



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.**



**Nota de campo observación no participante  
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 2	Observadora:
Curso: --	Fecha: 00/00/2000
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

**Contexto** (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

**Descripción del hecho:**

**Comentario o Interpretación:**

**Anexo: 5.2. Registro de anotaciones de la observación participante por medio de la nota de campo de los niños con TDA-TDAH participantes**

Objetivo. Con el objetivo de sistematizar las observaciones se registran y relatan los acontecimientos, experiencia, reacciones, actitudes y opiniones de los niños con TDA-TDA participantes en el programa

**Notas de Campo observación participante a niños con TDA-TDAH  
Centro educativo concertado Barcelona**

**Grupo verde**

**Grupo verde Alumno con TDAH**

Fecha:

Registro:

Clase de yoga núm.: 1

El alumno con TDAH se sienta en la fila de delante, esta muy participativo....

Fecha:

Clase de yoga núm.: 2

El clima de la clase es ....

**Grupo verde Alumno con TDA**

Fecha:

Registro:

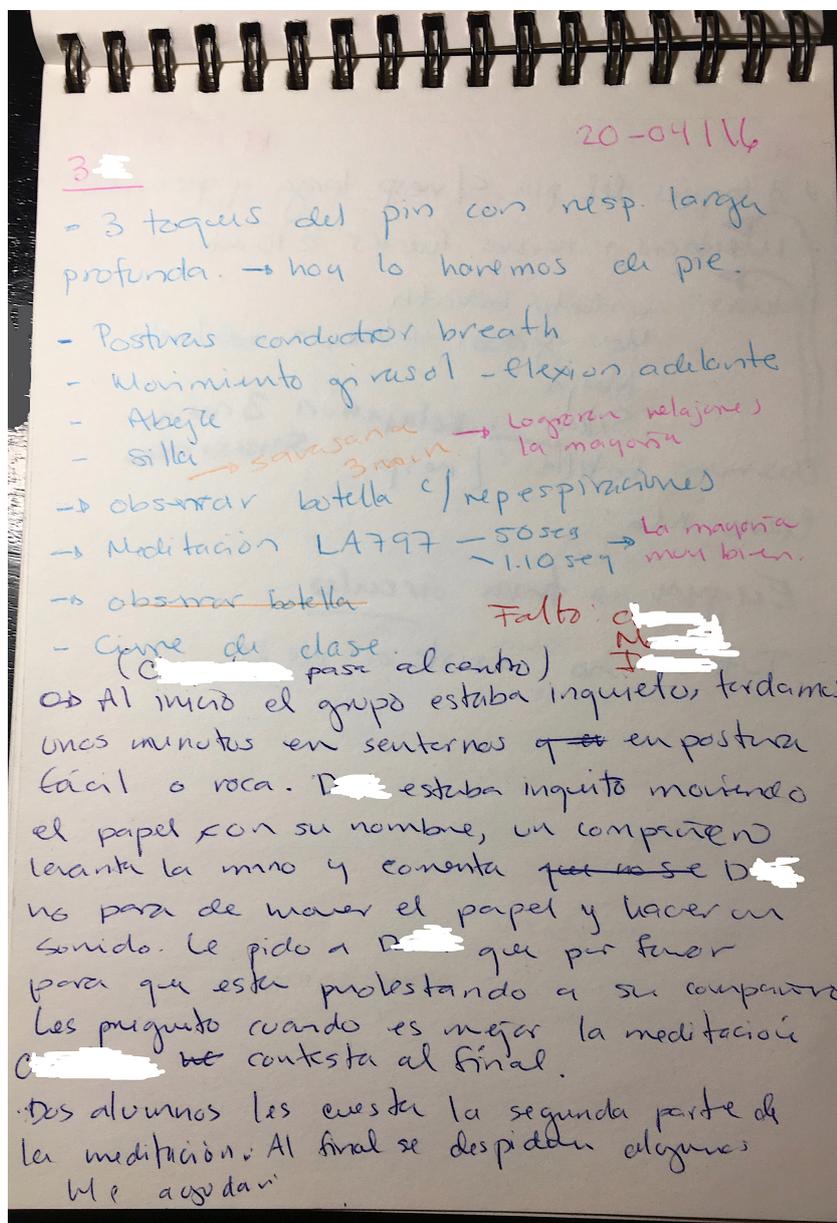
Clase de yoga núm.: 1

El alumno con TDA sigue las actividades de la clase...

