



**ANEXOS**

## ANEXO N° 1: PROGRAMA CONSCIENCIA PLENA

(Adaptación del programa propuesto por Zylowska *et al.* en su libro *Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD: A Feasibility Study*)

El programa original plantea 8 sesiones de 2.5 horas para trabajar con adultos. En esta investigación se respetó el número de sesiones, pero se ajustaron los tiempos para un grupo etario de 9 a 12 años.

Por otro lado, se ajustaron las actividades propuestas en cuestiones de tiempo y recursos concretos para trabajar con niños-adolescentes.

Se emplearon los audios propuestos por el programa, traducidos al español (traducción propia), cuya transcripción se incluye en el anexo N°3.

**Sesión #1:** Introducción al TDAH y a la consciencia plena. Reenmarcar el TDAH. Volverse más presente: atención y los cinco sentidos.

- **Bienvenida: (5 min)**

Cada uno se presenta y cuenta algo de ellos mismos.

- **Psicoeducación en TDAH: (10 min)**

Se cuenta la historia de Rafael. Él es un niño que por las mañanas le piden que haga muchas cosas a la vez: alistarse para el colegio, desayunar, hacer su mochila, lavarse los dientes, revisar la agenda, etc.

Luego se les pregunta si les ha pasado algo similar. ¿qué experimentaron? ¿qué se siente vivir así?

- **Sistema atencional: (10 min)**

Se muestra la diapositiva con la imagen y se saca una linterna (se reparten algunas en parejas). Se les pide que prendan la linterna y se les explica que así funciona el sistema de alerta. Luego, se les pide que alumbrén alguna cosa en particular; y se señala que así funciona nuestro sistema atencional de orientación (según los estímulos que aparezcan). Finalmente, se les pide que sostengan la linterna alumbrando un punto fijo, aun cuando encuentren otros estímulos que quisieran alumbrar. Se les explica, muy básicamente, los 3 sistemas atencionales:

Alerta	Prender la linterna
Orientación	Alumbrar lo que estás viendo
Ejecutiva	Mantener la luz en un lugar, aun cuando otra cosa te distraiga.

- **Definiendo la consciencia plena: (5 min)**

Se les muestra la imagen de un niño (imagen #1) y se pregunta qué creen que está sintiendo ese niño. Luego otra imagen (imagen #2) y se pregunta lo mismo. Finalmente, se presenta una tercera imagen (imagen #3) y se les pregunta qué entienden por Consciencia plena o Mindfulness. Se explica qué es consciencia plena y sus dos componentes: **enfocarse en el presente**, y **monitorear la atención**.



Imagen #1



Imagen #2

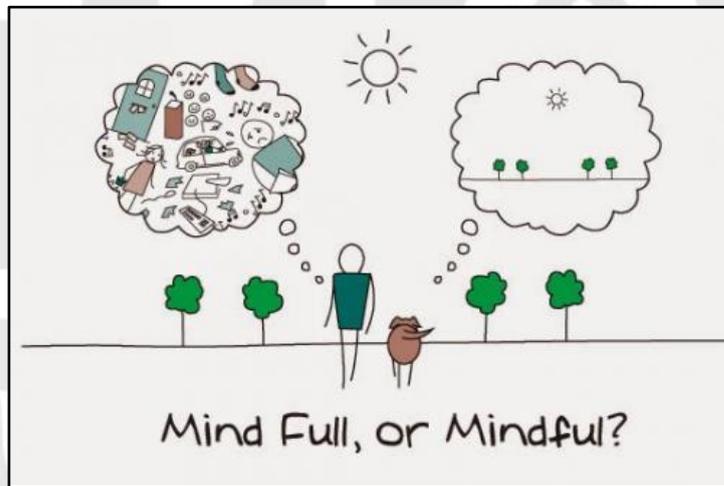


Imagen #3

### EXPLORACIÓN 1.1:

- **Jugando con atención visual y Consciencia (5 min)**

Se les explica que la atención y Consciencia van juntas, aunque pueden existir una sin la otra. Ejemplo: movimientos al montar bicicleta: estamos atentos, pero no conscientes; vista periférica: somos conscientes, pero no estamos atentos. Se les explica que podemos prestar atención a nuestra Consciencia, y ser conscientes de nuestra atención.

- **Ilusión visual del ‘Vaso de Rubin’: (5 min)**

Se les muestra la siguiente figura (imagen #4)



Imagen #4

¿Qué observas cuando ves la figura? ¿Una vasija? ¿dos caras? ¿quizás ambas a la vez? En la vida cotidiana, podemos fijarnos en una forma de ver las cosas, aunque existan múltiples formas de hacerlo. Se les pregunta: ¿Puedes ampliar aún más tu Consciencia notando el espacio físico entre tú y lo que estás observando? Nota cómo te sientes cuando lo haces.

## EXPLORACIÓN 1.2:

- **Jugando con la atención no visual: (5 min)**

Se dan las siguientes indicaciones: cierra tus ojos, si prefieres, mantenlos abiertos descansando en un punto. Nota qué viene a tu Consciencia desde el mundo externo. Podrías estar notando sonidos o sintiendo la temperatura del cuarto. Ahora, cambia tu atención a tu interior. Ve qué capta tu atención. Por ejemplo, puedes notar el contacto entre tu cuerpo y tu asiento, las sensaciones en tu rostro, o tu respiración. También puedes notar un sentimiento un pensamiento. Mueve tu atención desde la punta de tu cabeza hacia tu mandíbula y verifica si estás apretando los dientes. Si notas tensión en tu mandíbula, relaja el área, y nota los cambios de sensación. Nota cuán fácil o difícil es para ti enfocarte en el mundo externo o interno.

## EXPLORACIÓN 1.3

- **Girando hacia los 5 sentidos: (15 min)**

Se dan las siguientes indicaciones: Imagina que estás cambiando entre diferentes estaciones de radio. La primera estación capta una señal visual; la segunda, un sonido; la tercera, los olores; la cuarta transmite sabores; la quinta, tacto. Surcaremos las estaciones en secuencia. Practica ‘el solo experimentar’ y mantén una actitud abierta.

**Visión:** explora lo que te rodea con tus ojos. Nota qué está a tu alrededor como si fueras un fotógrafo interesado en capturar líneas interesantes, colores, texturas, y ángulos. Puedes notar diferentes juicios o pensamientos sobre lo que ves, pero no te quedes atrapado por ellos. Simplemente practica ‘el solo mirar’.

**Audición:** gira hacia los sonidos a tu alrededor. Trae atención hacia los sonidos mientras van y vienen, y nota cualquier silencio entre sonidos. Practica ser consciente de los sonidos sin quedar atrapado en asociaciones mentales con cada sonido. Si empiezas a analizar el sonido, gentilmente regresa tu atención a ‘solo escuchar’. Mantente abierto incluso a ruidos poco placenteros. Practica recibir sonidos familiares, como los pájaros cantando, simplemente cómo suena con una determinada intensidad o calidad. Fíjate si puedes escuchar el sonido que se genera cuando te rascas la cabeza.

**Olfato:** nota los olores a tu alrededor, prestando atención a cualquier esencia u olor presente. Si no hay un olor perceptible, nota la ausencia del mismo. Busca oportunidades en tu ambiente de abrir tu Consciencia a los sonidos. Por ejemplo, pon tu mano en tu nariz y nota si puedes oler algo en el envés de tu mano, en la palma, en los dedos; quizás rastros de jabón, o el olor de algún alimento, o de una flor o planta. ¡Ya qué importa! Sácate el zapato y huélelo. ¡Sé creativo!

**Gusto:** luego, cambia al sentido del gusto. Toma una uva. Mientras das un mordisco nota la calidad básica del sabor (salado, ácido, dulce, amargo, o continúa). Practica el ‘solo saborear’ como si estuvieras comiendo esto por primera vez. Para intensificar esta experiencia, puedes realizar la misma actividad probando un alimento que no hayas probado antes.

**Tacto:** finalmente, nota el sentido del tacto. Cuando éramos bebés empleábamos

nuestras manos y cuerpo para conocer el mundo. Fíjate si puedes explorar este sentido buscando diferentes objetos y superficies que puedas tocar y sentir. Por ejemplo, puedes traer la parte trasera de tu mano hacia tus labios y tocarla suavemente, notando cualquier sensación que esto genere. Trata presionando tu dedo en tu muslo y experimenta la sensación de presión. O frota tus manos y fíjate cómo se sienten después.

Dialogar sobre las dificultades para procesar lo sensorial: sentirse abrumado.

- **Ejercicio ‘aprendamos a conocernos: (10 min)**

Diálogo sobre experiencias individuales con TDAH. Todos comparten un aspecto interesante de ellos mismos. Reflexión sobre sus intenciones en el taller. El objetivo es desestigmatizar el TDAH.

#### **EXPLORACIÓN 1.4**

- **Consciente de comer: ejercicio de la pasa o malvavisco: (10 min)**

Practicaremos la Consciencia de los 5 sentidos empleando comida. Toma un malvavisco. Imagina que acabas de llegar a la Tierra desde otro planeta. Esta es la primera vez que experimentas un objeto como este, y estás curioso al respecto. Tómate un tiempo para inspeccionar el alimento. Puedes notar sentimientos de impaciencia o urgencia por comerla rápidamente. Si es así, trata de nombrarla sin reaccionar al respecto. Pon el malvavisco en la palma de tu mano e inspecciona su textura, color, y formal tócala y sienta texturas o sensaciones (pegajoso, seco). Trae el malvavisco a tu boca y suavemente tócalo con tus labios, notando las sensaciones (fresco o suave). Trae el malvavisco a tu oreja y nota si escuchas algo; o la falta de sonido. Ahora pon el malvavisco dentro de tu boca, mastica lentamente, y saboréalo. Nota el movimiento de tu mandíbula y lengua. Nota los sonidos al masticar. Nota el acto de tragar. Sé consciente del hecho que tu cuerpo ahora es un malvavisco más pesado.

- **Consciencia plena de la respiración: meditación básica de 5 minutos**

Se emplea un cojín o silla y se realiza una meditación guiada por el audio #1.

- **Indicaciones para la casa: (5 min)**

Cuando recién empiezas a practicar Mindfulness, te das cuenta rápidamente que enfocarse en el presente no es difícil; lo difícil es recordar hacerlo, no es tan fácil. ¿por qué no emplear recordatorios?

***Ideas de recordatorios:***

- ✓ Pon tu alarma en tu celular para recordarte diariamente de hacer tus ejercicios de respiración.
- ✓ Emplea un recordatorio visual, como una pequeña imagen o señal. Pégala en un lugar donde lo veas fácilmente, en el espejo del baño, sobre tu escritorio, o en tu consola de juegos. Puede decir: “¿dónde está mi atención ahora?” / “cambia a los 5 sentidos” / “ve, escucha, huele, saborea, toca”.

***Meditación formal:*** 5 minutos diarios del ejercicio de respiración a Consciencia plena (audio #1).

***Meditación informal:*** ejecutar alguna actividad diaria de rutina con atención plena como comer en silencio, lento, notando los sonidos, sabores, olores, pensamientos, y sentimientos que están presentes. Si comes siempre con tu familia, trata de hacerlo durante los 3 o 5 primeros minutos en silencio.

***Otras actividades pueden ser:*** ejercicio del teléfono (implica respirar cada vez que suena el teléfono) para mejorar la atención hacia la respiración en la vida diaria.

## Sesión #2: Enfocando la mente divagante. Respiración consciente

- **Bienvenida: (5 min)**

Pasar lista y conversar sobre cómo les fue con la meditación en casa

- **Psicoeducación en TDAH: (10 min)**

Historia sobre una persona que desea ansiosamente leer un libro, aprovecha un viaje de avión para hacerlo, lee varias páginas, pero se da cuenta, al cabo de 2 capítulos, que no recuerda nada de lo leído, su mente ha divagado un buen rato. La experiencia de sentir frustración después de que nuestra mente ha divagado es universal, pero es más frecuente en TDAH.

- **La importancia de la respiración: (10 min)**

Respirar es algo que hacemos todos los días, pero no nos damos cuenta de lo poderosa que puede ser como herramienta para desarrollar atención y autorregulación. Dos aspectos fundamentales de la respiración son:

**Nuestra respiración siempre está presente:** mientras que nuestra mente puede divagar en el pasado, presente, o futuro; nuestra respiración siempre está ocurriendo en el presente. Entonces, enfocarnos en la respiración puede anclarnos al 'ahora'. A lo largo del tiempo, la práctica de enfocarnos (y reenfocarnos) en la respiración fortalece nuestra habilidad para resistir el tirón de una mente distraída.

**Nuestra respiración es la puerta para cambiar nuestro estado mente-cuerpo:** nuestra respiración ocurre automáticamente durante todo el día. Al mismo tiempo, la respiración (como la atención) es una de esas cosas de las que tenemos la habilidad de intervenir conscientemente. Podemos cambiar el ritmo y profundidad de nuestra respiración con solo tomar una respiración profunda. Esto nos provee de una gran oportunidad para cambiar conscientemente la fisiología de nuestro cuerpo de 'estresado' y 'reactivo' a 'relajado' y 'estable'. Por ejemplo, la ansiedad y el estrés nos hace respirar superficialmente y más con el pecho. Mientras que un estado relajado usualmente conduce a una respiración profunda y más con el abdomen. Esto también funciona de manera inversa, si practicamos respirar con el abdomen, podemos inducir una respuesta relajada.

### EXPLORACIÓN 2.1

- **Notando la respiración en tres lugares: (10 min)**

Puedes ser consciente de tu respiración en 3 lugares:

- ✓ Fosas nasales
- ✓ Pecho
- ✓ Abdomen

Explora cada uno de los puntos y fíjate qué tan fácil o difícil es para ti notar la respiración allí. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados, pero cerrarlos ayuda a enfocarnos en las sensaciones internas.

**Fosas nasales:** Enfócate en el área alrededor y justo debajo de tus fosas. Puede que notes una sensación de un movimiento sutil, cosquillas, o frío. Si encuentras difícil sentir la respiración aquí, pon tu dedo índice bajo tu nariz y siente el aire en tu dedo.

**Pecho:** Enfócate en cómo tus costillas se elevan y descienden en cada respiración. También puedes poner una mano sobre tu pecho y sentir el movimiento a través de tu mano. Explora respirar con tu pecho exagerando el movimiento de la parte superior de tu pecho y tus hombros. Nota cómo te sientes.

**Abdomen:** Enfócate en cómo se eleva y desciende tu abdomen bajo. Pon tu mano en

tu abdomen para ayudar a sentir el movimiento. Imagina que estás inflando un globo debajo de tu ombligo. Nota cómo te sientes. Finalmente, pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen bajo. Respira naturalmente, y nota si tiendes a respirar más a través de tu pecho o abdomen.

**Nota:** si tiendes a ser un ‘respirador por el pecho’ habitual, un rasgo asociado a la ansiedad y estrés, respirar a través de tu abdomen puede sentirse innatural al principio, así que no lo fuerces. Fíjate si primero puedes observar tu respiración como sucede de manera natural, luego cámbiala sutilmente hacia una respiración de abdomen.

- **Respiración consciente (audio #1): (7 min)**

Si alguno se aburre de escuchar el audio, se les entrega una hoja con la meditación escrita para guiarlos.

