				
40	8	3	8	86	3	37	8	Niño con TDA			
42	8	0	5	100	5	42	8	Niño con TDAH			
43	8	0	5	100	5	43	9				
36	7	0	5	100	5	36	8				
45	9	1	6	96	5	45	9				
31	6	0	5	100	5	31	6				
52	9	1	6	96	5	51	9				
17	2	2	8	79	2	15	2				
32	6	1	6	94	5	31	6				
43	8	0	5	100	5	43	9				
37	8	1	6	95	5	36	8				
35	7	2	8	89	4	33	7				
33	6	0	5	100	5	33	7				
45	9	0	5	100	5	45	9				
25	4	1	6	92	4	24	4				
33	6	1	6	94	5	32	6				
39	8	0	5	100	5	39	8				
41	8	0	5	100	5	41	8				
58	9	0	5	100	5	58	9				
32	6	3	8	83	3	29	5				
42	8	0	5	100	5	42	8				
48	9	1	6	96	5	47	9				
38	8	2	8	90	4	36	8				
48	9	0	5	100	5	48	9				
<b>Total</b>	<b>24</b>							Percentil			
<b>Nivel Grupo (promedio)</b>				95	5	38	8	90			



Test CARAS: mide las aptitudes perceptivas y atencionales

Enero 2016										
Núm. Lix	Aciertos	Aciertos PT	Errores	Errores PT	ICI Índice control Impulsividad (A-E)/(A+E)*100	ICI PT	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E)	PT (unidades típicas)		
1	41	8	0	5	100	5	41	8		
2	42	8	0	5	100	5	42	8		
3	39	8	0	5	100	5	39	8		
4	54	8	4	8	96	3	50	9		
5	33	6	0	5	100	5	32	6		
6	33	6	0	5	100	5	33	7		
7	27	5	0	5	100	5	27	5		
8	32	6	0	5	100	5	32	6		
9	27	5	1	6	93	4	26	5		
10	43	8	3	8	87	3	40	8		
11	33	6	0	5	100	5	33	7		
12										
13	40	8	0	5	100	5	40	8		
14	41	8	1	6	95	5	40	8		
15	29	5	1	6	93	4	28	5		
16	33	6	0	5	100	5	33	7		
17	28	5	2	8	87	3	26	5		
18	14	1	2	8	75	2	12	1		
19	23	4	0	5	100	5	23	4		
20	36	7	0	5	100	5	36	7		
21	28	5	2	8	87	3	26	5		
22	44	9	3	8	87	3	41	8		
23	34	7	1	6	94	5	33	7		
24	29	5	2	8	87	3	27	5		
25	23	4	1	6	92	4	22	4		
<b>Total</b>	<b>24</b>				<b>94</b>	<b>Enaetipos</b>	<b>782</b>	<b>Enaetipos</b>	<b>Percentil</b>	<b>80</b>
<b>Nivel Grupo</b>					<b>94</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>7</b>		<b>80</b>

Rendimiento o en comparación de grupo de referencia

Muy Alto	9	4%
Alto	8	29%
Medio alto	7	21%
Medio	6	8%
Medio	5	25%
Medio bajo	4	8%
Bajo	3	
Muy bajo	1	4%
100%		

33%

96%

Junio 2016										
Núm. Lix	Aciertos	Aciertos PT	Errores	Errores PT	ICI Índice control Impulsividad (A-E)/(A+E)*100	ICI PT	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E)	PT (unidades típicas)		
47	37	8	0	5	100	5	37	8		
48	38	8	1	6	95	5	37	8		
49	59	9	0	5	100	5	59	9		
43	8	1	6	95	5	42	8			
43	8	0	5	100	5	43	9			
30	5	0	5	100	5	30	6			
44	9	0	5	100	5	44	9			
31	6	1	6	94	5	30	6			
46	9	1	6	96	5	45	9			
31	6	0	5	100	5	31	6			
38	8	2	8	90	5	36	8			
47	9	1	6	96	5	46	9			
44	9	0	5	100	5	44	9			
36	7	2	8	89	4	34	7			
44	9	0	5	100	5	44	9			
27	5	0	5	100	5	27	5			
38	5	2	8	87	3	36	5			
31	6	0	5	100	5	31	6			
41	8	0	5	100	5	41	8			
26	5	2	8	87	3	26	5			
54	9	1	6	96	5	53	9			
40	8	3	8	86	3	37	8			
38	8	0	5	100	5	38	8			
41	8	0	5	100	5	41	8			
<b>Total</b>	<b>2301</b>				<b>96</b>	<b>Enaetipos</b>	<b>929</b>	<b>Enaetipos</b>	<b>Percentil</b>	<b>85</b>
<b>Nivel Grupo</b>					<b>96</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>8</b>		<b>85</b>

Rendimiento o en comparación de grupo de referencia

Muy Alto	9	38%
Alto	8	33%
Medio alto	7	4%
Medio	6	13%
Medio	5	8%
Medio bajo	4	4%
Bajo	3	
Muy bajo	1	4%
100%		

Meditación - reto 3

Meditación	75%
↓	17%
↓	8%

Muy Alto	8	38%
Alto	8	33%
Medio alto	7	4%
Medio	6	13%
Medio	5	8%
Medio	4	4%
Medio bajo	3	
Bajo	2	
Muy bajo	1	4%
100%		





### 3º Amarillo

Test CARAS: mide las aptitudes perceptivas y atencionales

Núm	Enero 2016							
	Aciertos:pun tuaciones Directas	Aciertos PT (unidades típicas)	Errores	Errores PT (unidades típicas)	ICI _Índice control Impulsividad (A-E)/(A+E))*100	ICI PT (unidades típicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E)	PT (unidades típicas)
1	16	2	2	8	78	2	14	2
2	25	4	1	6	92	4	24	4
3	35	7	2	8	89	4	33	7
4	28	5	1	6	93	4	27	5
5	18	2	0	5	100	5	18	3
6	38	8	0	5	100	5	38	8
7	29	5	0	5	100	5	29	5
8	25	4	0	5	100	5	25	4
9	33	6	0	5	100	5	33	7
10	31	6	0	5	100	5	31	6
11	35	7	2	8	89	4	33	7
12	33	6	0	5	100	5	33	7
13	41	8	0	5	100	5	41	8
14	22	3	3	8	76	2	19	3
15	43	8	3	8	87	3	40	8
16								
17	23	4	4	8	70	2	21	4
18	30	5	0	5	100	5	30	6
19	38	8	1	6	95	5	37	8
20	30	5	1	6	94	5	29	5
21	40	8	0	5	100	5	40	8
22	33	6	0	5	100	5	33	7
23	35	7	2	8	89	4	33	7
24	28	5	3	8	81	3	25	4
25	28	5	0	5	100	5	28	5
26								
<b>Total</b>	<b>23</b>							

	2153		689
<b>Nivel Grupo</b>	94	Enaetipos	30
	5	Enaetipos	30
		Percentil	65

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Referencia	Escala num.	Porcentaje
Muy Alto	9	22%
Alto	8	39%
Medio alto	7	26%
Medio	6	9%
Medio	5	17%
Medio	4	13%
Medio bajo	3	9%
Bajo	2	4%
Muy bajo	1	4%

87%

100%

Núm	Junio 2016							
	Aciertos (unidades típicas)	Aciertos PT (unidades típicas)	Errores (unidades típicas)	Errores PT (unidades típicas)	ICI _Índice control Impulsividad (A-E)/(A+E))*100	ICI PT (unidades típicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E)	PT (unidades típicas)
1	18	2	2	8	80	3	16	2
2	36	7	0	5	100	5	36	8
3	44	9	0	5	100	5	44	9
4	31	6	2	8	88	4	29	5
5	26	4	1	6	93	4	25	4
6	45	9	3	8	88	4	42	8
7	34	7	1	6	94	5	33	7
8	30	5	0	5	100	5	30	6
9	42	8	1	6	95	5	41	8
10	36	7	0	5	100	5	36	8
11	36	7	0	5	100	5	36	8
12	35	7	1	6	94	5	34	7
13	47	9	3	8	88	4	44	9
14	40	8	1	6	95	5	39	8
15	55	9	1	6	96	5	54	9
16								
17	32	6	3	8	83	3	29	5
18	37	8	1	6	95	5	36	8
19	44	9	0	5	100	5	44	9
20	32	6	3	8	83	3	29	5
21	42	8	2	8	91	4	40	8
22	41	8	0	5	100	5	41	8
23	44	9	0	5	100	5	44	9
24								
25	34	7	2	8	89	4	32	6
26	39	8	0	5	100	5	39	8

	2152		834
<b>Nivel Grupo</b>	94	Enaetipos	36
	5	Enaetipos	36
		Percentil	90

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Referencia	Escala num.	Porcentaje
Muy Alto	9	22%
Alto	8	39%
Medio alto	7	9%
Medio	6	9%
Medio	5	13%
Medio	4	4%
Medio bajo	3	9%
Bajo	2	4%
Muy bajo	1	4%

100%

Meditación – reto 2

↑	74%
=	26%

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Muy Alto	9	22%
Alto	8	39%
Medio alto	7	9%
Medio	6	9%
Medio	5	13%
Medio	4	4%
Medio bajo	3	4%
Bajo	2	4%
Muy bajo	1	4%

