

Mindfulness for Health (M4H)



Programa de mindfulness per a nens amb TDAH

3

INFORME HSJD



<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/>



Rubió

© Copyright: Hospital Sant Joan de Déu
Hospital Sant Joan de Déu
Direcció d'Innovació, Recerca i Gestió del Coneixement
Passeig Sant Joan de Déu, 2
08950 Esplugues de Llobregat
<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/>

Les opinions expressades en aquest document són les de l'autor i no reflecteixen, necessàriament, les de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Per citar aquest document:

Mindfulness for Health. Programa de mindfulness per a nens amb TDAH
Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

Disponible a: <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/> i <http://faros.hsjdbcn.org>

100 pàgs, 16,5 cm x 23,5 cm
ISBN: 978-84-09-11053-7
D. L.: B 12206-2019
Impressió: GRAMAGRAF sccl

L'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona és un hospital universitari d'alta especialització i tecnologia en el qual la dona, el nen i l'adolescent són el seu centre d'interès. És un dels cinc centres més importants d'Europa de medicina pediàtrica i pertany a l'Orde Hospitalari de Sant Joan de Déu que gestiona més de tres-cents centres de salut a tot el món. És un centre que es caracteritza per oferir una atenció integral als pacients compaginant el vessant més humà de l'assistència amb el desenvolupament dels nous avenços científics.

L'hospital té un Servei de psiquiatria i psicologia que ofereix una assistència integral, multidisciplinària, innovadora, especialitzada i de referència en salut mental a la població menor de divuit anys i les seves famílies. El Servei compta amb diferents unitats d'especialització clínica, entre elles es troba la Unitat de trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat. Un dels objectius de la Unitat i del Servei és oferir als nens i les seves famílies el millor tractament possible. Per això es potencia la recerca en noves estratègies d'intervenció. A continuació presentem el present Informe sobre el Programa de *mindfulness* (M4H, *Mindfulness for Health*), una proposta útil per abordar les dificultats dels nens amb trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH).



Aquest Informe està estructurat en dues parts: una primera part més teòrica on es troba una breu explicació dels conceptes teòrics bàsics sobre *mindfulness*, una revisió bibliogràfica sobre l'ús del *mindfulness* com a intervenció en la infància i salut mental, així com una breu descripció del TDAH i l'evidència preliminar que el *mindfulness* pot ser útil per al tractament dels símptomes nuclears del TDAH. La segona part d'aquest Informe conté un programa estructurat de *mindfulness* creat per professionals de salut mental de l'Hospital Sant Joan de Déu per a nens, el Programa M4H. Finalment, al final de l'Informe es troben unes reflexions finals.

Edició: Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Coordinació de l'Informe:

José Ángel Alda Díez.

Anna Huguet Miguel.

Coordinació tècnica:

Arian Tarbal.

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2. 08950 Esplugues de Llobregat

Tel. +34 93 253 21 00 Fax +34 93 203 39 59

Disponible a: <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/> i <http://faros.hsjdbcn.org>



<https://www.facebook.com/SJDHospitalBarcelona/>



https://twitter.com/sjdbarcelona_ca



<https://www.instagram.com/sjdhospitalbarcelona/>

Mindfulness for Health (M4H)

Programa de mindfulness per a nens amb TDAH

Autors:

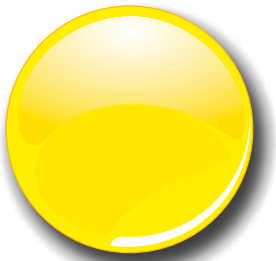
- **Anna Huguet Miguel.**

Psicòloga i investigadora del Servei de psiquiatria i psicologia de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

- **Dr. José Ángel Alda Díez.**

Cap de Secció de Psiquiatria de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

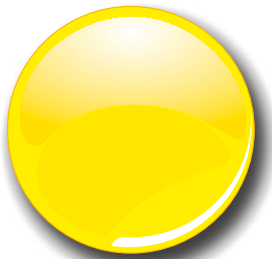
Amb la col·laboració de:



Rubió

Ara fa més de 30 anys Laboratorios Rubió va portar al nostre mercat el primer metilfenidat pel tractament del TDAH en nens a partir de sis anys, conscients d'una necessitat terapèutica no resolta en aquell moment.

Des d'aleshores, hem estat compromesos amb els especialistes del TDAH i amb les famílies i pacients, estant sempre al seu costat, fins al moment actual on recolzem la investigació i les noves intervencions, sent-ne aquest projecte un exemple.



Rubió

<http://www.laboratoriosrubio.com>

Índex

Pròleg	7
1. Introducció	9
2. Mindfulness	11
2.1. Què és <i>mindfulness</i> ?	11
2.2. Beneficis de la pràctica de <i>mindfulness</i>	14
2.3. Tècniques bàsiques del <i>mindfulness</i>	15
2.4. Infància i <i>mindfulness</i>	17
2.5. Trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat i <i>mindfulness</i>	19
3. Programa estructurat de <i>mindfulness</i> M4H	23
3.1. Justificació de la creació del programa	23
3.2. Descripció del programa	24
Sessions	27
Sessió 1	27
Sessió 2	33
Sessió 3	39
Sessió 4	45
Sessió 5	51
Sessió 6	57
Sessió 7	63
Sessió 8	69
Reflexions finals	73
Testimonis	75
Annexos	77
Annex 1	77
Annex 2	78

Annex 3.....	79
Annex 4.....	80
Annex 5.....	81
Annex 6.....	84
Annex 7.....	85
Annex 8.....	86
Annex 9.....	87
Annex 10.....	88
Annex 11.....	89
Annex 12.....	90
Annex 13.....	91
Annex 14.....	92
Annex 15.....	93
Bibliografia	97

Pròleg

Els autors d'aquest Informe són experts de referència nacional en el tractament de patologia psiquiàtrica en la població infantil i juvenil, en què el trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH) constitueix una de les condicions més prevalents i costoses per a la societat. L'auge de les teràpies de tercera generació, entre les quals s'inclou el *mindfulness*, ha portat al progressiu interès d'aquestes tècniques per al tractament del TDAH. D'aquesta manera, els autors han desenvolupat aquest Informe que inclou un programa que és un dels primers sobre el tema en el nostre idioma escrit per autors espanyols.

En l'actualitat, existeixen diversos estudis científics que avalen els beneficis de la pràctica de *mindfulness* en la infància i en l'adolescència. Entre aquests beneficis, es troben els següents: augment de l'atenció i altres processos cognitius, regulació de les emocions, augment de la consciència corporal i canvis en la perspectiva d'un mateix. Era d'esperar, per tant, que els nens amb TDAH poguessin beneficiar-se amb aquesta pràctica, com així ho demostra un creixent nombre d'estudis.

Aquest Informe parteix d'una definició de *mindfulness* i les seves tècniques, així com del TDAH, per tal d'aprofundir en la conveniència de crear un programa de *mindfulness* dirigit a aquesta població específica. No obstant això, avança un pas més i desenvolupa aquest programa, sessió per sessió. Això pot resultar de gran utilitat al lector que, en moltes ocasions, no té informació pràctica sobre com dur a terme un programa o entrenament d'aquest tipus.

Per al disseny d'aquest programa de vuit sessions, el nombre habitual en els protocols de *mindfulness*, els autors han seguit una estructura similar en cadascuna d'elles. Comencen amb un repàs de tasques per fer a casa i finalitzen amb un *feedback* de la sessió i amb les tasques per a la setmana següent. Pel que fa a les activitats de cada sessió, aquestes són progressives i han estat seleccionades acuradament a partir de la literatura. Cadascuna d'elles compta amb: objectius, material utilitzat i metodologia. Tal grau de sistematització i estructuració proporciona una gran seguretat, fiabilitat i suport a l'hora d'aplicar el programa, tot i ser susceptible de modificació o adaptació, en funció de les necessitats dels nens.

Sens dubte, un programa molt pautat i pràctic, que ajudarà a molts professionals de la salut mental a impartir una tècnica que pot ajudar els nens a trobar-se amb la calma, regular les seves emocions i desenvolupar una major consciència en les seves accions.

Dr. Javier García Campayo

Coordinador del Màster de Mindfulness

Servei de Psiquiatria. Hospital Miguel Servet

Universitat de Saragossa

1. Introducció

El TDAH és un dels trastorns que amb més freqüència s'atenen als centres de salut, la seva prevalença en el nostre entorn se situa al voltant del 5-7% de nens i adolescents. És a dir, aproximadament en una classe de trenta nens, entre un i tres nens pateixen aquest trastorn. Les seves conseqüències, si no es diagnostica i es tracta de forma precoç, són molt importants: fracàs escolar, inici precoç del consum de drogues, més propensió a patir accidents i lesions o major freqüència d'embarassos no desitjats.

En els últims anys s'ha treballat des de l'Administració, a través de la implantació de guies de pràctica clínica (GPC), en la millora del diagnòstic i en la universalitat d'atenció del TDAH.

Les GPC de TDAH recomanen el tractament multimodal en l'abordatge del TDAH, així en els pacients amb símptomes lleus es recomana intervenció psicoeducativa amb els progenitors i adaptacions psicopedagògiques, i en els casos amb símptomes moderats i greus s'afegeix el tractament farmacològic. Hi ha dos grups de fàrmacs aprovats per al tractament del TDAH en nens majors de sis anys: els estimulants (metilfenidat i lisdexanfetamina) i els no estimulants (atomoxetina i guanfacina). Tot i ser fàrmacs molt estudiats, segurs, ben tolerats i amb escassos efectes secundaris, en els últims cinc anys ens trobem a les nostres consultes amb una gran reticència per part dels pares a administrar-los als seus fills, bé per informacions aparegudes en els mitjans, que alerten, sense cap base científica, de certs riscos del tractament, o bé per desconeixement o bé per la moda d'emprar "remeis naturals".

Davant d'aquesta realitat que vivim cada dia a les nostres consultes ens vam plantejar, sense abandonar la possibilitat del tractament farmacològic, la recerca d'alternatives de tractament no farmacològic per al TDAH que fossin acceptades per les famílies i els pacients. El nostre objectiu era no només aplicar noves tècniques si no avaluar de forma rigorosa l'eficàcia de les mateixes. Així, el nostre equip va posar en marxa dos estudis gairebé simultanis en nens amb nou diagnòstic de TDAH i que no havien rebut mai tractament farmacològic per al mateix, un amb la utilització d'arts marcial (karate i taekwondo) i en l'altre vam dissenyar tot un programa estructurat de vuit sessions de grup utilitzant tècniques de *mindfulness*.

En el cas de *mindfulness* vam realitzar un primer grup pilot amb sis nens per posar a punt la tècnica i veure quins eren els efectes obtinguts. El cert és que ens van sorprendre els resultats; d'una banda vam observar una magnífica acceptació per part de pares i nens, i d'altra banda una lleu millora dels símptomes nuclears de



La prevalença del TDAH en el nostre entorn se situa al voltant del 5-7%.

TDAH i de símptomes comòrbids com l'ansietat. Això ens va animar a testar-ho en un nombre més gran de nens per tal de poder confirmar aquests resultats inicials i poder obtenir evidències de millor qualitat amb les quals poguéssim generalitzar-los. Vam obtenir una beca que ens ha permès avaluar la intervenció amb *mindfulness* en una mostra de cent vint nens de set a dotze anys amb nou diagnòstic de TDAH.

A continuació els presentem el programa d'intervenció amb *mindfulness* que el nostre equip ha elaborat; hem intentat fer-ho senzill, pràctic i amè. Es tracta d'una intervenció en grup de vuit sessions, amb una freqüència setmanal i una durada de les sessions de setanta-cinc minuts; les edats recomanades serien entre els set i dotze anys i el nombre de nens en cada grup seria entre quatre i sis integrants. Esperem que l'esforç realitzat hagi valgut la pena.

Voldria agrair a l'equip d'Innovació de l'Hospital Sant Joan de Déu el suport prestat en aquest projecte i per haver-hi cregut. També vull agrair a totes les famílies i pacients la seva ajuda i la seva col·laboració en tots els estudis que estem fent; sense el seu esforç i entrega, aquest projecte no hauria estat possible i no ens permetria seguir creixent en la recerca de noves eines terapèutiques.

Dr. José Angel Alda Díez

Cap de Secció de Psiquiatria

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

2. Mindfulness

2.1. Què és *mindfulness*?

Últimament sentim parlar freqüentment de *mindfulness* en diferents contextos i mitjans però, què és el *mindfulness* en realitat?

Mindfulness té el seu origen en la filosofia oriental, és una traducció de la paraula *sati* que prové de la llengua pali, que en el budisme, la seva definició significa "consciència pura". Al món occidental es tradueix com "mindfulness" i en el nostre idioma com atenció o consciència plena (García-Campayo, 2018). *Mindfulness* es descriu com un estat mental innat que fa referència a prestar atenció d'una forma intencionada a allò que esdevé a aquí i ara amb una actitud curiosa, oberta i amable; per tant sense jutjar, criticar o rebutjar el que està passant en el moment present (Kabat-Zinn, 2003).

Veure a continuació el vídeo de presentació del Programa M4H i *mindfulness* de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona: <https://faros.hsjdbcn.org/ca/video/introduccio-mindfulness-nens-consells-posar-practica>

L'actitud *mindfulness* es podria definir de la següent manera (Kabat-Zinn, 2012; García-Campayo, 2018):

- **No jutjar:** assumir una postura d'observador imparcial, sense etiquetes o judicis de valor, sense intentar canviar allò que s'observa.
- **Acceptar:** descobrir i acceptar el que passa, sense intentar que sigui d'una altra manera, sense intentar canviar-ho.
- **No forçar i esperar res:** es tracta simplement d'observar i estar present, sense esforçar-se per assolir els objectius marcats; es tracta de gaudir del procés.
- **Deixar anar:** aprendre a deixar anar sense aferrar-se a res del que apareix o ocorre. Identificar, prendre consciència, acceptar i deixar anar. Totes les coses són impermanents.
- **Adoptar una actitud amable cap a un mateix:** ser comprensiu amb les pròpies experiències i vivències, amb les nostres virtuts i fortaleses i amb les nostres limitacions.



Mindfulness fa referència a prestar atenció d'una forma intencionada al que passa aquí i ara amb una actitud curiosa, oberta i amable.

- **Adoptar una ment de principiant:** reconèixer que no sabem. Tenir una actitud curiosa, sense expectatives a cada pràctica, sent cada moment únic i irrepetible. Prestar atenció al moment present com si fos sempre la primera vegada que ho fem.
- **Tenir paciència:** aprendre requereix un temps, cal ser pacient amb un mateix.