- **Diálogo sobre las dificultades comunes al practicar la meditación formal y cómo se superponen con los síntomas del TDAH, particularmente inatención, hiperactividad y aburrimiento: (15 min)**

**¿Qué pasa si mi mente divaga mucho?:** Primero que nada, está bien, solo vuelve. Esta también es una oportunidad para notar si tiendes a ser demasiado crítico contigo. Por ejemplo, ¿empiezas a pensar “qué sucede conmigo? ¿no me puedo enfocar ni 5 minutos?” Deja ir este tipo de juicios negativos y gentilmente regresa tu atención a tu respiración. Darnos cuenta de que nuestra atención estuvo divagando y retornar a la respiración, de hecho, es uno de los aspectos más valiosos de la respiración sentada. Si te das cuenta de que tu mente divaga mucho mientras realizas la respiración sentada, hay algunos remedios: a saber, darle a tu mente activa algo adicional que hacer mientras continúas prestando atención a tu respiración:

- ✓ En tu mente, repite las frases ‘inhala’ y ‘exhala’.
- ✓ Cuenta silenciosamente, del 1 al 10, mientras respiras, luego repite. Puedes hacerlo así: al inhalar, dices UNO; al exhalar, dices DOS... / 1, 2, 3, 4, 5, mientras inhalas; 6, 7, 8, 9, 10, mientras exhalas.
- ✓ Cuando te sientas más enfocado, puedes dejar de contar y solo notar tu respiración.
- ✓ En lugar de contar, puedes repetir una palabra que te ayude a desacelerarte, sentir calma, o hacerte presente. También puedes emplear una palabra o frase que tenga un significado espiritual para ti.
- ✓ Emplea una imagen mental junto con, o en lugar de, contar o repetir una palabra. Por ejemplo, imagina una ola de aire entrando y saliendo de tu cuerpo mientras respiras y cuentas.

**¿Qué pasa si me siento inquieto o adormecido?:** Si te encuentras inquieto, toma un momento para observar la sensación. ¿cómo sabes que estás inquieto? ¿cómo se siente en tu cuerpo? ¿notas algún pensamiento o sentimiento en particular? ¿o una urgencia de cambiar o moverte? ¿Puedes retarte a mantenerte con esas sensaciones o pensamientos un poco más? La inquietud es como una ola que puedes surfear. Fíjate si puedes verla elevarse, la cresta, luego eventualmente alejarse. Dichas imágenes y cambios de perspectiva pueden ayudarte a tolerar la disconformidad. También puedes decidir hacer algo sutil para liberar la inquietud (como tomar muchas respiraciones profundas o cambiar de posición). Si haces un movimiento, todavía puedes continuar siendo consciente y observar los cambios en tu cuerpo, pensamientos, y sentimientos. De esta manera, no tienes que reaccionar frente a la inquietud, puedes aprender de ella, o aprender a estar con ella. Si te encuentras que estás demasiado herido para sentarte quieto, puede que tu cuerpo no esté listo. Puede que necesites realizar ejercicios intensos primero para gastar tu energía. O puedes empezar con una camita brusca y consciente, luego gradualmente cambiar a una caminata lenta hasta que te

sientas listo para intentar la práctica sentada. Si notas somnolencia, endereza tu espalda o abre tus ojos para aumentar tu alerta. Si la práctica sentada te vuelve muy somnoliento, prueba movimientos conscientes; o haz alguna actividad física primero para incrementar tu nivel de energía. La meditación sentada puede sentirse similar a sentarse en una clase por un rato: puede ser difícil no cabecear. Si sucede, sirve ponerse de pie y estirarse para despertarte otra vez.

***¿Qué sucede si hay ruido u otras distracciones?:*** Mientras practicas puedes notar sonidos u otras distracciones, y eso puede ser irritante. Fíjate si, por un momento, puedes traer tu atención hacia ellos y trata de notarlos sin juzgarlos. Por ejemplo, ‘ruidos’, son simplemente sonidos que quizás evoquen un sentimiento desagradable. Una vez que conozcas la distracción y el sentimiento que provoca, fíjate si puedes retornar a tu práctica. Inicialmente, puedes experimentar empleando audífonos, los que te pueden ayudar a enfocarte más en el sonido de tu propia respiración y tus sensaciones corporales.

***¿Qué sucede si mente está preocupada por algo?:*** Si constantemente tu mente vuelve a una misma idea, canción, imagen o sentimiento mientras estás sentado, solo continúa nombrando tu pensamiento mientras lo notas. Practica seguir la distracción mientras mantienes la mayoría de tu Consciencia en tu respiración. La buena noticia es que no debes luchar por vaciar tu mente para practicar Consciencia plena: puedes simplemente ser conscientemente consciente de lo que es.

***¿Qué sucede si un pensamiento o sentimiento incómodo surge?:*** Fíjate si puedes aceptarlo y nómbralo (por ejemplo, ‘furia’, o ‘miedo’). Si el sentimiento es un dolor físico o emocional significativo, trata de abrirte a él amablemente y notar las sensaciones por un momento. Luego cambia tu atención a un lugar que se sienta seguro y cómodo, como tu respiración, tus palmas de las manos, o una frase o imagen que te calmen. Puedes trabajar con el sentimiento doloroso al mover tu atención hacia el dolor y volver al lugar seguro y cómodo.

***¿Qué sucede si me comienzo a sentir aburrido o dudo sobre si debería estar meditando?:*** Si notas aburrimiento o dudas, no juzgues estos sentimientos como malos; en cambio, conócelos y nómbralos (por ejemplo, ‘sentimiento de aburrimiento’, ‘pensamiento dudoso’), y trae tu atención de vuelta hacia lo que originalmente te habías propuesto hacer. También puedes recordarte a ti mismo tu motivación para hacer lo que estás haciendo y por ende replantéala desde una tarea desagradable hacia una experiencia nueva de aprendizaje y un acto de autocuidado. Fíjate si puedes volverte a inspirar para explorar la Consciencia, y nota cómo el estado de tu cuerpo y mente cambia de momento a momento. También puedes explorar cómo es realmente un sentimiento de aburrimiento: por ejemplo, qué notas en tu cuerpo, tus niveles de energía, o tu actitud cuando estás aburrido.

### **EXPLORACIÓN 2.3**

- **Caminar con consciencia plena: (5 minutos)**

Si la inquietud dificulta el estar sentado, también puedes practicar tu Consciencia de la respiración mientras caminas. Puedes hacer esto dentro o fuera de un cuarto. Cuando lo hagas dentro, no necesitas mucho espacio, simplemente un área pequeña y practica caminando en línea recta, luego voltear y regresar por la misma línea.

✓ Camina lentamente con tus ojos abiertos y suavemente enfocados en una distancia

corta frente a ti (evita mirar alrededor, puede distraer; sin embargo, mantente consciente de hacia dónde vas).

- ✓ Enfócate en la sensación de la respiración mientras caminas lentamente. Si deseas, sincroniza tu respiración con tus pasos.

- **Respiración consciente en la vida cotidiana: (10 min)**

Puedes incorporar Consciencia plena en tu vida diaria simplemente al recordar el notar tu respiración, incluso por unos cuantos segundos, en el medio de tus actividades usuales. La respiración consciente una forma poderosa de conectarte más plenamente con lo que estás haciendo en cada momento. También crea una decisión consciente. Otra buena práctica es tomar una respiración profunda y consciente antes de iniciar una actividad. Incluso una respiración puede hacer la diferencia en cuán enfocado y consciente te sientes, y puede cambiar el resto de tu experiencia. Por ejemplo, toma una respiración profunda antes de marcar tu teléfono, o antes de hablar con tu profesor. Pruébalo y fijate cómo te sientes.

- **Discusión en grupo: (10 min)**

Diálogo sobre la dialéctica de aceptación-cambio; y sobre las modificaciones útiles que se le pueden hacer a la práctica formal como contar, imaginar, o caminar

- **Momento breve de bondad amorosa consigo mismos: (10 min)**

Se les explica en qué consiste la actividad y luego se les brinda el espacio para que ellos tengan actitudes y acciones de bondad hacia ellos mismos y los demás.

- **Indicaciones para la casa: (5 min)**

*Formal:* 5 minutos diarios del ejercicio de respiración a Consciencia plena (audio #2). Se puede sustituir por una caminata a consciencia plena.

*Informal:* consciencia plena y curiosa de los síntomas de TDAH (ej.: “¿a qué se parece mi TDAH?”). Trae tu atención a tu respiración a lo largo del día. En la parte superior de tu lista de tareas. Respira con Consciencia. Emplea recordatorios visuales.

### Sesión #3: Consciencia plena de la respiración, el cuerpo, y el sonido

- **Bienvenida: (5 min)**

Pasar lista y conversar sobre cómo les fue con la meditación en casa.

- **Psicoeducación en TDAH: (10 min)**

Se cuenta una historia sobre una persona que sueña despierto a menudo y que esto genera que se pierda en conversaciones cotidianas. Por el otro lado, esta persona tiene una gran imaginación. Si tienes TDAH del tipo ‘inatento’, la experiencia narrada puede resonar en ti. En esta sesión emplearemos Mindfulness para explorar la danza, los movimientos y cambios de la Consciencia y enfocarnos en ayudar a frenar el ‘soñar despierto excesivamente’. Practicarás sentarte en el asiento del conductor de tu mente con TDAH y guiarla hacia el presente. Más adelante, veremos el ‘soñar despierto’ como una herramienta útil para reflexionar y la creatividad.

- **Momento de atención y Consciencia: (3 min)**

Como ya habrás notado, la atención y la Consciencia tienen una tendencia natural a moverse. Este movimiento es particularmente obvio o notorio cuando escuchamos música. La música es una colección de diferentes sonidos con tiempos e intensidades cambiantes; y escucharla involucra cambios de Consciencia de una nota, instrumento, o tiempo. Escuchar música también involucra anticipar ciertos cambios y sostener la atención. Estudios con neuroimágenes demuestran que escuchar música es una buena manera de activar las redes cerebrales involucradas en prestar atención. Como resultado, nuestra atención es especialmente estimulada por las pequeñas pausas entre

los movimientos musicales mientras anticipamos la siguiente nota.

Así que observemos cómo la atención y la Consciencia se mueven en respuesta a patrones musicales. Cuando escuchamos música, tienes la opción de elegir cómo prestas atención. Puedes escuchar atentamente a los cambios en los sonidos (atención enfocada) o puedes permitir que los sonidos vayan y vengan (atención abierta).

### EXPLORACIÓN 3.1

- **Escuchando música: (20 min)**

- ✓ Se coloca una pieza de música instrumental, puede ser clásica, jazz o del mundo (Enya: <https://www.youtube.com/watch?v=u9yDWiosyfk>). Cuando uno empieza, ayuda elegir piezas instrumentales que no incluyan letra, ya que escuchar la letra podría dificultar mantener la atención en la experiencia de los sonidos. Más adelante puedes tratar de realizar este ejercicio con cualquier música y comparar la experiencia.
- ✓ Siéntate en silencio con tus ojos cerrados o medianamente abiertos (el que sea más cómodo para ti). Empieza a escuchar la música.
- ✓ Nota cualquier cambio en el tiempo o intensidad de la música, y escucha los diferentes sonidos. Mientras escuchas, nota qué sucede con tu atención y Consciencia. También nota lo siguiente:
  - ¿La música está evocando determinados sentimientos, pensamientos o imágenes en ti?
  - ¿La música influye en tu cuerpo? ¿Existe alguna urgencia de moverse?
- ✓ Continúa escuchando y notando los pensamientos, sentimientos, y sensaciones corporales hasta que la música se detenga.
- ✓ Compartan su experiencia con el grupo al final. Encontrarán que la misma música tiene efectos diferentes en las personas. También, experimenta con música que te gusta y te disgusta; por ejemplo, cuando estás en un carro, cambia de radio y nota tu reacción a diferentes géneros musicales.

Es importante recalcar que el propósito de la música no es sentirse relajado, sino estar atento a los sonidos. Sirve si nos ayuda a relajarnos, pero no debemos desconectarnos. Lo que Mindfulness busca es estar atento y consciente, no abstraído en sensaciones.

- **Uniendo Atención con Intención: (10 min)**

Imagina que estás en una clase y tu intención es escuchar al profesor, pero tu mente te lleva a otra parte. No es algo malo si estás aburrido y quieres un escape mental, pero ¿qué pasa si realmente estás interesado en prestar atención? En ese caso, una mente divagante puede ser algo frustrante. Una manera de frenar el ‘soñar despierto’ es desarrollar el hábito de unir tu atención a una intención previa. Puedes hacer esto al preguntarte a ti mismo:

¿Dónde está mi atención ahora?

¿Está unida a mi intención?

Exploraremos esto en la siguiente práctica de meditación formal.

### EXPLORACIÓN 3.2

- **Consciencia del sonido, respiración y cuerpo (audio #2; 12 minutos)**

Con este ejercicio, planteas la intención de prestar atención a una cosa específica, pueden ser sonidos en el ambiente, tu respiración, o las sensaciones corporales, todas ellas te anclan al momento presente. Practicas quedarte (o volver) en tu ancla hasta que conscientemente decidas elegir otra. Esto te coloca en el ‘asiento del conductor

de tu atención' y fortalece tu habilidad para hacer transiciones en tu atención. El audio te guía y da un ritmo a la meditación.

Si sientes que tu atención se enfoca en muchas cosas a la vez, piensa en primer y segundo plano. Si has decidido enfocarte en el sonido, coloca estos estímulos en primer plano, y deja que lo demás pase a segundo plano.

- **Sesión 3 en la vida diaria: las tres anclas del Mindfulness (10 min)**

Piensa en los sonidos, respiración y sensaciones corporales como las 3 anclas más importantes del Mindfulness. No importa donde estés y qué estés haciendo, puedes fácilmente cambiar hacia una o todas estas anclas del Mindfulness, incluso por unos pocos segundos. Usualmente hay algunos sonidos en el ambiente (o puedes notar el silencio), y tu respiración y cuerpo siempre están disponibles.

### EXPLORACIÓN 3.3

- **La práctica STOP (15 min)**

El siguiente ejercicio llamado STOP es otra manera de ayudar a practicar Mindfulness en tu vida diaria. No importa dónde estés en tu día, puedes emplear STOP para volverte más consciente de tu presente.

S = Stop (o pausa)

T = Toma aire y relájate

O = Observa el presente

- ✓ ¿qué sonidos noto?
- ✓ ¿cómo está mi respiración ahora?
- ✓ ¿cómo se siente mi cuerpo ahora?

P = Procede

- ✓ ¿dónde estuvo mi atención antes de STOP? ¿estaba unida a mi intención?
- ✓ ¿continuo lo que estaba haciendo o debo hacer algo más?

Probémoslo:

Stop, toma una respiración profunda y relájate. Por unos pocos segundos, nota los sonidos a tu alrededor. Luego, nota tu respiración con curiosidad. Si se siente superficial, respira más profundo y a través de tu abdomen. Mueve tu atención a tu cuerpo y nota cómo se siente ahora. ¿Sientes una sensación general de energía o cansancio? ¿está presente alguna otra sensación? Si notas áreas tensas, practica relajar tu cuerpo. Ahora recuerda lo que estabas haciendo justo antes de iniciar con STOP. ¿Tu mente estaba divagando o estabas distraído? Si es así, intenta renovar tu foco de intención.