100%



3º Blanco

Test CARAS: mide las aptitudes perceptivas y atencionales

Enero 2016							
Núm. Lit	Aciertos PT (unidades típicas)	Aciertos PT (unidades típicas)	Errores (unidades típicas)	Errores PT (unidades típicas)	ICI Índice control impulsividad (A-E)/(A+E)*100 (unidades típicas)	ICI PT (unidades típicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E) PT (unidades típicas)
1	24	4	1	6	92	4	23
2	26	4	0	5	100	5	26
3	23	4	2	8	84	4	21
4	33	6	0	5	100	5	33
5	31	6	5	9	72	2	26
6	29	5	1	6	93	4	28
7	27	5	1	6	93	4	26
8	25	4	0	5	100	5	25
9	37	8	0	5	100	5	37
10	22	3	1	6	91	4	21
11	36	7	0	5	100	5	36
12	32	6	0	5	100	5	32
13	31	6	3	8	82	3	29
14	42	8	0	5	100	5	42
15	34	7	0	5	100	7	34
16	13	1	3	8	63	1	10
17	26	4	0	5	100	5	26
18	42	8	0	5	100	5	42
19	25	4	0	5	100	5	25
20	24	4	2	8	85	3	22
21	31	6	1	6	94	5	30
22	38	8	0	5	100	5	38
23	32	6	1	6	94	5	31
24	41	8	0	5	100	5	41
25	42	8	0	5	100	5	42
<b>Total</b>	<b>25</b>				<b>2343</b>		

94	5	30	6	65
Enaetipos		Enaetipos		Percentil
746		821		80

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Muy Alto	9	8%
Alto	8	24%
Medio alto	7	8%
Medio	6	12%
Medio	5	28%
Medio bajo	4	24%
Bajo	3	
Bajo	2	4%
Muy bajo	1	100%

Junio 2016							
Núm. Lit	Aciertos PT (unidades típicas)	Aciertos PT (unidades típicas)	Errores (unidades típicas)	Errores PT (unidades típicas)	ICI Índice control impulsividad (A-E)/(A+E)*100 (unidades típicas)	ICI PT (unidades típicas)	Rendimiento real del niño/Eficacia (A-E) PT (unidades típicas)
1	25	4	1	6	92	4	24
2	31	6	0	5	100	5	31
3	36	7	2	8	89	4	34
4	34	7	2	8	89	4	32
5	34	7	2	8	89	4	32
6	33	6	3	8	83	3	30
7	25	4	0	5	100	5	25
8	27	5	0	5	100	5	27
9	38	8	0	5	100	5	38
10	31	6	2	8	88	4	30
11	41	8	0	5	100	5	41
12	36	7	0	5	100	5	36
13	23	4	1	6	92	4	22
14	50	9	1	6	96	5	49
15	24	4	1	6	92	4	23
16	25	4	4	8	72	2	21
17	32	6	1	6	94	5	31
18	40	8	0	6	100	5	40
19	33	6	1	6	94	5	32
20	30	5	1	6	94	4	29
21	28	5	0	5	100	5	28
22	43	8	1	6	95	5	42
23	36	7	2	8	89	4	34
24	50	9	0	9	100	5	50
25	40	8	0	5	100	5	40
<b>Total</b>	<b>25</b>				<b>2349</b>		

94	5	33	7	80
Enaetipos		Enaetipos		Percentil
746		821		80

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Muy Alto	9	8%
Alto	8	24%
Medio alto	7	8%
Medio	6	28%
Medio	5	12%
Medio bajo	4	16%
Bajo	3	4%
Bajo	2	
Muy bajo	1	100%

↑	56%
±	24%
↓	20%
	100%

Meditación - reto 2

↑	56%
±	24%
↓	20%
	100%

Rendimiento en comparación de grupo de referencia

Muy Alto	9	8%
Alto	8	24%
Medio alto	7	8%
Medio	6	28%
Medio	5	12%
Medio bajo	4	16%
Medio bajo	3	4%
Bajo	2	
Muy bajo	1	100%

Sólo 2 de cada 10 niños están por encima del resultado del grupo



3º Verde

Tasa CARAS: mide las aptitudes perceptivas y atencionales

Febrero 2016							
Núm de lista de alumnos	Asierres PT	Asierres PT Errores	Errores PT	IC1 Índice Asierres (EjA-EjT)20	IC2 PT Errores	Rendimiento real del reflejo/Ejecic (A-EjA-EjT)20	PT
1	10	0	0	100	0	100	0
2	10	0	0	100	0	100	0
3	10	0	0	100	0	100	0
4	10	0	0	100	0	100	0
5	10	0	0	100	0	100	0
6	10	0	0	100	0	100	0
7	10	0	0	100	0	100	0
8	10	0	0	100	0	100	0
9	10	0	0	100	0	100	0
10	10	0	0	100	0	100	0
11	10	0	0	100	0	100	0
12	10	0	0	100	0	100	0
13	10	0	0	100	0	100	0
14	10	0	0	100	0	100	0
15	10	0	0	100	0	100	0
16	10	0	0	100	0	100	0
17	10	0	0	100	0	100	0
18	10	0	0	100	0	100	0
19	10	0	0	100	0	100	0
20	10	0	0	100	0	100	0
21	10	0	0	100	0	100	0
22	10	0	0	100	0	100	0
23	10	0	0	100	0	100	0
24	10	0	0	100	0	100	0
25	10	0	0	100	0	100	0
Total	250	0	0	100	0	100	0

Med Group

220	Fractio	790	Fractio	Percentil	90
16	0	20	0	90	90

Rendimiento en comparacion de grupo de referencia

Muy alto	3	10%
Alto	1	20%
Medio alto	2	25%
Medio	1	25%
Medio bajo	1	25%
Bajo	1	25%
Muy bajo	1	25%

Junio 2016							
Núm de lista de alumnos	Asierres PT	Asierres PT Errores	Errores PT	IC1 Índice Asierres (EjA-EjT)20	IC2 PT Errores	Rendimiento real del reflejo/Ejecic (A-EjA-EjT)20	PT
1	10	0	0	100	0	100	0
2	10	0	0	100	0	100	0
3	10	0	0	100	0	100	0
4	10	0	0	100	0	100	0
5	10	0	0	100	0	100	0
6	10	0	0	100	0	100	0
7	10	0	0	100	0	100	0
8	10	0	0	100	0	100	0
9	10	0	0	100	0	100	0
10	10	0	0	100	0	100	0
11	10	0	0	100	0	100	0
12	10	0	0	100	0	100	0
13	10	0	0	100	0	100	0
14	10	0	0	100	0	100	0
15	10	0	0	100	0	100	0
16	10	0	0	100	0	100	0
17	10	0	0	100	0	100	0
18	10	0	0	100	0	100	0
19	10	0	0	100	0	100	0
20	10	0	0	100	0	100	0
21	10	0	0	100	0	100	0
22	10	0	0	100	0	100	0
23	10	0	0	100	0	100	0
24	10	0	0	100	0	100	0
25	10	0	0	100	0	100	0
Total	250	0	0	100	0	100	0

Med Group

220	Fractio	790	Fractio	Percentil	90
16	0	20	0	90	90

Rendimiento en comparacion de grupo de referencia

Muy alto	3	10%
Alto	1	20%
Medio alto	2	25%
Medio	1	25%
Medio bajo	1	25%
Bajo	1	25%
Muy bajo	1	25%

Mediacion - nota 1

▲	100%
●	25%
▼	0%

Rendimiento en comparacion de grupo de referencia

Muy alto	3	100%
Alto	1	100%
Medio alto	2	100%
Medio	1	100%
Medio bajo	1	100%
Bajo	1	100%
Muy bajo	1	100%



**Anexo 8.4. Entrevista semi-estructurado para profesoras y psicopedagoga (después de la intervención)**

No. 1

Nombre: Tutora grupo tercero amarillo

Fecha:

07/06/2016

Curso: Tercero amarillo

Centro: Colegio de educación primaria- concertado en Barcelona

**1. ¿Cuáles son tus impresiones respecto al impacto del programa de yoga en los niños en general?**

No puedo decir si les ayudo si les ha ayudado. A mi a priori el yoga me gusta, pero no se si aplicado a los niños en determinadas horas sirve o no.

¿Qué observaste, cómo los viste?

Yo veo que a ellos les gusta, lo han disfrutado eso sí

• **¿Y en los niños con TDAH ?**

En general la clase me expresaba que le gustaba, el niño con TDAH concretamente no.

**2. ¿Qué has observado y percibido en alumnado durante la clase de yoga?,**

Que les motiva, que les gusta, los que son movidos, son movidos y hablan no acaban de concentrarse, pero en general les gustaba.

**¿Cómo viven la clase (emociones- sensaciones) ?**

No lo se, en general disfrutando. Ahora si les ha ayudado o no lo se. Mi conclusión es que en clase son charlatanes y siguen siendo charlatanes.

**3. ¿Has observado algún momento (en clase o alguna prueba) donde los niños han usado algún aspecto del programa? ¿Cuáles?**

No, lo he visto... Ya hacíamos antes del programa la respiración o estar en silencio 5 minutos relajado, eso también lo hacíamos. ¿Seguiste haciendo estas técnicas cuando estaba el programa? Alguna vez, sí, cada vez menos. Porque esto lo intenté hacer a principio de curso que eran más movidos. ¿Del programa Hara? Sí ¿Cada cuando lo aplicabas? Pues en cuanto llegaban del patio cada día dos veces si hacia falta, si hacia calor, en septiembre y octubre. Al inicio cada día.

#### 4. ¿Crees que el programa de yoga una herramienta efectiva para niños y niñas con TDAH –TDA ?

Sinceramente no lo se, a mi me ha costado mucho que trabajaran bien el clase, no lo se si las técnicas le han ayudado o le ayudarían no lo se. Me ha costado mucho, ¿lo has logrado? A veces.

- ¿Cuál es el valor e impacto del programa en los síntomas de TDAH - TDA? (atención)

- ¿Cuál es la utilidad del programa en el desarrollo psico-emocional? (autoestima, gestión emocional)

Si, no ¿Por qué?

No lo se

#### 5.¿Cuál es el valor e impacto del programa en su rendimiento académico? ¿En los alumnos TDHA – TDA?

Bueno alguno ha mejorado en alguna asignatura o no. Poner el programa de yoga en el rendimiento, no creo que vayan juntos.