Fer atenció de manera intencionada ens permet percebre els detalls de les nostres experiències, ens permet connectar i adonar-nos dels nostres pensaments, de les nostres emocions, de les nostres sensacions corporals i ens dona la possibilitat de triar les nostres accions i comportaments (veure descripció a continuació).

- **Pensaments:** són l'activitat i creació de productes elaborats per la ment.
- **Emocions:** són un procés complex i multidimensional integrat per respostes de tipus cognitiu (vivències subjectives), fisiològic (reaccions fisiològiques de l'emoció) i motor (conductes observables del subjecte en relació a l'emoció). Són mecanismes que ens ajuden a reaccionar. Les emocions solen classificar-se entre emocions bàsiques (universals, de caràcter innat, sorgeixen en les mateixes circumstàncies per a la majoria de les persones) i emocions no bàsiques (no presenten una forma d'afrontament constant, no solen tenir formes d'expressió facial concretes). L'experiència emocional està formada per quatre aspectes: el component subjectiu, el biològic, el funcional i l'expressiu.

Les emocions tenen tres funcions principals:

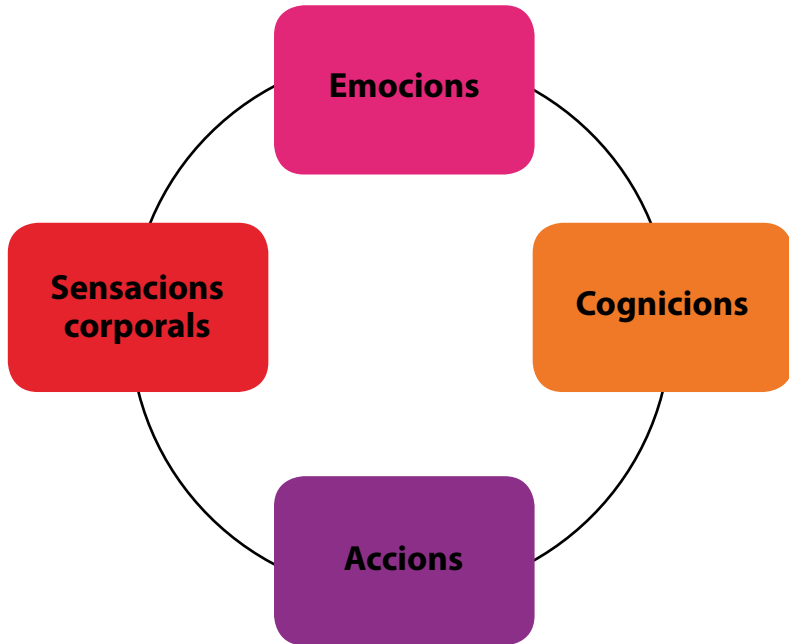
- Adaptativa: cada emoció té una utilitat, no hi ha emocions bones ni dolentes, totes són vàlides. Faciliten l'ajust del subjecte a les circumstàncies del seu entorn.
- Motivacional: capacitat per generar i dirigir la conducta. Relació entre conducta i emoció: recerca de situacions plaents i evitació de situacions desagradables.
- Social: forma de comunicació. Obtenim informació pròpia (intrapersonal) i influeix en la conducta dels altres (interpersonal).



- **Sensacions corporals:** són la informació que prové d'un òrgan de sensació. Les sensacions corporals modifiquen els nostres pensaments i emocions, i viceversa.
- **Conductes (accions):** conjunt de respostes que realitza el subjecte en relació amb el seu entorn.

Adonar-se de la relació entre aquests quatre elements (veure Figura 1) ens permet connectar amb nosaltres mateixos, agafar perspectiva i veure les coses amb més claredat, i alhora actuar d'una manera més reflexiva augmentant el nostre repertori d'habilitats i recursos per respondre amb una major capacitat d'elecció, d'una forma menys impulsiva resolent amb més destresa situacions i dificultats quotidianes.

Figura 1. Figura explicativa sobre la connexió que existeix entre el que pensem, el que sentim, les sensacions que experimentem i el que fem. Font: elaboració pròpia.



2.2. Beneficis de la pràctica de *mindfulness*

Es recullen a la literatura múltiples beneficis de la pràctica de *mindfulness* (García-Campayo, 2018). Es suggereix que:

- Millora la capacitat per mantenir l'atenció i concentració.
- Disminueix la impulsivitat.
- Augmenta la tolerància a la frustració.
- Ajuda a calmar-se i relaxar-se.
- Potencia la identificació de sensacions corporals, emocions i pensaments.

- Afavoreix la regulació emocional.
- Promou la introspecció i facilita l'autoconeixement.
- Millora les relacions interpersonals.
- Redueix l'estrès i el malestar psicològic.
- Millora la qualitat de vida.

2.3. Tècniques bàsiques del *mindfulness*

L'essència del *mindfulness* s'estructura en una sèrie de pràctiques nuclears (pràctiques formals; en general tècniques de meditació). L'objectiu principal d'aquestes pràctiques és l'entrenament de l'atenció per mitjà d'un ancoratge (element on es disposa l'atenció).

Tenim diferents tipus d'ancoratge:

- La respiració.
- Les sensacions corporals.
- Els moviments corporals.

La respiració i les sensacions corporals són els punts d'ancoratge preferits en *mindfulness* ja que ens situen sempre en el present, a diferència de les emocions i cognicions que generalment es troben en el passat i el futur.

Pràctiques formals

Les pràctiques formals fan referència a focalitzar un major temps l'atenció en un tipus d'ancoratge específic, pot ser un objecte extern (per exemple el so d'una campana) o un objecte intern (per exemple la respiració).

La pràctica inclou diferents etapes. La primera és l'ancoratge, la ment identifica l'objecte i roman atenta a aquest punt. La segona és el vagareig mental, apareixeran altres objectes que atraparan la nostra atenció i ens faran abandonar el punt d'ancoratge. La tercera etapa és la presa de consciència on ens adonem que hem



La respiració i les sensacions corporals són els punts d'ancoratge preferits en *mindfulness* ja que ens situen sempre en el present.

perdut l'atenció en l'ancoratge i estem atents a altres estímuls, pensaments o emocions. L'última etapa consisteix en el retorn amable al punt d'ancoratge. Tornem a dirigir l'atenció al punt d'ancoratge sense enfadar-nos amb nosaltres mateixos i acceptant que badar forma part de la ment humana.

Les principals pràctiques formals de *mindfulness* són: *mindfulness* en la respiració, escàner corporal, *mindfulness* caminant, *mindfulness* en els moviments corporals, la pràctica dels tres minuts i *Mindful Eating*. Es descriuen a continuació:

1. Mindfulness en la respiració (Huguet i Mairena, 2017; Kabat-Zinn, 2012).

La respiració és una de les funcions vitals dels organismes vius, ens permet obtenir oxigen i fabricar l'energia necessària per viure. La respiració entra i surt del cos en un moviment continu, sempre està amb nosaltres, tant li fa el lloc o la situació, sempre ens acompanya. No obstant això, la majoria de vegades no en som conscients, no ens adonem de quan i com respirem. La respiració sempre està en el present, només respirem en el present i només respirem en l'ara. La respiració conscient és aquella que sorgeix de manera natural en el moment present. Per això la respiració pot ser l'ancoratge d'atenció conscient al present, sent l'ancoratge de l'atenció per excel·lència.

En la pràctica de *mindfulness*, en la respiració s'utilitza com a objecte d'ancoratge la pròpia respiració i consisteix a parar atenció a la respiració observant l'experiència i sensacions. Adonar-nos de com respirem permet adonar-nos de totes les sensacions que acompanyen aquest procés i ens permet connectar també amb les nostres emocions.

2. Escàner corporal (*Body scan*) (García-Campayo, 2018).

En la pràctica de l'escàner corporal es tracta "d'escanejar" amb la ment tot el cos prestant atenció. L'objecte d'ancoratge són les sensacions de cada part del cos.

3. Mindfulness caminant (García-Campayo, 2018).

La pràctica de *mindfulness* caminant consisteix a caminar amb atenció plena (prestar atenció a les experiències i sensacions del moment present quan s'està caminant).

4. Mindfulness en els moviments corporals (García-Campayo, 2018).

Aquesta pràctica consisteix en la realització d'exercicis corporals amb atenció plena. Els moviments del cos són el punt d'ancoratge.

5. La pràctica dels tres minuts (García-Campayo, 2018).

Aquesta pràctica és breu, com el seu nom indica té una durada de tres minuts. És una activitat en la qual es va variant el focus d'atenció, el punt d'ancoratge. Durant el primer minut se centra l'atenció en un focus ampli, durant el segon minut se centra l'atenció en la respiració (ancoratge concret) i durant l'últim minut (minut tres) es torna a ampliar el focus d'atenció.

6. *Mindful Eating* - La pansa (Kabat-Zinn, 2012; García-Campayo, 2018).

Aquesta pràctica consisteix a realitzar una meditació menjant. Se centra en degustar d'una forma més detallada i lenta un aliment, en aquest cas una pansa. El menjar i l'acte de menjar són l'objecte d'atenció. Es tracta de prestar atenció al menjar i a la ingesta a través dels sentits i del cos.

Pràctiques informals

Les pràctiques informals consisteixen en portar l'atenció plena a les situacions de la vida quotidiana, a una activitat en concret, parant atenció a la tasca i sent-ne conscient. Com per exemple: rentar-se les dents, dutxar-se, rentar-se les mans, posar-se i cordar-se les sabates, menjar, caminar, etc.



2.4. Infància i *mindfulness*

Infància, desenvolupament i salut mental

En els últims temps la prevalença dels trastorns mentals en la infància i l'adolescència ha anat augmentant significativament. Actualment un 13,4% dels infants a nivell mundial presenten un trastorn mental (Polanczyk *et al.*, 2015).

Indiscutiblement, la infància és una etapa crucial en el desenvolupament vital de l'ésser humà i suposa una oportunitat única per establir les bases d'un desenvolupament saludable (Martín i Navarro, 2016). Per a un desenvolupament humà complet és necessari créixer en diferents àrees: física, cognitiva, social i emocional. L'entrenament en *mindfulness* pot ser una eina per créixer en l'àrea emocional.

Mindfulness i intel·ligència emocional

Segons el model de Salovey i Mayer (2007) la intel·ligència emocional es defineix com l'habilitat per discriminar i gestionar els propis pensaments i accions.

Segons aquest model, la intel·ligència emocional s'estructura en quatre competències interrelacionades:

En els últims temps la prevalença dels trastorns mentals en la infància i l'adolescència ha anat augmentant significativament.

1. **Percepció emocional:** capacitat per percebre les emocions en un mateix i en els altres.
2. **Facilitació o assimilació emocional del pensament:** integrar emoció i cognició. Capacitat per tenir en compte les emocions quan raonem o afrontem dificultats i problemes.
3. **Comprensió emocional:** habilitat per reconèixer, comprendre i analitzar les emocions.
4. **Regulació emocional:** habilitat per estar obert a les emocions i reflexionar sobre les mateixes, gestionant les emocions pròpies i les dels altres d'una manera apropiada i adaptativa.



Desenvolupar la competència emocional permet comprendre millor les pròpies emocions i les dels altres, així com regular i expressar-les d'una forma més adaptativa, augmentant l'autoconeixement. Afavoreix l'aprenentatge i possibilita l'aprenentatge d'habilitats de relació (empatia, comunicació assertiva, cooperació, treball en equip, etc.) facilitant la resolució de problemes (Bisquerra i Pérez, 2007; González i Villanueva, 2014).

En definitiva, l'aprenentatge de competències, habilitats i estratègies d'educació emocional milloren l'ajust psicològic, el benestar personal i social de l'infant, la seva salut general potenciant el desenvolupament integral de la persona disminuint el risc d'aparició de trastorns mentals (Eisenberg *et al.*, 2001). Una estratègia per adquirir i potenciar aquestes competències emocionals és el *mindfulness* (Ramos, Enríquez i Recondo, 2012).

Mindfulness i salut mental

En els últims anys, el *mindfulness* està en auge en l'àmbit clínic i de la investigació. Trobem evidències preliminars que suggereixen la seva utilitat per tractar els trastorns emocionals i d'ansietat (internalitzants) i de conducta (externalitzants), com el TDAH, encara que es requereixen més estudis amb major rigor metodològic (Gotink *et al.*, 2015; Perry-Parrish *et al.*, 2016; Cairncross i Miller, 2016).



Existeix evidència preliminar que el *mindfulness* pot ser útil per als símptomes nuclears del TDAH i els déficits en les funcions executives.

2.5. Trastorn per déficit d'atenció i hiperactivitat i *mindfulness*

El TDAH és un dels trastorns del neurodesenvolupament més freqüents en nens i adolescents que es caracteritza per tres símptomes nuclears: inatenció, impulsivitat i hiperactivitat (American Psychiatric Association, 2013).

Respecte a les dades epidemiològiques, l'últim estudi realitzat fins ara estima que afecta un 3,4% de nens al món (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye i Rohde, 2015). Els estudis realitzats a Espanya estimen que afecta entre un 3 i un 7% dels nens en edat escolar (GPC de TDAH del Sistema Nacional de Salut, SNS, 2010). Aquestes dades de prevalença suposarien l'existència al nostre país de 400.000 nens i adolescents afectats, considerant-se un problema de salut pública. A més, entre un 40-80% dels nens amb TDAH presenten una condició comòrbida associada, sent la comorbiditat més freqüent el trastorn negativista desafiant, seguit pels trastorns de conducta, els trastorns d'ansietat i de l'estat d'ànim (Muskens, Velders i Staal, 2017). A més, cal tenir en compte que els símptomes del TDAH persisteixen en l'edat adulta en un 40-60% dels casos.

Hi ha consens en les GPC de TDAH en com diagnosticar i tractar a les persones amb TDAH (Caye *et al.*, 2018). El tractament més àmpliament recomanat per abordar aquest trastorn és la intervenció multimodal, que inclou l'abordatge psicològic, psicopedagògic i farmacològic. A més, es recomana realitzar una intervenció primerenca ja que se suggereix una millor evolució i pronòstic del trastorn (GPC de TDAH del Sistema Nacional de Salut, SNS, 2010). Pel que fa al tractament farmacològic convencional que es proposa per a aquest trastorn, es requereix generalment l'ús de fàrmacs estimulants i no estimulants. Pel que fa al tractament psicològic, les intervencions que han demostrat major evidència científica es basen en els principis de la teràpia cognitivoconductual, concretament la teràpia de conducta, la teràpia cognitiva, l'entrenament en habilitats socials i l'entrenament per a pares (Caye *et al.*, 2018; GPC de TDAH del SNS, 2010).