### Anexo: 5.3. Registro de anotaciones de la observación participante por medio del Diario de campo

Objetivo. Con el objetivo documentar las observaciones, las reflexiones, las dudas, los hechos ocurridos, las impresiones suscitados durante el programa desde la entrada al escenario hasta la evaluación de los resultados del mismo se utiliza el Diario de campo.

#### Ejemplo de una página del Diario de campo



## Anexo: 5.4. Memorándum

El objetivo de llevar un memorándum semanal es llevar un registro de manera reflexiva, resumida y de forma personal de los acontecimientos observados, ideas, dudas e interpretaciones durante la puesta en marcha de la intervención.

### Memorándum Semanal Centro educativo concertado Barcelona

Registro No.: 1	Fecha: 22/01/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

### Comentarios

**Apreciaciones personales** (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

En esta primer semana detecté la necesidad de elaborar los carteles con los nombres para tener una mejor distribución del espacio. Y también para asignar los lugares al alumno y ponerles observar mientras les doy las indicaciones de los ejercicios y meditación. ...

### **Anexo: 5.5.**

#### **Entrevista semi-estructurado para profesoras y guías de entrevistas con el director del centro**

Este instrumento de obtención de información se utiliza antes y después de la aplicación del programa. En la fase inicial (evaluación y análisis del contexto) nos ayuda a hacer una lectura de la realidad del centro educativo. E identificar las necesidades educativas de los niños de tercer grado de primaria relacionadas con el programa de yoga. Además, a conocer las características de los participantes en el programa, especialmente la de los niños con TDA-TDAH.

En la evaluación de resultados las entrevistas nos ayudan a evaluar el impacto e influencia de la intervención y su incidencia en los niños con TDA-TDAH, el alumnado de tercer desde el punto de vista del profesorado y psicopedagoga. Las entrevistas se realizaron cara a cara con la doctoranda y las tutoras. A continuación se presenta la guía de preguntas para entrevistas antes y después de la aplicación del programa.

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

Nombre:

Fecha:

Grupo:

Centro:

1. ¿Cuál es el objetivo de desarrollo o aprendizaje en los y las alumnas de tercer grado?
2. ¿Cómo pueden conseguir estos objetivos los niños y las niñas con TDAH?
3. ¿Qué tipo de necesidades tiene el alumnado con TDAH para seguir el programa escolar?
4. ¿Tienes alguna metodología específica para este alumnado?
5. ¿Cómo definirías el clima del aula?

Y en el clima en el aula en referencia de los siguientes factores:

- Relaciones sociales alumno –alumno
- Relaciones sociales alumno- profesor
- Gestión mediante normas y metodologías

6. ¿El alumnado con TDAH puede?

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

7. Nos puedes comentar los siguientes aspectos de el alumnado con TDAH de tu clase

- ¿Cómo percibes su.....?
  - Autoestima
  - motivación,
  - gestión emocional,
  - comportamiento,
  - ¿tienen estrés?,
  - cualidades,
  - atención escucha,
  - habilidades de organización,
  - memoria de trabajo,
  - impulsividad,
  - autoconciencia,
  - resolución de problemas
  - retos a los que se enfrenta,
  - interés del alumno o alumna,
  - actitud (positiva, negativa, fluctuante)
  - ...el contexto que los rodea, el apoyo de la familia (colaboradora, ausente, etc.)

## **Ejemplos de la guía para la entrevista con el director del centro (antes de la intervención)**

### **Entrevista 2**

Centro: Escuela concertada en distrito Bonanova

Equipo directivo (Director)

Lugar: Oficina del director

Fecha: 8 de septiembre 2015

Entrevista con director para conocer el proyecto educativo, normativa y protocolos:

- Guía del alumno y profesorado,
- Carácter propio
- Programas sobre interioridad y educación emocional

### **Entrevista 4**

Centro: Escuela concertada en distrito Bonanova

Equipo directivo

Lugar: Oficina de la Jefa de estudios

Fecha: 18 de diciembre 2015

Acuerdos sobre la implementación del programa, el director hizo la petición de un texto para enviárselos a las familias, donde se describe el programa y los objetivos de intervención

- Autorización para aplicar cuestionarios a las alumnas – profesoras
- Entrevistas con psicopedagoga –profesoras
- Clases de yoga para profesorado

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

Nombre:

Fecha:

Grado:

Centro:

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

- ¿Y en los niños y niñas con TDAH – TDAH?

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

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

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

- Si, sí...¿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?

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

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

- Relaciones sociales alumno –alumno
- Relaciones sociales alumno- profesor
- 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

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?