¿Cómo es el niño con TDAH en su rendimiento académico?

Malo, no trabaja en general. ¿Va a pasar de curso? Sí. ¿Se le aplica el protocolo de TDAH? Sí, va a pasar muy justito.

#### 6. ¿Cuál es el valor e impacto del programa en el clima del aula?

Bueno venían y terminábamos trabajos, sí pero no se si es por el yoga o no, yo creo que sí pero también otros días estaban tranquilos si yo me pongo a calmarlos y a poner orden. Sinceramente es que no es que tenga un grupo que sea muy movido, entonces no se si hay un beneficio directo yo no puedo valorar eso.

- Relaciones sociales alumno –alumno  
No puedo valorarlo, no lo se.
- Relaciones sociales alumno- profesor  
Normal.
- Características ambientales del aula

¿Has percibido un cambio en los siguientes factores en los niños y niñas que tienen TDAH?

- Relaciones sociales alumno –alumno  
No
- Relaciones sociales alumno- profesor  
No
- Características físicas y ambientales del aula  
El ha seguido en la línea de siempre

7. ¿Has observado algún cambio en el alumnado con TDAH-TDA después de la intervención sobre?....

- Mantener la atención  
No
- Gestionar sus emociones  
Tampoco
- Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.  
NO

8. Nos puedes comentar si has observado algún cambio en uno de los siguientes aspectos de el alumnado con TDAH de tu clase.

- ¿Cómo percibes su.....?
  - Atención  
(nombre del niño con TDAH) es muy irregular, el primer trimestre tuvo un rendimiento muy mal, el segundo mejoró y el tercero ha vuelto a bajar el rendimiento. Aplicar el yoga a su rendimiento académico, (estamos valorando su atención en general). Este trimestre no ha sido buena
  - Autoestima  
Yo lo veo igual a nivel autoestima
  - Motivación,  
No esta motivado
  - Gestión emocional,  
En clase esta bien, a nivel de actitud está bien. Fuera tendrá sus problemas con amigos en casa con sus hermanos se pelea, en clase es más tranquilo en ese sentido.
  - Comportamiento,  
En clase es bueno, una cosa es el rendimiento, el comportamiento es diferente, en clase es bueno. Habla bastante, se distrae no es un niño



que se porte mal. (dos veces no fue a yoga porque se quedo trabajando en terminar alguna cosa) no lo recuerdo, pero puede ser. ¿se distrae? Bueno es que técnicamente no trabaja es capaz de estar una hora sin hacer nada.

- Estrés,  
No lo se
- Cualidades,  
Bueno es buen compañero, es honesto, es sincero, es cariñoso. En el rendimiento escolar no hay cualidades.
- Atención escucha,  
No, muy poca
- Habilidades de organización,  
Muy malas
- Memoria de trabajo,  
Lo que gusta lo hace y se acuerda, lo que no le gusta no lo hace
- Impulsividad,  
No se, ¿impulsividad en qué sentido? (en que reaccione, en que se mueva) no eso no
- Autoconciencia,  
Yo quiero pensar que sí, pero después de los muchos avisos que ha recibido en casa en el colegio, el de la profesora particular no reacciona.
- Resolución de problemas
  
- Retos a los que se enfrenta,

Él tiene que poner mucho de su parte el próximo curso, porque su rendimiento es muy malo y acabará repitiendo curso porque no llega a unos mínimos.

- Intereses de los alumnos,  
No los expresa, ¿cuándo hacen plástica, no lo has visto..? le gusta la matemática, fuera de esto, ni plástica, ni legua, ni deportes.
- actitud (positiva, negativa, fluctuante)  
Pasiva, muy pasiva.
- ...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)

Bueno yo quiero pensar que colaboradora, con la madre hablo mucho pero luego no se si actúen mucho en casa. ¿está recibiendo una terapia? Terapia no, tiene una profesora de refuerzo que es psicopedagoga y le

ayuda a organizarse y a trabajar. ¿Sabes si está tomando medicación?

Creo que sí pero no lo se.

9. ¿Es conveniente integrar un programa de yoga dentro del currículo escolar?

yo creo que sí

¿Por qué?

Les puede beneficiar, pero bien trabajado, bien estructurado, con metas concretas. Con un programa concreto, y luego ver los alumnos que son receptivos y los que no son receptivos. ¿En que sentido? Hay alumnos que no se toman en serio esta actividad.

- ¿En qué momento del día sería apropiado o tendría más beneficios realizarlo?

Yo creo que a las 12 es buena hora, porque no es muy pronto que están muy dormidos y por la tarde ya están más cansados. A las 12 ha sido buena hora, yo creo que sí.

10. ¿En qué medida permite avanzar hacia otra metodología para tratar a niños y niñas con este trastorno dentro del ámbito escolar?

Pues sinceramente no lo se porque no soy un entendido y a determinadas personas les puede ayudar el yoga, a un niño con TDAH no lo se.

11. ¿Has recibido algún comentario de la familia sobre las clases de yoga?

¿Cuáles?

NO

12. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar el programa?

No, si se hace que se aplique bien, yo creo que con más tiempo, cada sesión más larga. Les beneficiaría más, no puedo decirte más.

Yo creo que sí se hace un día, una hora larga, 40 o 45 min. está bien.

13. Algo más que quieras comentar

### **Entrevista semi-estructurado para tutoras (después de la intervención)**

No. 2

Nombre: Tutora grupo tercero azul

Fecha: 5/06/2016

Curso: Tercero azul

Centro: Colegio de educación primaria- concertado en Barcelona

**1. ¿Cuáles son tus impresiones respecto al impacto del programa de yoga en los niños en general?**

Muy buenas, como actividad a ellos les ha gustado mucho y esperan el año que viene seguir haciendo, el impacto es muy bueno.

- **¿Y en los niños con TDAH – TDA ?**

Yo no he notado ningún cambio, o alguna evolución en la clase de día a día. En yoga supongo se han portado mejor.

**2. ¿Qué has observado y percibido en alumnado durante la clase de yoga?,**

Que había unos que se lo tomaban muy en serio y lo hacían muy bien y otros que se lo tomaban más como un juego y a pasar el rato.

**¿Cómo viven la clase (emociones- sensaciones) ?**

Yo creo que más tranquilos, que saben que van a hacer una cosa para conseguir estar más relajados y yo creo que ya van predispuestos a hacerlo o estarlo.

**3. ¿Has observado algún momento (en clase o alguna prueba) donde los niños han usado algún aspecto del programa? ¿Cuáles?**

No

**4. ¿Crees que el programa de yoga una herramienta efectiva para niños y niñas con TDAH –TDA ?**

Yo creo que sí si fuera una cosa mucho más constante. Más tiempo y más constante.

- ¿Cuál es el valor e impacto del programa en los síntomas de TDAH - TDA? (atención)

- ¿Cuál es la utilidad del programa en el desarrollo psico-emocional? (autoestima, gestión emocional)

Si, no ¿Por qué?

Yo creo que si fuera un programa a más largo plazo con más días para realizarlo hubiéramos notado mucho más cambio. Si se hubiera notado una mayor autoestima, niños que hubieran conseguido auto controlarse

más, pero tendría que ser una cosa de más tiempo, no se si diaria pero si más a menudo y con las sesiones más largas.

5. ¿Cuál es el valor e impacto del programa en su rendimiento académico? ¿En los alumnos TDHA – TDA?

No

¿Cómo es el rendimiento académico de los niños con TDA-TDAH?

Como se hacen adaptaciones curriculares individualizados van superando y van asumiendo los objetivos, pero porque los objetivos son muy distintos a los que tienen el resto del grupo. Van pasando grado porque se les hace un plan individualizado o una adecuación curricular para que llegaran.

(nombre de niño con TDA)

(nombre de niño con TDAH)

6. ¿Cuál es el valor e impacto del programa en el clima del aula?

- Relaciones sociales alumno –alumno

No

- Relaciones sociales alumno- profesor

No

- Características ambientales del aula

El clima del aula es más tranquilo (después de la clase de yoga) , yo creo que sí, cuando viene de la sesión, aunque vamos a comer enseguida yo creo que entran como más relajados. (No se puede ver más porque solo estaban entre 10 y 15 minutos más en el aula después de la clase de yoga).

¿Has percibido un cambio en los siguientes factores en los niños y niñas que tienen TDAH -TDA?

(nombre de niño con TDAH)

- Relaciones sociales alumno –alumno

No

- Relaciones sociales alumno- profesor

No

- Características físicas y ambientales del aula

No

(nombre de niño con TDA)

- Relaciones sociales alumno –alumno  
No
- Relaciones sociales alumno- profesor  
No
- Características físicas y ambientales del aula  
NO

7. ¿Has observado algún cambio en el alumnado con TDAH-TDA después de la intervención sobre?....

- Mantener la atención (No)
- Gestionar sus emociones (No)
- Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.(No)

Yo creo que como te decía antes, el motivo es porque ha sido poco tiempo y aunque hayan sido dos veces por semana entre que vamos se ponen son 20 minutos son sesiones demasiado cortas, creo, para ver un pequeño cambio o un resultado.

8. Nos puedes comentar si has observado algún cambio en uno de los siguientes aspectos de el alumnado con TDAH - TDA de tu clase.

(nombre de niño con TDAH)

- ¿Cómo percibes su.....?

- Atención

Esta igual, yo no se exactamente que toma (habla de la meditación), si hay algún cambio yo no lo noto. Por ejemplo, en la mañana empezamos leyendo, él no puede estar estos 10 min leyendo, a no ser que estés a su lado y le hagas leer en voz alta, pero el por si solo coger un libro, sentarse a leer, no puede, se levante y viene y te comenta, vuelve a levantarse y pedir.