Es troba en la literatura científica una forta associació entre el TDAH i la desregulació emocional (DESR, de l'acrònim en anglès de *Deficient Emotional Self-Regulation*). Els estudis clínics suggereixen que entre un 24% i un 50% dels nens amb TDAH la presenten. La DESR és un concepte teòric caracteritzat per una deficiente modulació de les respostes emocionals (impaciència, impulsivitat, baixa tolerància a la frustració, explosivitat, labilitat emocional, etc.) (Shaw *et al.*, 2014).



Existeix evidència preliminar que el *mindfulness* pot ser útil per als símptomes nuclears del TDAH i els dèficits en les funcions executives. Les funcions executives es defineixen com un conjunt d'habilitats cognitives que permeten l'anticipació, l'establiment de metes, el disseny i la planificació de plans, així com l'inici de les tasques, la selecció dels comportaments, la flexibilitat cognitiva i l'autoregulació. Tots aquests processos són necessaris per resoldre els problemes de manera eficaç (Bush, 2011). La literatura també refereix que pot ser una opció terapèutica efectiva per a la DESR ja que proposa estratègies per processar i gestionar les emocions amb un control apropiat (autoregulació), augmentant la flexibilitat i reduint la intensitat i durada emocional i els pensaments automàtics (Zylowska *et al.*, 2008; Van der Oord *et al.*, 2012; Van de Weijer-Bergsma *et al.*, 2012; Zoogman *et al.*, 2014; Cairncross i Miller, 2016; Mitchel *et al.*, 2017; Lo *et al.*, 2017; Evans *et al.*, 2018). Per aquesta raó, considerem que el *mindfulness* pot ser una nova eina d'intervenció a tenir en compte per al tractament de nens amb TDAH.

3. Programa estructurat de *mindfulness* M4H

3.1. Justificació de la creació del programa

La creació del programa sorgeix a partir de la necessitat d'oferir una nova estratègia d'intervenció als tractaments actuals per als nens i adolescents amb TDAH. Com a punt de partida, es va realitzar una prova pilot amb un grup d'intervenció (n=6). A partir dels resultats positius observats en l'estudi pilot (Huguet *et al.*, 2017) ens vam plantejar la realització d'un estudi amb un disseny i una metodologia de major rigor científic. Així, vam proposar un estudi amb cent vint nens de set a dotze anys diagnosticats recentment de TDAH i sense tractament previ.

Aquests nens van ser assignats a l'atzar en dos grups (*mindfulness* i control). El grup *mindfulness* va rebre un programa d'intervenció basat en *mindfulness* consistent en vuit sessions grupals, amb sis nens a cada grup. La freqüència de les sessions era setmanal i la durada de setanta-cinc minuts per sessió; també es proposaven tasques per fer a casa que els nens havien de practicar cada dia al seu domicili i amb la supervisió dels pares. El grup control va rebre el tractament habitual per a aquest trastorn com són pautes escolars, intervenció psicoeducativa, pautes de comportament, etc. El tractament farmacològic va ser exclòs.

L'objectiu principal de l'estudi és conèixer l'efecte sobre els símptomes nuclears, les funcions executives i l'eix hipotàlem-hipòfisi-adrenal d'un programa d'intervenció basat en *mindfulness* en nens diagnosticats recentment de TDAH i sense tractament previ. El projecte va ser presentat i aprovat per la Comissió d'Investigació i pel Comitè Ètic d'Investigació Clínica de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

Aquest estudi ha obtingut una beca competitiva per a la seva realització (Beca de Recerca 2015 Hospital Sant Joan de Déu - Fundació Sant Joan de Déu BR201501). Els resultats preliminars han estat presentats en diferents congressos nacionals i internacionals (Huguet *et al.*, 2016; Huguet, 2017; Huguet *et al.*, 2017; Huguet *et al.*, 2018). En els resultats preliminars obtinguts s'observa una millora en els símptomes nuclears del TDAH, en les dificultats de regulació emocional i algunes millores en les funcions executives. Els resultats preliminars de l'estudi ja indicaven bons resultats en la tendència observada. Els resultats definitius, publicats a l'estudi



El programa M4H sorgeix a partir de la necessitat d'oferir una nova estratègia d'intervenció als tractaments actuals per a nens i adolescents amb TDAH.

"Deficient Emotional Self-Regulation (DESR) in children with ADHD: Mindfulness as a useful treatment modality" a la revista *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, suggereix que el nostre programa de *mindfulness* en forma de teràpia grupal estructurada pot ser clínicament rellevant i útil per al tractament dels nens amb TDAH. A més, els resultats positius contribueixen a oferir una nova estratègia d'intervenció per a aquests nens i adolescents.



3.2. Descripció del programa

Objectius del programa:

- Disminuir els símptomes nuclears del TDAH.
- Millorar les estratègies de regulació emocional.
- Afavorir l'autoconeixement i augmentar l'autocontrol.
- Millorar la qualitat de vida dels nens amb TDAH i les seves famílies.

A qui va dirigit:

- Es tracta d'un programa d'intervenció basat en *mindfulness* dirigit a nens i nenes de set a dotze anys amb diagnòstic de TDAH.
- Es tracta d'una eina de tractament per a professionals especialistes en salut mental infantil i juvenil.

Estructura del programa:

- El programa està dissenyat en vuit sessions grupals (veure Figura 2) amb sis participants a cada sessió ($n=6$), dissenyades per realitzar-se un cop a la setmana durant setanta-cinc minuts i una tasca per fer a casa. Totes les sessions estan estructurades, les pràctiques a realitzar detallades i segueixen el mateix format.
- Es recomana realitzar les sessions amb l'ajuda d'un coterapeuta.

Setting de les sessions i material:

- Es recomana realitzar les sessions en una sala àmplia d'uns vint-i-cinc – cinquanta metres quadrats. Un espai on els nens puguin realitzar alguna activitat estirats a terra i alguna activitat movent-se per la sala. També serà necessari disposar d'una cadira o tamboret per a cada membre del grup (nens i professionals), així com disposar d'un matalàs per a cada participant.
- Es recomana realitzar grups de sis integrants ja que un major nombre de participants dificulta la gestió de les sessions i un menor nombre és poc eficaç, ja que de vegades no tots els participants poden assistir a les sessions; d'aquesta manera ens assegurem poder treballar de forma efectiva en grup. A més, el tractament grupal té un menor cost que el tractament individual.
- El material necessari per a cada sessió es troba en un llistat a l'Annex 15.

Figura 2. Cronograma de les sessions del Programa M4H. Font: elaboració pròpia.



Sessió 1

AGENDA

Presentació i explicació del programa

Activitat 1. Ens coneixem

Activitat 2. Treballant junts

Activitat 3. Què és el *mindfulness*?

Activitat 4. En què ens pot ajudar el *mindfulness*?

Activitat 5. Les meves pedres de la respiració

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Presentació dels professionals i del programa (cinc minuts)

Els terapeutes es presentaran al grup i explicaran breument el programa (nombre de sessions, objectius, funcionament).

Activitat 1. Ens coneixem (cinc minuts)

Objectius:

- Conèixer els companys.
- Crear un clima de confiança i fomentar la cohesió grupal.

Material: cap.

Metodologia: es demanarà a cada participant que es presenti a la resta del grup (nom, edat, interessos, gustos, etc.). Una vegada que tots els membres s'hagin presentat es realitzarà una "ronda de noms". Cada participant haurà de dir el nom dels dos companys que té al seu costat.

Activitat 2. Treballant junts (cinc minuts)

Objectius:

- Establir les normes del funcionament del grup.
- Crear un clima de confiança i fomentar la cohesió grupal.

Material: una cartolina, retoladors i cinta adhesiva i/o Blu-Tack.

Metodologia: en primer lloc es realitzarà una pluja d'idees sobre els aspectes a tenir en compte per poder treballar d'una forma òptima en grup. A continuació es recolliran les aportacions i s'aniran anotant les normes en una cartolina, reforçant les idees de respecte i confidencialitat. Un cop s'hagin establert i anotat les normes, es realitzarà i signarà un compromís entre els participants i el terapeuta. Les normes de grup seran penjades en un lloc de la sala visible per a tots els membres.

Activitat 3. Què és el *mindfulness*? (deu minuts)

Objectius:

- Conèixer i entendre què és el *mindfulness*.
- Fomentar l'atenció plena.

Material: imatge visual d'un paisatge tranquil, música relaxant, pantalla audiovisual, ordinador o projector.

Metodologia: en primer lloc es demanarà als nens que s'asseguin còmodament. Se'ls demanarà que focalitzin l'atenció en la imatge projectada a la pantalla i al so de la música amb una actitud oberta, curiosa i amigable (tres - quatre minuts). Mentre es realitza la tasca se'ls anirà preguntant: què estàs pensant?, quins pensaments apareixen al teu cap?, què sents? estan apareixent algunes emocions?, pots sentir/experimentar alguna sensació/emoció al teu cos?

Es recollirà l'experiència: què has pensat, sentit (emoció/experiència corporal). Per tancar l'activitat es farà una breu explicació de què és el *mindfulness*: «*El que acabem de fer ara és mindfulness. Mindfulness és prestar atenció a les coses. Prestar atenció a les coses de forma conscient i intencionada. Prestar atenció al que passa aquí i ara. És estar atent a les nostres idees/pensaments, emocions, sensacions corporals, amb una actitud curiosa, amigable i oberta, sense rebutjar, jutjar o criticar el que està passant, el que estem pensant o sentint. Es tracta simplement d'observar i acceptar el que està passant en aquest instant, en el moment present, ara mateix. Es tracta d'obrir els ulls, les orelles, utilitzar tots els sentits i fer com de detectiu per descobrir què*

passa al meu voltant, descobrir i estar atent a allò que veig, a allò que sento. I també estar atent al que passa dins meu, descobrir quines idees/pensaments tinc al cap, com em trobo ara, quines emocions sento ara. Sense intentar canviar res, només es tracta d'estar atents, descobrir coses i acceptar-les».

Activitat 4. En què ens pot ajudar el *mindfulness*?* (quinze – vint minuts)

Objectius:

- Conèixer i entendre què és el *mindfulness*.
- Fomentar l'atenció plena.
- Treballar la capacitat d'atenció.
- Afavorir la identificació de pensaments i emocions.

Material: boles o gong de meditació o una campana, un recipient de plàstic transparent, una cullera, aigua, diferents espècies, grans o purpurines que s'enfonsin lentament en l'aigua (escollir materials de diferents densitats).

Metodologia: en primer lloc es demanarà als nens que s'asseguin a terra i realitzin un cercle. S'agafarà el recipient transparent i s'omplirà d'aigua col·locant-lo al mig del cercle. Es disposaran les llavors, grans i purpurines prop del recipient transparent. Es procedirà a explicar als nens què és el *mindfulness* de la següent manera:

«Veieu això? (recipient); el recipient d'aigua serà el nostre cap, la nostra ment. Tothom sap el que és la ment, i què hi ha a la ment? (Explicar als nens). I com està la ment/cap ara? (Transparent, clar).

I tot això que veieu aquí (llavors, purpurines, grans) seran les nostres idees/pensaments i emocions (Preguntar i explicar el que són els pensaments i les emocions). Esteu preparats per estar atents i descobrir coses?

Què penses, quines idees et vénen al cap quan et despertes?».(Resposta nens). *«Tria el gra, llavor o color de purpurina que més quadri amb la teva idea/pensament quan et despertes i tira'n un grapat al recipient».*

Ara es demanarà a un nen que remogui el líquid amb la cullera perquè es barregi tot.

«I com et sents quan estàs a l'escola?» (Respostes nens). *«I com et sents quan has de fer els deures?»* (Respostes nens).

Cada vegada que un nen aporti un pensament o sentiment se li demanarà que afegeixi un grapat de grans, llavors o purpurina a l'aigua.

Un cop finalitzades les aportacions es demanarà al nen que remogui l'aigua, que ho faci més de pressa i s'observarà el recipient.

«Com està la ment ara? (Respostes nens). Ara la ment està agitada, plena de coses, amb moltes idees i moltes emocions. Així és com està la nostra ment quan tenim moltes idees al cap, quan ens sentim molestos, enfadats, preocupats, nerviosos. Quan tenim el cap així, podem veure les coses clarament? Ens sentim a gust/bé quan estem així? Posa alguns exemples quan et sents d'aquesta manera.» (Respostes nens).

Ara tocarem les boles de meditació i demanarem al nen que deixi de remoure l'aigua. *«Respirarem amb el so de les boles i observarem com les llavors, els grans i la purpurina van dipositant-se a poc a poc al fons del recipient.»*

«Veieu com el que hi ha a la ment es va dipositant, va baixant al fons del recipient i l'aigua es va tornant més clara? Doncs això és el que li passa a la nostra ment quan fem mindfulness, quan estem atents a les coses, quan estem atents a la respiració. Com és ara l'aigua?». (Resposta nens: clara i tranquil·la).

«Els pensaments i les emocions estan encara a la nostra ment, al nostre cap, són al fons del recipient, no han desaparegut els pensaments i les emocions, però com ara sabem estar atents i sabem observar-los d'una manera calmada, ara descansen tranquil·lament al fons.»

«El mindfulness ens ajuda a estar atents i descobrir i saber els pensaments i sentiments que tenim, ens permet triar què volem observar i agitar a la ment. De vegades tenim moltes idees i moltes emocions però no sabem molt bé quines són i totes juntes ens fan no estar a gust. És important saber quins pensaments i sentiments sentim per no veure'ns-hi arrossegats i poder orientar-los i focalitzar la nostra atenció en aquelles coses que més ens interessin.»

*Adaptació de l'exercici original de Kerry Lee MacLean, inclòs en el seu llibre *Peaceful Piggy Meditation*, Albert Whitman & Co., Park Ridge, IL, 2004.

Activitat 5. Les meves pedres de la respiració* (quinze minuts)

Objectius:

- Practicar la respiració.
- Fomentar l'atenció plena en la respiració.
- Entrenar l'atenció i concentració.

Material: pedres de colors (deu per a cada nen) i sacs d'organdí (un per a cada nen).

Metodologia: es demanarà als nens que es tombin a terra i col·loquin les seves mans sobre la panxa. Se'ls demanarà que sentin com s'infla la panxa en agafar aire i com es desinfla en deixar-lo anar. Es practicarà durant dos minuts. En acabar es preguntarà als nens com se senten.