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

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

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

12. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar el programa?

13. Algo más que quieras comentar

## **Anexo: 5.6. Grupo de discusión con los escolares**

Objetivo: Conocer la valoración de los niños participantes del programa, e identificar las vivencias, los comentarios, las percepciones, las sensaciones y las experiencias del alumnos participantes en el programa, especialmente los niños con TDAH.

Se realizan 3 grupos de discusión con 8 participantes cada uno, todos los niños con TDA-TDAH son incluidos en los diferentes grupos. La aplicación dura 30 minutos aproximadamente, se exploran los temas de acuerdo con los objetivos de la investigación y los temas que emergen durante el diálogo. A continuación se presentan las preguntas que se plantean.

### **Guión para el grupo de discusión con los escolares**

Apertura: se les da las gracias a los niños por participar y se les explica la dinámica. Se van a realizar algunas preguntas, pueden decir sus comentarios no hay respuestas buenas o malas, cada uno puede expresar lo que piensa y siente.

1. ¿Qué te han parecido las clases de yoga?
  - ¿qué recuerdo tienes?
2. ¿Qué te ha gustado más?, ¿Qué te ha gustado menos?
3. ¿Qué has aprendido en las clases de yoga?
  - ¿Has usado algo de lo aprendido en yoga en tu clase? ¿Qué es?
  - ¿Has hecho yoga fuera de la escuela? ¿Qué es? ¿Con quién?
4. ¿Cómo te sientes cuando haces yoga?
5. ¿Qué les dirías a otros niños y niñas sobre el yoga, qué necesitan saber?
6. ¿Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga? ¿Cómo? ¿Dónde?

### **Cierre**

Se les agradece a los niños su participación y comentarios.

## **Anexo: 5.7. Cuestionario de evaluación del programa aplicado a los niños**

Objetivo: obtener la valoración de los niños participantes sobre las actividades del programa, así como recoger sus propuestas de mejora para ser tomadas en cuenta en próximas aplicaciones.

La aplicación de este cuestionario se hace de forma presencial en el aula de clase de cada grupo. Se le explica a los niños que no hay preguntas correctas o incorrectas, lo importante es su opinión. Si tienen alguna duda levanten la mano. El centro escolar requiere poner el número de lista en lugar del nombre para proteger los datos del alumnado. Al final de la aplicación se les agradece a los niños por su participación y a la profesora por dar espacio para su aplicación.

### **Cuestionario de evaluación del programa**

#### **Datos identificativos**

Núm. de lista:

Fecha:

Grado:

1. ¿ Te gustaron las clases de yoga?  
(marca con un círculo tu respuesta)

Sí

No

¿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?  
(marca con un círculo tu respuesta)

Sí

No

5a. ¿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 ?  
(marca con un círculo tu respuesta)

Sí                      No

¿Cuáles ejercicios ?; ¿Con quién los has hecho?

8. ¿Hay algo más que quisieras comentar?

## Anexo: 5.8. Instrumento de medición: test CARAS

Objetivo. Medir por medio del test de Percepción de Diferencias o CARAS las aptitudes perceptivas y atencionales mediante 60 ítems gráficos constituidos por dibujos esquemáticos de tres caras con trazos elementales, y la tarea consiste en determinar cuál es la diferente y tacharla. El test se aplica antes y después del programa de yoga en el salón de clases de los 125 alumnos de tercer grado participantes. A continuación se presenta una de las páginas del test.

# CARAS-R

Apellidos y nombre

Sexo  V  M Edad  /  /

Centro/Entidad

Curso/Puesto

**INSTRUCCIONES**

Observa la siguiente fila de caras. Una de las caras es distinta a las otras. La cara que es distinta está marcada.



¿Ves el motivo por el cual la cara del medio está marcada? La boca es la parte distinta.

A continuación hay otra fila de caras. Míralas e identifica cuál es distinta a las otras dos (sin realizar ninguna marca).



Efectivamente, es la cara que está a la derecha ya que la *dirección del pelo* es diferente a las otras dos.

A continuación encontrarás otros dibujos parecidos para que te acostumbres a la dinámica de la prueba.