- Autoestima

No tiene la autoestima baja, dentro del grupo todo el mundo ve que su comportamiento no es como el de los otros, pero él no me da la sensación que le afecte mucho. No se si es muy consiente.

- Motivación,

- Gestión emocional,

En la clase mejor, en el patio como siempre.

- Comportamiento,  
Un poco como la gestión emocional, en la clase como hay autoridad y te tiene como referente, pues se porta mejor. En situaciones en el patio de pasarlo bien, ahí no hay un referente, se dispara.
- Estrés,  
Tiene estrés en determinados momentos, cuando se da cuenta que no le sale un trabajo, entonces yo creo que sí esto le pone así.
- Cualidades,  
Que es bueno, es un niño bueno que no es capaz de controlar la impulsividad. Que tiene potencial pero que le pierde esta incapacidad de concentración y de controlarse.
- Atención escucha,  
Muy poca
- Habilidades de organización,  
Lo has de ayudar siempre
- Memoria de trabajo,  
Bueno, es muy disciplinado en el sentido que tiene seguimiento desde su casa y desde la escuela, entonces el lo intenta, que le salga o no, lo intenta, saca la agenda, intenta apuntar, se pierde no sabe por donde va, pero lo intenta.
- Impulsividad,
- Autoconciencia,  
Yo creo que sí, pero no se si es muy consiente.
- Resolución de problemas  
Imposible, no.
- Retos a los que se enfrenta,  
Muchas veces le faltan estrategias para solucionar cualquier cosa
- Interés del alumno, no todo es juego, se cansa, además aprende y desaprende, con mucha rapidez, por ejemplo le enseñas la mecánica de una división y él te la hará bien y al cabo de dos días volvemos y te la hace mal, aprende y desaprende continuamente.
  
- actitud (positiva, negativa, fluctuante)  
Su actitud es buena y es de esfuerzo, es un buen niño y lo intenta y se pone, y se cansa. Es que no puede, al cabo de 5 min otra cosa.

- ...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)

Mucho apoyo, continua, hace catalán en grupo flexible que va con un grupo muy reducido de niños. Se hace desdoblamiento de matemáticas y de inglés y va con otro grupo. Y se hacen entrevistas con los padres cada 3 meses. Y con la psicóloga, va a un centro que hacen dos tipos de reeducación una de habilidades sociales por los problemas que tiene de gestionar conflictos, entre otros. Y otra más de aprendizaje de la escuela. (Después de semana santa inició con tratamiento médico, pastillas, pero la tutora no ha visto mejor, si hay es por momentos) No sé qué tipo de tratamiento le dan ni la cantidad entonces puede ser porque la mañana puede estar más tranquilo, pero ahora que leemos cada mañana, él no llega ahí. Si no si que es cierto que la primera hora de la mañana y la segunda está mejor que el resto del día, pero yo no sé si porque ha tomado la medicación a primera hora y por lo tanto las dos primeras horas está más tranquilo, porque luego durante el día ves que él se va cansado y por la tarde ya no tocamos pie con bola. Claro y luego en casa vuelve a tomar medicación por la tarde y me dicen los padres en casa nosotros sí que lo hemos notado. Yo creo que lo han notado porque la medicación se la dan por la tarde y por lo tanto dos horas antes de irse a la cama está más tranquilo.

(nombre de niño con TDA)

- ¿Cómo percibes su.....?
  - Atención  
Muy baja
  - Autoestima  
Sí, tiene una autoestima más baja, hay momentos que se siente.
  - Motivación,  
Cero, está cansado, no trabaja con ganas, se le hace toda una montaña, hasta que se pone, yo lo veo cansado, como si no hubiera dormido en toda la noche.
  - Gestión emocional,  
Un poco ha mejorado un poco quizá de inicio de curso a ahora.

- Comportamiento,  
Es bueno, no es un niño con problemas de conducta o que llame la atención, si que algunas veces llama la atención del adulto, dice “me duele aquí”, después de otros cinco min. “ me duele allá”, pero es un buen niño.
- Estrés,  
No
- Cualidades,  
Se adapta muy bien al grupo, sus compañeros lo quieren mucho. Es un buen compañero.
- Atención escucha,  
Cero, yo creo que nunca me escucha.
- Habilidades de organización,  
Cero, lo pierde todo, se lo deja todo
- Memoria de trabajo,  
Muy poca No puede decir, primero hago esto y luego hago lo otro.
- Impulsividad,  
No tiene
- Autoconciencia,  
No es consciente de lo que le pasa
- Resolución de problemas  
Bueno, como es un niño que no crea problemas, y se aparta bastante cuando hay conflicto. Si lo vez como se sienta o la postura que tiene es como si estuviera cansado, como si no hubiera dormido.
- Retos a los que se enfrenta,
- Intereses de los alumnos,  
No se
- actitud (positiva, negativa, fluctuante)  
En general es buena, pero no tiene predisposición para el trabajo.
- ...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)  
Sí, hay implicación de la familia pero ha costado que acepten la situación, está por iniciar un tratamiento una terapia en un centro fuera del colegio

9. ¿Es conveniente integrar un programa de yoga dentro del currículo escolar?

Yo sí



¿Por qué? Lo que te decía antes, primero es una actividad que les ha gustado muchísimo, para mi eso ya es positivo. Y segunda porque creo que realmente se podría conseguir algunos de los aspectos de los que hemos hablado reportarlos, como un mayor autocontrol, una mayor relajación, no se creo que sí.

- ¿En qué momento del día sería apropiado o tendría más beneficios realizarlo?

Yo creo que iría muy bien después de los patios, porque es el momento en que suben más excitados, más nerviosos, a veces yo les pongo música de relajación cuando suben, para que se calmen un poquito. Quizá podría ir bien.

10. ¿En qué medida permite avanzar hacia otra metodología para tratar a niños y niñas con este trastorno dentro del ámbito escolar?

Yo creo que sí porque si conseguimos que estos niños se relajen, se auto gestionen mejor, estén más tranquilos funcionaran mucho mejor. El TDA que hay en la clase en el momento que tenga más autocontrol, que sea capaz de gestionar sus emociones es un niño que ira bien, funcionará solo, pero de momento no lo hemos conseguido.

11. ¿Has recibido algún comentario de la familia sobre las clases de yoga?

Sí

¿Cuáles?

Algunos muy contentos, muy contentos. (sin que la profesora les pregunte nada, algunas familias han expresado). “que están muy contentos que se haga yoga, que es muy buena iniciativa”

12. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar el programa?

Más tiempo y sesiones más largas.

13. Algo más que quieras comentar

No

### **Entrevista semi-estructurado para tutoras (después de la intervención)**

No. 3

Nombre: Tutora grupo tercero blanco

Fecha: 07/06/2016

Curso: Tercero Blanco

Centro: Colegio de educación primaria- concertado en Barcelona

## **1. ¿Cuáles son tus impresiones respecto al impacto del programa de yoga en los niños en general?**

Bueno, ha sido un cambio, yo creo que positivo, porque no estaban acostumbrados en la clase hacíamos respiración del programa HARA, pero lo hacíamos entre horas y ellos tienen la consciencia de respirar tres veces para relajarse. Pero el hecho de hacer unas sesiones, dos sesiones semanales, aunque a lo mejor el tiempo era cortito, un cuarto de hora entre que se situaban y empezaban y todo, era intenso pero a lo mejor cortito. Pero sí que les ha ido ayudando desde un principio que lo encontraban como más gracioso o no sabían muy bien qué representaba a ir integrando un poquito estas técnicas para irse conociendo o al menos notarse cuando están nerviosos, cuando no, qué hacer y yo creo que hay niños y niñas que lo han ido integrando y en diferentes situaciones lo han podido ir aplicando o al menos lo verbalizan que yo creo que es un paso importante, ej. “me voy a poner a respirar para relajarme” o “me pongo en casa la figura del bebe para calmarse” al menos para notarse cuando están tranquilos o cuando están nerviosos. Como son pequeños que a veces saben pero no saben, yo creo que les ha ido bien para ser más conscientes.

¿Cada cuando hacías el HARA?

El Hara lo hacemos entre horas, vienen del patio que vienen muy acalorados, muy nerviosos es el momento de la consciencia de relajar y respiramos tres veces, nos ponemos la mano en la barriga para ir notando la respiración o a lo mejor en el día a día entre las clases, antes de hacer algún ejercicio o cuando están más nerviosos en la tarde que ves que la dinámica cuesta un poquito más, va bien para romper un poco el ritmo y ellos ser conscientes. ¿Lo has aplicado durante todo el curso? Sí, y el año pasado también, ya llevamos dos años, no es cada día a unas horas determinadas.

- **¿Y en los niños con TDAH – TDA ?**

## **2. ¿Qué has observado y percibido en alumnado durante la clase de yoga?, ¿Cómo viven la clase (emociones- sensaciones) ?**

Ellos estaban contentos el día que tocaba yoga, decían “hoy toca yoga, hoy toca yoga” o “va recogemos que toca yoga” la vivencia era positiva. Durante la sesión yo he visto diferentes reacciones en los niños, que son más subjetivas, los niños más nerviosos que en la clase tienen un mayor autocontrol porque hay una dinámica que ellos ya saben y ya conocen, en el yoga yo veía que estaban un poco descolocados y aprovechaban para reírse más o aprovechaban para tirarse al suelo conductas que

a lo mejor en la clase que no toca, y tal vez se contienen. Y en el yoga al ser un espacio diferente un tipo de trabajo diferente más personal, yo creo que los niños más nerviosos les costaba verse a si mismos, este autocontrol, esta consciencia de ellos con los demás, ahí si que he visto diferentes tipos de reacción. En cambio he visto niñas que son más sensibles en la clase ya lo manifiestan por conductas o vivencias que las ves sensibles que el yoga lo han visto más trascendental, hay voy a hacer esto, el otro, yo lo vivo, más vivencial y que se han podido introducir dentro de ellas para pensar y algunos niños también.