A continuació es presentarà als nens les pedres de la respiració. Se'ls donarà un sac d'organdí i se'ls demanarà que escullin les seves deu pedres de la respiració. Després es practicarà dues vegades amb les pedres de la respiració: es demanarà als nens que col·loquin les pedres en un piló a la seva dreta (si són dretans). Cada vegada que el nen agafi aire agafarà una pedra i l'aixecarà fins a la línia mitja del cos i en expulsar l'aire la baixarà i la col·locarà a l'altre costat; a l'esquerra. Durant la pràctica es guiarà als nens donant-los les següents instruccions:

«Tot seguit realitzarem una pràctica de mindfulness d'atenció a la respiració. Tan sols es tracta d'estar atent a com respires, estar atent a com l'aire entra i surt. Agafa l'aire a poc a poc, i deixa'l anar a poc a poc. Agafa l'aire lentament pel nas i deixa'l anar poc a poc per la boca. Només es tracta d'estar atents a com respiro ara, a com l'aire entra i surt. Si et despistes no et preocupis, segueix intentant-ho, estar atent a com respiro». En finalitzar la pràctica es preguntarà als nens per l'experiència (sensacions); com era la seva respiració, on la sentien, si ha canviat alguna cosa, com se senten ara.

*Adaptació de l'exercici original de Patricia Díaz-Caneja, inclòs en el seu llibre *Un bosque tranquilo: mindfulness para niños*, Librería Argentina, Madrid, 2015.



Feedback de la sessió (deu minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.
- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions, cognicions experimentades.

Tasques per a casa (cinc minuts)

Es demanarà als nens que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respirar. El temps de pràctica de la respiració sol ser d'un minut per any d'edat, així un nen de set anys hauria de practicar uns set minuts al dia. Aquesta setmana iniciarem la pràctica amb tres minuts. Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 1).

Sessió 2

AGENDA

Repàs de les tasques per a casa

Activitat 1. Autoobservació

Activitat 2. STOP, sona la campana

Activitat 3. La granota

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Repàs de les tasques per a casa (deu minuts)

S'iniciarà la sessió preguntant als nens com ha anat la setmana i posant en comú les tasques per a casa realitzades, es recolliran els registres i es demanarà als nens que verbalitzin com han anat les tasques proposades, què han fet, com s'han sentit, què els ha costat més, si la tasca proposada (atenció a la respiració) els ha ajudat o no en alguna cosa i si han sentit alguna evolució a l'hora de realitzar els exercicis al llarg de la setmana. Es reforçaran positivament les tasques realitzades.

Activitat 1. Autoobservació (vint minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Fomentar l'autoobservació.
- Potenciar la identificació de pensaments, emocions i sensacions.
- Desenvolupar l'autocontrol.

Material: full amb la figura d'una silueta humana (Annex 2), sis llapis, sis gomes d'esborrar i sis matalassos.

Metodologia: s'iniciarà la dinàmica preguntant als participants si saben què vol dir observar (mirar). Un cop definit "observar", es preguntarà als nens pel significat d'observar-se/autoobservar-se i se'ls explicarà el seu significat (mirar-se a un mateix, com si ens miréssim en un mirall, mirar dins nostre, descobrir coses nostres, descobrir com ens trobem ara). A continuació començarem la pràctica d'autoobservació.

«Ara intentarem autoobservarnos, mirar-nos, observar-nos a nosaltres mateixos. Intentarem connectar, descobrir coses nostres, descobrir i estar atents als nostres pensaments/idees, a les nostres sensacions i als nostres sentiments/emocions. Aprendre a autoobservarnos, a mirar-nos, a descobrir coses de nosaltres, aprendre a conèixe'ns a nosaltres mateixos ens ajuda a saber com som i com estem. Coneixe'ns, saber què pensem i sentim ens ajuda a saber com estem, ens ajuda a controlar-nos, ens ajuda a estar més tranquils, ens ajuda a estar millor amb nosaltres mateixos i amb els altres, ens ajuda a gaudir més de les experiències i de les coses de cada dia».

«Ara tanquem els ulls i respirem tres vegades. Ara observem el cap: observo i estic atent a com tinc el cap ara, paro atenció a les meves idees/pensaments: com tens el cap, la ment avui?, està clar o confós?, es mostra lent o pesat?, en tens moltes, o poques, d'idees?, les idees, la ment, va saltant d'un pensament a un altre, com un mico que va de branca en branca?, o la ment va molt ràpida, les idees corren com un lleopard? O potser les idees van molt a poc a poc, caminant com una tortuga. Com està el teu cap, les teves idees, els teus pensaments ara? Intenta descobrir i prestar atenció a com tens el cap ara, com són les teves idees ara».

«Ara deixarem de prestar atenció al cap i dirigirem la nostra atenció cap al cos. Ens centrarem en la postura, la respiració, les sensacions del cos, els moviments. Començarem observant com és la nostra respiració ara: com és la teva respiració?, és ràpida, lenta, tallada, tranquil·la? No intentis canviar-la, només es tracta de descobrir com és la teva respiració ara. En quina part del cos pots sentir l'aire de la respiració? Al nas, a la boca, al pit, a la panxa. Ara deixa d'estar atent a la respiració i presta tota la teva atenció, centra't en els peus. Quina sabata m'estreny més, intenta descobrir quina sabata t'estreny més. Ara intentaràs descobrir quina part del cos tens més freda, i quina part més calenta, i si hi ha alguna part del cos que et faci mal, que sentis incòmoda. Molt bé, ara deixarem d'estar atents al cos, a les sensacions del cos i ens centrarem en el nostre cor, dirigirem tot seguit l'atenció cap als sentiments i emocions. Com es troba avui el teu cor, quina emoció estàs sentint ara? I si penses en una emoció/sentiment positiu, en quina part del cos la notes, la sents; la pots identificar?, i si penses en una emoció negativa, en quina part del cos la notes, la sents?; la pots identificar?»

«Ara respirarem tres vegades i obrirem els ulls. Enhorabona, felicitats, ara acabes de fer una activitat que t'ha ajudat a identificar i conèixer com estàs».

Un cop finalitzada la dinàmica es repartirà un full amb la figura d'una silueta humana i se sol·licitarà als participants que plasmin l'experiència (elements identificats en l'autoobservació). Un cop tothom hagi finalitzat es posarà en comú l'experiència, l'autoobservació en les tres zones (cap-pensaments, cos-sensacions corporals, cor-emocions). Es tancarà la dinàmica reflectint la importància de l'autoobservació per coneixè's a un mateix, saber com i què ens passa i desenvolupar l'autocontrol.

*Adaptació de l'exercici original de Luis López González, inclòs en el seu llibre *Meditación para niños: en paz me levanto, en paz me acuesto*, Plataforma Actual, Barcelona, 2015.



Activitat 2. STOP, sona la campana* (deu minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Potenciar la pràctica de l'escolta.
- Potenciar la capacitat d'atenció i concentració.
- Practicar la respiració.

Material: una campana, boles de meditació, gong de meditació o app amb el so (per exemple *Tibet Bowls Free*).

Metodologia: es presentarà l'activitat als nens de la següent manera:

«Sabeu què és això? (ensenyant les boles o el gong de meditació). Quan escoltem el seu so haurem d'aturar-nos i deixar de banda tot el que estem fent, pensant i dient i ens dedicarem a respirar i a prestar atenció a com respirem. Quan escoltem el so tindrem l'oportunitat de descansar, fer una pausa i gaudir de nosaltres sent simplement conscients i parant atenció a la nostra respiració, a com l'aire entra i surt, intentant descobrir com respiro ara i a com em trobo ara».

A continuació demanarem als nens que es moguin lliurement per la sala i que quan escoltin la campana es quedin quiets i respirin tres vegades. Després poden seguir movent-se, però cada vegada que escoltin la campana hauran d'aturar-se, respirar tres vegades i parar atenció a com respiren i com se senten. Es repetirà la dinàmica unes vuit o deu vegades. Un cop finalitzada la pràctica es recollirà l'experiència, es fomentarà la identificació de sensacions i emocions i es focalitzarà en la importància i beneficis de prestar atenció a la nostra respiració.

*Adaptació de l'exercici original de Thich Nhat Hanh i la comunitat de Plum Village, inclòs en el seu llibre *Plantant llavors*, Kairós, Barcelona, 2015.

Activitat 3. La granota* (quinze minuts)

Objectius:

- Aprendre a relaxar-se.
- Fomentar l'atenció plena.
- Millorar la concentració.

- Treballar la consciència corporal.
- Reaccionar d'una forma menys impulsiva.
- Potenciar l'autoconeixement del món interior.

Material: reproductor de música i CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel (Pista 2) o utilitzar meditació guiada sobre atenció a la respiració.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin en fila un al costat de l'altre. Introduïrem l'exercici de la següent manera fomentant un clima de tranquil·litat:

«A continuació farem un exercici guiat per practicar i millorar la respiració. És important estar atents a la respiració perquè quan dirigim l'atenció cap a la respiració estem atents al que passa ara, al que passa aquí, i no a les coses d'ahir o de l'endemà. Si estem atents a la respiració podem observar i descobrir moltes coses. Podem descobrir com ens sentim, saber si estem tranquils, nerviosos, contents, preocupats. Practiquem una mica la respiració i veiem com ens sentim? (deixem temps perquè realitzin la pràctica)».

«Saps com és la teva respiració ara; si podem observar la respiració sabem una mica més, som una mica més conscients del que pensem i sentim, del nostre món interior i ens estem apropant a la concentració».

«Quan un està nerviós, preocupat, enfadat i distret, li és difícil concentrar-se i poder entendre les coses, resoldre problemes, fer bé els exercicis, un examen i els deures».

«En els moments que estem tensos i nerviosos com abans de fer un examen, explicar alguna cosa que ens preocupi, parlar davant d'altres nens, o quan estem enfadats, la respiració ens pot ajudar a calmar-nos, a tranquil·litzar-nos. Ens ajuda a no respondre a les coses ràpidament, de forma immediata, automàtica i sense pensar».

«Sabeu què és una granota? (resposta nens), i què fan les granotes? (resposta nens). Tot seguit aprendrem a quedar-nos asseguts i atents com una granota. Les granotes poden saltar molt alt, fer salts enormes però també es poden quedar molt quietes, observant tot el que hi ha al seu voltant, practicant a estar atentes i tranquil·les. Quan la granota està molt quieta s'adona de tot el que passa al seu voltant, es queda tranquil·la i respira. No sempre salta i reacciona, quan està quieta i tranquil·la no es cansa i tampoc es deixa portar per les idees que li passen pel cap. Manté la calma i tranquil·litat, mentre la panxa s'infla i es desinfla. Nosaltres també podem aconseguir comportar-nos com una granota. Només ens cal estar atents, atents a la nostra respiració; ho intentem?».

(Pràctica amb el CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel. Pista 2).

En finalitzar l'exercici es realitzarà una reflexió sobre el que han experimentat fent l'activitat i com se senten en aquest moment. Es potenciarà la importància d'estar atents a la respiració (saber com ens trobem, aprendre a estar més tranquils i aprendre a focalitzar l'atenció i guanyar concentració).

*Adaptació de l'exercici original d'Eline Snel, inclòs en el seu llibre *Tranquils i atents com una granota*, Karos, Barcelona, 2013.

Feedback de la sessió (deu minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.
- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions i cognicions experimentades.
- Reforçar positivament l'esforç i avanç del grup.

Tasques per a casa (deu minuts)

Es demanarà als nens que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respiració (tres minuts). Hauran d'omplir un registre anotant les vegades que l'han practicat i com s'han sentit (Annex 1). Durant la setmana també hauran de realitzar dues vegades l'exercici d'autoobservació practicat durant la sessió (Annex 2). També se'ls demanarà que completin un full emocional identificant en quines situacions senten determinades emocions (Annex 3).

Sessió 3

AGENDA

Repàs de les tasques per a casa

Activitat 1. El so de la campana

Activitat 2. L'escàner corporal

Activitat 3. Caminant amb atenció plena

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Repàs de les tasques per a casa (quinze minuts)

S'iniciarà la sessió preguntant als nens com ha anat la setmana i posant en comú les tasques per a casa realitzades, es recolliran els registres i es demanarà als nens que verbalitzin com han anat les tasques proposades, què han fet, com s'han sentit, què els ha costat més, si la tasca proposada (atenció a la respiració) els ha ajudat o no en alguna cosa i si han sentit alguna evolució a l'hora de realitzar els exercicis al llarg de la setmana. Es reforçaran positivament les tasques realitzades.

Activitat 1. El so de la campana (deu minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Potenciar la capacitat d'atenció i concentració.

Material: una campana, boles de meditació, gong de meditació o una app amb el so (per exemple *Tibet Bowls Free*).

Metodologia: se'ls explicarà que es tocarà una campana, gong o boles. Se'ls demanarà que escoltin atentament el so i que aixequin la mà quan ja no sentin res, quan el so hagi desaparegut completament. Es demanarà als nens que tanquin els ulls o mirin cap al terra a un punt fix per concentrar-se en l'activitat que realitzarem.

A continuació es realitzaran de tres a cinc respiracions. Es realitzarà la pràctica unes tres o quatre vegades. Després es tornarà a realitzar tres o quatre vegades amb els ulls oberts i finalment es tornarà a realitzar dues vegades amb els ulls tancats.

Un cop finalitzada la pràctica es recollirà l'experiència: sensacions, beneficis, dificultats, diferències entre realitzar-lo amb els ulls oberts o tancats, etc.

Activitat 2. L'escàner corporal (deu minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Focalitzar l'atenció en les sensacions del nostre cos.
- Aprendre a identificar les sensacions del nostre cos.

Material: sis matalassos.

Metodologia: abans d'iniciar l'escàner corporal repassarem amb els nens les parts del cos i els hi preguntarem si saben què és un escàner i reforçarem la seva definició.

Es demanarà als nens que es tombin a terra i tanquin els ulls. Se'ls demanarà que respirin profundament unes quantes vegades.

«Ara practicarem l'escàner corporal, escanejarem el nostre cos. Relaxa el teu cos, deixa els braços i els palmells de les mans al llarg del cos. Estira les cames còmodament i deixa els peus inclinats cap a un costat. Porta la teva atenció, presta atenció als peus, imagina't que els peus es van encenent amb una petita llum groga. Nota, sent els peus. Ara la llum va pujant pels turmells, sent els turmells. Ara la llum agradable puja fins als genolls, sent els genolls. Ara la llum va pujant per les cuixes, les cames, el maluc i el ventre, la panxa. La llum és a la panxa, sent com la panxa es va relaxant. Sent com la panxa s'infla i es desinfla. Ho estàs fent molt bé. Ara la llum va pujant a poc a poc pel pit, per les espatlles. Ara la llum baixa pel braç esquerre, para atenció i sent el braç esquerre, la llum baixa pel colze, pel canell i per les mans, sent les mans i els dits. És un exercici difícil, si et despistes no passa res, segueix intentant-ho, ho estàs fent molt bé. Ara la llum baixa per l'espatlla dreta, baixa pel braç, fins al colze, els canells i els dits. Sent el braç dret. Ara poc a poc centra la teva atenció en sentir la cara. Sent el llavi inferior (de sota), el llavi superior (el llavi de dalt), sent els teus llavis, com si fossin molt grans. Ara observa i sent la teva llengua. Sent el teu nas. Ara les pestanyes. Ara la llum està al front, sent el front; el front està molt relaxat, les orelles també estan relaxades i molt obertes. Ara intenta sentir tot el teu cabell, intenta sentir l'arrel del teu cabell, sentir on creix cada un dels teus cabells, on neix el pèl és una part del cos molt sensible, intenta sentir el teu cabell. Molt bé, acabes de realitzar l'escàner corporal. Felicitats!».