<p><b>Cejas</b> </p> <p><b>Boca</b> </p> <p><b>Pelo</b> </p>	<p><b>Pelo</b> </p> <p><b>Ojos</b> </p> <p><b>Boca</b> </p>
---	---

Quando se te indique, vuelve la hoja y comienza la prueba. En cada grupo de tres caras marca con una cruz (X) la que es diferente, tal y como se ha explicado. Puedes trabajar por filas o por columnas, según prefieras. Trabaja rápidamente, pero trata de no cometer errores. **Dispones de TRES MINUTOS.**

**ESPERA LA SEÑAL DE COMIENZO.**



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U, Madrid, España.  
Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en **DOS TINTAS**. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, **NO LA UTILICE** - Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

## Anexo 5.9. Ejemplo de codificación del sistema de categorías a través del programa NVivo

A continuación se presenta un ejemplo de codificación del sistema de categorías a través de NVivo

# Tesis

## Nodes

Name	Description	Files	References
Fase 1_2.1. Objetivos de desarrollo de aprendizaje 3° primaria	Objetivos de desarrollo y de aprendizaje de los niños de 3° de primaria reportados por las tutoras en las entrevistas realizadas antes de la intervención para identificar las necesidades educativas, y los hábitos que se refuerzan en el alumnado de tercero de primaria	6	11
Deberes y exámenes	El profesorado explica que a partir de 3° de primaria se incide más en que los niños tenga más deberes y empiezan a realizar exámenes de algunas de las asignaturas.	2	2
Desarrollo integral del alumnado	La Salle Bonanova busca el desarrollo integral del alumnado, por lo que trabajan paralelamente los contenidos académicos con la adquisición de una serie de valores y normas, el trabajo del mundo interior y la gestión emocional	3	5
Organización- Autonomía	El colegio tiene como objetivo que a partir de 3° de primaria los niños sean más autónomos y tienen un poco más responsabilidades para la organización de sus tareas, material escolar y agenda	3	4
Fase 1_2.2. Estrategias pedagógicas centro niños TDA-TDAH	Dentro del plan educativo La Salle Bonanova cuenta con un protocolo de actuación.	6	29
Adaptación curricular, rutinas y tiempos	Plan curricular individual: adaptar las tareas y los tiempos a la velocidad de trabajo de los niños durante los ejercicios. Supervisar los avances constantemente, acompañamiento, recordar que revisen las tareas antes de entregarlas.	4	7

Name	Description	Files	References
Claridad y constancia	Informar de forma clara normas de comportamiento para que los niños las puedan comprender y aplicarlas. Y si es necesario recordarlas frecuentemente.	0	0
Gestión de la agenda y carpeta	Revisar frecuentemente la agenda y ayudar a organizar la carpeta y a que se responsabilice de anotar sus las tareas escolares	2	2
Organización del espacio del aula y material escolar del alumnado	Sentarse cerca del profesor, en algunas ocasiones invitarlo a la mesa del tutor para realizar o revisar algunas tareas que le resultan difícil. asigna al niño con TDA-TDAH un lugar en el cual los otros niños le puedan ayudar.	4	6
Refuerzo positivo	Expresar verbalmente al niño cuando hacen una buena tarea o tienen buen comportamiento	3	3
Regulación emocional y de comportamiento	Ayudar a los niños a ser consiente de su comportamiento y a reflexionar sobre ello. Y también realizan ejercicios para enseñarles a gestionar sus emociones.	1	1
Seguimiento y comunicación con la familia	Los niños con TDA-TDAH necesitan más apoyo y seguimiento del profesorado y la familia. El equipo docente y el SOP mantienen reuniones periódicas con la familia para dar seguimiento y enfocar las acciones a seguir de una forma coordinada.	2	5
Fase 1_2.3. Contexto de aprendizaje centro	Aspectos del contextos de la intervención en el centro a lo largo de la investigación	2	3
Condiciones positivas del contexto	Aspectos del centro educativo que favorecen la aplicación del programa	2	2
Gestión mediante normas	Establecimiento de normas y procesos de orden de la la clase para favorecer el aprendizaje y clima del aula	1	1
Condicionantes del contexto	Elementos que podrían condicionar una aplicación efectiva del programa	1	1
Fase 1_2.4. Síntomas de TDA-TDAH_profesorado	Características del Trastorno de Déficit de Atención y del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad reportados por las tutoras	4	10
Síntomas de TDA	Los síntomas de Trastorno de Déficit de Atención. Se pueden presentar los síntomas con una intensidad variable en cada niño y pueden presentarse de forma independiente.	2	2
Síntomas de TDAH	Los síntomas de Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad. Se pueden presentar los síntomas con una intensidad variable en cada niño y pueden presentarse de forma independiente.	4	6

