



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.**

#### **Anexo: 4.1. Objetivos educación primaria**

La educación primaria debe contribuir a la consecución de los objetivos establecidos con carácter general en la Ley 12/2009, de 10 de julio, de educación, y específicamente de los objetivos siguientes (Generalitat de Catalunya, 2017c).

a) Conocer, valorar y aplicar los valores y las normas de convivencia para llegar a ser un ciudadano libre capaz de tomar compromisos individuales y colectivos, respetar los derechos humanos y aceptar el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Adquirir conciencia del valor del trabajo individual y colectivo y desarrollar hábitos de esfuerzo y trabajo en el estudio, así como actitudes de confianza, con iniciativa personal y emprendeduría, autodisciplina, sentido crítico, responsabilidad, curiosidad, interés, gusto por aprender y creatividad en el aprendizaje.

c) Adquirir las habilidades para mantener y mejorar el clima de convivencia y para prevenir y gestionar de forma positiva los conflictos, tanto en el ámbito familiar como en el ámbito escolar y social.

d) Respetar el derecho a la diferencia de las personas y debatir críticamente las diferencias culturales y religiosas desde una perspectiva intercultural.

e) Adquirir autonomía personal y elaborar una imagen positiva y elaborada de uno mismo para favorecer la igualdad de derechos y de oportunidades entre los hombres y las mujeres y la no discriminación de personas con discapacidades; defender la aplicación de los derechos humanos en todos los ámbitos de la vida personal y social, sin ningún tipo de discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

f) Desarrollar las competencias lingüísticas básicas tanto en lengua catalana, como en lengua castellana i, si fuera el caso, en aranés, para poder comunicarse de manera eficaz oralmente y por escrito.

g) Valorar la lectura, y el hábito lector, como una actividad básica para conseguir objetivos personales y participar en el tiempo de lectura que proponga el centro en horario lectivo.

h) Adquirir, por lo menos en una lengua extranjera, la competencia comunicativa básica que permita expresar y comprender mensajes sencillos y comunicarse con otras personas en situaciones cotidianas.

i) Desarrollar las competencias matemáticas básicas, iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, y ser capaz de aplicarlas a situaciones de la vida cotidiana.

j) Conocer, valorar y apreciar el entorno natural, social y cultural más cercano, reforzando el sentimiento de pertinencia y enraizamiento al país y la capacidad de extrapolar estos conocimientos a otros entornos y al mundo en general; comprender, a partir de la observación de hechos y fenómenos sencillos, los principales mecanismos que rigen este entorno para llegar a ser capaz de comprometerse responsablemente para mantenerlo o introducir elementos de mejora.

k) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales.

l) Desarrollar las competencias digitales para la construcción y expresión de los aprendizajes adecuados a la edad.

m) Desarrollar las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en la manera de relacionarse con los otros, y aquellas que fomentan la igualdad de género, así como una actitud contraria a la violencia y a cualquier clase de prejuicio.

n) Valorar la importancia de la higiene y de la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física para favorecer el desarrollo personal y social.

o) Adquirir los elementos básicos de una correcta educación vial y de las actitudes de respeto que favorecen la prevención de los accidentes de tráfico.

p) Aplicar, en contextos diversos, los diferentes conocimientos adquiridos y los propios recursos, para poder resolver de manera creativa problemas, situaciones personales y necesidades de la vida cotidiana.