STOP es una práctica para todo propósito que podemos emplear como una forma de encender una perspectiva Mindfulness. Aquí usamos esta práctica para conectar con y observar las tres anclas. En pasos finales, expandiremos esta práctica para incluir gradualmente observaciones de pensamientos, sentimientos, y acciones.

Puedes colocar avisos como:

- ✓ Revisar Atención e Intención
- ✓ Tres anclas: sonidos, respiración, cuerpo
- ✓ STOP (Stop, Toma un respiro, Observa, Procede)

- **Indicaciones para la casa: (5 min)**

**Formal:** Realiza la meditación de 10 minutos con el audio. Practica la Consciencia plena en la vida diaria:

- ✓ Escucha música con Consciencia plena

- ✓ Practica STOPing
- ✓ Busca oportunidades para sensaciones mejoradas de sonido, respiración, y cuerpo. Por ejemplo: nota tu respiración y cuerpo luego del ejercicio. Camina por la naturaleza y nota sonidos a tu alrededor; sé consciente de tu respiración y respiración mientras caminas.

#### **Sesión #4:** Consciencia plena de las sensaciones corporales

- **Bienvenida: (5 min)**  
Pasar lista y conversar sobre cómo les fue con la meditación en casa.
- **Psicoeducación en TDAH: (5 min)**  
Se cuenta una historia de un niño que se distrae mucho en clase y le llaman la atención constantemente. Las personas con TDAH tienen relaciones complicadas con su cuerpo. Frecuentemente es una relación de frustración o desatención. Aquellos con hiperactividad sienten que su inquietud se agrava y desean difundirla. Aquellos con inatención pueden frustrarse por su falta de energía o lentitud. Algunos luchan con su torpeza. Muchas personas con TDAH son impulsivos, distraídos, o demasiado comprometidos con alguna actividad y terminan desatendiendo aspectos de cuidado básicos como comer, dormir, etc. finalmente, algunos abusan de su cuerpo con actividades físicas temerarias o adicciones. En esta sesión nos enfocaremos en desarrollar una relación curiosa y amable con el cuerpo, explorando la Consciencia plena de las sensaciones físicas y el movimiento. Aprenderás a escuchar a tu cuerpo y a trabajar con sensaciones difíciles, baja energía, tensión muscular, o dolor.
- **Aprendiendo a escuchar el cuerpo: (5 min)**  
Se comparte una historia de una persona que está involucrada en demasiadas actividades y no presta atención a que su cuerpo está exhausto. Las personas con TDAH usualmente ignoran lo que está sucediendo en su cuerpo cuando están metidos en tantas cosas. Se dejan de lado señales del cuerpo como fatiga, dolor, tensión. El cuerpo es la fuente de conocimiento profundo sobre nosotros mismos. Algunas veces, antes de que nos demos cuenta plenamente de algo, nuestros cuerpos ya están registrando o expresando lo que sucede de alguna manera. Al emplear las técnicas de Consciencia plena podemos enfocarnos en nuestras sensaciones corporales, y acceder a mensajes valiosos y sanadores. Así, Mindfulness nos guía hacia una vida completamente encarnada; una en la que nuestra mente y cuerpo están alineados y comunicándose entre ellos.

#### **EXPLORACIÓN 4.1**

- **Exploración corporal (audio #3): (13 min)**  
En esta meditación exploraremos todas las sensaciones corporales desde la punta de nuestra cabeza hasta la punta de nuestros pies.
- **Discusión en grupo: Estar completamente presente con todo mi cuerpo: (10 min)**  
Se les cuenta la historia de un joven que ya tenía todo planificado para realizar sus tareas durante el fin de semana; pero, su familia recibió la llamada de su abuelita indicando que estaba muy enferma y debían ir todos a verla. Al regresar el domingo, este joven se sentía muy angustiado por el poco tiempo que le quedaba para cumplir con todo lo esperado para el lunes. Decidió realizar un escaneo corporal y mientras lo hacía, notó puntos de tensión, inquietud y respiración rápida. Tomó unas cuantas respiraciones profundas, y luego de un tiempo se sintió más relajado, y pudo iniciar con sus tareas.

Una historia similar se les cuenta sobre una chica que se considera torpe pues toda su niñez andaba botando cosas y sentía vergüenza. Es importante recalcar que ahora es mucho más compasiva con ella misma. No se juzga, pero ha aprendido a ser más atenta. Neuroimágenes de personas con TDAH muestran anomalías en algunas partes del cerebro involucradas en el movimiento y sincronización. ¿Cuál es la correspondencia entre el movimiento corporal y las características relacionadas al TDAH (ej.: hiperactividad física, torpeza, tensión corporal en respuesta al estrés)? Hacer frente al dolor físico y cómo difiere del sufrimiento amplificado por las reacciones al dolor

## EXPLORACIÓN 4.2

- **Movimiento consciente: (5 min)**

Esta práctica es de mucha ayuda para desarrollar una mayor Consciencia del balance corporal a través de movimientos lentos y sutiles.

- ✓ Párate con tus pies ligeramente separados. Fíjate si puedes pararte perfectamente quieto.
- ✓ Usualmente hay un balanceo natural en el cuerpo. Tómate un momento para notar ello. Siente dónde está tu centro de gravedad. Muévete oblicuamente de izquierda a derecha y de adelante a atrás para ayudarte a encontrarlo.
- ✓ Exagera el balanceo de tu cuerpo lejos de tu centro de gravedad sin perder tu balance. Nota los puntos en los que se detiene el balanceo y el cuerpo empieza a retornar a su centro. Vuelve a tu centro y deja que tus brazos cuelguen a cada lado de tu cuerpo.
- ✓ Cierra los ojos y siente la posición de tus brazos. Rota tus hombros, luego tu cabeza; nota la sensación de movimiento.
- ✓ Abre tus ojos y párate en un pie. Nota cómo tu cuerpo ajusta su centro de gravedad. Nota cualquier caída o balanceo.
- ✓ Con ambos pies en el piso, estírate o dóblate en la forma que quieras, siente el estiramiento, rotación, y sensaciones de tu cuerpo. Por ejemplo:
  - Estira tus brazos como si quisieras alcanzar el cielo
  - Balancea tus brazos de lado a lado
  - Dóblate hacia abajo y toca tus dedos del pie
  - Dóblate hacia un lado
  - Prueba posiciones de yoga que conozcas

## EXPLORACIÓN 4.3

- **Caminata consciente (audio #4): (5 min)**

En esta meditación exploraremos el realizar una camina siendo consciente.

- **Punteros de la caminata consciente: (10 min)**

La forma tradicional de practicar la meditación caminando es a un ritmo mucho más lento que la caminata usual. Al principio, esto puede sentirse poco natural o puede hacerte perder tu balance. Simplemente nota cualquier cosa que surja mientras caminas, pero continúa haciéndolo, lentamente. Alternativamente, puedes probarlo a tu ritmo natural, o incluso a ritmo veloz. A este ritmo rápido, nota el movimiento de toda tu pierna o brazos en lugar de las sensaciones de tus pies. Mientras caminas, puedes desacelerar gradualmente y estrechar tu atención hacia tus pies. Puedes combinar meditación sentada con hablarte a ti mismo e imaginación para fortalecer la habilidad de moverte en otros aspectos de tu vida. Por ejemplo, puedes imaginar que

mover tu pie hacia adelante y colocarlo en el suelo simboliza ser proactivo y entrar o empezar algo nuevo. Si se te hace difícil empezar tareas o actividades, esta puede ser una buena práctica para ti. Alternativamente, en lugar de enfocarte en la base de tu pie moviéndose hacia adelante, puedes enfocarte en el talón que deja el suelo. Puedes imaginar que levantar el talón de tu pie simboliza dejar algo detrás. Si tienes dificultades con las transiciones y dejar ir cosas, esta puede ser una buena práctica para ti. La práctica de la Consciencia plena es inherentemente flexible y creativa: mientras seas consciente de lo que estás haciendo mientras lo haces, estás practicando Consciencia plena.

- **La conexión cuerpo-mente es una calle de doble vía: (15 min)**

Historia sobre una persona que está tensa constantemente y ello se refleja en su expresión facial. Eventualmente esto envuelve el resto de su cuerpo. Al respirar y relajarse, su cuerpo también asume esta sensación. Nuestro cuerpo, así como nuestra expresión facial y postura, usualmente reflejan lo que sentimos en el interior. Si estamos tristes, nuestra cara reflejará una expresión decaída y nuestros hombros caen. Todo nuestro cuerpo proyecta baja energía y una sensación de abatimiento. Sabemos esto de manera intuitiva y usualmente ‘leemos’ la emoción de otros basados en lo que sus caras y cuerpos comunican. Pero no siempre nos damos cuenta de que esta es una conexión de doble vía. Una vez que entendamos esto, podemos tomar ventaja de esta conexión. Podemos cambiar y moldear como nos sentimos o pensamos al cambiar nuestra expresión facial o postura corporal con intención. Practicar, por ejemplo, esbozando una sonrisa suave, ¿cómo te hace sentir? Los masajes también son una buena opción para llegar a nuestra mente a través de nuestro cuerpo. Esta experiencia nos enseña a emplear el cuerpo para mejorar nuestro aprendizaje: las personas con TDAH tienden a ser mucho más visuales y quinestésicos; por lo que se debe aprovechar esto como herramienta para la adquisición de habilidades: llegar a la mente a través del cuerpo.

#### EXPLORACIÓN 4.4

- **Meditación moviéndose y bailando: (10 min)**

La meditación moviéndose es un ejemplo de meditación activa. Este ejercicio puede parecer tonto al principio, pero estate abierto a él y mira cómo se siente. Puede ser una buena manera de liberar estrés o inquietud al mismo tiempo que incrementan la energía del cuerpo.

Preparación: Crear una lista de canciones con 1 o 2 min de silencio preparándose para la meditación y 5 minutos de música rítmica.

- **Indicaciones para la casa: (5 min)**

**Formal:** 10 minutos diarios del ejercicio de consciencia plena de la respiración, cuerpo y sonido o escaneo corporal (audio #3)

**Informal:** ponerme los zapatos (como alternativa, se puede elegir una actividad problemática como la ubicación de objetos que se típicamente se pierden).

#### Sesión #5: Consciencia plena de los pensamientos

- **Bienvenida: (5 min)**

Pasar lista y conversar sobre cómo les fue con la meditación en casa.

- **Psicoeducación en TDAH: (4 min)**

Se cuenta una historia sobre una persona cuya mente hace una conexión de ideas

constantemente, y no llegando al punto de lo que quiere decir realmente. A veces, sus narraciones están llenas de detalles innecesarios. Esta es una característica común en el TDAH. Junto con un cuerpo inquieto, es común tener una mente inquieta en personas con TDAH. Esto puede ser una maldición o una bendición. En esta sesión aprenderemos a observar nuestros pensamientos empleando Mindfulness. Nos enfocaremos en observar los patrones de la mente del TDAH cuando es completamente fácil de hacer, es decir, cuando no hay una carga emocional (este paso nos preparará para la sesión 6).

- **Una mente con TDAH: (3 min)**

En el TDAH, el flujo de pensamiento es irregular. Las ideas se ramifican y saltan de un lugar a otro. Por el otro lado, a veces hay una tendencia en quedar atrapados en un tipo de pensamiento u obsesionarse sobre algo, como un flujo inflexible. Con saltos tan frecuentes en el pensamiento, el contenido de una mente con TDAH puede parecer a veces un clóset desorganizado o un camino zigzagueante que finalmente alcanza un resultado novedoso. A veces el contenido de una mente con TDAH está desbalanceado o sesgado. Por ejemplo, el pensamiento puede ser demasiado optimista o pesimista.

- **La visión de mí mismo y el TDAH: (5 min)**

En el TDAH, tener una visión precisa de sí mismo parece difícil. Por ejemplo, en los niños con TDAH, es común tener una visión de sí mismos sesgada positivamente, reportando ser más competentes de lo que son realmente. Este tipo de sobreestimación se encuentra en todos los aspectos, social, académico, y comportamental. Puede ser el resultado, en parte, de algunas deficiencias cognitivas, y podría ser un mecanismo de defensa en edades tempranas; sin embargo, su impacto total aún se desconoce (al mismo tiempo, los niños con TDAH son más precisos en sus percepciones respecto al desempeño de otras personas).

- **Consciencia plena del pensamiento: (5 min)**

El enfoque basado en Mindfulness sobre el pensamiento es diferente de la psicoterapia tradicional, dado que nos enseña a experimentar una relación diferente con nuestros pensamientos antes de enfocarnos en su contenido. Mindfulness nos invita primero a observar o ser testigos del flujo de pensamiento. En lugar de quedar atrapados en la narrativa de nuestra cabeza, estamos invitados a observar nuestro pensamiento como un riachuelo cambiante, similar a ver las nubes flotando en el cielo. Este cambio de perspectiva debilita agarrarnos a un pensamiento inútil.

## EXPLORACIÓN 5.1

- **Mente como el cielo (audio #5): (8 minutos)**

Recomendaciones y variaciones: Se pueden emplear otras metáforas o imágenes para explorar la Consciencia plena de los pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, puedes imaginarte parado en el bando de un río y observar tus pensamientos y sentimientos como si fueran hojas flotando en el agua. O puedes imaginar que estás en el cine mirando tus pensamientos, memorias, y sentimientos proyectados en la pantalla. Emplea las imágenes que te ayuden a tener una perspectiva abierta y que te permita monitorear tus pensamientos, lo que sea que te ayude a ser un testigo de tu pensamiento. También, intenta los siguientes ejercicios: ‘Observando tu pensamiento bajo un árbol’ o ‘Mente como el océano’, como formas alternativas de conectarte con una Consciencia abierta. En general, observar los pensamientos puede ser algo desafiante porque pueden ser sutiles o, alternativamente, pueden ser fuertes y difícil

alejarse de ellos (especialmente preocupación, pensamiento obsesivo, o pensamientos de autocrítica).

## EXPLORACIÓN 5.2

- **Observando tu pensamiento bajo un árbol: (10 min)**

Nos dirigimos a un espacio verde con árboles que tengan muchas ramas y hojas. Encuentra un lugar en el que puedas recostarte bajo el árbol, y mira hacia arriba a la compleja red de hojas y ramas arriba tuyo. La red usualmente hace difícil que nos fijemos en un solo punto; si es así, nota cómo tu atención baila de un punto a otro. Sin embargo, si te das cuenta de que tiendes a fijarte en un punto, fíjate si puedes permitirle a tu atención que se relaje y mueva entre ramas y hojas. Este ‘baile de tu atención’ relajado puede abrir tu Consciencia y facilitarte que observes tu pensamiento sin ser atrapado en él. Nota qué pensamientos surgen mientras descansas debajo del árbol. Después de un rato, cierra tus ojos y fíjate si puedes continuar observando tus pensamientos con la misma Consciencia.