¿Cómo experimentaste esta propuesta intermedia con juegos y ejercicios de yoga? yo lo veo mejor combinar depende del ejercicio más tipo lúdico trabajando pero de una manera más lúdico para los niños y a lo mejor otras posturas más formales.

Este punto les cuesta más, así como la respiración el control las posturas bien, yo creo que meditar les cuesta un poco más, aún por edad o porque las sesiones que las hemos hecho durante medio curso, pero faltaría más seguimiento.

Yo creo que lo han ido notando (el silencio) y observando y han ido mejorando de las primeras sesiones que no sabían muy bien y a lo mejor les hacía más gracia y no sabían muy bien como afrontarlas, al final que ya sabían cada cosa lo que tocaba, que yo creo que eso también les ayudaba a hacer bien el ejercicio. Lo de la botella un triunfo, les ha encantado, y el pin también les gustó mucho y está como pautado el tiempo al menos focalizan la atención a un sonido o visualmente el movimiento del agua y yo creo que les ayuda, que cuando no hay nada es más difícil controlarse.

### **3. ¿Has observado algún momento (en clase o alguna prueba) donde los niños han usado algún aspecto del programa? ¿Cuáles?**

Sí, yo creo que en momentos puntuales. Yo creo que más las niñas que los niños, porque a lo mejor son más sensibles las de esta clase, que sí que en algún momento que las veías respirar, cerrar los ojos. Y en una redacción pusieron un consejo que era relajarse, hacer la posición del bebe, yo creo que lo han ido.. ¿La prueba? sí lo pusieron como respirar, introdujeron técnicas o cosas que habían ido trabajando en el yoga, que era muy al inicio de las sesiones, pero sí que ya veían el por qué o el para qué de hacer yoga para tener este control del cuerpo, o para qué relajarnos, yo creo que sí. En algún momento lo han dicho que en casa lo practican y que lo han intentado hacer con sus padres o su madre.

#### 4. ¿Crees que el programa de yoga una herramienta efectiva para niños y niñas con TDAH –TDA ?

Yo creo que sí, aunque la manera de funcionar de estos niños a veces es diferente a un niño que no tiene el trastorno y entonces a lo mejor hay unos ejercicios más concretos para ellos y otros que no les van tan bien y bueno yo creo que se ha de ir haciendo más seguimiento y más contacto. Yo creo que sí el funcionamiento, la finalidad yo creo que es bueno. Lo que pasa es que hay niños por su trastorno les cuesta más llegar, diferente el trabajo que se ha de hacer con ellos.

- ¿Cuál es el valor e impacto del programa en los síntomas de TDAH - TDA? (atención)
- ¿Cuál es la utilidad del programa en el desarrollo psico-emocional? (autoestima, gestión emocional)  
Si, no ¿Por qué?

Yo creo el auto conocimiento es muy importante y a nivel de autoestima creo que puede ayudar, primero a conocerse, a notarse las emociones, las sensaciones, yo creo que esto no se da importancia en el día a día y muchos niños no saben gestionar un enfado o una situación de angustia o una situación de nervios porque no saben muy bien lo que les está pasando, yo creo que momentos así sea yoga, sea relajación, momentos de parar la actividad y hacer este conocimiento creo que es muy positivo y sobre todo si se empieza desde pequeños porque a veces los adultos son más conscientes y es cuando empiezan a preocuparse o a saber que el yoga o la relajación va bien. Yo creo que si se aprende desde pequeños lo veo muy positivo por esta razón para conocerse y a partir de uno pues ir experimentado diferentes técnicas que pueden ayudar a reconducir un estado más de nervios o un estado de angustia y positivamente a nivel de autoestima pues va unido cuando uno está relajado y confiado, cuando uno confía pues los demás confían en él y va todo como en cadena.

#### 5.¿Cuál es el valor e impacto del programa en su rendimiento académico? ¿En los alumnos TDHA – TDA?

No lo se, yo creo que el estar relajado, estar confiado en el fondo ayuda a mejorar, porque cuando se está bloqueado o tenso hay dificultades a veces de aprendizaje

porque hay un bloqueo o hay una situación personal, por lo tanto yo creo que unido, pero exactamente no lo sé, que es una buena estrategia para conocerse, para relajarse y que el estado de uno ayuda a entender a mejorar en el día a día yo creo que sí, a nivel cognitivo no lo sé, pero a nivel de ir trabajando de ir asimilando los contenidos cuando uno más confiando, más relajado, avanza más rápido que cuando uno está bloqueado y vez que hay un muro que a veces ellos mismos no pueden avanzar, pero porque hay una situación emocional importante, lo que pasa es que científicamente (lo del rendimiento) no lo sé.

6. ¿Cuál es el valor e impacto del programa en el clima del aula?

- Relaciones sociales alumno –alumno  
No te puedo decir, si ha impactado directamente. Pues hay buena dinámica entre ellos desde el inicio del curso, es una clase que se llevan muy bien entre ellos, tanto los niños como las niñas y es un grupito amplio de amistades, no hay parejitas o grupitos. Hay un niño que es más infantil (respecto a sus compañeros de clase), pero también busca su espacio en el grupo.
- Relaciones sociales alumno- profesor  
YO creo que son buenas, y también vernos en una situación diferente a la académica es bueno. Cuando vamos de excursión, cuando vamos de colonias, cuando estamos en el patio, cuando hacemos yoga, cuando hacemos actividades que no son académicas yo creo que esto nos ayuda a vernos más iguales, más de tu a tu, más confianza, una relación más cercana. Ven la actividad pues que es para todos, pues que la profesora esté haciéndolo pues también a ellos les motiva, es una actividad diferente a la que puede ser matemáticas, catalán, MEDI, naturales que es como más académico, son situaciones que son positivas para los niños (la tutora como referente)
- Características ambientales del aula

¿Has percibido un cambio en los siguientes factores en los niños y niñas que tienen TDAH -TDA?

- Relaciones sociales alumno –alumno
- Relaciones sociales alumno- profesor
- Características físicas y ambientales del aula

NO SE LA HACE LAS PREGUNTAS 7 Y 8 PORQUE EN SU CLASE NO HAY NIÑOS CON DIAGNÓSTICO CON TDA O TDAH

7. ¿Has observado algún cambio en el alumnado con TDAH-TDA después de la intervención sobre?....

- Mantener la atención
- Gestionar sus emociones
- Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.

8. Nos puedes comentar si has observado algún cambio en uno de los siguientes aspectos de el alumnado con TDAH - TDA de tu clase.

- ¿Cómo percibes su.....?
  - Atención
  - Autoestima
  - Motivación,
  - Gestión emocional,
  - Comportamiento,
  - Estrés,
  - Cualidades,
  - Atención escucha,
  - Habilidades de organización,
  - Memoria de trabajo,
  - Impulsividad,
  - Autoconciencia,
  - Resolución de problemas
  - Retos a los que se enfrenta,
  - Intereses de los alumnos,
  - actitud (positiva, negativa, fluctuante)
  - ...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)

9. ¿Es conveniente integrar un programa de yoga dentro del currículo escolar?

¿Por qué?

Yo lo encuentro interesante, no me lo había planteado nunca, pero realmente viendo la experiencia considero por lo mismo que te decía al principio que estos momentos de autococimiento creo que son buenos, la parte más emocional, yo creo que es buena trabajarla, entonces no estaría mal.

¿Cómo viste la dinámica ese día que hicimos yoga dentro del aula? Yo creo que como habían empezado en el aula del ágora yo creo que aquí les costó más, no estaban tan cómodos, eso de estar sentados, luego, veía que no acababan de entenderlo. Si desde un principio se empieza en el aula, ellos también son más de rituales, ellos se acostumbran, pero si que es verdad que teniendo el espacio, yo creo que es más adecuado de utilizar el ágora que se puede tumbar, moverse, la situación ya es un círculo, que todos se ven, yo creo que la dinámica ya es diferente, la luz, el espacio, yo creo que es bueno teniendo el espacio de poderlo aprovechar. Porque el aula no deja ese mismo espacio académico que si que se puede romper un poco el esquema, pero no se pueden mover con tanta libertad, las mesas, las sillas el ruido.

- ¿En qué momento del día sería apropiado o tendría más beneficios realizarlo?

Yo creo que a primeras horas, es cuando ellos están más tranquilos a lo mejor también ayuda, a que sea más fácil la relajación, la concentración porque están más tranquilos y por la tarde para ayudarlos porque están más cansados a media tarde. Si no puede ser a primera hora porque realmente son las horas buenas para el aprendizaje por eso, a lo mejor después de un patio, para ayudarlos a relajarse, pero no siempre después de un patio, yo lo intercalaría en momentos donde ellos ya tengan la predisposición buena. No se si me explico. después de un patio vienen como acalorados, muy nerviosos todos los niños ya necesitan este momento de relajación, pero luego irlo incorporando en momentos que ya sean óptimos que no sean la razón de, como por ejemplo lo hacíamos al medio día después de actividades que también les ayuda, lo que pasa es que también después tenían un poquito de hambre y era una situación que están pensando en ello. ¿Entonces un poco antes? Sí sobre las 11:00h, sería bueno.

10. ¿En qué medida permite avanzar hacia otra metodología para tratar a niños y niñas con este trastorno dentro del ámbito escolar?

Yo creo que es bueno, la medida es buena. Pero si que a lo mejor con niños con trastornos lo que comentábamos se tendría que hacer en pequeño grupo, un

seguimiento más dinámico, más próximo con los niños, sino cuesta más llegar a ellos, a lo mejor más contacto con las manos, tomarlos de las manos, las manos van aquí porque no saben, algunos no pueden de imitar a veces. El contacto les va muy bien. Los niños con un trastorno con un diagnóstico entre más pequeño sea el grupo dos, tres alumnos, cuatro máximo mejor para llegar a ellos y para ayudarlos a contenerse y controlarse y el contacto yo creo que es importante. Buscar un equilibrio entre el programa aplicado porque también es bueno y un grupo pequeño para estos alumnos más específico para poder llegar más a trabajar y que sea más intenso el trabajo en el sentido de que más próximo, yo creo que les iría mejor.