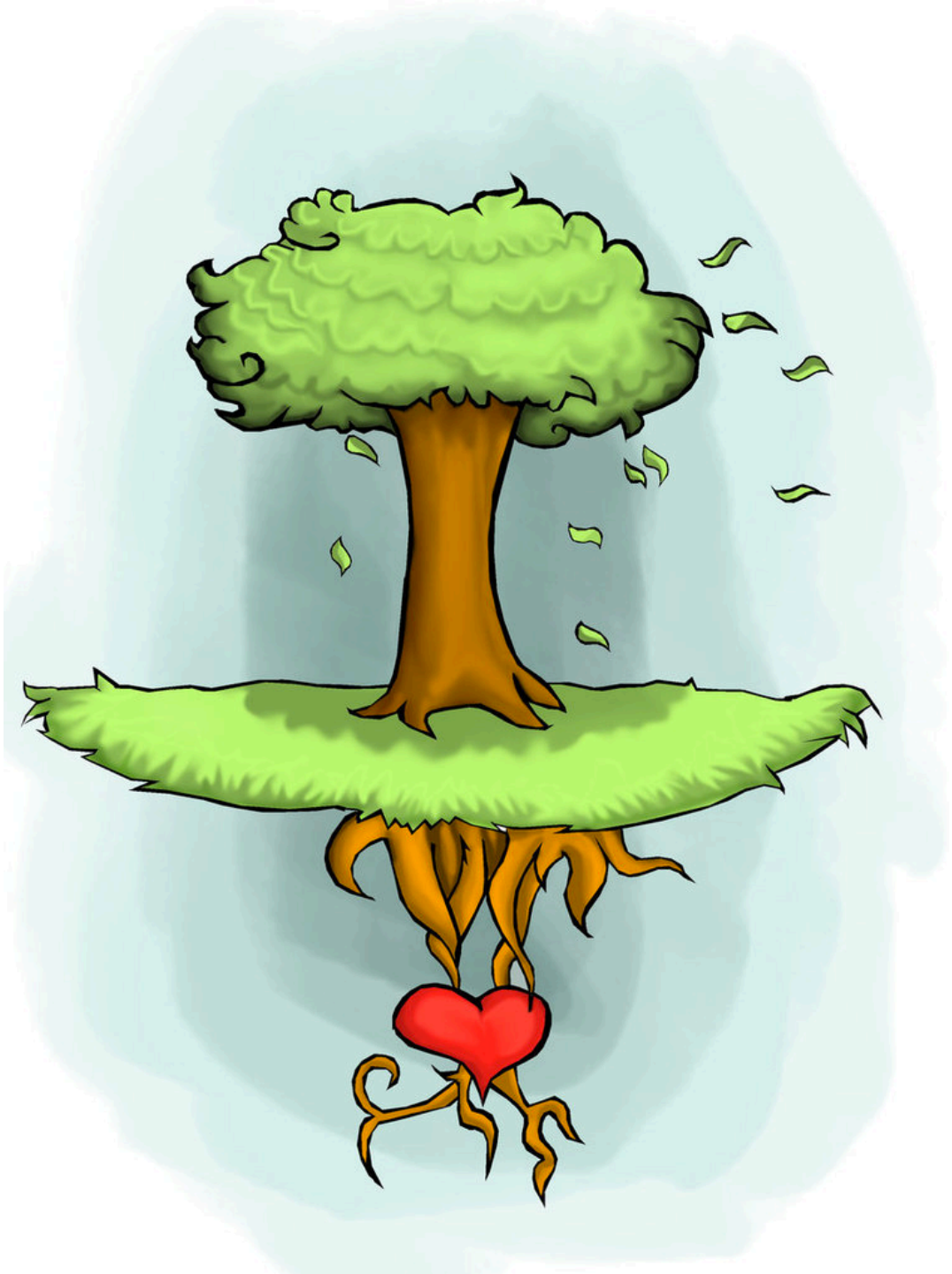
# CLASES DE YOGA



؟



Movimiento





Respiración



Sentir nuestra respiración y nuestro cuerpo



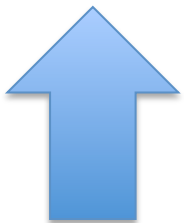
Observación



Estimula neuro-plasticidad



Observar nuestra mente  
y pensamiento



Atención  
Memoria  
Autoregulación



Juegos

15 min

## NORMAS PARA LA CLASE

1. Escuchar
2. Levantar la mano para pedir la palabra
3. Prestar atención cuando se den indicaciones de las actividades
4. Respetar tu cuerpo, no forzarlo en ninguna postura, juego o ejercicio
5. Respetar a los compañeros y su espacio

Muchas Gracias