## EXPLORACIÓN 5.3

- **Mente como el océano: (10 min)**

Se les muestra un video corto del mar con olas. Luego de esto, siéntate cómodamente y cierra los ojos. Imagina que tu mente es como un gran océano azul, vasto y profundo. Y así como hay olas en la superficie del océano, tus pensamientos pueden estar inquietos, agitados, o encrespados. A pesar de eso, debajo siempre hay aguas tranquilas, no importa cuán inquieta se ponga la superficie del océano. Este también es el caso de la mente humana. Manteniendo el océano en tu mente, fíjate si puedes conectarte con esta sensación de calma profunda en tu interior: el espacio de quietud desde donde, a la distancia, puedes observar los pensamientos inquietos, como olas agitadas. Mientras imaginas el océano con estas olas en la superficie y la calma profunda debajo de ellas, fíjate si puedes mantenerte consciente de tu respiración o tu cuerpo. Practica quedarte conectado a tierra en esta Consciencia mientras visionas el océano y observas tu pensamiento.

- **Soñar despierto con Consciencia plena**

Tanto las experiencias de vida del TDAH y la Consciencia plena nos dan abundantes oportunidades para experimentar el soñar despierto. En las primeras sesiones nos enfocamos en capturar e interrumpir la mente divagante al enfocar nuestra atención de regreso al presente (por ejemplo, regresando nuestra atención a la respiración). Ahora, exploramos el soñar despiertos conscientemente.

- **La ciencia de soñar despierto: (5 min)**

Estudios sugieren que una parte de nuestra mente es el lugar para el pensamiento analítico y una sensación de Consciencia de “que estoy pensando estos pensamientos”. Otra parte de la mente está asociada a soñar despierto y un divagar de la mente más espontáneo. Realizar tareas rutinarias y automatizadas usualmente inicia esta segunda parte de la mente, la que sueña despierta. Muchos estudios han demostrado que cuando el lado analítico de la mente está activo, típicamente las redes de las funciones ejecutivas también se activan. En contraste, cuando una persona está soñando despierta, es usual que las regiones cerebrales llamadas la ‘red por defecto’ se activen. Se cree que la red por defecto es un reflejo de cómo opera el cerebro cuando está aparentemente inactivo, tiempo improductivo. Sin embargo, este patrón no siempre ocurre. Un estudio de neuroimágenes, en el 2009 mostró que hay momentos, durante

el soñar despierto, que la red por defecto y la red ejecutiva se activan simultáneamente. Es como si la mente que sueña despierta estuviera resolviendo un problema. A nivel cerebral, tal actividad mientras se sueña despierto se parece a los momentos del pensamiento creativo y resolución de problemas con revelaciones. El mismo estudio sugirió que cuando se activa el soñar despierto sucede más frecuentemente cuando los participantes estuvieron completamente inconscientes de que estaban soñando despiertos. El sello distintivo de soñar despierto es estar completamente perdido en el pensamiento, no consciente de lo que está sucediendo y no consciente de que te has alejado de lo que está sucediendo en el presente. Sin embargo, es posible soñar despierto y saber que estás soñando despierto. Podemos desarrollar esta habilidad para soñar despiertos conscientemente de muchas maneras. Se les sugiere lo siguiente:

- ✓ Cuando tengas tiempo libre, ponte cómodo y permite que tu mente divague por un momento. Puedes elegir un tema (tus últimas vacaciones) o simplemente dejar que tus pensamientos generen contenido por su cuenta. Si puedes, siéntate y observa cómo evolucionan tus pensamientos. Esto toma algo de práctica, y puedes ser fácil perderse en tus pensamientos. Sin embargo, incluso si esto sucede, puedes practicar recordar el tren de pensamientos y escribirlo después.
- ✓ Si espontáneamente eres consciente de que has estado soñando despierto, fíjate si puedes rastrear tus pensamientos hacia atrás. Sé curioso acerca del curso que tomó tu mente y qué te movilizó a salir del estado de soñar despierto.
- ✓ Estar absorto en una película es bastante como soñar despierto. Cuando estés viendo una película, fíjate si puedes reconocer que estás absorto en ella.
- **Haciendo espacio para el momento “¡Aha!”**

Muchos descubrimientos o inventos suceden cuando no se está trabajando en ello. Estudios del cerebro sugieren que realizar tareas repetitivas, familiares o aburridas, pueden impulsar el soñar despierto, y una mente perspicaz. Ejemplos de cómo llegar a ello:

  - ✓ Cuando estés atorado en un problema toma un descanso. Haz algo repetitivo como picar vegetales, tejer, o doblar la ropa. Fíjate si tu mente aborda el problema por su cuenta. Usualmente, una solución llega a tu mente cuando la dejas divagar libremente.
  - ✓ También puedes observar olas, agua en un arroyo, o peces en un acuario. Cualquier cosa que le permita a tu mente relajarse y divagar.
  - ✓ Esboza un problema en tu mente antes de realizar una meditación de Consciencia plena. Luego, déjalo ir, no te esfuerces en resolverlo, y enfócate en la meditación. Mientras lo haces, dejarás libre a la mente analítica y también, por ratos, resbalarás en el soñar despierto. Fíjate si llega alguna visión durante o después de la meditación.
- **Consciencia plena del pensamiento inútil: (5 min)**

Usualmente estamos condicionados a ver las cosas o reaccionar a ellas de una determinada manera, sin ser plenamente conscientes. Con Mindfulness puedo observar mis patrones. Puedo aceptar que son parte de mi pasado. Pero puedo elegir desengancharme de ellos. También puedo elegir tener un pensamiento más útil, aquello que viene de mi lado más sabio. La práctica consciente nos da la oportunidad de experimentar un espacio entre nosotros y nuestro pensamiento. Dichos momentos pueden ser liberadores. Además, en dichos momentos podemos conectarnos a nuestra parte más sabia y obtener resultados más positivos. Este yo más sabio puede reconocer qué está sucediendo con mayor claridad, ayudarnos a aceptarlo completamente, y

decidir qué debe ser cambiado. Esta tensión entre aceptación y cambio es la llave en los enfoques basados en Mindfulness como la Terapia Dialéctica del Comportamiento (DBT, por sus siglas en inglés).

- **Balance entre aceptación y cambio: (10 min)**

Se sugiere que una aceptación corajuda, lo que se llama una aceptación radical, es necesaria para un cambio efectivo y la sanación.

***Pensamiento juzgador:*** El pensamiento hipercrítico o de desaprobación es usualmente algo automático y puede ser una barrera para estar abierto y receptivos a las experiencias. También crea una barrera a tener una relación compasiva con nosotros mismos y otros. Los pensamientos muy críticos sobre nosotros mismos (conversaciones negativas con uno mismo) y la auto-duda es usual en personas con TDAH. Estas personas generalmente han crecido escuchando comentarios críticos de los adultos a su alrededor respecto a su comportamiento o desempeño, por ejemplo: “¿Aún no has terminado tu tarea? Deja de holgazanear y termínala. Dichos mensajes se internalizan con la edad, y forman un crítico interior. Este pensamiento negativo puede conducir a crear historias sobre uno mismo que empiezan con “No puedo”, “Soy tonto”, o “Algo está mal conmigo”. Algunas veces este ‘crítico interior’ está cubierto por un comportamiento feliz o seguro de sí mismo. Sin embargo, bajo esta apariencia, hay sentimientos de inseguridad y negatividad. Mindfulness puede ayudarnos a notar y entender esta autocrítica en toda su extensión.

***Observando pensamientos juzgadores:*** Como un ejercicio, intenta contar la cantidad de pensamientos juzgadores que tienes durante un día, podrías sorprenderte de lo que encuentres. Estos pueden aparecer al recibir un examen, si nos llaman la atención, si nuestros padres nos piden algo por segunda vez, etc. Mientras realizas este ejercicio, quizás notes que tienes pensamientos juzgadores sobre tener pensamientos juzgadores, es decir, cosas como “¡Soy tan horrible por tener todos estos pensamientos juzgadores!”. Está bien, solo nota que estás teniendo otro pensamiento juzgador.

***Neutralizando pensamientos juzgadores fuertes y dolorosos:*** Algunas veces los pensamientos juzgadores pueden causarnos pena y vergüenza. Para poder contrarrestarlos puedes, por ejemplo, recordarte a ti mismo que los pensamientos, aun cuando sean ciertos, son solo pensamientos. Como ayuda adicional para salir de ellos, cambia tu atención a tu cuerpo y nota tu respiración y otras sensaciones corporales. Puede que te des cuenta de una emoción que está alimentando el pensamiento negativo. Fíjate si puedes ser autocompasivo en ese momento.

***Desarrollando pensamientos compasivos y de soporte:*** Generalmente somos más amables y apoyamos más a otros que a nosotros mismos. Así que cuando el crítico interior asome, fíjate si otra parte de ti puede ofrecerte consejos como lo harías con otros. A esta voz le llamaremos ‘self-coaching’. Frente a esto se les pide que representen a un jugador de fútbol y su entrenador en dos versiones distintas. El primer diálogo debe seguir el siguiente patrón: el jugador intenta patear al arco, pero falla; frente a esto, el entrenador critica y lo hace sentir menos confiado en sí mismo. El segundo diálogo debe representar a un entrenador que da pautas para hacerlo mejor. Ojo que el segundo entrenador no dice cosas como ‘lo hiciste muy bien’, o ‘no es gran cosa’, solo invita a seguir practicando. Con este ejemplo se les pide evaluar sus propios pensamientos. Si sientes que se parecen más al primer entrenador, fíjate si

puedes traer al segundo entrenador a la escena.

- **Trampas del TDAH: (10 min)**

Adicionalmente a los pensamientos juzgadores, algunos de estos pueden ser trampas mentales: te atrapan en ellos. En el TDAH, esto usualmente ocurre por pensamientos que se polarizan. Ejemplos de pensamiento polarizado:

- ✓ **Todo o nada:** o soy perfecto o soy terrible. Todo es malo, todo es bueno. Nada funciona.
- ✓ **Culpar a otros o culparse uno mismo:** el culpar a otros es usual en el trastorno oposicional desafiante, que es comórbido en niños con TDAH en un 50%. Cuando estos niños crecen, continúan culpando y se enfurecen o frustran en sus relaciones. Culparse a uno mismo lleva a sobre-personalizar los eventos y automáticamente volverte responsable de que algo salga mal. Esto erosiona su autoestima.
- ✓ **Maximizar o minimizar:** sobre-estimar o sacar de proporción una situación. Pensamiento catastrófico. Cuando quedas atrapado en esta trampa mental, tiendes a dejar de lado información positiva. Al minimizar puedes hacerlo con tus propias habilidades o talentos, o pasar por alto los errores de otros. Este tipo de pensamiento puede contribuir a minimizar la consecuencia de una acción o ser poco realista a cerca de tus limitaciones.
- ✓ **Suponer o no ver lo obvio:** te convences a ti mismo de que sabes lo que otros están pensando y sintiendo, basado en conjeturas. Piensas que sabes qué sucede aun cuando no haya evidencia directa. Por ejemplo, asumir que tu amigo está molesto contigo porque no te devolvió la llamada. Las suposiciones usualmente son negativas, pero las positivas también pueden traer problemas.
- ✓ **Pensamiento basado en reglas rígidas vs. Ausencia de reglas:** algunas reglas pueden ser demasiado rígidas y poco realistas por lo que promueven sentimientos de culpa o depresión si no alcanzas tus propios estándares. También puede promover resentimiento cuando otros rompen las reglas. Lo opuesto significa que no tienes suficientes reglas o tiendes a romperlas muy seguido. Esto puede descarrilar el desarrollo de autodisciplina y automotivación necesarias para alcanzar metas.

Para volver a balancear el pensamiento polarizado, pregúntate a ti mismo:

- ✓ ¿Está balanceado mi pensamiento?
- ✓ ¿Estoy atascado en una trampa mental? ¿Cuál?
- ✓ ¿Existe otra manera de ver esto?

- **Recordatorios sugeridos para practicar: (5 min)**

- ✓ Pega una imagen del cielo y las nubes en algún ambiente tuyo, como recordatorio para ser testigo de tus propios pensamientos y sentimientos.
- ✓ Emplea STOP.
- ✓ Recuerdate a ti mismo ser el entrenador 2, y no el 1.
- ✓ Emplea una imagen del océano como recordatorio de la calma que yace bajo pensamientos y sentimientos.

- **Indicaciones para la casa: (5 min)**

**Formal:** Escuchar el audio y realizar la meditación.

**Informal:** Si tu mente se siente dispersa, o notas que estás haciendo las cosas de manera dispersa, que ese sea un recordatorio para tomar una respiración profunda, escuchar los sonidos a tu alrededor, o escanear tu cuerpo. Luego imagina que estás parado fuera de la nube y la observas a la distancia. Continúa la práctica STOP con una Consciencia mejorada y más amplia de tus pensamientos. Nota cualquier pensamiento juzgador, crítico, o polarizado. Practica aceptarlos, así como cambiarlos

a no juzgadores y balanceados. Trata de llevar un diario, en el que fluya todo lo que piensas sin censurarlo. Practica la Consciencia plena del pensamiento y soñar despierto. Haz espacio para los momentos ‘¡Aha!’. Deja de resolver problemas, toma un descanso, y haz algo que te relaje o sea repetitivo.

## **Sesión #6: Consciencia plena de las emociones**

- **Bienvenida: (5 min)**

Pasar lista y conversar sobre cómo les fue con la meditación en casa.

- **Psicoeducación en TDAH: (4 min)**

Muchas personas con TDAH tienen dificultades controlando sus emociones, y tienen reacciones como furia y frustración, que pueden conducir a problemas en el colegio o en sus relaciones personales. Estos problemas con la regulación de emociones se están reconociendo como muy importantes, ya no solo la inatención o hiperactividad. En esta sesión nos enfocaremos en la aceptación y Consciencia de nuestras emociones, y discutiremos herramientas de Consciencia plena para manejarlas.

- **Emociones en TDAH**

Estudios demuestran que las personas con TDAH reportaron una o más de las siguientes emociones:

- ✓ Impaciencia crónica
- ✓ Enfurecerse rápido
- ✓ Frustrarse rápidamente
- ✓ Sobrereaccionar
- ✓ Excitarse fácilmente
- ✓ Perder el temperamento
- ✓ Muy sensible o fácil de enojarse

La mayoría de las emociones impulsivas listadas son negativas, pero lo positivo es que son entusiastas y positivos en algunos contextos. Sin embargo, un entusiasmo poco regulado puede llevar a las personas con TDAH a aceptar proyectos nuevos aun cuando no tengan tiempo para hacerlo. Muchas personas con TDAH reportan sentirse inseguros, son sensibles a las críticas, y experimentan vergüenza. Su sensibilidad emocional usualmente coexiste con deficiencias en la regulación emocional. Manejar emociones es todo un reto para personas con TDAH. Pueden tener dificultades con reconocer, regular y expresar emociones.