11. ¿Has recibido algún comentario de la familia sobre las clases de yoga?  
¿Cuáles?

Unos padres, los de (dice el nombre de la alumna) que tuve que una entrevista, hablando me comentario que muy buena la iniciativa, muy bien. Yo creo que en general a gustado a los padres. Los niños comentan pues yo lo he hecho que con mi madre, han sido receptivos y hasta se han puesto a practicar con los niños o han preguntado qué hacen de una manera próxima, yo creo que esto es bueno.

12. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar el programa?

Lo que comentamos ir combinando los ejercicios lúdicos y de autocontrol yo creo que van bien. Y luego también cuando hay un refuerzo visual o auditivo les va mejor, una música o un sonido les va mejor. En algún momento se podría cerrar alguna luz. Al principio cuando ya dominan más no necesitan tanto estos refuerzos visuales o auditivos a lo mejor ya están más concentrados, ya saben bien, bien que es.

13. Algo más que quieras comentar

### **Entrevista semi-estructurado para tutoras (después de la intervención)**

No. 4

Nombre: Tutora grupo tercero verde

Fecha: 9/06/2016

Curso: Tercero verde

Centro: Colegio de educación primaria- concertado en Barcelona

#### **1. ¿Cuáles son tus impresiones respecto al impacto del programa de yoga en los niños en general?**

En general muy positivo, venían muy contentos a las clases, veía como participaban, como estaban atentos en los ejercicios y luego al volver que era cuando entrábamos al comedor me comentaban que lo pasaban bien, que les gustaba la asignatura. Todo positivo.

- **¿Y en los niños con TDAH – TDA ?**



El niño con TDAH he visto que ha habido una mejora importante porque es un niño muy nervioso, muy impulsivo y si que ha mejorado mucho el comportamiento en clase a nivel general no solo en las horas de yoga que también hemos visto que no poder estar sentado de costarle hacer los ejercicios en su sitio de distorsionar continuamente, pues si que ha habido una mejora, pero en clase también en el aula también ha habido un cambio que tampoco se si todo sea relacionado con yoga o no pero si que ha habido un cambio, esto si que lo puedo constatar. Sigue siendo muy impulsivo pero si que a nivel de comportamiento negativo que tenía disruptivo ya no tanto, sigue teniendo mucha falta de autocontrol e impulsividad.

Y el otro alumno el que es TDA sin hiperactividad es un alumno que si que visto que tiene más ganas a nivel de aula de trabajar, tiene más interés por estar en clase, ya no es tan pasivo.

**2. ¿Qué has observado y percibido en alumnado durante la clase de yoga?, ¿Cómo viven la clase (emociones- sensaciones) ?**

La clase de yoga he visto que estaban muy atentos a las explicaciones, que tenían ganas de hacerlo bien, que intentaban superar el reto, cada vez estaban más atentos. He visto que había una actitud positiva.

**3. ¿Has observado algún momento (en clase o alguna prueba) donde los niños han usado algún aspecto del programa? ¿Cuáles?**

Sí, por ejemplo cuando el alumno con TDAH estaba muy nervioso, me decía el mismo me voy a hacer respiraciones, me voy a calmarme.

Algunos me comentaban, por las mañanas a la hora de tutoría también seguíamos relajándonos, respirando. Luego algunos me comentaban que en casa hacían ejercicios e incluso los padres me lo comentaban en las entrevistas, pues que aprendían cosas de yoga y en casa pues las hacían. Varias madres me lo comentaron, más de una., igual tres o cuatro.

**4. ¿Crees que el programa de yoga una herramienta efectiva para niños y niñas con TDAH –TDA ?**

Pienso que es efectiva para todos, entonces pienso que es positiva para todos y creo que sería muy bueno que todos pudieran disfrutar y en concreto alumnos con dificultades de atención pues les ayudamos a estar concentrados y a relajarse.

- ¿Cuál es el valor e impacto del programa en los síntomas de TDAH - TDA? (atención)

Sí, por ejemplo (nombre del niño con TDA) sí que le he visto más atento, más concentrado a nivel ...he visto una mejoría también está más motivado tampoco puedo decir que todo es relacionado con el yoga pero si he visto una mejora. También está yendo a un centro de apoyo, todo junto y él a nivel de autoestima de ver que las cosas le salen mejor entonces ya tiene más confianza y se esfuerza más, antes como que tiraba la toalla y no quería trabajar y ahora lo vez mucho más atento en las explicaciones, entiende lo que se le está pidiendo y lo hace.

- ¿Cuál es la utilidad del programa en el desarrollo psico-emocional? (autoestima, gestión emocional)

Si, no ¿Por qué?

Sí, en todos los aspectos lo veo en la resolución de conflictos, pues tener más paciencia y pensar un poco mas antes de actuar y saber un poco gestionar las cosas verbalmente sin ser tan agresivos por el ejemplo en el caso (nombre del niño con TDAH) que puede ser muy agresivo. Y a nivel de autoestima a nivel general ver que las cosas le están saliendo bien, y tienen más confianza en ellos mismos, por ejemplo en el caso de (nombre de una alumna) a habido un avance a nivel de personalidad muy importante e incluso se llevo el premio de convivencia y ella pensaba que las cosas no le salían bien e incluso pensaba que iba a repetir curso y ahora ha visto que las cosas le van mejor a nivel de autocontrol y de seguridad, de autoestima, de relajación.

5.¿Cuál es el valor e impacto del programa en su rendimiento académico? ¿En los alumnos TDHA – TDA?

En el caso de (nombre del niño con TDA) hay interés y motivación, sí que ha hecho que vaya mejorando en el camino. Tiene muchas dificultades (de rendimiento académico) empezó el curso con nivel muy bajo y dificultades en las materias instrumentales básicas las leguas, matemáticas, prácticamente en todas las áreas y entonces era difícil que pudiera seguir el ritmo de la clase, estuvo a punto de repetir pero como hemos visto este interés está mejora, se le va a dar esta oportunidad y a

nivel emocional creemos que es importante que continúe por su esfuerzo sus notas en lenguas y matemáticas continúan siendo insuficientes.

En el caso (el nombre de un alumno) también, que tiene más interés y está más motivada y mejora sus notas. Pero esto es más difícil de constatar (que sea por el impacto del programa de yoga).

¿Cómo es el rendimiento escolar del niño con TDAH?

En general bueno, es un niño de notable.

6. ¿Cuál es el valor e impacto del programa en el clima del aula?

- Relaciones sociales alumno –alumno

La relación de esta clase ha sido muy buena, nunca ha habido conflictos sobre todo las niñas que nunca han tenido conflicto entre ellas. Y los niños son más movidos, pero entre ellos hay muy buena relación, siempre ha habido buena relación y sigue siendo muy buena.

- Relaciones sociales alumno- profesor

Mi relación con ellos, Intentas mucho, como ya sabes es una clase complicada y con niños con conductas disruptivas y muy movidos. La relación entonces pues tu tienes que actuar con disciplina y ser contundente pero por otro lado hay que compensar con muchos momentos, sobre todo individuales positivos, con cada uno de ellos para que vean que estas valorando sus progresos y sí que es mucho trabajo de tutoría individualmente pues motivarlos y animarlos y bueno mi relación es buena y si que al volver de las clases de yoga me explicaban cosas, son niños abiertos, me decían lo que les gustaba y lo que estaban aprendiendo en general creo que sí es positivo.

- Características ambientales del aula

Con el trabajo que se hace que estar pendiente individualmente del comportamiento de cada uno, de cómo va mejorando con el refuerzo positivo, poniendo un semáforo de colores según su actitud (educación emocional), este control diario de comportamiento y del orden y trabajando los hábitos de la presentación del trabajo diario de presentar los deberes, el control de carpetas, y de

organización y de agendas tan exhaustivo porque el grupo lo necesitaban diario ha hecho que ellos también agradezcan que estas pendiente y que te preocupas y que yo veo que hay una relación buena (con el grupo).

¿Has percibido un cambio en los siguientes factores en los niños y niñas que tienen TDAH -TDA?

- Relaciones sociales alumno –alumno

Niño con TDAH, están un poco mejor pasó por una época de un poco de rechazo por su agresividad y por su impulsividad, pero aquí hay mucho trabajo de tutoría, el hecho que tu lo estás motivando y felicitando y que en ocasiones intentas y que en ocasiones pues intentas solo abrir un comunicado de faltas o castigarlo por conductas muy negativas y el resto del tiempo intentas gestionarlas de otra manera para que no esté siempre castigado, pues también los compañeros empezaron a ver (y sobre todo felicitarlo continuamente por sus progresos) empezaron a cambiar su actitud hacia (nombre del niño con TDAH) y aceptarlo más y ahora yo creo que (nombre del niño con TDAH) está muy integrado en la clase. Y ahora incluso que hemos hecho el proyecto que es en equipos y ha colaborado muy bien, no ha tenido ningún problema, ninguno, de hecho ha colaborado mucho con sus compañeros ha sido uno de los puntales del proyecto en su equipo.

