baratz | ODA

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

Portes Barroso, Claudia Cristina,
autor

Tesis i dissertacions electròniques

Monografía

La finalidad de esta investigación es presentar el diseño, la aplicación y la evaluación de un programa de yoga para niños de tercero de primaria puesta la mirada en los alumnos con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), explorando sus experiencias personales con respecto a dicho programa. Algunas de las características del estilo de vida de la sociedad actual son los constantes estímulos, la aceleración y el uso intensivo de dispositivos electrónicos para el entretenimiento y la comunicación, que pueden ocasionar que un gran número de personas estén distraídas o viviendo bajo estrés constante o tengan baja tolerancia al aburrimiento. Lo anterior forma parte de la vida cotidiana de los niños y sus consecuencias también pueden tener un impacto negativo en la población infantil. Se ve poco probable que esta situación mejore si a los niños no se les proporcionan espacios de introspección y de reflexión. Por ello, se detecta la necesidad de proporcionar a los niños espacios de silencio e introspección para contribuir a su desarrollo personal desde el ámbito escolar. Teniendo en cuenta otro aspecto de la realidad social actual, esta investigación se centra en el TDAH. La literatura ayuda a contextualizar su relevancia debido a que afecta a entre un 5% y un 10% de niños y jóvenes en edad escolar de la población mundial. En España la prevalencia se estima en un 6,8% para niños y adolescentes. Uno de los tratamientos para el TDAH es el tratamiento multimodal siendo nuestra propuesta intervenir pedagógicamente con un programa de yoga en la escuela como parte de un tratamiento multimodal o integral con la finalidad que los niños puedan desarrollar su máximo potencial. El programa de yoga es una intervención psicoeducativa con enfoque inclusivo y de naturaleza secular que se aplica dentro del currículo escolar. Las novedades de éste son su visión inclusiva y el propósito de las meditaciones. Estas meditaciones tienen el objetivo de promover la atención en los niños, especialmente en los niños con TDAH. La intervención, clase de yoga y meditación, es de 15 minutos dos veces por semana, durante 16 semanas. Los participantes son 125 alumnos de tercero de primaria, seis de ellos tienen diagnóstico de TDAH, que asisten a un centro educativo en Barcelona. Se evalúa la intervención a través de una investigación evaluativa participativa que nos permite explorar y valorar las experiencias personales de los niños con respecto a dicho programa para conocer cómo puede ser el yoga una herramienta válida y efectiva para ellos. Se seleccionan distintas técnicas de recogida de información tanto cualitativas como cuantitativas, tales como, observación participativa, entrevistas, grupos de discusión, cuestionarios de preguntas abiertas y un instrumento de medición de las aptitudes perceptivas y atencionales (test CARAS). Una vez realizado el análisis de la información en relación con los objetivos del estudio los resultados indican que los niños participantes han experimentado estados de relajación y tranquilidad a lo largo del programa. Algunos de ellos expresan que han

utilizado los ejercicios de yoga en situaciones dentro y fuera del entorno escolar. Los resultados del test CARAS muestran aumento en la capacidad atencional promedio en los cinco grupos de tercero de primaria participantes, cuatro de los seis niños con TDAH incrementaron su capacidad de atención, al comparar los resultados antes y después de la intervención. La evidencia sugiere que la aplicación del programa de yoga es viable en el ámbito escolar y puede promover el bienestar y la capacidad de atención en los niños de primaria. Por último, se señalan las limitaciones y las recomendaciones para futuras investigaciones

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjIyMzEyNzM

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

Editorial: [Barcelona] Universitat de Barcelona 2019

Descripción física: 1 recurs en línia (1321 pàgines)

Tesis: Tesi Doctorat Universitat de Barcelona. Facultat d'Educació 2018

Materia: Ioga Meditació Educació primària Trastorns per dèficit d'atenció amb hiperactivitat en els infants Relaxació

Autores: Tey, Amèlia, supervisor acadèmic Obiols Soler, Meritxell, supervisor acadèmic Sabariego Puig, Marta, supervisor acadèmic

Entidades: Universidad de Barcelona. Facultad de Educación Universidad de Barcelona institució que concedeix un diploma acadèmic

Título preferido: TDX Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona

---

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es