- **Emociones**

Las emociones son parte de lo que nos hace ser humanos, y les dan sentido a nuestras vidas. Las emociones no son ni buenas ni malas. Tanto las emociones positivas como negativas son naturales e importantes en nuestras vidas, y sirven como señales de cómo están nuestro cuerpo y mente. Debemos tener la habilidad de comprender y responder a estas señales; pues esta es la llave al bienestar emocional. A continuación, se explican cuatro principios esenciales para entender nuestras emociones:

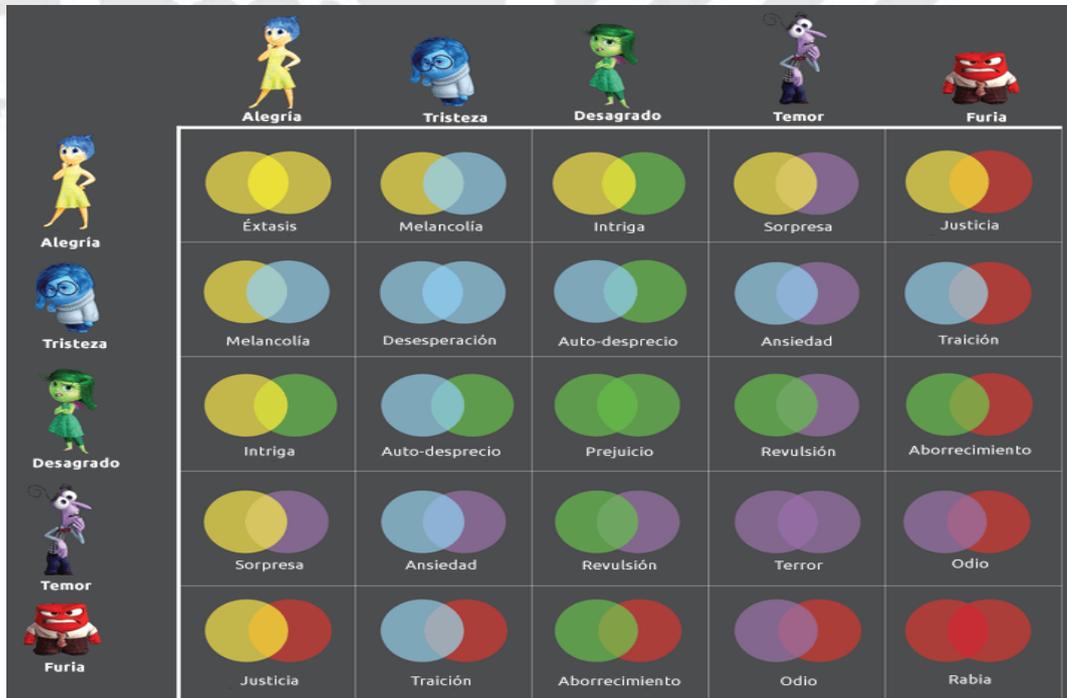
- ✓ **Existe toda una gama de emociones:** para entender mejor a las emociones, los científicos han tratado de categorizarlas. Muchos concuerdan en que son universales y básicas (furia, disgusto, temor, alegría, tristeza, y sorpresa), así como complejas y mezcladas (amor, orgullo, vergüenza). Conocer las palabras adecuadas para describir nuestras propias emociones es importante para la regulación emocional. Al final de esta sección se incluye una lista de palabras para

etiquetar las emociones.

- ✓ **Las emociones son un proceso dinámico y tienen períodos refractarios:** las emociones no son estáticas. Son ‘energía en movimiento’. Algunos comparan las emociones con cometas: bolas de energía en movimiento con colas como estelas detrás. Nuestras emociones generan una descarga corporal intensa, y luego un efecto residual (la cola del cometa). Esto último es conocido como el período refractario de la emoción; un momento en el que nuestros pensamientos, estado interno, y nuestras acciones continúan coloreadas por las emociones, aun cuando la sensación aguda ya no esté presente. Durante este período aún podemos pensar y actuar distinto a nuestra manera regular. No siempre somos conscientes del período refractario y su efecto en nosotros, pero con Mindfulness podemos ser más conscientes de sus efectos y observarlos más que solo dejarnos llevar por ellos.
- ✓ **Las emociones surgen en la mente y el cuerpo:** una reacción emocional tiene, típicamente, tres partes: un sentimiento, sensaciones corporales, y pensamientos asociados.
- ✓ **Las reacciones emocionales pueden descomponerse en una serie de etapas:** disparadores, componentes, y acciones relacionadas. Podemos aprender a observarlas con mayor atención.

Las reacciones emocionales pueden suceder rápidamente y sin que seamos conscientes de ello, llevándonos a una acción impulsiva. La habilidad de dar un paso hacia atrás y observar reacciones emocionales sin actuar es la llave al control emocional. Con práctica, y una observación consciente de la emoción, podemos reconocer los disparadores y decidir sobre si actuamos o no en base a ellos.

Se emplean la siguiente gráfica para explicar la gama de emociones:



Fuente: tomado de la página web Flipped Classroom, en: <https://www.theflippedclassroom.es/tabla-de-las-emociones-de-inside-outdel-reves/#post/0>

## EXPLORACIÓN 6.1

- **Eventos agradables, desagradables y neutrales:**

Se emplea el cuadro #1 para trabajar durante los siguientes días, empezando desde hoy en la sesión. El cuadro permite registrar eventos diariamente y cómo estos pueden evocar una emoción, positiva, negativa, o neutral. Con esto puedes observar tus experiencias mientras ocurren, o puedes revisarlas después al final del día. También puedes describir cada parte de la reacción, como sensaciones corporales, sentimientos, y pensamientos.

Día	Evento / Disparador	¿Agradable? ¿Desagradable? ¿Neutral?	Sensaciones corporales	Sentimientos	Pensamientos	Acciones (si hay alguna)
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

- **Consciencia plena de emociones difíciles:**

Las dificultades con las emociones generalmente empiezan cuando no hay una aceptación real de una situación, de nosotros mismos, o al rechazar un sentimiento profundo. Por ejemplo, no aceptar que tienes TDAH, o cuando se trata de alejar un sentimiento de molestia. En algunas terapias a esto se le conoce como evitación experiencial, donde uno trata de evitar sentimientos o pensamientos desagradables, lo que genera problemas secundarios como preocupación, pánico, rabia, depresión, adicciones, o adormecimiento emocional. Mindfulness ayuda con la aceptación pues nos empuja a notar lo que sucede desde una perspectiva no crítica, tal y como es, sea que nos guste o no. Nos permite mirar valientemente sin huir de ello, y esperando aprender de esta experiencia.

## EXPLORACIÓN 6.2

- **RAIN (audio #6): (10 min)**

La sesión anterior aprendimos a observar los pensamientos y sentimientos cotidianos de manera consciente, como observando nubes en el cielo. Sin embargo, algunas veces no es tan sencillo. Emociones difíciles pueden ser como nubes negras o un huracán: precursores amenazantes de inundaciones. La práctica RAIN puede ayudarte a experimentar sentimientos difíciles de manera balanceada, de tal manera que, aun cuando te mojes, no te ahogues. En esta práctica, cada letra nos recuerda cómo realizar una observación consciente:

✓ R = Reconocer

- ✓ A = Aceptar
- ✓ I = Investigar
- ✓ N = No identificarse con ella

Variaciones:

- ✓ R = Reconocer que tienes un destello de emoción
- ✓ A = Aceptar que estás excitado, y si es impulsivo, aceptarlo
- ✓ I = Investigar el sentimiento en tu cuerpo. Nota sensaciones o pensamientos.
- ✓ N = No identificarse con la sensación; observa la excitación como algo sobre lo que no necesitas actuar inmediatamente

Cuando los sentimientos sean particularmente fuertes o difíciles, puedes incorporar escribir o dibujar tus pensamientos y sentimientos. Esto puede ayudar a hacer de la experiencia algo menos personal.

- **Respondiendo a nuestras emociones**

Además de ayudarte a aceptar emociones difíciles, Mindfulness también forma la base para manejar las emociones con destreza. Simplemente observar una emoción con Consciencia plena puede crear un giro emocional positivo. Creamos un espacio mental en el que podemos decidir qué hacer a continuación. Este espacio nos da la oportunidad de hacernos las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Deseo quedarme con este sentimiento o hacer algo para disminuirlo?
- ✓ ¿Debo ignorar el sentimiento (o a la persona que lo provocó)?
- ✓ ¿Debo responder?
- ✓ Si respondo, ¿cuándo y cómo lo hago?

Las respuestas a las emociones basadas en Consciencia plena pueden incluir prácticas de bondad amorosa y actitudes de autocompasión, paciencia, y complacencia.

### EXPLORACIÓN 6.3

- **Meditación de bondad amorosa (audio #7): (8 min)**

Algunas veces, el TDAH puede causar dolor emocional, vergüenza, desesperación, y desesperanza. La meditación de bondad amorosa ayuda a transformar estos sentimientos difíciles y crea una actitud más amorosa y de apoyo hacia uno mismo. En esta práctica enviarás deseos de bienestar a ti mismo y a otros. Al principio, también es una buena manera de identificar la relación que tienes actualmente contigo mismo al preguntarte ¿es fácil o difícil para mí realizar esta meditación?

Algunas personas tienen ciertas dificultades en esta práctica y les ayuda imaginar que otra persona, que los aprecia mucho, es quien les envía estos deseos de bienestar. Ten en cuenta que enviar deseos de bienestar a personas que nos han herido puede resultar difícil. Quizás necesites permitirte primero experimentar la furia y dolor; cuando te sientas listo, practica bondad amorosa hacia ellos, aun cuando sea difícil. Este ejercicio, usualmente, libera el corazón de sentimientos negativos.

- **El poder de la compasión, paciencia, reconciliación, y complacencia**

En la vida cotidiana, la decisión consciente de experimentar compasión, paciencia, y perdón hacia ti mismo o hacia otros puede transformar momentos de fuertes sentimientos negativos.

- ✓ Algunos estudios demuestran que es más importante autocompasión que autoestima. La primera no solo amortigua sentimientos negativos, sino que ayuda a las personas a reconocer su rol en eventos negativos sin sentirse abrumados por las emociones negativas.
- ✓ La paciencia y la contención son el antídoto para acciones impulsivas.
- ✓ El deseo de experimentar una emoción difícil suena raro, pero nos lleva a sentirnos

- en paz.
- ✓ El deseo de abstenerse de reaccionar frente a una emoción. La intención de dar un paso hacia atrás respecto a un sentimiento excesivo puede ayudar en una situación difícil.
- **Emociones positivas**  
El cultivar emociones positivas puede aligerar la carga y el estrés de las emociones negativas. Esto trae bienestar y vitalidad. A continuación, se listan algunas sugerencias para incrementar las emociones positivas en tu vida:
  - ✓ Haz una lista de tus fortalezas.
  - ✓ Busca referentes adultos con TDAH que sean exitosos. Esto puede traer esperanza.
  - ✓ Practica la gratitud cada día.
  - ✓ Al elaborar tu horario de actividades, incluye espacios para jugar o relajarte.
  - ✓ Emplea la risa y el humor diariamente.
- **Indicaciones para la casa: (5 min)**  
*Formal:* Realiza 10 minutos o más de meditación de Consciencia plena, como la meditación de mente como el cielo, cada día. Si notas pensamientos o emociones difíciles, explóralos con la práctica RAIN. Alternativamente, realiza una meditación de 10 minutos de bondad amorosa.  
*Informal:* Nota sentimientos agradables/desagradables/neutrales en tu vida diaria. Emplea la tabla para registrarlos. También puedes emplearla para reflexionar sobre qué emociones son comunes versus las que no lo son; o fáciles versus difíciles.

### Sesión #7: Consciencia plena de la comunicación

- **Bienvenida: (5 min)**  
Pasar lista y conversar sobre cómo les fue con la meditación en casa.
- **Psicoeducación en TDAH: (5 min)**  
Se abre un diálogo sobre las dificultades que usualmente se pueden encontrar en la comunicación, como interrumpir o no escuchar. Esto puede conllevar a tener conversaciones muy cargadas emocionalmente, o incómodas. Estos problemas pueden llevar a la frustración, sentirse no comprendido, o una sensación de aislamiento. En esta sesión nos enfocaremos en una comunicación con Consciencia plena. Observarás cómo te comunicas y practicarás escuchar y hablar conscientemente.
- **El TDAH y las trampas más comunes en la comunicación: (10 min)**  
Puede que no seas consciente de cómo es recibida por los demás tu forma de comunicarte. A continuación, dialogaremos sobre algunas dificultades comunes en la comunicación de personas con TDAH. Trata de revisarlas con una actitud de no juzgar, y verifica si alguna se aplica a ti. Luego comparte con un compañero si te perciben de la misma manera que tú:

<b>La inatención puede conducir a:</b>	<b>La impulsividad puede conducir a:</b>
Descartar parte de la conversación	Interrumpir
Que te digan que no escuchas	Impaciencia en la conversación
Olvidar lo que se dijo	Hablar demasiado

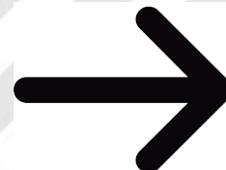
Sentirse perdido en la conversación	Hablar muy alto
	Soltar ideas sin mucho sentido
	Decir cosas de las cuales luego te arrepientes
<b>Las dificultades en las funciones ejecutivas pueden conducir a:</b>	<b>Las dificultades en la regulación emocional y baja autoestima pueden conducir a:</b>
Comunicarse de manera desorganizada, confundiendo o perdiendo a los que escuchan	Estar inundado de emociones, pero sin poder expresarlas verbalmente
Dar demasiada información muy detallada	Molestia excesiva
Repetir	Ser demasiado sensible a la crítica
Saltar de un tema a otro	Tratar de ser demasiado complaciente
La tendencia a irse del tema	Ser oposicionista

- **Observando tu propia comunicación: (5 min)**

Se compara la conversación de una persona con otra con TDAH, y la conversación de una persona con otra sin TDAH.



Conversación con una persona con TDHA



Conversación con una persona sin TDHA

## EXPLORACIÓN 7.1

- **STOP mientras hablas: (15 min)**

Se les enseña cómo emplear la práctica STOP para desarrollar mayor Consciencia de su conversación y ayudar a dirigir el flujo de sus palabras.

- ✓ S = Stop y desengánchate del ‘piloto automático’
- ✓ T = Toma una respiración consciente
- ✓ O = Observa cómo fluye tu conversación y dónde estás tú. Puedes preguntarte lo siguiente:
  - ¿Dónde está mi atención?
  - ¿Estoy enfocado en quien habla y el tema inicial de conversación?
  - ¿Mi cuerpo está relajado o tenso?
  - ¿De qué pensamientos o sentimientos soy consciente mientras hablo?
  - ¿Qué actitud tengo en este momento: juzgar/no juzgar?
  - ¿Siento la urgencia de interrumpir mientras la otra persona habla?
- ✓ P = Procede, continuando como estaba o corrigiendo algunos aspectos de la experiencia:
  - Si estás distraído, enfócate en quien habla

- Si te estás yendo del tema, regresa al tema original
- Si estás tenso, relaja tu cuerpo (respira)
- Si te sientes reactivo o demasiado emocional, etiqueta el sentimiento y trata de tomar respiraciones profundas para calmar tu cuerpo y mente. Algunas veces puede funcionar hacerle saber a la otra persona cómo te sientes
- Si sientes que estás juzgando, trata de adoptar una actitud de no juzgarse
- Si estás interrumpiendo o sientes la urgencia de hacerlo, nótalos y trata de contener la respuesta

• **Sensibilidad emocional a la crítica: (10 min)**

La hipersensibilidad a la crítica puede impedir una comunicación fluida, pues genera que sobre-reaccionemos y nos pongamos a la defensiva. Para este ejercicio se les pide que conversen con un compañero sobre un tema dado al azar y que noten algo de la columna izquierda de la siguiente tabla les sucede; luego se les dan recomendaciones específicas para cada una de las situaciones (columna derecha de la tabla):

Sensaciones / emociones / pensamientos	Recomendaciones
¿Descartas la crítica inmediatamente?	Trata de abrirte a ella. Pregúntate: ¿hay algo de verdad en esto? Toma lo que es útil.
¿Experimentas dolor intenso o furia?	Practica la autocompasión y bondad amorosa. También puedes recordarte que escuchar la crítica es difícil para ti
¿Experimentas vergüenza o tristeza?	Recuerda que todo esto son solo pensamientos. Recuerda la práctica de ‘nubes en el cielo’. La crítica no disminuye tu valor; puedes observar objetivamente y aprender de ella.
¿Te dices a ti mismo ‘soy muy sensible’?	
¿Culpas rápidamente a la otra persona o piensas cosas como ‘es un tonto’?	Puede ser una señal de que estás cargando con experiencias previas que has tenido con esta persona. Trata de dejar ir estos pensamientos y enfócate en el mensaje.