En finalitzar l'escàner corporal recollirem amb els nens l'experiència. Potenciarem la importància d'aprendre a identificar sensacions corporals, ressaltant que ens ajuda a saber com ens trobem.

Activitat 3. Caminant amb atenció plena* (vint minuts)

Objectius:

- Practicar l'exploració corporal.
- Fomentar l'exploració del moviment.
- Fomentar l'atenció plena.

Material: cap.

Metodologia: es procedirà a presentar als nens l'activitat de la següent manera:

«El nostre cos, braços, cames, peus, mans, panxa... està en moviment la majoria del temps, ens movem constantment, però quantes vegades ens adonem que alguna part del nostre cos s'està movent?». (Respostes nens, observar si algun nen està movent alguna part i reflectir-ho).

«Ens adonem de les sensacions que sentim quan el nostre cos es mou, identifiquem el que ens està dient?». (Respostes nens).

«El moviment de les parts del cos, les sensacions físiques, les sensacions que tenim/percebem del cos ens donen informació molt útil sobre com està el nostre cos i les nostres emocions, sobre com ens sentim. Ens diuen si el cos està cansat, si té dolor, si està estressat, tranquil...».

«Si aprenem a estar atents als missatges del cos, podrem escollir millor la nostra forma d'actuar i comportar-nos. Si veig que el meu cos s'accelera, si la meva respiració o cor va molt ràpid, podré dir-li que vagi més a poc a poc. Si noto que tinc la boca, la mandíbula molt tensa, sabré que estic tens/nerviós per algun motiu i potser pugui respondre».

«Caminar és una cosa que fem sense adonar-nos, no li fem cas a no ser que ens faci mal alguna cosa quan caminem. Ara caminarem parant atenció als moviments i a les sensacions del nostre cos».

Es demanarà als nens que es treguin les sabates i mitjons per augmentar la sensibilitat a l'hora de caminar. Se'ls demanarà que es posin dempeus i es col·loquin en un cercle. Després se'ls demanarà que caminin per la sala un darrere l'altre (primer

caminant normal, després caminant lentament, després a peu coix, després una altra vegada lentament). Es realitzarà la següent activitat guiada:

«Intenta percebre i sentir les sensacions dels peus en contacte quan toquen el terra. Quines parts dels peus estan en contacte, tocant el terra?, com sents els peus?, què sents?, sents els peus freds, calents, temperats? Ara comença a caminar; camina com ho fas normalment: quina part del peu està més en contacte amb el terra?, on perceps/sents més sensacions: en els dits, als turmells, als costats dels peus?, el pes del teu cos es reparteix de la mateixa manera en tot el peu o hi ha parts que reben més pressió? Intenta prestar atenció a la teva forma de caminar, a totes les sensacions que sents als peus i a les cames».

«Ara caminarem molt a poc a poc; quina part del peu entra primer en contacte amb el terra (la punta, el taló, tota la planta)?, on perceps/sents més sensacions: als dits, als turmells, als costats dels peus?, les sensacions són diferents ara que abans?».

«Ara posa't a peu coix i sent com es reparteix el teu pes; és diferent la sensació ara que abans? Ara torna a posar els dos peus a terra i respira. I ara intenta sentir els teus peus mentre estàs respirant. Ara torna a caminar però movent-te a peu coix, canviant de peu cada vegada que fas un pas. Quines sensacions sents quan el peu entra poc a poc en contacte amb el terra? Si notes que et despistes, no passa res, torna a dirigir l'atenció a les sensacions dels peus. A vegades és difícil centrar l'atenció en el que estem fent ara, però segueix intentant-ho, torna a dirigir l'atenció a les sensacions dels peus».

Un cop finalitzada la dinàmica es demanarà als nens que s'asseguin en cercle i es recollirà l'experiència. Es reflectirà i reforçarà la importància de prestar atenció a les coses que fem, la importància d'escoltar i identificar la valuosa informació que ens dona el nostre cos sobre com som i com ens trobem.

*Adaptació de l'exercici original de Sarah Silverton, inclòs en el seu llibre *Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*, Blume, Barcelona, 2012.



Feedback de la sessió (deu minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.
- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions, cognicions experimentades.
- Reforçar positivament l'esforç i avanç del grup.

Tasques per a casa (deu minuts)

Es demanarà als nens que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respiració (quatre minuts cada dia). Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 1). També se'ls demanarà que cada dia amb atenció plena es posin i es treguin un cop les sabates (Annex 4).

Sessió 4

AGENDA

Repàs de les tasques per a casa

Activitat 1. Exercicis corporals amb atenció plena

Activitat 2. Quins objectes hi ha?

Activitat 3. Focalitzant l'atenció en la respiració

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Repàs de les tasques per a casa (deu minuts)

S'iniciarà la sessió preguntant als nens com ha anat la setmana i posant en comú les tasques per a casa realitzades, es recolliran els registres i es demanarà als nens que verbalitzin com han anat les tasques proposades, què han fet, com s'han sentit, què els ha costat més, si la tasca proposada (atenció a la respiració) els ha ajudat o no en alguna cosa i si han sentit alguna evolució a l'hora de realitzar els exercicis al llarg de la setmana. Es reforçaran positivament les tasques realitzades.

Activitat 1. Exercicis corporals amb atenció plena (vint minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Treballar l'esquema corporal.
- Augmentar la consciència corporal.

Material: vuit matalassos.

Metodologia: abans de començar l'activitat es repassarà amb els nens les parts del seu cos. Se'ls explicarà que ara realitzarem una pràctica d'atenció al cos en moviment, d'atenció als moviments corporals. Abans de començar se'ls preguntarà i

explicarà si saben el que vol dir estrènyer/tibar/flexionar i deixar anar/destensar/estendre diferents parts del cos.

Es demanarà als nens que es treguin les sabates i les deixin en algun lloc on no molestin. Es repartirà un matalàs a cada nen i es distribuiran per la sala de tal manera que cada nen tingui espai suficient per estirar el matalàs a terra. Els terapeutes se situaran davant dels nens perquè aquests puguin veure com fer els exercicis. A continuació es demanarà als nens que s'asseguin al matalàs còmodament i amb l'esquena recta. Farem dues respiracions profundes. Es presentarà l'activitat de la següent manera:

«Ara explorarem, coneixerem i identificarem diferents moviments del nostre cos. Jo us aniré guiant durant l'activitat. Esteu preparats? Comencem!».

«Tot seguit explorarem com podem moure diferents parts del nostre cos. A poc a poc estira les cames cap endavant, centra l'atenció en els peus i comença amb moviments suaus a moure els dits dels peus, mou els dits a poc a poc cap endavant i cap enrere, flexiona i estén els dits. Ara passarem a moure els turmells, flexiona i estira. Tanca els ulls i observa, percep i sent el moviment dels turmells. Separa una miqueta els peus i ara dibuixarem cercles amb els turmells cap a un costat i ara en el sentit contrari, cap a l'altre costat. Ara suaument tanca els ulls, deixa els peus quietos i observa la zona que s'ha mogut, observa els peus, permet que s'expressin totes les sensacions; com tens els peus ara?».

«Ara posarem les dues mans entrellaçades sota el genoll dret i centrarem la nostra atenció en el moviment del genoll; amb suavitat flexionem el genoll i el portem amb suavitat cap a l'espatlla dreta, flexionant i estenent suaument i poc a poc el genoll, estireu també el peu, els dits del peu. Presta atenció al genoll dret i a tota la cama en moviment. Ara deixa, relaxa la cama a poc a poc al terra, deixa que descansi i ara agafa la cama esquerra i repeteix el mateix exercici centrant la teva atenció en el moviment; agafa el teu genoll esquerre, apropa'l a l'espatlla esquerra, tensa el genoll i estén suaument i poc a poc el genoll. Sent el genoll, la cama i torna a deixar la cama esquerra lentament sobre el terra. Recolza les mans darrere i per uns instants observa la relaxació de les dues cames, deixa que s'expressin les sensacions, sigues amable amb elles, només observa i descobreix com tens les cames ara».

«Ara col·loca l'esquena recta i estira lentament els braços cap endavant paral·lels entre si, ara tanca els punys, tensa, estreny els punys i deixa'ls anar, estira els dits. Ara obrim les mans i movem els canells, movent-los cap endavant i cap enrere, anem movent-los sentint i escoltant els sons de les articulacions. Ara dibuixarem cercles de la mateixa manera com hem fet amb els peus, cap a un costat i també cap a l'altre costat. Ara recolzem les puntes dels dits a les espatlles i ens centrem en el moviment dels colzes,

«obrim i tanquem els braços lentament. Ara recolzem els dits a les espatlles i dibuixem cercles amb els braços, de darrere cap endavant i de davant cap a enrere. Ara poc a poc deixem els braços sobre les cames, tanquem els ulls i sentim com tenim els braços i les mans ara, escoltem el nostre cos».

«Ara tot seguit farem rotar el cos; posem la mà esquerra enrere i el palmell de la mà dreta a la part exterior de la cama. Ara fem rotar el cos cap a l'esquerra, ens concentrem en el gir del nostre cos. Suaument el gir es va desfent, tornem a posar-nos rectes i farem el mateix a la dreta: la mà dreta darrere, la mà esquerra a la cama, rotem el cos, el cap cap a la dreta. Tornem a la posició inicial, tanco els ulls i intento sentir com tinc l'esquena ara».

«Ara dirigirem la nostra atenció cap al cap. Moc el cap lentament cap enrere i cap endavant com si diguessis sí, molt poc a poc. Sent, escolta el moviment, mantingues la cara i les espatlles relaxades. Ara mourem el cap cap a l'esquerra i cap a la dreta, com si diguéssim no, sense forçar, sempre amb amabilitat. I ara dibuixarem cercles amb el cap, escolta les sensacions que poden ser agradables, còmodes».

«Ara busca la posició de partida, la posició inicial i tanca els ulls i escolta les sensacions, descobreix com tens el cos ara. Ara per finalitzar l'exercici estirarem tot el cos, a poc a poc ens posarem de genolls amb els braços recolzats a terra, segueix de genolls. Ara posa el cap a terra, estira els braços cap endavant, inclina una mica el pit cap endavant i estira l'esquena suaument. Ara molt suaument estira't al terra cap per amunt, tanca els ulls, deixa que el cos descansi, que l'esquena, els peus i les cames una mica separades es relaxin; els braços amb els palmells cap amunt descansen, el cap està relaxat, tot el cos està relaxat, sent les diferents parts del cos relaxades. Ara poc a poc obre els ulls i seu».

Es recollirà l'experiència. Es plantejaran les següents preguntes: l'activitat, va ser agradable o desagradable?, per què?, amb quina part del cos va ser més difícil moure't?, en quina part del teu cos vas sentir/experimentar les sensacions més agradables?, quina és la sensació/experiència d'ara, la del moment present?

Reflectirem la importància de prestar atenció al nostre cos ja que ens dona informació de com ens trobem, ens ajuda a concentrar-nos i és una tasca que ens permet destensar i relaxar el cos i tornar a la calma.

*Adaptació de l'exercici original de Javier García Campayo i Marcelo Demarzo, inclòs en el seu llibre *Mindfulness: curiosidad y aceptación*, Siglantana, Espanya, 2015.



Activitat 2. Quins objectes hi ha?*(deu minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Potenciar la concentració.

Material: sis fulls de paper, sis llapis, sis gomes d'esborrar, una caixa o bossa, un tros de tela i deu objectes diferents.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin formant una fila, un al costat de l'altre. Es lliurarà a cada nen un full de paper i un llapis. Se situaran els deu objectes en línia, un al costat de l'altre. Se'ls demanarà que observin atentament els objectes ja que després de trenta segons es procedirà a tapar-los. A continuació se'ls demanarà que anotin en el paper els objectes que recorden. Es repetirà la dinàmica una altra vegada. Hauran d'anotar els objectes a l'altra banda del full. En finalitzar l'activitat es preguntarà als nens quants objectes han recordat la primera vegada i quants la segona. Se'ls preguntarà sobre quines estratègies han utilitzat o podien haver utilitzat per recordar els objectes, se'ls preguntarà sobre com s'han sentit en realitzar la tasca i com se senten ara.

*Adaptació de l'exercici original d'Eline Snel, inclòs en el seu llibre *Tranquils i atents com una granota*, Karos, Barcelona, 2013.

Activitat 3. Focalitzant l'atenció en la respiració* (quinze minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Millorar la concentració.
- Treballar la consciència corporal.
- Aprendre a relaxar-se.
- Reaccionar d'una forma menys impulsiva.
- Potenciar l'autoconeixement del món interior.

Material: cap.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin en fila un al costat de l'altre. Introduïrem l'exercici de la següent manera fomentant un clima de tranquil·litat:

«Ara realitzarem una pràctica d'atenció a la respiració. Si dirigeixo la meua atenció a la respiració estic concentrat en el que passa ara mateix, en el moment present. Per això és important aprendre a parar atenció a la respiració. A més, saber com respirem ens ajuda a saber com ens trobem. Seu còmodament, amb l'esquena recta i els peus tocant a terra. Mira cap a un punt fix o tanca els ulls si és més fàcil concentrar-te. Centra la teva atenció en com respires, sent com l'aire entra i surt, fixa't en quina part del cos notes l'aire quan el deixes anar (boca, nas) i en quina part del cos notes l'aire quan l'agafes (nas, boca, pit, panxa). Segueix respirant, segueix centrant tota la teva atenció en com respires i intenta descobrir com ho fas i on notes la teva respiració. Només centra't en com respires, intenta descobrir com és la teva respiració. Ara posa el dit sota el nas i agafa i deixa anar l'aire pel nas, presta atenció a com és l'aire quan l'agafes pel nas (és fred o calent?), ara deixa'l anar lentament pel nas (com és l'aire que surt, és fred o calent?). Segueix respirant, descobreix com és l'aire quan entra pel nas i com és l'aire quan surt, és igual o diferent? Ara pots treure el dit de sota el teu nas; segueix respirant i concentra't en com l'aire entra i surt. Descobreix com és la teva respiració ara. Molt bé, acabes de realitzar una pràctica de mindfulness en la respiració.»