Name	Description	Files	References
Fase 3.1. Evaluación implementación programa	Se identifican los elementos favorecen, dificultan. Las dificultades encontradas en actividades mejor manera de realizar el programa	4	181
Dificultades al realizar ejercicios	Dificultades encontradas al realizar ejercicios de yoga	2	25
Elementos dificultan el desarrollo programa	Los elementos que dificultan el desarrollo del programa (puntos de mejora)	1	1
Elementos favorecen desarrollo programa	Elementos que favorecen el desarrollo óptimo del programa (Buenas prácticas)	4	62
Metodología y actividades	Espacios para diálogos, modelado, distribución del alumnado, flexibilidad programación, actividades lúdicas,	2	17
Participación	Participación profesorado, Colaboración alumnado en la construcción (cooperación activa en el desarrollo de la clase) Motivación del alumnado, participación profesorado, apoyo de coordinación con jefa de estudios y miembros del equipo	3	34
Recursos		1	1
Experiencia del programa	Describir la vivencia de los niños durante el programa (quien participa, quien no, participación solicitada)	2	62
Fase.3.2. Valoración de desarrollo	Valoración de la experiencia cómo lo viven los participantes a nivel alumnado con TDA-TDHA, Grupo y centro	3	65
Fase 3 Nivel centro		3	30
Fase 3 Nivel Grupo		3	32
Fase 3 Niños TDA-TDAH		1	3
Grupos	Conjunto de los grupos participantes	9	906
3º Amarillo		6	160
3º Azul		6	183
3º Blanco		6	176
3º Rosa		5	195
3º Verde		6	192

Name	Description	Files	References
Impacto del programa	El impacto del programa más allá de la clase, su interiorización en los aspectos: familiar, escolar, social de los niños... practica individual de lo aprendido fuera de clase de yoga..	9	118
Escuela	Han usado algo de lo aprendido en yoga en la clase	8	27
Familia	Promover el yoga en la familia	8	32
Personal	Identificar el impacto del programa en lo personal...	5	10
Práctica adicional personal	Los niños comentan que han hecho algo de lo aprendido fuera de la escuela	5	43
Síntomas TDA-TDAH		0	0
Social	Impacto del programa en lo social, relaciones con pares	3	6
Posibilidad de incorporarlo curriculum	Valorar si el programa se puede incorporar dentro del curriculum escolar Respuestas de: ¿Le aconsejarías a la escuela seguir con el yoga? ¿Cómo? ¿Dónde?	9	52
Propuesta mejora programa	Propuesta de mejora para próximas aplicaciones de los niños y las tutoras	8	29
Valoración programa _tutoras		7	64
Valoración programa alumnado	Evaluación del programa por parte de los niños participantes, se registran sus opiniones, percepciones, experiencia e impacto en sus relaciones	6	168
Actividades que menos les gusta	Las actividades que los niños expresaron que menos les gusta	3	24
Actividades que más les gusta	Las actividades que los niños expresaron que más les gusta	5	43
Efectos practica de yoga	Efectos reportados por los niños de la clase de yoga ... Bienestar personal, Conciencia corporal, mental, emocional, vivencias estados de calma, cuidado de sí mismo También, la respuesta a la pregunta cómo te sientes?	5	49
Qué dirías a otros niños, qué necesitan saber	En los grupos de discusión se les pregunta a los niños ?Qué les dirías a otros niños, qué necesitan saber?	3	18

## FICHA DE EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA

ACTIVIDAD: Intervención Atención Plena para tercero de primaria			
SESIÓN No.	DÍA: 00/00/00	HORA: De 12 a 12	GRUPO: 3ro.
INSTITUTO: Centro educativo concertada en Barcelona			

ALUMNADO AUSENTE:

TEMPORALIZACIÓN:				
<u>Organización del trabajo programa:</u>				
0'	5'	10'	15'	
<u>Desarrollo real del trabajo:</u>				
0'	5'	10'	15'	

PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO				
<u>Tipos de intervención:</u>				
∞	Solicitada (previa demanda de la profesora)	Mucha	Bastante	Poca Nada
∞	No solicitada (por voluntad e iniciativa del alumnado)	Mucha	Bastante	Poca Nada
<u>Nivel de participación del grupo en la clase</u>				
NIVEL DE PARTICIPACIÓN				
Participantes	Muy alta	Alta	Media	Baja
Todo el alumnado				
Alumnado con TDA				
Alumnado con TDAH				

NIVEL DE OBJETIVOS ALCANZADOS PROPUESTOS EN ESTA SESIÓN

Yo quería conseguir:
----------------------

He llegado a:
---------------