**EXPLORACIÓN 7.2**

• **Hablar y escuchar conscientemente: (10 min)**

Se les pide que formen parejas y que inicien una conversación sobre un tema dado al azar con las siguientes pautas:

Escuchar conscientemente	Hablar conscientemente
Escucha con toda tu atención	Habla más lento de lo usual, eligiendo tus palabras antes de hablar
Practica contener el impulso de interrumpir o dar una retroalimentación	Practica hablar desde el corazón: sé honesto, directo, y vulnerable
Practica ser abierto, empático, y no juzgar	Respira, relaja tu cuerpo, y continúa

Respira, relaja tu cuerpo, y continúa	
---------------------------------------	--

- **Comunicación sin violencia: (10 min)**

Se explican los elementos de una comunicación sin violencia (o compasiva). Estos ayudan a expresar sentimientos y necesidades, además de generar mayor empatía. Los pasos son los siguientes:

- ✓ *Observa* los hechos sin juzgar (ejemplo: “cuándo, dónde, cómo...”)
  - ✓ Expresa los *sentimientos* evocados por tus observaciones (ejemplo: “me siento...”)
  - ✓ Expresa tus *necesidades* relacionadas a dichos sentimientos (ejemplo: “esto es porque necesito...”)
  - ✓ Haz una *solicitud* específica a la otra persona (ejemplo: “me gustaría...”)
- Se trabajan ejemplos grupales aplicando estos pasos.

### EXPLORACIÓN 7.3

- **Presencia consciente (audio #8): (15 min)**

- **Indicaciones para la casa: (5 min)**

**Formal:** Realiza 15 minutos o más de meditación de Consciencia plena cada día. Alternativamente, puedes realizar 15 minutos de meditación caminando notando todas tus experiencias

**Informal:** Practica STOP en tus interacciones con otros en casa o el colegio. También puedes aplicar lo aprendido hoy en tus conversaciones con amigos o padres. Recuerda hablar lento y tomando turnos; y la comunicación sin violencia (observa los hechos / expresa tus sentimientos y necesidades / solicita algo específico).

### Sesión #8: Consciencia plena de las decisiones y acciones

- **Bienvenida: (5 min)**

Pasar lista y conversar sobre cómo les fue con la meditación en casa.

- **Psicoeducación en TDAH: (5 min)**

Se narra una historia de un niño que tiene muchas tareas, sabe que las tiene que hacer, pero finalmente, no lo hace. Usualmente se dice que las personas con TDAH saben lo que tienen que hacer, simplemente no lo pueden hacer. Existe una desconexión entre entender y actuar. En esta sesión trataremos de cerrar esta brecha juntando las herramientas de Consciencia plena que hemos aprendido en las sesiones anteriores. Practicaremos profundizar nuestra atención sobre lo que nos sucede en cada etapa de la realización de una tarea, de principio a fin. Dicha Consciencia nos lleva a entrenarnos a nosotros mismos: una voz interior que guía nuestras acciones.

- **Consciencia plena de las acciones: (5 min)**

Lo aprendido en las sesiones previas sobre ser conscientes de nuestro cuerpo, pensamientos, y emociones, nos ayudará en este proceso; pues estas son grandes motivadores o barreras muy poderosas, en nuestro camino por alcanzar nuestras metas. Existen 3 principios básicos al emplear Mindfulness en las acciones:

- ✓ Pausar
- ✓ Practicar enfocarnos calmadamente
- ✓ Auto-entrenarnos conscientemente

### EXPLORACIÓN 8.1

- **Emplear la práctica STOP en las tareas: (10 min)**

Emplearemos la práctica STOP para mirar más profundamente nuestra atención, cuerpo, pensamientos, sentimientos, y comportamiento.

- ✓ S = Stop un momento
- ✓ T = Toma una respiración
- ✓ O = Observa el presente

¿Existe interés y motivación; aburrimiento o falta de motivación; evitación o procrastinación; tu energía es alta o baja; piensas o te sientes abrumado o empoderado; duda sobre por qué hacer esta tarea; deseo de realizar otra cosa; acaso ya estoy haciendo otra cosa? Sea lo que encuentres, trae toda tu atención a ello y nómbralo. Encontrarás que es más fácil vencer los obstáculos si somos conscientes de ellos.

- ✓ P = Procede conscientemente

## EXPLORACIÓN 8.2

- **La meditación de la montaña: (10 min)**

Se realiza el siguiente ejercicio de meditación:

- ✓ Siéntate en una postura erguida, como de dignidad.
- ✓ Simplemente siente tu respiración.
- ✓ Imagina una montaña, y reflexiona sobre lo fuerte y sólida que es.
- ✓ Reflexiona sobre cómo la montaña está conectada a la tierra y ha estado ahí por miles de años, soportando lluvia, nieve, viento, o sol.
- ✓ Ahora imagina que tú eres esa montaña. Conéctate con la sensación de ser sólido y fuerte.
- ✓ Como la montaña, puedes estar arraigado sin importar los torbellinos que existan alrededor. Puedes observar un sentimiento abrumador pasar como nubes negras pasan por la montaña.
- ✓ Mientras te sientas, sé consciente de tu respiración y repite en silencio las siguientes palabras:
  - ‘Al inhalar, me veo como la montaña’
  - ‘Al exhalar, me siento sólido y fuerte’
- ✓ Después de un rato, mientras respiras simplemente di en tu mente:
  - ‘Dentro... montaña’
  - ‘Fuera... sólido y fuerte’
- ✓ Repite las frases en tu mente hasta que te sientas sólido, fuerte, y menos abrumado. Si te gustó esta práctica, puedes pegar la figura de una montaña (o dibujar una) en tu lugar de trabajo. Puede ser un recordatorio visual de que eres sólido y fuerte mientras realizas cada paso de tus tareas.

- **Estrategias para realizar las tareas: (25 min)**

Se explica el siguiente flujo:

**Elige → Empieza → Trabaja → Termínalo**

- ✓ **Elegir una tarea:** para ello es importante clarificar tus valores. Los valores no son lo mismo que las metas; son algo que guía nuestras decisiones de vida (como ‘ser un buen atleta’ es distinto que ‘ganar la competencia’). Al realizar esto puedes observar cuánto tiempo le dedicas a cada valor; por ejemplo: si ser un buen estudiante es un valor importante para ti, podrías darte cuenta de que le dedicas poco tiempo a lograrlo. Para trabajar esto, continuaremos con la **EXPLORACIÓN 8.3** la cual emplea la tabla de valores incluida más adelante.

En la primera columna encontrarás aspectos de la vida / valores. En las columnas A y B debes reflexionar y calificar, sin juzgar, del 1 al 10 según consideres la importancia del valor (columna A: 1, no importante; 10, muy importante); tus acciones reales respecto a dicho valor (columna B: 1, mi comportamiento no contribuye a desarrollarlo; 10, mi comportamiento contribuye mucho a desarrollarlo). En la columna C se debe colocar una meta a corto plazo y una meta a largo plazo que ayuden a realizar acciones orientadas a estos valores.

Aspecto de mi vida / Valor	A	B	C
	Importancia de este valor (1-10)	Valoración de acuerdo a mi comportamiento actual (1-10)	MCP = Metas a corto plazo MLP = Metas a largo plazo
Salud / Bienestar			MCP:
			MLP:
Relación con mi familia			MCP:
			MLP:
Amistades / Social			MCP:
			MLP:
Estudio / Colegio			MCP:
			MLP:

- ✓ **Empezar una tarea:** se recomienda encontrar una motivación; desarrollar tu energía; escuchar música; observar tu deseo de cumplirla o ausencia de este; notar sentimientos básicos como agrado, desagrado, o neutro; empezar la tarea por aspectos pequeños y no por buscar hacerlo todo de una sola vez.
- ✓ **Realizar una tarea:** una vez que inicias la tarea, existen algunas pautas para continuar realizándola: rompe la tarea en pequeñas tareas, más realizables; enfócate en una cosa a la vez y regresa cada vez que te distraigas; continúa dándote valor para continuar; observa y varía tu ritmo; toma descansos, pero sin extender el tiempo; busca ayuda si es necesario.
- ✓ **Finalizar una tarea:** se recomiendan las siguientes estrategias: presta atención al

cierre de la tarea; cuida la transición entre tareas pues podrías quedarte estancado en una; perdónate si no culminaste y renueva tu intención de culminarla, aun cuando sea más difícil por la demora; prémiate por terminar la tarea, no con algo material o una actividad placentera, solo disfruta conscientemente la sensación de haber culminado la tarea, y las emociones que surgen de ello (alegría, satisfacción, alivio)

## EXPLORACIÓN 8.5

- **Entrenar un buen hábito: (10 min)**  
Piensa en un hábito que te gustaría desarrollar (no perder tus cosas, por ejemplo). Para ello debes, primero, señalar la acción y realizarla lenta y conscientemente, con todos tus sentidos y atención. Mientras realizas la acción, registra en tu mente lo que estás haciendo en cada momento para fortalecer tu conocimiento de lo que estás haciendo. Nota, si puedes, el momento en el que decides realizar la acción, y el momento en el que la completas. Si te percatas que estás distraído o no estás realizando el hábito esperado, sé curioso sobre lo que te detuvo y trata de renovar tu intención. Trata de realizar esto durante una semana, o más, y observa si la necesidad de ejecutar el hábito surge solo. Emplea recordatorios visuales si es necesario.
- **Manejo del tiempo: (5 min)**  
Las personas con TDAH a menudo subestiman el tiempo necesario para completar una tarea. Generalmente son muy optimistas cuando se trata del tiempo. Con Mindfulness trataremos de evaluar las estimaciones iniciales de tiempo comparándolas con los resultados después de realizarlas. A partir de ello, podemos preguntarnos lo siguiente ¿es realista esta estimación que estoy haciendo? Adicionalmente, sirve agregar 10 o 15 minutos adicionales a todo lo que estimes, para asegurar los tiempos.
- **Indicaciones para continuar después de las sesiones: (5 min)**  
*Formal:* Realiza 15 minutos diarios de meditación de Consciencia plena.  
*Informal:* Emplear todas las estrategias aprendidas en los diferentes escenarios.
- **Evaluación post intervención y cierre**  
Mientras uno de los investigadores inicia las evaluaciones posteriores a la intervención, el otro dialoga con el resto de los participantes sobre sus apreciaciones respecto al programa, sus dudas sobre cómo continuar, y aspectos que más les ayudaron.

## ANEXO N°2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento tiene como propósito brindar una explicación clara y comprensible del objeto que tiene la participación de informantes en el proceso de recogida de información con fines científicos.

La participación es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se utilizará para propósitos distintos a los de esta investigación.

Investigadores a cargo:

- Paloma Kruger Dextre
- Renzo Rodrigo Villanueva Gómez

Maestría en: Neurociencias y Educación

Se busca mejorar el autocontrol de niños que tengan un diagnóstico de TDAH mediante la implementación de actividades estructuradas, las cuales ya han mostrado validez y resultados positivos en otros países.

El programa de intervención consiste en actividades que fomenten la toma consciente de los estados de ánimo y de la conducta. El programa se llama Conciencie Plena, y recoge técnicas de meditación que promueven el control interno, emocional y cognitivo. En estudios previos, llevados a cabo en su mayoría en el extranjero, el programa Conciencie Plena ha demostrado tener un impacto favorable en la sintomatología negativa del TDAH (escaso control de impulsos, dificultad para modular las emociones, etc.), especialmente en poblaciones infantiles.

A los padres solo se les pide el cumplimiento en la asistencia de sus hijos en las fechas establecidas y la colaboración durante la semana para que el audio sea escuchado y practicado en casa. La inasistencia afectará notablemente el proceso del trabajo disminuyendo las posibilidades de éxito en los resultados esperados.

La información recogida gracias a la participación de sus hijos y a la constancia de ustedes, los padres, permitirá la implementación del programa a una escala mayor, convirtiéndose en un apoyo significativo al reducido bagaje de recursos que se tiene ante la neurodiversidad.

Instrumentos que serán aplicados:

- Test GO/NO-GO
- Test de Stroop

- Programa de Conciencia Plena

Descripción del procedimiento que se llevará a cabo para la administración y/o aplicación de estos instrumentos:

De manera inicial se hará uso de 2 pruebas neuropsicológicas con el fin de tener una primera medición del grado de autocontrol que manejan los niños. Ambas pruebas son dinámicas, basadas en actividades de atención y en el descarte de estímulos. Las mismas pruebas se tomarán al finalizar la intervención, con el fin de cuantificar el impacto del programa.

El tiempo de aplicación del programa es de 8 sesiones, según el siguiente cronograma:

<b>Sesión # 1</b>	Introducción al TDAH y a la conciencia plena	<b>Sesión # 5</b>	Conciencia plena de los pensamientos
<b>Sesión # 2</b>	Conciencia plena sobre los patrones del TDAH	<b>Sesión # 6</b>	Conciencia plena de las emociones
<b>Sesión # 3</b>	Conciencia plena de la respiración, el cuerpo, y el sonido	<b>Sesión # 7</b>	Conciencia plena de las interacciones
<b>Sesión # 4</b>	Conciencia plena de las sensaciones corporales	<b>Sesión # 8</b>	Revisión, cierre. Evaluación post-test

Al finalizar cada sesión es necesario que los nuevos conocimientos aprendidos sean reforzados en casa durante el tiempo que se da entre sesión y sesión. Para ello se les entregará un audio el cual contiene un resumen práctico de las actividades, con una extensión entre 6 y 13 minutos. Los padres deben asegurarse de que, durante la semana, los participantes escuchen y ejecuten lo indicado en el audio.

Si tuvieran alguna duda o inquietud, por favor hacémosla saber.

---

### REGISTRO DE LA PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

-----  
Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

-----  
Nombre de la institución

Firma de autoridad o responsable

Fecha

## ANEXO N° 3: VALIDACIÓN DE LOS JUECES

Validez de contenido por juicio de expertos  
GO NO/GO

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita):  
Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

No es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, habiendo terminado la **Maestría en Neurociencias y Educación**, requerimos validar el instrumento con el cual se recoge la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos por el grado de Magister.