En finalitzar l'exercici es demanarà als nens que expliquin amb paraules el que han experimentat, sentit i com es troben ara, en el moment present. Es reforçarà la importància i beneficis de prestar atenció a la respiració.

Feedback de la sessió (deu minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.
- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions, cognicions experimentades.
- Reforçar positivament l'esforç i avanç del grup.

Tasques per a casa (deu minuts)

Es lliurarà als nens cinc pedres més de la respiració. Se'ls demanarà que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respiració (cinc minuts cada dia). Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 1). També se'ls demanarà que cada dia dediquin una estoneta a pintar o acolorir una *mandala* i observin com se senten, quina emoció estan experimentant abans de pintar i ara, després de pintar la *mandala* (Annex 5).



Sessió 5

AGENDA

Repàs de les tasques per a casa

Activitat 1. Menjant amb atenció

Activitat 2. Escoltant sons

Activitat 3. El moment STOP

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Repàs de les tasques per a casa (deu minuts)

S'iniciarà la sessió preguntant als nens com ha anat la setmana i posant en comú les tasques per a casa realitzades, es recolliran els registres i es demanarà als nens que verbalitzin com han anat les tasques proposades, què han fet, com s'han sentit, què els ha costat més, si la tasca proposada (atenció a la respiració) els ha ajudat o no en alguna cosa i si han sentit alguna evolució a l'hora de realitzar els exercicis al llarg de la setmana. Es reforçaran positivament les tasques realitzades.

Activitat 1. Menjant amb atenció* (vint-i-cinc minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Treballar els sentits.
- Potenciar la identificació de sensacions.

Material: vuit mandarines i/o trenta-dues panses.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin en un cercle. Se'ls explicarà que han guanyat un concurs i tindran l'oportunitat de provar una nova fruita que han portat de Mart. Es realitzarà la dinàmica de la següent manera:

«Ara farem una activitat que es diu mindful eating. Algú de vosaltres sap anglès?, sabeu què vol dir eat, eating? (resposta nens). Eat significa menjar i sabeu què significa mindful? Mindful ve de la paraula mindfulness. Algú de vosaltres podria explicar què significa (resposta nens). Mindfulness significa estar atents al que fem, estar atents al que pensem i al que sentim ara, en aquest instant. Ara que sabem què significa eat i què significa mindfulness, què vol dir mindful eating? (Resposta nens). Mindful eating significa menjar una cosa amb atenció i això és el que farem ara. Menjarem una cosa de forma conscient, prestant atenció al que estem fent i observant el que passa en aquest moment». Es repartirà una mandarina a cada nen o es donaran quatre panses a cada un. A continuació, es descriu l'activitat amb la pansa. Amb la mandarina seria el mateix, la diferència seria que primer l'observariem amb la pell, després la pelaríem i escolliríem un grill i començaríem la mateixa seqüència que amb la pansa.

«Agafa les panses i posa-les sobre el palmell de la mà esquerra. Ara tria una pansa i menja-te-la com ho fas normalment. Pensa i sent l'experiència».

«Ara observa les panses que us queden a la mà. Imagina't que és la primera vegada que veus aquesta fruita. Potser no la podràs tornar a provar mai més. Hi ha molt poques fruites com aquesta i són molt cares. Perquè vosaltres la pugueu tenir ara sobre la vostra mà han hagut d'intervenir i treballar moltes persones. Intenta pensar en totes les persones que han participat, treballat i ajudat perquè pugui créixer aquest fruit. La persona que la va plantar, la persona que la va regar, la persona que la va cuidar, la persona que la va recollir. També han ajudat a la seva creació l'atmosfera, les estrelles, la terra, la pluja, el sol, la nit i el dia. T'adones de totes les coses que hi ha en una sola pansa?».

«Ara que la tens davant, observa-la com si fos la primera vegada que la veus. Mira-la amb total atenció. Pren-te el teu temps per observar la seva forma, el seu color».

«Ara tanca els ulls per augmentar el sentit del tacte i toca-la amb els dits de l'altra mà. És suau o aspra?, és rugosa o llisa?, rellisca o queda enganxada? Ara mou-la entre els dits. Intenta sentir el relleu de la seva forma. Ara posa la pansa a cau d'orella: com sona?, fa algun soroll? Ara apropa-la al nas, focalitza la teva atenció en l'olor, olora-la amb atenció, és agradable l'olor?, t'agrada l'olor?, què et fa sentir/pensar aquesta olor?, s'està produint alguna sensació a la teva boca o estómac?».

«Ara molt a poc a poc apropa la pansa als teus llavis. Pren consciència del moviment de la mà mentre s'acosta als teus llavis. Molt a poc a poc i amb afecte posa la fruita o pansa dins de la teva boca. Introdueix-la sencera, sense mossegar-la. Un cop dins la

boca, mou-la entre la teva llengua i el paladar. Centra l'atenció en el gust que té. Ara fes-li una petita mossegada. Només una. Què sents? Assaboreix-la. Té bon gust? Fes-li una altra mossegada i assaboreix-la i després fes una altra mossegada. Ara acaba de menjar-te-la, suaument i poc a poc».

«Ara tria una altra pansa i fes l'exercici tu sol, segueix tu sol les instruccions. Intenta sentir com ha estat l'experiència. Ara observa amb atenció l'última pansa que tens a la mà i pensa i decideix si vols menjar-te-la o no. Si decideixes menjar-te-la, fes-ho amb atenció, fent mindful eating».

En acabar es recollirà l'experiència dels nens. Es preguntarà si han notat alguna diferència mentre menjaven la pansa la primera vegada, de com ho fan normalment i menjant-se-la amb atenció plena. Es preguntarà pels pensaments, emocions, sensacions que han aparegut al llarg de l'activitat. Es recollirà què els ha portat a menjar-se o no l'últim tros de mandarina o pansa. S'apuntarà que mengem de forma molt ràpida, gairebé sense adonar-nos, sense ser conscients que estem menjant, assaborint molt poc el menjar. Menjar amb atenció ens connecta amb el present i ens fa conscients del que estem menjant i com ho fem.



*Adaptació de l'exercici original de Paloma Sainz Vara del Rey, inclòs en el seu llibre *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*, Planeta, Barcelona, 2015.

Activitat 2. Escoltant sons* (deu minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Fomentar l'escolta activa.

Material: una campana o boles de meditació o gong de meditació o mòbil amb app amb el so (per exemple *Tibet Bowls Free*) i sis matalassos.

Metodologia: es demanarà als nens que es tombin a terra cap per amunt i tanquin els ulls. Se'ls demanarà que realitzin dues respiracions i prestin atenció a la seva respiració. A continuació, se'ls demanarà que focalitzin l'atenció, que escoltin tots els sons que hi ha al voltant. Aquesta escolta durarà quatre minuts:

«Què sents?, pots sentir algun so?, pots distingir-los els uns dels altres? Para atenció als sons que hi ha al teu voltant, escolta els sons atentament fins que soni una campana. Quan soni la campana obre els ulls i explica què has sentit».

En finalitzar l'activitat es posarà en comú els sons que han sentit, quines dificultats han tingut i quins mecanismes han utilitzat per mantenir l'atenció focalitzada en els sons.

*Adaptació de l'exercici original de Paloma Sainz Vara del Rey, inclòs en el seu llibre *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*, Planeta, Barcelona, 2015.

Activitat 3. El moment STOP * (deu minuts)

Objectius:

- Reaccionar d'una forma menys impulsiva.
- Fomentar l'atenció plena.
- Millorar la concentració.
- Treballar la consciència corporal.

- Potenciar l'autoconeixement del món interior.

Material: reproductor de música i CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel (Pista 5) o utilitzar meditació guiada sobre atenció a cognicions, emocions, sensacions i experiències pròpies en el moment present.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin en fila un al costat de l'altre. Introduïrem l'exercici de la següent manera fomentant un clima de tranquil·litat:

«A vegades anem d'un lloc a un altre sense saber molt bé on anem, o què fem o com ens sentim. De vegades tot sembla confús, estem fets un embolic. No sabem molt bé el que volem o el que no volem, no sabem molt bé el que ens passa ni per què ens passa. No podem pensar bé les coses. Us ha passat alguna vegada? (Resposta nens)».

«Doncs quan ens passa això és un bon moment per prémer el botó de pausa, aturar-se, respirar, descobrir i pensar el que estem fent, el que ens passa i el que volem fer. Ara realitzarem la pràctica de mindfulness sobre el moment STOP. Busca un lloc tranquil, seu còmodament i para atenció d'una manera amable al següent àudio».

(Pràctica amb el CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel. Pista 5).

En finalitzar la pràctica es demanarà als nens que expliquin el que han experimentat, sentit i com es troben ara, en el moment present. Es tornarà a remarcar i reforçar la importància d'agafar-se un temps per prestar atenció al que passa, identificar cognicions, emocions i poder així reaccionar d'una forma menys impulsiva.

*Adaptació de l'exercici original d'Eline Snel, inclòs en el seu llibre *Tranquils i atents com una granota*, Karos, Barcelona, 2013.

Feedback de la sessió (deu minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.
- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions, cognicions experimentades.
- Reforçar positivament l'esforç i avanç del grup.

Tasques per a casa (deu minuts)

Es demanarà als nens que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respiració (sis minuts). Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 1). A més, se'ls demanarà que cada dia mengin amb atenció alguna cosa (se'ls suggerirà que ho expliquin als seus pares i aquests els acompanyin), observant la seva forma, el seu color, el seu tacte, la seva olor i assaborint-ho amb atenció. Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 6).

Sessió 6

AGENDA

Repàs de les tasques per a casa

Activitat 1. Observant pensaments

Activitat 2. Visualització

Activitat 3. Pensaments i sentiments desagradables

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Repàs de les tasques per a casa (deu minuts)

S'iniciarà la sessió preguntant als nens com ha anat la setmana i posant en comú les tasques per a casa realitzades, es recolliran els registres i es demanarà als nens que verbalitzin com han anat les tasques proposades, què han fet, com s'han sentit, què els ha costat més, si la tasca proposada (atenció a la respiració) els ha ajudat o no en alguna cosa i si han sentit alguna evolució a l'hora de realitzar els exercicis al llarg de la setmana. Es reforçaran positivament les tasques realitzades.

Activitat 1. Observant pensaments* (deu minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Treballar la identificació de cognicions i emocions.
- Potenciar l'autoconeixement del món interior.

Material: tres o quatre dibuixos amb un rellotge (Annex 7).

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin en cercle. A partir del dibuix del rellotge es treballaran les següents preguntes:

- Quina hora marca el rellotge?
- Per a què serveix un rellotge?
- Arribem tard als llocs?
- Anem sempre amb pressa a tot arreu?
- Tenim moltes coses a fer?
- Tens temps per a tu?
- T'agradaria tenir més temps per a tu?
- Què t'agrada fer en el teu temps lliure?
- Què faries si tinguessis més temps?

Un cop finalitzada la dinàmica es reflectirà la importància de gestionar-nos el temps.

*Adaptació de l'exercici original de Patricia Díaz-Caneja, inclòs en el seu llibre *Un bosque tranquilo: mindfulness para niños*, Librería Argentina, Madrid, 2015.

Activitat 2. Visualització *(vint-i-cinc minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Fomentar la relaxació.
- Potenciar la identificació i expressió de sensacions i emocions.
- Practicar la visualització.

Material: sis matalassos.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin còmodament i s'introduirà la dinàmica de la següent manera:

«Heu sentit a parlar alguna vegada de la paraula visualització? (resposta nens). Sabeu què significa visualitzar? Encara que us sembli molt estranya o us soni molt rara aquesta paraula, segur que ho heu fet alguna vegada. Visualitzar consisteix en veure, a imaginar. La visualització consisteix a tancar els ulls i començar a imaginar, a veure i sentir el que us estan dient, ho intentem? (resposta nens)».

«Tomba't a terra i respira profundament tres vegades. Para atenció i sent com la teva esquena toca el terra, presta atenció al contacte de la teva esquena amb el terra. Imagina't que ets un arbre i la teva esquena està traient arrels, surten les arrels de l'arbre, de la teva esquena. Les arrels es van enfonsant al terra».

«Ara deixa aquesta imatge i imagina't que ets una petita illa al mar, una petita illa amb palmeres sota el cel blau, el sol brilla i el mar està tranquil. El teu cos és l'illa. Imagina't que sents el so de les onades a la platja; les onades són la teva respiració, les onades puguen i baixen d'una forma tranquil·la i amb un so agradable. Compta en silenci i per a tu set onades o respiracions de les que estàs sentint. Una (l'aire entra i surt), dues; les onades puguen i baixen, el mar està tranquil. Tres... ara imagina que estàs volant sobre la teva illa i la veus des de dalt, com si fossis un ocell. Observa amb atenció l'illa. Estàs somrient, l'aire, la brisa et toca la cara i els cabells. Estàs volant i lluny enllà veus un arc de Sant Martí molt bonic. Vas volant i arribes fins l'arc de Sant Martí. Pots veure l'arc de Sant Martí, pots veure tots els seus colors. Ara aniràs fins l'arc de Sant Martí per banyar-t'hi, tria un color, el color que més t'agradi, el color que prefereixis, tria el teu color favorit. El taronja, el groc, el verd, el blau, el lila, el vermell. Imagina't aquest color, el que tu vulguis, imagina't el teu color favorit, si és el vermell, imagina't que estàs ple de color vermell, i que estàs banyant-te en mig del vermell. Repetiràs els colors i triaràs el que més t'agradi, el que tu vulguis, el que més t'agradi: taronja, groc, verd, blau, lila, vermell. Estàs ple del color que has triat. (Pausa). Ara imagina't que segueixes banyant-te en el teu color favorit mentre segueixes estirat a terra. Quan agafes aire, quan inspires, el color entra dins teu. Quan deixes anar l'aire, quan espires, el color pinta tot el teu cos. Segueix respirant, agafa aire, agafa color, deixa anar l'aire i el color va pintant i omplint els teus braços, s'escampa pel tronc, per les cames, pels peus. Omple el teu coll i la cara. Ara sent el teu color favorit dins teu, què és el que t'agrada d'aquest color, amb quina qualitat, cosa, aspecte positiu l'identifiques? Ara quan s'acabi la visualització seguiràs amb aquesta cosa bona, aquesta cosa que t'agrada del color, amb la qualitat que té el teu color favorit. Et sentiràs tan bonic com el teu color favorit. Potser demà siguis un color diferent, però llavors banya't del teu color favorit. Ara lentament deixa aquesta imatge, deixa l'arc de Sant Martí. Sent com de bé estàs ».