El niño con TDA

(nombre del niño con TDA) sus compañeros le quieren mucho y le protegen, pero el hecho que tiene una actitud tan infantil (para su edad) pues eso hace que sus compañeros lo traten muy infantil, se preocupan de el casi a nivel maternal. (nombre del niño) prepara esto, (nombre del niño) acuérdate que tienes que ir al grupo flexible, (nombre del niño) te ayudamos. Sí que están muy por él, pero con un aspecto un poco protector a veces. Él tendría que madurar y tendría que ser mucho más autónomo y autosuficiente. Ahora en el proyecto si que he visto que (nombre del niño con TDA) ha tenido una actitud muy pasiva, no colaboraba en nada, al no ser que se le pidiera

que hiciera algo específico, no tenía ninguna iniciativa, ninguna. Y sus compañeros se quejaban, hemos llegado a un acuerdo de que ellos le van a dar tareas para que (nombre del niño con TDA) haga, entonces sí, voluntad tiene, pero no tenía esa predisposición ni iniciativa.

- Relaciones sociales alumno- profesor  
Mi relación con (nombre del niño con TDAH) es buena. Es un niño abierto, muy extrovertido y muy cariñoso.

El niño con TDA

- Características físicas y ambientales del aula

7. ¿Has observado algún cambio en el alumnado con TDAH-TDA después de la intervención sobre?....

- Mantener la atención
- Gestionar sus emociones
- Afrontar las situaciones y tareas del día a día en la clase.

TDA hay que estar acompañarlo y animarlo, en casa no tiene mucho acompañamiento a nivel escolar y una situación familiar le está afectando. Él en clase pues va haciendo, pero en casa al no trabajar, ni reforzar, ni acabar los deberes que no hace en clase tiene las tareas muy por terminar diariamente y esto le repercute negativamente. (nombre del niño con TDA) necesitaría un ambiente más favorable a nivel familiar.

(nombre del niño con TDAH) si que tiene un acompañamiento y si que están muy pendientes de su semáforo diario de el por qué no ha recibido el punto verde y cada día hay un seguimiento entre familia y escuela. Pero en ocasiones pueden ser demasiado estrictos, él tiene mucha presión (familiar).

8. Nos puedes comentar si has observado algún cambio en uno de los siguientes aspectos de el alumnado con TDAH - TDA de tu clase.

Niño con TDA

- ¿Cómo percibes su.....?

- Atención  
(nombre del niño con TDA) ha mejorado mucho
- Autoestima  
También (ha mejorado) era un niño que no tenía ninguna autoestima y aún está baja, pero va mejorado
- Motivación,  
Está más contento porque va mejorando por ejemplo la letra, tiene mucho mejor letra, las cosas tiene ganas de acabarlas, sus dibujos mejor pintados, entregando sus tareas cuando las hace en clase, desde casa no llega.
- Gestión emocional,
- Comportamiento,  
Siempre ha sido bueno, antes reclamaba mucho la atención del profesor, se levantaba continuamente y ahora no.
- Estrés,  
Nunca le he visto estresado
- Cualidades,  
Es un niño muy sociable y muy cariñoso
- Atención escucha,  
Tiene atención de escucha cuando le interesa
- Habilidades de organización,  
Han sido muy malas, y eran totalmente negativas, no era capaz de saber ni que libros tenía que llevar a su casa, no sabía los días de la semana con lo cual no sabía que tareas tenía que entregar, para qué día, era un caos. Y esto hemos mejorado muchísimo.
  
- Memoria de trabajo,  
Ha mejorado
- Impulsividad,  
No tiene impulsividad
- Autoconciencia,  
No, es autoconsciente de su situación. Por ejemplo comenta cosas fuera de lugar o fuera de la realidad. O pregunta ¿voy a sacar un excelente?, ¿voy a ganar el concurso literario?.
  
- Resolución de problemas  
No, sabe solucionar sus problemas.

- Retos a los que se enfrenta,  
Muy mal, no es nada luchador
- Intereses de los alumnos,  
El juego, continuamente trae juguetes a la clase y jugar
- actitud (positiva, negativa, fluctuante)  
Su actitud es positiva, él es feliz
- ...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)

El padre es ausente, no se implica o ha venido. La madre esta gestionando la situación del hermano de (nombre del niño con TDA) y las de él, se puede ver un poco desbordada. Es muy difícil, esto le afecta mucho a (nombre del niño con TDA), la relación con su hermano puede tener momentos conflictivos. La madre ahora empieza a darse cuenta de la situación de (nombre del niño con TDA) del nivel de contenidos tan bajo y menos mal que ya hemos empezado a hacer reeducación en un centro externo y ha reconducir esta situación a nivel emocional, de organización, para mejorar su rendimiento.

¿Cuántas veces a la semana va al centro?

Va un día a la semana, necesitaría ir más, pero por situaciones económicas solo va un día. Además del TDA, se le están haciendo pruebas en el centro de apoyo al que asiste, pues tiene un posible diagnóstico de dislexia.

Niño con TDAH

- ¿Cómo percibes su.....?
  - Atención  
(nombre del niño con TDAH) es muy importante que esté sentado, al igual (nombre del niño con TDA) que no lo he comentado, uno en cada mesa, delante mío. Y de cara a mi, entonces es importante que la visión ocular la tengan directa y que me escuchen. Y bueno en el caso (nombre del niño con TDAH) la atención bien, mejoró.
  - Autoestima  
Ha mejorado muchísimo. Aún así a veces lo ves, que piensa “soy malo, soy tonto, lo hago todo mal”. Aún tendría que mejorar.
  - Motivación,  
Sí, tiene con las cosas que le gustan. Muy bien.
  - Gestión emocional,

Regular, en los momentos que ha habido ahora de conflicto, que ha habido dos graves estas últimas semanas, por peleas por perder el control y pelearse con compañeros y llegar a hacer daño, lo lleva fatal. Se ahoga, empieza a respirar a tener casi apneas, ha gritar a decir, pues esto “soy tonto, lo hago todo mal”, lo gestiona muy mal, no para de llorar y de gritar y le cuesta mucho reconducir, calmarse y entrar en clase y continuar, hemos tardado media o una hora en reconducir.

- Comportamiento,  
A nivel de conductas disruptivas y comportamiento negativo de hacer gamberradas ha mejorado muchísimo. Ahora el tema es que en clase habla cuando quiere, hace ruidos, se levanta, es un tema de su TDAH.
- Estrés,  
No tiene
- Cualidades,  
Es un niño muy sincero, el enseguida admite que se ha equivocado, lo que ha hecho mal, no miente. E intenta pedir perdón y se siente culpable. Y es un niño que también es cariñoso. Y es fácil tener empatía también.
- Atención escucha,  
Sí
- Habilidades de organización,  
Muy buenas
- Memoria de trabajo,

También, muy buenas

- Impulsividad,  
Fatal
- Autoconciencia,  
Sí,
- Resolución de problemas  
Su primera reacción es llorar, luego sí que buscamos otras estrategias
- Retos a los que se enfrenta,  
Su reto de cada día es ganar un punto positivo, entonces cada día esa es su obsesión, también motivado por casa. Y quizá demasiada obsesión, habría que quitarle un poco de importancia. Se centra



demasiado en obtenerlo. Entonces cuando no lo obtiene viene que se frustra muchísimo.

- Intereses de los alumnos,  
El tema académico le interesa mucho, le gusta mucho aprender, sí.
- actitud (positiva, negativa, fluctuante)  
Muy fluctuante
- ...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)

Es especial, porque por un lado si que está muy pendientes de este seguimiento diario, pero por otro lado no entiendo el porque les cuesta tanto el tratamiento. La actitud es huir de la situación, de ser ausente y no afrontar la situación, no quieren hablar pues se le va a volver a insistir. Pero pendiente de él si que están.

Se ha insistido muchísimo a los padres tanto desde el SOP, el psicólogo, la psicopedagoga del colegio y yo, hemos vuelto a tener reuniones e insistido para que el niño reciba un tratamiento, pero no se ha puesto en marcha nada. Solamente el protocolo del colegio para niños con TDAH.

9. ¿Es conveniente integrar un programa de yoga dentro del currículo escolar?

Sí

¿Por qué?

Es muy importante, porque nosotros damos mucha importancia (a lo que se hace en clase), pero también es muy importante trabajar el tema emocional, la relajación, el ellos se sientan bien consigo mismos, el tema de la interioridad y de la reflexión. Entonces pienso que el yoga da muchas estrategias para todo esto.

- ¿En qué momento del día sería apropiado o tendría más beneficios realizarlo?

Bueno, por tema de horarios pienso que lo importante sería poder cuadrar estas horas, parece que la hora de doce a una es importante y esa es fácil a lo mejor de organizar, como este año. Lo que pasa en mi caso por el tema de la informática ha habido que hacer otros cambios prioritarios y entonces ha sido más complicado en el caso de mi horario, pero pienso que esta hora está bien.

10. ¿En qué medida permite avanzar hacia otra metodología para tratar a niños con este trastorno dentro del ámbito escolar?

Sí, claro el tema de la relajación y todo el tema conductual el yoga ayuda muchísimo, como te lo he comentado antes. Estoy totalmente de acuerdo.

11. ¿Has recibido algún comentario de la familia sobre las clases de yoga?  
Sí,

¿Cuáles?

La madre de (nombre de una alumna) que estaba muy interesada que le gustaba, que le preguntaba que cómo eran las clases de yoga, que la niña venía explicando cosas. (nombre de un alumno) la madre que también hacía yoga también me comentaba que le gustaba. (nombre de una alumna) la madre me dijo que en casa la niña reproducía algunas de las posturas que hacíamos. Y no se si alguno más pero tres o cuatro, sí.

12. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar el programa?

Bueno, sería bueno tener esterillas hay ejercicios, como yo los hago con ello, que en el suelo es incomodo, es lo que más veo. Y luego poner un poster en la puerta, continuamente pasa la gente, como es algo diferente, mirando, y los niños saludan y de ahí se distraen muchísimo.

¿Para ti 15 min esta bien, o tu preferirías más tiempo en la semana? No, pienso que 15 min dos días porque van con muchas ganas, corto y les encanta y se van con una cosa que bueno que además es más continuado, pienso que el beneficio también es mejor, a mi me gustan dos días.