El título de nuestra investigación es: **“Efectos del programa Consciencia Plena en el Control Inhibitorio de niños entre 9 y 12 años diagnosticados con TDAH”**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en el campo de la psicología, educación y en investigación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

1. Carta de presentación
2. Descripción de la modificación y adaptación según el lineamiento de la investigación.
3. Descripción de la prueba y áreas de evaluación
4. Matriz de validez de componentes y aplicación de la prueba

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

---

Kruger Dextre, Paloma  
D.N.I. 41733719

---

Villanueva Gómez, Renzo  
D.N.I. 70448840

## **Descripción de la modificación y adaptación según el lineamiento de la investigación.**

La segunda prueba que se utilizará como parte de la investigación se conoce como GO NO/GO. Se toman en consideración que la prueba GO NO/GO es una de las 6 subpruebas que conforman al FAB (Frontal Assessment Battery). Sin embargo, se opta por hacer uso únicamente de la subprueba GO NO/GO, ya que esta se encuentra más alineada al objetivo de la investigación.

Como parte del proceso de validación y con el fin de brindar mayor contexto a los expertos, se expondrá la descripción, aplicación, adaptación al español y validez del FAB. Posteriormente, se describirá la implementación de la subprueba GO NO/GO, con el fin de detallar los pasos que se tomarán a cabo.

El tipo de modalidad en la subprueba GO NO/GO ha sido adaptada para la población a la que va dirigida la investigación, con el fin de mejorar su implementación. Pese a ello, se mantiene el contenido y estructura interna de la prueba.

El uso independiente de la tarea GO NO/GO ha sido implementada en diferentes investigaciones, en las cuales no se ha visto afectada la validez y/o estructura de la prueba. Por el contrario, la subprueba GO NO/GO goza de gran uso y aplicación para medir la capacidad del control inhibitorio, siendo utilizada por diferentes campos de estudio: clínico, educativo, psicológico, neuropsicológico, entre otros.

Algunos ejemplos que validan lo mencionado:

- Barry, R., y De Blasio, F. (2015). Performance and ERP components in the equiprobable go/no-go task: Inhibition in children. *Psychophysiology*, 1228–1237.
- Ercan, E., Suren, S., Bacanlı, A., Utku, K., Calli, C., Ozyurt, O., . . . Augusto, L. (2016). Decreasing ADHD phenotypic heterogeneity: searching for neurobiological underpinnings of the restrictive inattentive phenotype. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 273–282.
- Pérez, C., Cánovas, R., Moreno, M., Sánchez, F., y Flores, P. (2017). Go/NoGo training improves executive functions in an 8-year-old child born preterm. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 60-66.

## **Descripción de la prueba y áreas de evaluación**

El Frontal Assessment Battery (FAB) fue diseñado por B. Dubois, con el fin de proporcionar una herramienta sencilla capaz de explorar cada dominio cognitivo específico relacionado con los lóbulos frontales. Sumado a ello, buscaba que el tiempo de aplicación sea reducido por lo que enfocó la administración del trabajo en un espacio de 10 minutos.

La creación del FAB por parte del B. Dubois nace al no existir una prueba única o estándar que brinde una evaluación neuropsicológica completa de las funciones ejecutivas. Asimismo, el tiempo requerido en la mayoría de pruebas es muy prolongado

y la intervención suele ser de tipo invasiva. El FAB se presenta como una alternativa y herramienta sencilla y breve para evaluar estas funciones ejecutivas.

En el estudio original del FAB, se utilizó una muestra de 42 sujetos sanos y 121 sujetos con diferente afectación del lóbulo frontal (enfermedad de Parkinson, degeneración corticobasal, demencia frontotemporal, atrofia sistémica múltiple y parálisis supranuclear progresiva) con una media de edad aproximada de 58 años en sujetos sanos y de 64 años en los enfermos. El análisis de las propiedades psicométricas del FAB, presentó datos óptimos de fiabilidad interobservador (índice kappa= 0,87,  $p < 0,001$ ), buena consistencia interna ( $\alpha$  Cronbach =0,78), siendo capaz de discriminar entre pacientes y sujetos sanos en un 89,1% de los casos (Wilke's lambda= 0,43,  $F[1,135]= 176,2$ ;  $p < 0,001$ ). Se comprobó que el FAB se relaciona óptimamente con otros test como el Mattis Dementia Rating Scale (MDRS) (Mattis, 1988) ( $r$ , coeficiente de correlación de Pearson = 0,82,  $p < 0,001$ ), y con dos ítems del Wisconsin Card Sorting Test (WCST) (Nelson, 1976) (número de categorías completas y errores perseverativos) ( $r= 0,77$ ,  $p < 0,001$  y  $\rho= 0,68$ ,  $p < 0,001$  respectivamente). Se mostró que la edad de los sujetos y el rendimiento en el Mini-Mental State Examination (MMSE) (Folstein, Folstein, y McHugh, 1975) no influían de manera significativa sobre las puntuaciones en el FAB.

### Aplicación

El FAB es una batería de despistaje en cuyo contenido se encuentran 6 subpruebas:

1. Similitudes (conceptualización): Explora razonamiento abstracto presentando parejas de objetos con la misma categoría semántica.
2. Fluidez léxica (flexibilidad mental): Evalúa auto organización, estrategia y cambio, mencionando tantas palabras como pueda que empiecen por una letra determinada.
3. Serie motora: Explora la capacidad de programación y planificación motora realizando la serie de Luria (puño-canto-palma) con la mano dominante.
4. Instrucciones contradictorias: El sujeto evaluado debe dar una respuesta opuesta a la señal del examinador explorando así la sensibilidad a las interferencias.
5. GO-NO-GO: Con las mismas señales que en la prueba anterior, pero con un orden verbal diferente por parte del examinador, se explora el dominio de control inhibitorio e impulsividad.
6. Conducta de prensión: Explora el dominio de independencia al medio ambiente, evaluando la tendencia espontánea de adherirse al mismo.

La puntuación máxima del FAB es 18 y se obtiene de la suma de cada una de sus seis pruebas, que se puntúan entre 0 y 3 cada una de ellas, estableciendo en 16 el punto de corte entre normalidad y disfunción.

#### INSTRUCCIONES GENERALES:

- El examinador debe leer atentamente las instrucciones y criterios de corrección del FAB.
- En cada una de las seis pruebas de las que consta el FAB, el examinador debe dar al paciente la instrucción exacta.

- En la columna RESPUESTAS CORRECTAS, el examinador debe marcar una casilla por cada respuesta correcta o ítem indicado.
- Una vez pasadas todas las pruebas y haber marcado las casillas correspondientes, el examinador debe puntuar (con valores numéricos entre 0 y 3) cada una de las pruebas según los criterios de puntuación, indicándolo en la columna PUNTOS.
- La puntuación total se obtiene de la suma de los puntos de cada una de las pruebas, pudiendo obtener entre un mínimo de 0 hasta un máximo de 18 puntos. El punto de corte se establece en 16.

### Versión normalizada

La adaptación al español se ha llevado a cabo dentro de la cultura española. Este proceso de adaptación cultural del FAB utilizó el método de traducción y retrotraducción (traducción directa / traducción inversa). El proceso se constituyó en 5 fases:

- Fase 1: Traducción directa: Dos personas bilingües (residentes en España cuya lengua materna es el inglés y conocedoras de las culturas española y anglosajona), y una de ellas instruida en el marco conceptual del estudio, tradujeron de forma independiente el test original (en inglés) al español.
- Fase 2: Revisión #1 por el comité de expertos: Para llegar a un acuerdo sobre posibles diferencias conceptuales y evitar ambigüedades entre las dos traducciones, se formó un comité de expertos compuestos por tres terapeutas ocupacionales, un psicólogo, un médico neurólogo y un técnico de laboratorio. En una primera revisión de las dos traducciones del FAB al español, el comité decidió realizar algunas modificaciones y poder presentar una primera versión del FAB-E.
- Fase 3: Traducción inversa o retrotraducción, en la cual una tercera persona bilingüe, tradujo la primera versión española del FAB-E (v.1) al inglés, resultando similar a la versión original.
- Fase 4: Revisión #2 del Comité de Expertos: El comité revisó de nuevo todas las versiones y evaluó la comprensión, así como la equivalencia semántica, lingüística y conceptual. Se alcanzó un consenso, y se presentó la segunda versión del FAB-E (v.2), dándole ya un nuevo formato. Con la finalidad de facilitar la puntuación de cada prueba y el puntaje final, se modificó el formato del FAB-E (v.2), y se redactaron y detallaron los criterios de corrección de las pruebas e instrucciones para el examinador (inexistentes en la versión original), dando como resultado la versión FAB-E (v.3).
- Fase 5: Estudio piloto: Se administró la v.3 del FAB-E a 19 individuos sanos, 6 hombres y 13 mujeres, de los cuales 10 tenían  $\leq 65$  años y 9  $> 65$  años de edad, siendo la media de edad en mujeres de 64 y en hombres de 66.2. Un 58% del total de los sujetos tenían un nivel de estudios superior a primaria, de los cuales 3 sujetos eran hombres y 8 mujeres. Se encontró que la mayoría de los participantes se situaban en una puntuación de 2 o 3 y solo en los ítems de similitudes, serie motora y GO-NO-GO, algunos participantes se clasificaban con una puntuación menor de 2. En el ítem de conducta de prensión todos los participantes obtuvieron una puntuación de 3.

## Fiabilidad

**Consistencia Interna:** El coeficiente Alpha de Cronbach's del FAB-E para cada uno de los subgrupos de la muestra fue: en sanos (n=55) de 0,422, para el total de enfermos con EP (n=67) de 0,751, para los pacientes con EP sin deterioro cognitivo (n=45) disminuye a 0,574, y para los sujetos de EP con deterioro cognitivo (n=22) el  $\alpha$  es de 0,755. En la tabla 29, la consistencia interna eliminando cada ítem, muestra que aumenta al eliminar el ítem 1 en los EP con deterioro cognitivo (0,799). Además, la consistencia interna también se incrementa al eliminar el ítem 6 tanto del total de EP (0,762), como del grupo EP sin deterioro cognitivo (0,586) y con deterioro cognitivo (0,757).

**Fiabilidad test-retest:** El Coeficiente de Spearman para el total de los participantes (n=122) fue de 0,859 ( $p \leq 0,001$ ), con resultados similares para los pacientes EP sin deterioro cognitivo ( $\rho=0,825$ ,  $p < 0,001$ ). En la tabla 30 el análisis de ítems muestra que el 6 alcanza correlación más elevada en el total de la muestra ( $\rho=0,772$   $p < 0,001$ ) en sanos, y en EP sin deterioro cognitivo y el ítem 5 para el grupo de EP con deterioro cognitivo ( $\rho=0,847$ ,  $p < 0,001$ ). Se calculó además el Coeficiente de Correlación Intraclase para el total de la muestra (n=122) obteniendo un CCI= 0,804 ( $p < 0,001$ ).

**Matriz de validez de componentes y aplicación de la prueba**

DESCRIPCIÓN	NADA APROPIADO	MEDIANAMENTE APROPIADO	APROPIADO	OBSERVACIONES	FIRMA Y SELLO
<p>Actividad I</p> <p>Se le mostrará al participante una diapositiva que señalará lo siguiente:</p> <p>“Esta es una actividad que pondrá a prueba tus habilidades. Las reglas para este juego son 3:”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cuando aparezca la palabra SÍ, tú dirás NO.</li> <li>2) Cuando aparezca la palabra NO, tú dirás SÍ.</li> <li>3) Cualquier otra palabra, tú la leerás correctamente.</li> </ol> <p>Haremos unos ensayos (se repiten 3 veces).</p> <p>Listo, estás preparado. ¡Haz tu mayor esfuerzo!</p>					
<p>Actividad II</p> <p>Se le mostrará al participante una diapositiva que señalará lo siguiente:</p> <p>“Esta es otra actividad, aunque parecida a la anterior. Las reglas para este juego son 3”:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cuando aparezca este círculo (se mostrará un círculo grande de color rojo), tú dirás AZUL.</li> <li>2) Cuando aparezca este círculo (se le mostrara un círculo grande de color azul), tú dirás ROJO.</li> <li>3) Cualquier otro color que aparezca, tú lo nombrarás correctamente.</li> </ol>					

<p>Haremos unos ensayos (se repiten 3 veces).</p> <p>Listo, estás preparado. ¡Haz tu mayor esfuerzo!</p>					
<p>Actividad III</p> <p>Se le mostrará al participante una diapositiva que señalará lo siguiente:</p> <p>“Esta es la última actividad que haremos. Las reglas siguen siendo 3”:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cuando aparezca este dibujo (se mostrará el dibujo de unas manos aplaudiendo), tú darás un pisotón.</li> <li>2) Cuando aparezca este dibujo (se le mostrara el dibujo de un zapato), tú darás una palmada).</li> <li>3) Cualquier otra figura que veas, tú no harás nada.</li> </ol> <p>Haremos unos ensayos (se repiten 3 veces).</p> <p>Listo, estás preparado. ¡Haz tu mayor esfuerzo!</p>					

**Validez de contenido por juicio de expertos  
STROOP**

**CARTA DE PRESENTACIÓN**

Señor(a)(ita):  
Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

No es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que habiendo terminado la **Maestría en Neurociencias y Educación**, requerimos validar el instrumento con el cual se recoge la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos por el grado de Magister.

El título de nuestra investigación es: **“Efectos del programa Conciencia Plena en el Control Inhibitorio de niños entre 9 y 12 años diagnosticados con TDAH”**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en el campo de la psicología, educación y en investigación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

1. Carta de presentación
2. Descripción de la prueba y áreas de evaluación
3. Matriz de validez de componentes y aplicación de la prueba

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

---

Kruger Dextre, Paloma  
D.N.I. 41733719

---

Villanueva Gómez, Renzo  
D.N.I. 70448840

## Descripción de la prueba y áreas de evaluación

El test Stroop de Colores y Palabras se desarrolló a partir de investigaciones de los primeros psicólogos experimentales que observaron que la identificación de colores era siempre más lenta en adultos que sabían leer que la lectura de los nombres de colores.

Stroop, propone que la diferencia entre ambas tareas se debía a que los colores estaban asociados a una variedad de respuestas conductuales mientras que las palabras sólo estaban asociadas a un tipo de respuesta conductual, la lectura. A raíz de ello y con el fin de facilitar el estudio de las relaciones entre color y palabras, Stroop diseñó un test que ha llegado a ser conocido como Test Stroop de Colores y Palabras.

Estudios en el campo de la neuropsicología han demostrado que la interferencia del Stroop se produce como consecuencia de interferir el proceso verbal y no en la fase de respuesta ni en la confusión de sujeto. Los estímulos del Stroop activan un proceso automático de respuesta verbal que interfiere con el nombramiento de los colores aprendidos conscientemente. El sujeto realiza la tarea o bien ejecutando las dos respuestas secuencialmente (lectura de la palabra seguida del nombramiento del color) o bien suprimiendo mediante control voluntario la respuesta automática de lectura de palabras.