«Ara imaginarem i recordarem una vegada, una situació, una experiència en la qual et vas sentir molt feliç; era una experiència, una situació agradable, vas aprendre alguna cosa agradable. Queda't a prop d'aquesta sensació, la sensació i experiència de sentir-se feliç».

«Ara deixa lentament aquesta imatge i imagina i recorda una cosa difícil que vas poder aprendre, segur que has après a fer alguna cosa difícil. Ho tens? ho imagines ja? Ara felicita't per això, aprens moltes coses i saps fer moltes coses bé. Felicitats! Ara per acabar mantingues amb tu aquesta sensació, la sensació agradable de fer les coses bé, la sensació de sentir-te feliç. Lentament, mou els dits de les mans. Mou poc a poc el teu cos. Obre els ulls i seu».

En finalitzar l'exercici es demanarà als nens que expliquin el que han experimentat, sentit, com es troben ara en el moment present i què els ha ensenyat aquesta visualització. Es recolliran qualitats, experiències agradables i positives i situacions de superació. Es reflectirà la importància de prestar atenció a les pròpies qualitats i fortaleses i a experiències agradables.

*Adaptació de l'exercici original de Paloma Sainz Vara del Rey, inclòs en el seu llibre *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*, Planeta, Barcelona, 2015.

Activitat 3. Pensaments i sentiments desagradables * (quinze minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Millorar la concentració.
- Treballar la identificació de cognicions i emocions.
- Potenciar l'autoconeixement del món interior.

Material: reproductor de música i CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel (Pista 6) o utilitzar meditació guiada sobre atenció a les emocions en el moment present.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin en fila un al costat de l'altre. Introduïrem l'exercici de la següent manera fomentant un clima de tranquil·litat:

«Us en recordeu del que són els pensaments i les emocions? (resposta nens). Repasem tots dos conceptes. Com sabeu, al llarg del dia tenim diferents pensaments i emocions. Durant tot el dia estem pensant i sentint diferents coses. A vegades fins i tot no podem deixar de pensar. Fins i tot de vegades només podem pensar en coses dolentes, negatives i tristes. En coses que ens fan sentir malament i estar preocupats, nerviosos, enfadats i tristos. A vegades aquests pensaments i emocions ens poden afectar molt i deixar-nos paralitzats com una estàtua, sense poder pensar ni actuar. Us ha passat alguna vegada?» (resposta nens).

«A tots ens agradaria no tenir emocions doloroses, que ens facin sentir malament. Ens agradaria sentir, experimentar sempre emocions agradables, més positives. Però no podem estar sempre sentint emocions agradables. De vegades sentir emocions desagradables, més negatives; és normal. A més, al contrari del que acostumem a pensar, les emocions desagradables, més negatives, no duren molt, i duren menys si sabem gestionar-les. A vegades un s'enfada perquè no aconsegueix el que vol (atenció, tenir

la raó, un regal) o per tot el contrari, perquè aconseguix el que no li agrada (estar castigat, no poder jugar, suspendre un examen) o perquè se sent ferit per com l'han tractat i no ho entén. Ara aprendrem a gestionar les nostres emocions».



(Pràctica amb el CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una grana* d'Eline Snel. (Pista 6)).

En finalitzar l'exercici es demanarà als nens que expliquin el que han descobert, el que han experimentat en el moment present. Es treballarà què són les emocions,

s'explicarà que no hi ha emocions positives o negatives, que de vegades és normal sentir emocions més negatives, que el problema és estar sempre experimentant emocions negatives, que el més important és identificar com ens sentim i aprendre a gestionar-ho.

*Adaptació de l'exercici original d'Eline Snel, inclòs en el seu llibre *Tranquils i atents com una granota*, Karós, Barcelona, 2013.

Feedback de la sessió (deu minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.
- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions i cognicions experimentades.
- Reforçar positivament l'esforç i avanç del grup.

Tasques per a casa (deu minuts)

Es demanarà als nens que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respiració (set minuts). Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 1). Es demanarà als nens que prestin atenció i s'adonin d'aquelles persones que els han molestat o els han fet enfadar intentant adonar-se de quina part del cos poden localitzar l'enuig i reflexionant sobre què poden fer al respecte (Annex 8).

Sessió 7

AGENDA

Repàs de les tasques per a casa

Activitat 1. El joc de la llimona

Activitat 2. Les dificultats

Activitat 3. El punt negre

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Repàs de les tasques per a casa (deu minuts)

S'iniciarà la sessió preguntant als nens com ha anat la setmana i posant en comú les tasques per a casa realitzades, es recolliran els registres i es demanarà als nens que verbalitzin com han anat les tasques proposades, què han fet, com s'han sentit, què els ha costat més, si la tasca proposada (atenció a la respiració) els ha ajudat o no en alguna cosa i si han sentit alguna evolució a l'hora de realitzar els exercicis al llarg de la setmana. Es reforçaran positivament les tasques realitzades.

Activitat 1. El joc de la llimona *(deu minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Sintonitzar amb els sentits.
- Treballar el sentit del tacte.
- Millorar l'autoconfiança.

Material: dotze o divuit llimones (dues per a cada nen), sis draps o bufandes (un per a cada nen) i un retolador permanent.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin còmodament en cercle. S'iniciarà l'activitat preguntant als nens si hi ha algunes coses que creuen que no poden fer perquè no tenen facilitat en fer-ho o no en saben. Reflectirem que són capaços de fer moltes coses si tenen confiança en ells mateixos i si s'aturen a prestar atenció a les coses. Els preguntarem si tenen confiança en ells mateixos. Treballarem el concepte d'autoconfiança.

Abans de començar la dinàmica es preguntarà als participants si creuen, si tenen confiança en ells mateixos i si creuen que poden endevinar quina és la seva llimona amb els ulls embenats, enmig d'altres llimones.

S'embenaran els ulls als nens. Se'ls demanarà que facin cinc respiracions abdominals i se centrin en el moment present. Es lliurarà una llimona a cada nen, se'ls demanarà que ho examinin amb minuciositat, percebent la mida, la forma i la textura durant tres o quatre minuts. A continuació es recolliran totes les llimones i es barrejaran entre si (posarem el nom o la inicial del nen amb retolador permanent a cada llimona abans de barrejar-les). Després es presentaran dues o tres llimones a cada nen i se'ls demanarà que identifiquin, amb els ulls embenats, la seva llimona. Una vegada que cada nen hagi identificat la seva llimona, es destaparan els ulls i es procedirà a comprovar si ho han encertat.



Com a reflexió final s'incidirà en la importància de realitzar les coses amb atenció plena. La importància de tenir confiança en un mateix. I s'incidirà en la relació que han establert amb la seva llimona gràcies als sentits, descobrint que els sentits ens ajuden a identificar les coses. Reflectint que tots els sentits ens donen senyals per descobrir coses, per saber també com estem i ens sentim.

Activitat 2. Les dificultats *(vint minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Identificar dificultats pròpies.
- Identificar com reaccionem davant les dificultats.
- Augmentar el repertori per afrontar les dificultats.
- Disminuir les respostes automàtiques i la impulsivitat.
- Promoure la introspecció i expressió de les pròpies dificultats.

Material: sis llapis o bolígrafs, sis gomes d'esborrar i sis fotocòpies puzzle de les dificultats (Annex 9).

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin còmodament. S'introduirà la dinàmica de la següent manera:

«A vegades ens trobem en situacions o hem de realitzar tasques que ens costen, que trobem difícils. A tots ens costa fer coses. Tots tenim dificultats. Tothom sap i entén el que és una dificultat? (resposta nens). Vosaltres teniu dificultats?, us costa fer algunes coses?, us poseu nerviosos quan no sabeu resoldre alguna tasca o problema?, us costa resoldre de vegades les dificultats? (resposta nens)».

Un cop cada nen hagi identificat una dificultat pròpia, es lliurarà a cada nen un full amb el gràfic de les dificultats (identificació de cognicions, emocions i sensacions corporals experimentades en la situació de dificultat). Es completarà amb els nens de forma individual. Com a reflexió final es reflectirà que tots els elements del gràfic (sensacions corporals, pensaments, emocions i entorn) estan relacionats i interactuen entre ells. Es reflectirà la importància i utilitat que té prestar atenció a tots els elements. Ens permet conèixer millor la dificultat i saber millor el que ens passa.

Un cop identificada la dificultat i després de l'explicació individual de cada nen del seu gràfic, pararem atenció a les coses que fan o podrien fer per resoldre-ho.

«Què feu per resoldre les dificultats i els problemes? (resposta nens). Quines altres coses podríem fer?».

Es tancarà la dinàmica reflectint que el *mindfulness* ens ofereix una manera de veure les coses amb claredat i ens pot ajudar a connectar amb les dificultats, a saber com reaccionem davant de les dificultats, ens ajuda a veure les emocions que sentim i ens permet respondre d'una forma diferent, ja que ens ajuda a veure les coses amb claredat i ens permet respondre a les dificultats d'una forma diferent. El *mindfulness*, davant de les dificultats, ens permet no reaccionar de forma automàtica i impulsiva sinó que ens ajuda a activar la ment de forma intel·ligent, respirar i pensar la nostra forma d'actuar. *«Quan tinc un problema puc preguntar-me: què és el més sensat, el més adequat que podria fer ara? Puc agafar-me un temps per triar què he de fer».*

*Adaptació de l'exercici original de Sarah Silverton, inclòs en el seu llibre *Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*, Blume, Barcelona, 2012.

Activitat 3. El punt negre *(quinze minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Prendre consciència de l'existència de dificultats inherents a l'espècie humana.
- Augmentar el repertori per afrontar les dificultats.
- Promoure la introspecció i expressió de les pròpies dificultats.
- Promoure la introspecció i expressió de cognicions i emocions davant les dificultats.

Material: paper de cuina, quatre o cinc retoladors de color i una ampolla d'aigua petita.

Metodologia: es demanarà als nens que s'asseguin en cercle. S'introduirà la dinàmica de la següent manera:

«Recollint els aspectes treballats en la dinàmica anterior reforçarem que tots tenim dificultats i de vegades no sabem com afrontar-les, com solucionar-les. A vegades pensem que aquell problema que tenim és molt greu, de vegades el problema ens pot semblar tan gran i tan fosc que pensem que no hi ha res a fer, que no es pot solucionar. De vegades enfrontar-nos a les dificultats ens pot fer por, no sabem molt bé com fer-ho, podem tenir la sensació, pensar que hi ha una taca negra molt gran que ho cobreix tot. Però de vegades els problemes, les dificultats, també poden solucionar-se. Ara farem una activitat per comprendre que els problemes no són només foscor, que de vegades els problemes no són tan grans i dolents com ens pensem, que sabem moltes coses que ens poden ajudar a intentar solucionar les dificultats i els problemes».

A continuació agafarem un o dos fulls de paper de cuina i demanarem a cada nen que esculli un retolador i dibuixi un punt/cercle al centre del paper de cuina imaginant que aquest punt és la seva dificultat o problema, fins que el paper absorbeixi la tinta i surti una taca fosca al centre. Tots els cercles/punts estaran en contacte un amb l'altre. «Ara hem posat aquí les nostres dificultats, els nostres problemes, són foscos, s'han convertit en una taca gran i fosca que no ens deixa veure amb claredat» (veure Figura 3).

Figura 3. Activitat *El punt negre*. Font: elaboració pròpia.



«Però, sabeu quines coses ens poden ajudar a veure amb més claredat, ens poden ajudar a descobrir coses, a pensar solucions? (resposta nens). El mindfulness. Sabeu que practicar l'atenció, practicar mindfulness, practicar la respiració i sintonitzar amb els sentits ens pot ajudar a sortir d'aquella taca negra que ens ho tapa tot?, que ens pot ajudar a veure que no tot és fosc i ens pot ajudar a solucionar el problema i a afrontar les dificultats? Després trobarem unes gotes d'aigua a la taca (simbolitza el mindfulness). És com si apliquéssim una visió clara de mindfulness sobre la nostra taca, el nostre problema, la nostra dificultat. A l'instant podrem veure que els colors se separen. Això és el que passa quan parem atenció de forma conscient a les dificultats: comencem a veure-les tal com són, d'una forma clara i així se'ns fa més fàcil poder affron-

tar-les i resoldre-les». Es realitzarà una reflexió sobre com podem prestar atenció de forma conscients a les dificultats, quins beneficis té fer-ho i com podem gestionar millor les nostres dificultats i problemes.

**Adaptació de l'exercici original de Sarah Silverton, inclòs en el seu llibre *Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*, Blume, Barcelona, 2012.*

Feedback de la sessió (deu minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.
- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions, cognicions experimentades.
- Reforçar positivament l'esforç i avanç del grup.

Tasques per a casa (deu minuts)

Es demanarà als nens que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respiració (nou minuts). Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 1). A més, se'ls demanarà que prestin atenció, que s'adonin quan han tingut alguna dificultat o problema al llarg del dia. Que pensin i anotin com han reaccionat, què han fet per afrontar-les (Annex 10).

Sessió 8

AGENDA

Repàs de les tasques per a casa

Activitat 1. Quin temps fa al nostre interior?

Activitat 2. El sol de les qualitats

Feedback de la sessió

Tasques per a casa

Tancament del grup-comiat-units pel fil

Repàs de les tasques per a casa (deu minuts)

S'iniciarà la sessió preguntant als nens com ha anat la setmana i posant en comú les tasques per a casa realitzades, es recolliran els registres i es demanarà als nens que verbalitzin com han anat les tasques proposades, què han fet, com s'han sentit, què els ha costat més, si la tasca proposada (atenció a la respiració) els ha ajudat o no en alguna cosa i si han sentit alguna evolució a l'hora de realitzar els exercicis al llarg de la setmana. Es reforçaran positivament les tasques realitzades.

Activitat 1. Quin temps fa al nostre interior? *(quinze - vint minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Potenciar la identificació d'emocions.
- Promoure la introspecció i expressió de sensacions i emocions.

Material: sis fotocòpies (Annex 11), sis llapis, sis gomes i llapis de colors.

Metodologia: abans de començar la pràctica es preguntarà als nois pel concepte de predicció meteorològica. Un cop explicat el concepte se'ls explicarà que realit-

zarem la nostra pròpia predicció, que intentarem descobrir quin temps fa al nostre interior, com ens sentim ara.