13. Algo más que quieras comentar

Que me he sentido muy a gusto participando en las clases de yoga con los alumnos, me ha sido también beneficioso para mi. Intentaba también relajarme y hacer como uno más, sin estar pendiente, para mi el hecho de tener una persona haciendo la clase, porque así yo me podía involucrar en las sesiones sin tener que utilizar este rol de profesora, simplemente de controlar que si había uno que distorsionaba. También el hecho que yo estuviera ahí siempre facilita el comportamiento de los alumnos, pero intentaba ser una más. Ellos también veían que yo lo hacía y ellos querían también imitar como lo hace su profesora, también creo que es importante que estemos ahí. Y a nivel personal también me ha ayudado mucho, también me ha ayudado a relajarme. También las horas que teníamos para profesores exclusivamente eran muy provechosas y yo lo veo todo positivo. A mi me gusta todo este tema emocional porque también está muy relacionado con el programa HARA, que también se trabaja todo este tema corporal, de la relajación, de las emociones y la transcendencia y pienso que es importante unir los dos programas y bueno que en La Salle además de dedicarnos al tema de rendimiento escolar, también es importante el tema corporal y humano que va muy relacionado con el rendimiento, que también es una parte a trabajar.

## **Entrevista semi-estructurado para profesoras – tutoras y psicopedagoga (después de la intervención)**

No. 6

Nombre: Psicopedagoga de 3º de primaria

Fecha: 21/06/2016

Centro: Colegio de educación primaria- concertado en Barcelona

¿Has percibido un cambio en los siguientes factores en los niños y niñas que tienen TDAH -TDA?

- Relaciones sociales alumno –alumno: yo creo que aún no es significativo, si que a lo mejor ha habido mejora, pero cada caso es independiente y es diferente. Yo no hago una intervención directa con estos alumnos, y un hago un acompañamiento y alguna una detección. El acompañamiento con las familias, con los profesores, con los niños, entonces la evolución por lo que me explican los tutores y por lo que observo en el día a día, pues es mínima respecto a las conductas a las que tenían antes.
- Relaciones sociales alumno- profesor  
(no en respecto al programa, me responde su relación con ellos) Conmigo suele ser buena, la verdad es que suele ser un acercamiento muy personalizado y aún están en una edad muy receptiva y todo lo que se hace de tu a tu, ellos lo agradecen. Normalmente siempre ha sido buena, supongo más que conmigo, con la tutora o contigo que al hacer estas actividades a lo mejor hay un acercamiento más próximo porque hay una vivencia diferente.
- Características físicas y ambientales del aula

### **Comenta sobre el niño con TDAH del grupo amarillo**

(nombre del niño con TDAH) yo no he visto la mejoría con relación al yoga, yo creo que el yoga les va bien porque bueno lo que dijimos es un autoconocimiento, son unas vivencias que hacen un poco de filtro, de parar de pensar, de observarse interiormente si están nerviosos, si no. Y esto yo creo que a (nombre del niño con

TDAH) a la larga porque se ve en otros casos se puede ver una conexión de una actitud pues me puedo parar, me puedo sentir más nervioso, entonces me puedo sentir de una manera, o de otro. Ahora por ahora es muy reciente con lo que se ha ido haciendo, no se si aún están preparados para activar lo que se ha hecho en yoga y trasladarlo a una situación o a una vivencia concreta. Yo creo que aún queda bastante.

No está recibiendo medicación, él recibe terapia individual a nivel personal, más de ayuda psicológica y también reeducativa de aprendizaje, de organización, de planificación.

Nos puedes comentar si has observado algún cambio en uno de los siguientes aspectos de el alumnado con TDAH de tu clase.

Me he reunido con la familia, era más de seguimiento para enfocar el curso, conocer la terapia que hacia, la reeducación con la psicóloga que lo lleva, hago este seguimiento a los alumnos, les he dado un programa de lecto-escritura a la familia, es un seguimiento más de tú a tú, también el tutor es el que lleva el peso de la clase.

### **Comenta sobre el niño con TDA del grupo azul**

La confirmación del diagnóstico es muy reciente. Desde el año pasado y parte de este curso se hizo este asesoramiento y acompañamiento, necesitábamos de las pruebas para determinar este déficit de atención que tiene, su actitud con un poco de apatía, le cuesta esforzarse, todo le supone un gran esfuerzo. Es muy infantil, es muy inmaduro (con respecto a los niños de la clase) el año pasado la familia fue a un lugar y no les gustó lo que les dijeron, los padres desconfiaban un poquito, siempre hay un proceso que algunos padres es más rápido y a otros les cuesta un poco más aceptar las dificultades. Este año se ha vuelto a insistir, yo lo he cogido a nivel individual, se ha hecho este seguimiento y ahora ya tenemos la confirmación del diagnóstico de TDA. Han empezado con una terapia individualizada es cognitivo y también personal es una psicóloga que lo lleva y el trabajo que hace es, primero activar un poco para que él responda rápido (estimulo- respuesta) para acentuarlo. Y Después, hacen reeducación pues también tiene dificultades de aprendizaje va muy unido y asesoramiento y acompañamiento a nivel familiar, les dan pautas para casa. Una vez a la semana, llevan 3 sesiones pero van a continuar junio y julio, se va haciendo este trabajo individualizado. Los padres están más receptivos, aunque está el diagnostico, dijeron que era provisional, que de aquí a un año, le volverían hacer (las pruebas) para ver si... dentro de que sí, hay un poco de reticencia, pero poco a poco, lo importante es que la terapia, la reeducación es lo que se va haciendo. (nombre del niño con TDA) es muy sensible y cariñoso y necesita ese seguimiento y esa animación por parte de los adultos.

### **Comenta sobre el niño con TDA del grupo verde**

Tiene dificultades de lecto-escritura y nosotros desde la escuela vemos la dificultad en atención un ritmo de aprendizaje muy lento, vemos dificultades. Está asistiendo a un centro específico de aprendizaje y también psicológico privado han visto el diagnóstico de TDA conjuntamente con dislexia que va muy unido. Ahora ha empezado las sesiones de reeducación hace unas tres semanas, muy reciente, con la continuidad de aprovechar de junio, julio, es una terapia personalizada y cognitiva. La familia está más receptiva y han buscado los medios económicos para realizar la terapia.

### **Comenta sobre el niño con TDAH del grupo rosa**

Tiene TDAH con mucha impulsividad con trastorno de conducta importante. Cuando se confirma el diagnóstico la familia muy receptiva y esta de acuerdo con lo que se está diciendo y lo que están viendo, porque es un niño que nos preocupa desde pequeño, es muy explosivo. Le gusta mucho llamar mucho la atención, conducta desafiante. Empezará con terapia con una psicóloga, tuvo una reunión con ella (la psicóloga y otra con los padres. Tiene un hermano con muchas dificultades, va a ir a la misma.

### **Comenta sobre el niño con TDAH del grupo verde**

Yo creo que con (nombre del niño con TDAH) sí que ha habido una mejora a lo largo de todo el curso. Hay un problema a nivel impulsividad, es un niño que es muy impulsivo, muy poco reflexivo, en seguida se precipita y luego tiene buen fondo, luego cuando se arrepiente, cuando se da cuenta de las consecuencias entonces yo creo que poquito a poco, con yoga con el trabajo que se ha ido haciendo en el cole, el apoyo de la tutora yo creo que se ha ido reconduciendo poquito la situación, aún queda. Los padres poquito a poco van viendo, aún falta todavía no tiene tratamiento. Él intenta, tiene buen corazón y mucha predisposición. Él mismo sabe cuando cuándo y cómo poderlo aplicar en algunos momentos, y aparte es un niño que él quiere mejorar. Así como los otros niños no están en ese punto, no le dan importancia, (nombre del niño con TDAH) le importa, quiere cambiar. Es muy consiente. Lo ha llevado del salón a una vivencia o alguna situación suya.

### **Comenta sobre el niño con TDAH del grupo azul**

(nombre del niño con TDAH) también nos preocupa mucho porque de todos es el más impulsivo, menos reflexivo entonces, bueno se está trabajando, se está trabajando mucho, pero hemos de continuar trabajando. La familia comentó que ahora ya no toma el medicamento (que había iniciado hace unos meses) no saben realmente cuando lo dejó de tomar, o cuanto tiempo lo tomó. Nosotros un cambio desde que nos dijeron que iba a iniciar un tratamiento farmacológico tampoco lo hemos visto, vimos un poquito de contención, pero tampoco lo que nos esperábamos, no sabíamos muy bien que era. La información que nos llega del tratamiento es muy escasa, entonces tampoco hemos podido ponernos en contacto con el profesional, para hacer un seguimiento en conjunto. Con la psicóloga sí hacemos seguimiento conjunto, va una vez a la semana y alternan terapia grupal y

terapia individual. Desde primero de primaria a ahora ha habido mucho avance, pues antes estaba en constante movimiento, corriendo por la clase, si que ha habido una mejoría desde que empezó terapia psicológica y se ha hecho mucho trabajo y mucho intento y muchas sesiones, pero bueno hay un problema que realmente necesitamos más tiempo y que poco a poco y continuar así.

Él quiere, pero le supera todo, es muy buen niño es muy sensible es muy cariñoso. El intenta pero ya vez que aquí hay un problema que no es capaz, no puede controlarse, no es que no quiera, no puede. Así como el niño de TDAH del grupo rosa es más de comportamiento hay un trastorno de conducta, como te digo aunque tengan el mismo diagnostico son diferentes. El niño con TDAH del grupo rosa tiene acentuado el trastorno de conducta, no tiene tanto movimiento físico pero cuando esta sentado mueve continuamente los dedos o las manos con pequeños golpecitos (movimiento interno).

**La tutora del grupo Rosa ha pedido no hacer pública su entrevista ni usar citas textuales**