Los estímulos del Stroop afectan, por tanto, a niveles básicos, a la capacidad del sujeto para clasificar información de su entorno y reaccionar selectivamente a esa información. La detección de esa habilidad básica hace que el test Stroop sea útil en la investigación de una amplia gama de procesos psicológicos fundamentales tanto en personas típicas como en personas atípicas.

### Versión normalizada

Tomado de, “Stroop: Test de Colores y Palabras” (Golden, 2007).

La versión normalizada consta de 3 páginas, conteniendo cada una 100 elementos distribuidos en 5 columnas de 20 elementos.

El contenido de cada página se detalla de la siguiente manera.

- ❖ Página #1: está formada por las palabras “ROJO”, “VERDE” Y “AZUL”, ordenadas al azar e impresas en tinta negra en una hoja tamaño A4. No se permite que la misma palabra aparezca 2 veces seguida en la misma columna.
- ❖ Página #2: consta de 100 elementos iguales (“XXXX”) impresos en tinta azul, verde o roja. El mismo color no aparece 2 veces seguido en la misma columna. Los colores no siguen el mismo orden de las palabras de la primera página.
- ❖ Página #3: consiste en las palabras de la página #1 impresas en los colores de la segunda, mezclados ítem por ítem. El primer ítem es el color del ítem 1 de la página #1 impreso en la tinta del color del ítem 1 de la página #2. No coincide en ningún caso el color de la tinta con el significado de la palabra.

### Aplicación

Las páginas se presentan al sujeto en el orden siguiente:

- **Primera:** la que contiene nombres de colores (ROJO, VERDE, AZUL) impresos en tinta negra.

- **Segunda:** la que está formada por las filas X impresas en colores distintos (ROJO, VERDE, AZUL).
- **Tercera:** la que contiene nombres de colores (ROJO, VERDE, AZUL) que se presentan impresos en un color distinto al que corresponde a la palabra escrita.

Las hojas se colocan directamente frente al sujeto en una superficie plana. La tercera página debe estar situada en la misma posición que la segunda. No se permite tapar las hojas en ninguna forma.

Posteriormente, se leerán las siguientes instrucciones:

“Esta prueba trata de evaluar la velocidad con que usted puede leer las palabras escritas en esta página. Cuando yo se lo indique, deberá empezar a leer en voz alta las columnas de palabras, de arriba abajo, comenzando por la primera (se señala la primera columna de la izquierda) hasta llegar al final de la misma (se muestra con la mano moviéndola de arriba abajo en la primera columna). Luego, se continuará leyendo, por orden, las siguientes columnas sin detenerse (se mostrará con la mano la segunda columna, la terca, etc.).

Si termina de leer todas las columnas antes que yo le indique que se ha terminado el tiempo, debe volver a la primera columna (se señala) y continuará leyendo hasta que dé la señal de terminar.

Recuerde que no debe interrumpir la lectura hasta que yo diga “¡Basta!” y que debe leer en voz alta tan rápido como le sea posible. Si se equivoca en una palabra, yo diré “No” y usted corregirá el error volviendo a leer la palabra correctamente y continuará leyendo las siguientes sin detenerse. ¿Quiere hacer alguna pregunta sobre la forma de realizar la prueba?”

Las indicaciones se pueden repetir tantas veces como sea necesario, hasta que el sujeto comprenda claramente qué es lo que tiene que hacer. Después, se continuará diciendo: “¿Estás preparado?... Entonces, ¡Comienza!”

En este momento se pone el cronómetro en marcha. Cuando hayan transcurrido 45 segundos se dice: “¡Basta! Rodee con un círculo la última palabra que ha leído. Si ha terminado toda la página y ha vuelto a empezar ponga 1 dentro del círculo. Ahora pase a la página siguiente.”

Las instrucciones para la SEGUNDA PÁGINA son iguales que las de la primera excepto el comienzo que es el siguiente:

“Esta parte de la prueba trata de saber con cuánta rapidez puede nombrar los colores de cada uno de los grupos de X que aparecerán en la página. Este ejercicio se realiza de forma similar al de la página anterior. Comience en la primera columna y nombre los colores de los rasgos de X que hay en ella, de arriba abajo, sin saltar ninguno. Luego, continúe la misma tarea en las restantes columnas. Recuerde que debe nombrar los colores tan rápido como le sea posible.”

Si el sujeto tiene alguna perturbación o dificultad se le repetirán las instrucciones completas. Se concede un tiempo de 45 segundos.

Para comenzar con la TERCERA PARTE de la prueba se seguirán las siguientes instrucciones:

“Esta página se parece a la utilizada en el ejercicio anterior. En ella debe decir el color de la tinta con que está escrita cada palabra, sin tener en cuenta el significado de esa palabra. Por ejemplo, (se señalará la primera palabra de la columna), ¿Qué diría usted en esta palabra?”

Si la respuesta es correcta se continúa leyendo las instrucciones, si es incorrecta se dice: “No, esa es la palabra que está escrita. Lo que usted tiene que decir es el color de la tinta con la que se ha escrito. Ahora (se señala el mismo elemento), ¿Qué diría al mirar esta palabra?”

Si contesta correctamente, se dice: “De acuerdo, eso es correcto”

“Bien, ahora continuará haciendo esto mismo en toda la página. Comenzará en la parte de arriba de la primera columna (se señala) y llegará hasta la base de la misma. Luego, continuará de la misma manera en las columnas restantes.

Debe trabajar tan rápido como le sea posible. Recuerde que si se equivoca tiene que corregir y continuar sin detenerse. ¿Quiere hacer alguna pregunta?”

De estar conforme: “Puede comenzar”

Se pone en marcha el cronómetro y cuando haya transcurrido 45 segundos, se dice: “Basta, rodee con un círculo la última palabra que ha dicho.

En este momento se recoge la prueba y se anotan los datos de identificación del sujeto (nombre y apellido, edad y sexo).

### **Forma de aplicación**

Para completar los 100 elementos la prueba brinda 45 segundos, lo cuales se justifican de la siguiente manera:

- El test tiene un tiempo límite. En ciertos sujetos con discapacidad el tiempo de completar 100 elementos puede subir a 10 o 15 minutos, sin que ello añada información útil.
- La versión de 45 segundos puede usarse tanto para aplicación individual como en grupo.
- La realización de 100 elementos puede producir una gran frustración en niños pequeños y en personas discapacitadas y puede llevar a que rehúsen continuar o a producir otros problemas similares.

### **Fiabilidad**

La fiabilidad del Stroop se ha mostrado muy consistentemente en las diversas versiones existentes. Se ha comprobado que los resultados derivados de las diferentes muestras, americanas y españolas son muy parecidos cuando se comparan grupos de edad similares. No se hayan diferencias estadísticamente significativas en poblaciones de habla española.

Los baremos y la adaptación son española, llevada a cabo por TEA Ediciones, S.A. La versión normalizada del Stroop se ha aplicado a un total de 254 sujetos con edades comprendidas entre 7 y 80 años. La distribución de sujetos en los grupos fue de la

siguiente manera:

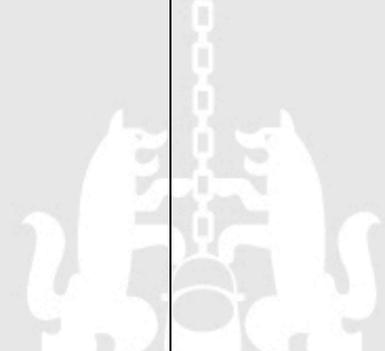
- Niños 7 – 15 años: 33
- Adultos 45 – 64 años: 49
- Adultos jóvenes 16 – 44 años: 160
- Adultos mayores 64 – 80 años: 12

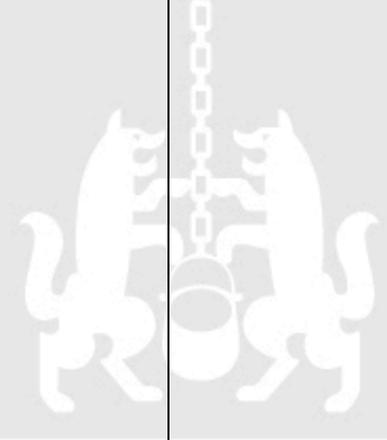
#### **Ficha técnica**

- Nombre: Test de colores y palabras Stroop
- Nombre original: Stroop Color and Word Test
- Autor: Charles J. Golden, PH.D.
- Procedencia: Estados Unidos.
- Adaptación española: Departamento de I+D de TEA Ediciones, S.A.
- Aplicación: Individual y colectiva.
- Edad de aplicación: 7 hasta 80 años
- Tiempo de aplicación: 5 minutos aproximadamente.
- Evalúa: Detección de problemas neurológicos y cerebrales y medida de la interferencia.
- Baremación: Baremos en población española general.
- Materiales: Manual, 1 juego de tres láminas de palabras y colores.

**Matriz de validez de componentes y aplicación de la prueba**

DESCRIPCIÓN	NADA APROPIADO	MEDIANAMENTE APROPIADO	APROPIADO	OBSERVACIONES	FIRMA Y SELLO
<p>La versión normalizada consta de 3 páginas, conteniendo cada una 100 elementos distribuidos en 5 columnas de 20 elementos. El contenido de cada página se detalla de la siguiente manera.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Página #1: está formada por las palabras “ROJO”, “VERDE” Y “AZUL”, ordenadas al azar e impresas en tinta negra en una hoja tamaño A4. No se permite que la misma palabra aparezca 2 veces seguida en la misma columna.</li> <li>❖ Página #2: consta de 100 elementos iguales (“XXXX”) impresos en tinta azul, verde o roja. El mismo color no aparece 2 veces seguido en la misma columna. Los colores no siguen el mismo orden de las palabras de la primera página.</li> <li>❖ Página #3: consiste en las palabras de la página #1 impresas en los colores de la segunda, mezclados ítem por ítem. El primer ítem es el color del ítem 1 de la página #1 impreso en la tinta del color del ítem 1 de la página #2. No coindice en ningún caso el color de la tina con el significado de la palabra.</li> </ul>					
<p>Aplicación: Las páginas se presentan al sujeto en el orden siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Primera:</b> la que contiene nombres de colores (ROJO, VERDE, AZUL) impresos en tinta negra.</li> </ul>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Segunda:</b> la que está formada por las filas X impresas en colores distintos (ROJO, VERDE, AZUL).</li> <li>• <b>Tercera:</b> la que contiene nombres de colores (ROJO, VERDE, AZUL) que se presentan impresos en un color distinto al que corresponde a la palabra escrita.</li> </ul> <p>Las hojas se colocan directamente frente al sujeto en una superficie plana. La tercera página debe estar situada en la misma posición que la segunda. No se permite tapar las hojas en ninguna forma.</p>					
<p>Posteriormente, se leerán las siguientes instrucciones:</p> <p>“Esta prueba trata de evaluar la velocidad con que usted puede leer las palabras escritas en esta página. Cuando yo se lo indique, deberá empezar a leer en voz alta las columnas de palabras, de arriba abajo, comenzando por la primera (se señala la primera columna de la izquierda) hasta llegar al final de la misma (se muestra con la mano moviéndola de arriba abajo en la primera columna). Luego, se continuará leyendo, por orden, las siguientes columnas sin detenerse (se mostrará con la mano la segunda columna, la terca, etc.).</p> <p>Si termina de leer todas las columnas antes que yo le indique que se ha terminado el tiempo, debe volver a la primera columna (se señala) y continuará leyendo hasta que dé la señal de terminar.</p> <p>Recuerde que no debe interrumpir la lectura hasta que yo diga “¡Basta!” y que debe leer en voz alta tan rápido como le sea posible. Si se equivoca en una palabra, yo diré “No” y usted corregirá el error volviendo a leer la palabra correctamente y continuará leyendo las siguientes sin detenerse.</p>					

<p>¿Quiere hacer alguna pregunta sobre la forma de realizar la prueba?”</p> <p>Las indicaciones se pueden repetir tantas veces como sea necesario, hasta que el sujeto comprenda claramente qué es lo que tiene que hacer. Después, se continuará diciendo: “¿Estás preparado?... Entonces, ¡Comienza!</p> <p>En este momento se pone el cronómetro en marcha. Cuando hayan transcurrido 45 segundos se dice: “¡Basta! Rodee con un círculo la última palabra que ha leído. Si ha terminado toda la página y ha vuelto a empezar ponga 1 dentro del círculo. Ahora pase a la página siguiente.”</p>					
<p>Las instrucciones para la SEGUNDA PÁGINA son iguales que las de la primera excepto el comienzo que es el siguiente:</p> <p>“Esta parte de la prueba trata de saber con cuánta rapidez puede nombrar los colores de cada uno de los grupos de X que aparecerán en la página. Este ejercicio se realiza de forma similar al de la página anterior. Comience en la primera columna y nombre los colores de los rasgos de X que hay en ella, de arriba abajo, sin saltar ninguno. Luego, continúe la misma tarea en las restantes columnas. Recuerde que debe nombrar los colores tan rápido como le sea posible.”</p> <p>Si el sujeto tiene alguna perturbación o dificultad se le repetirán las instrucciones completas. Se concede un tiempo de 45 segundos.</p>					
<p>Para comenzar con la TERCERA PARTE de la prueba se seguirán las siguientes instrucciones:</p>					

<p>“Esta página se parece a la utilizada en el ejercicio anterior. En ella debe decir el color de la tinta con que está escrita cada palabra, sin tener en cuenta el significado de esa palabra. Por ejemplo, (se señalará la primera palabra de la columna), ¿Qué diría usted en esta palabra?</p> <p>Si la respuesta es correcta se continúa leyendo las instrucciones, si es incorrecta se dice: “No, esa es la palabra que está escrita. Lo que usted tiene que decir es el color de la tinta con la que se ha escrito. Ahora (se señala el mismo elemento), ¿Qué diría al mirar esta palabra?</p> <p>Si contesta correctamente, se dice: “De acuerdo, eso es correcto”</p> <p>“Bien, ahora continuará haciendo esto mismo en toda la página. Comenzará en la parte de arriba de la primera columna (se señala) y llegará hasta la base de la misma. Luego, continuará de la misma manera en las columnas restantes.</p> <p>Debe trabajar tan rápido como le sea posible. Recuerde que si se equivoca tiene que corregir y continuar sin detenerse. ¿Quiere hacer alguna pregunta?”</p> <p>De estar conforme: “Puede comenzar”</p> <p>Se pone en marcha el cronómetro y cuando haya transcurrido 45 segundos, se dice: “Basta, rodee con un círculo la última palabra que ha dicho.</p> <p>En este momento se recoge la prueba y se anotan los datos de identificación del sujeto (nombre y apellido, edad y sexo).</p>					
---	---	--	---	---	--

<p>Forma de aplicación:</p> <p>Para completar los 100 elementos la prueba brinda 45 segundos, lo cuales se justifican de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El test tiene un tiempo límite. En ciertos sujetos con discapacidad el tiempo de completar 100 elementos puede subir a 10 o 15 minutos, sin que ello añada información útil.</li> <li>- La versión de 45 segundos puede usarse tanto para aplicación individual como en grupo.</li> <li>- La realización de 100 elementos puede producir una gran frustración en niños pequeños y en personas discapacitadas y puede llevar a que rehúsen continuar o a producir otros problemas similares.</li> </ul>				<p>H O M O</p> <p>H</p>	
---	--	--	--	-------------------------	--