Es demanarà als nens que s'asseguin còmodament en un cercle i tanquin els ulls. Se'ls demanarà que comencin a respirar i dediquin un temps a descobrir com se senten en aquell moment. *«Quin temps està fent dins teu?, intenta descobrir com et sents ara. Estàs relaxat, brilla el sol i et sents tranquil?, o et sents com quan hi ha núvols al cel i està a punt de caure un ruixat, o potser s'acosta una tempesta? Observa atentament i tranquil·lament com et sents ara, d'una manera amable i curiosa. Totes les formes en les que un pot sentir-se estan bé. Quan estiguis segur de com et sents ara, no intentis canviar-ho, deixa les coses tal com estan, tant li fa si un està content, trist, tranquil, enfadat; totes estan bé, no passa res, l'important és adonar-se de com un se sent. Queda't un moment a prop del que sents ara, de com et sents ara. Recorda que al llarg del dia pots sentir-te de moltes maneres, ara és com és i et sents d'una manera i està bé. Tampoc pots canviar la teva forma de sentir-te de sobte. Només descobreix, mira, observa com et sents i no intentis canviar-ho, només descobreix com et sents ara, quin temps fa ara al teu interior. Si ara estàs nerviós, trist, preocupat, plou, hi ha una tempesta, no et preocupis, tornarà a sortir el sol. Com bé ja saps, les emocions, els sentiments canvien. Un no està tota l'estona trist, nerviós, cansat, enfadat, content; els sentiments van canviant i és important saber-ho».*



A continuació, es demanarà als nens que facin un dibuix de com és el temps dins seu en aquell moment (Annex 11) i el descriguin, l'identifiquin amb una paraula, a una emoció. La dinàmica es finalitzarà demanant als nens que expressin la seva experiència focalitzant la reflexió en si han pogut identificar com se sentien, com han actuat al respecte i recollint la seva experiència. S'incidirà sobre la identificació i acceptació d'emocions.

*Adaptació de l'exercici original d'Eline Snel, inclòs en el seu llibre *Tranquils i atents com una granota*, Karos, Barcelona, 2013.

Activitat 2. El sol de les qualitats *(vint minuts)

Objectius:

- Fomentar l'atenció plena.
- Focalitzar l'atenció en les fortaleces i qualitats pròpies.
- Afavorir la identificació de qualitats i fortaleces en els altres.

Material: sis llapis, sis gomes d'esborrar i sis fotocòpies (Annex 12).

Metodologia: s'iniciarà la dinàmica repassant el concepte de qualitat. En primer lloc es repartirà un full a cada participant i es demanarà a cadascun dels nens que escriguin el seu nom al centre del sol. En segon lloc, han d'anotar en un raig una qualitat o alguna cosa que els agradi de si mateixos. A continuació, cada nen passarà el seu *full-sol* al nen de la seva dreta. Aquest haurà d'anotar una qualitat positiva de la persona a la qual pertany aquell sol. Se seguirà la dinàmica fins que tothom torni a tenir el seu sol que reflecteix les qualitats que els altres integrants del grup veuen en ell. Es finalitzarà l'activitat recollint l'experiència, remarcant els diferents compliments que reben dels companys. Reflectint la quantitat de qualitats que tenen.

*Adaptació de l'exercici original de Thich Nhat Hanh i la comunitat de Plum Village, inclòs en el seu llibre *Plantant Llavors*, Kairós, Barcelona, 2015.

Feedback de la sessió (cinc minuts)

Objectius:

- Promoure la reflexió personal.
- Compartir l'experiència viscuda.

- Facilitar l'expressió de sensacions, emocions i cognicions experimentades.
- Reforçar positivament l'esforç i avanç del grup.

Tasques per a casa (cinc minuts)

Es demanarà als nens que practiquin durant tota la setmana la respiració amb l'ajuda de les seves pedres de respiració (onze minuts). Es lliurarà un full de registre a cada nen (Annex 1). Se'ls demanarà que un dia de la setmana facin un dibuix del temps que fa en aquell moment al seu interior. Se'ls demanarà que es fixin o facin retrospecció en la meteorologia que ha fet al seu interior durant aquell dia: sempre ha estat la mateixa o ha anat canviant? (Annex 11).

Tancament del grup-comiat-units pel fil * (deu minuts)

Es realitzarà el tancament-comiat del grup de teràpia. Es demanarà als nens que s'asseguin en cercle. S'entrega el cabdell del fil a un dels nens. Se li demanarà a cada nen que comparteixi alguna cosa important sobre les activitats realitzades al llarg de les sessions de grup. Un cop compartida la seva experiència, sostenint un extrem del fil, el nen llançarà el cabdell a un altre membre del grup que, a la vegada, haurà de compartir també la seva experiència. Quan tots els integrants del grup hagin compartit l'experiència, es tancarà la sessió reflectint que encara que cadascú torni a casa seva, a l'escola, etc. seguirem connectats per fils semblants a aquests. Cada un de nosaltres s'endurà amb ell tot el que hem après i als altres.

*Adaptació de l'exercici original de Thich Nhat Hanh i la comunitat de Plum Village, inclòs en el seu llibre *Plantant Llavors*, Kairós, Barcelona, 2015

En finalitzar el tancament de l'última sessió, es lliurarà el qüestionari de satisfacció als nens i també als pares. Se'ls demanarà que l'omplin de forma anònima (veure Annexos 13 i 14).

Reflexions finals

El disseny i la implementació d'aquest programa de *mindfulness* (M4H) han permès valorar noves estratègies d'intervenció per al TDAH. Els resultats preliminars obtinguts en l'estudi realitzat suggereixen la utilitat del *mindfulness* per abordar les dificultats d'aquests nens.

Inicialment, aquest programa va ser dissenyat per al tractament dels símptomes característics del TDAH. A partir dels resultats obtinguts en aquest estudi vam observar que pot ser útil per als pacients amb TDAH. No obstant això, es troba en la literatura (Perry-Parrish, 2016) evidència preliminar de l'eficàcia del *mindfulness* per abordar un altre tipus de dificultats, trastorns i malalties; és per això que suggerim la possible utilitat d'aquest programa per abordar un altre tipus de patologies en nens. A més, els beneficis que es desprenen del *mindfulness* són d'utilitat per a qualsevol nen, ja que la pràctica del *mindfulness* és una eina per afavorir l'autococoneixement i el benestar; per això també suggerim l'ús del Programa *Mindfulness for Health* (M4H) en nens sans.

Animem a la comunitat científica a utilitzar el programa i a publicar els resultats obtinguts en diferents dificultats, trastorns, malalties i en altres contextos i àmbits.



A partir dels resultats obtinguts, vam suggerir la possibilitat d'utilitzar el programa M4H per abordar un altre tipus de patologies en nens.



Testimonis

El nostre fill és un nen especial, inquiet i curiós. Les sessions de *mindfulness* han estat molt útils. L'han ajudat a prendre consciència dels seus límits i a entendre millor el que li passa. Per poder tractar un problema, el primer és que el propi pacient es conegui a ell mateix i entengui la seva situació. Ara, gràcies al tractament *mindfulness*, el nostre fill pot controlar-se millor en alguns moments on la ràbia o la distracció abans el dominaven.

Ara és capaç de reflexionar i ser conscient del moment pel qual està passant i posar-hi remei. No sempre ho aconsegueix, però almenys sap expressar el que li passa. El *mindfulness* ens ha ajudat a tots a entendre millor el nostre fill i per tant a ajudar-lo de manera més precisa. Ara sap identificar quan té el "semàfor en vermell" i quan està més receptiu per poder-li donar missatges. Crec que el *mindfulness* és un tractament complementari de gran utilitat, sens dubte el recomanem.

Pare d'un nen de set anys amb TDAH que ha participat en el Programa M4H.

El programa REPOR de TVE va realitzar un documental dedicat a explicar el TDAH. En el següent enllaç es troba el programa sencer en el qual vam participar. Es poden observar algunes de les activitats de *mindfulness* realitzades pels nens i la valoració dels pares respecte a la participació en el Programa M4H:

<http://www.rtve.es/television/20170606/concentrados-tdah/1561121.shtml>

Programa de televisió REPOR de TVE, emès el 06/06/2017.

Annexos

Annex 1

Nom: _____

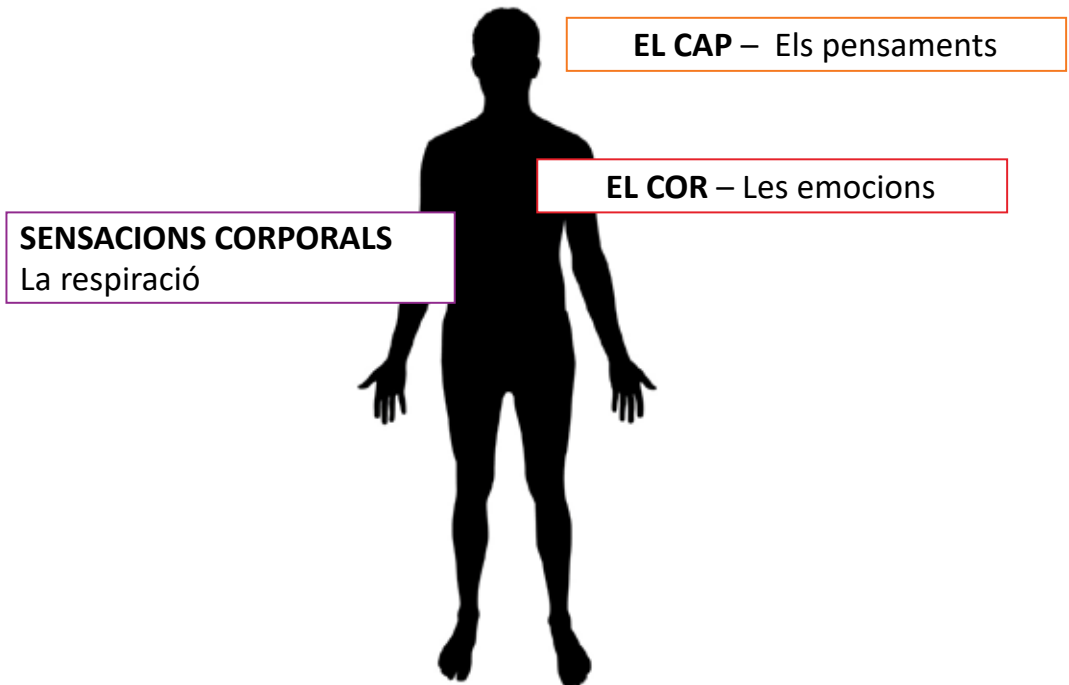
Realitza la pràctica de la respiració amb ajuda de les teves pedres de respirar. Seu a terra en un lloc tranquil, treu les pedres de la teva bossa i col·loca-les a un costat. Quan estiguis preparat comença la pràctica d'atenció a la respiració. Només es tracta d'agafar aire i deixar-lo anar. D'estar atent a com respires, l'aire entra i surt. Només es tracta de descobrir com és la teva respiració

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Respira amb les teves pedres de la respiració	Marca una creu cada vegada que practiquis							
	Com era la teva respiració?							
	Com t'has sentit després de fer la pràctica?							
	Què ha passat?							

Annex 2

Nom: _____

Observar: busca un lloc tranquil i estira't còmodament. Tanca els ulls, fes dues respiracions profundes i observa com tens el cap avui, ara, en aquest instant. A continuació observa com és la teva respiració ara i intenta descobrir on la notes. Per acabar para atenció a les teves emocions, com et sents ara. Torna a realitzar dues respiracions profundes i anota el que has descobert.



Annex 3

Nom: _____

Para atenció a quan, en quins moments o situacions sents les següents emocions:

CONTENT	
ENFADAT	
TRIST	
NERVIÓS	
PREOCUPAT	
SOL	
ESPENTAT	
TRANQUIL	
AMB FÀSTIC	
AMB VERGONYA	

Annex 4

Nom: _____

Busca un lloc tranquil, seu i respira dues vegades. Practica posar-te i treure't les sabates al mateix temps que estàs parant atenció.

Explicació de l'exercici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Treu-te les sabates en silenci i poc a poc i observa i descobreix com és la pressió, la temperatura, la sensació del peu dins la sabata.							
Torna a posar-te la sabata i fixa't en la pressió, temperatura, en com et lligues els cordons/velcro, en la sensació del peu dins la sabata.							

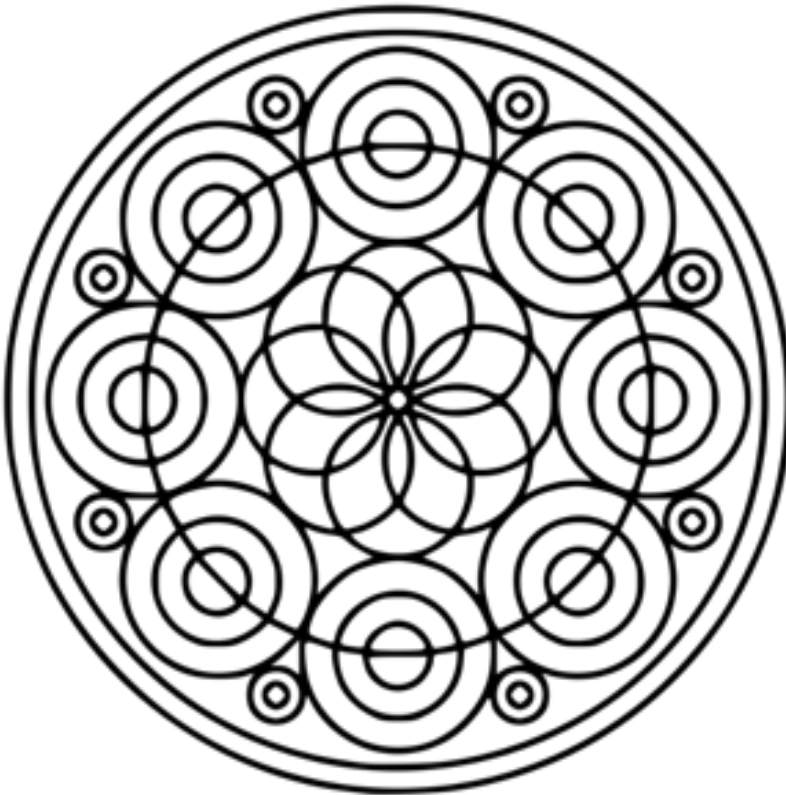
Annex 5

Nom: _____

Practica prestar atenció a com et sents ara, abans i després de realitzar aquesta tasca (pintar *mandala*).

Presta atenció a com et sents (emoció) ara, abans de pintar la *mandala*

Presta atenció a com et sents (emoció) ara, després de pintar la *mandala*



Nom: _____

Practica prestar atenció a com et sents ara, abans i després de realitzar aquesta tasca (pintar *mandala*).

Presta atenció a com et sents (emoció) ara, abans de pintar la *mandala*

Presta atenció a com et sents (emoció) ara, després de pintar la *mandala*

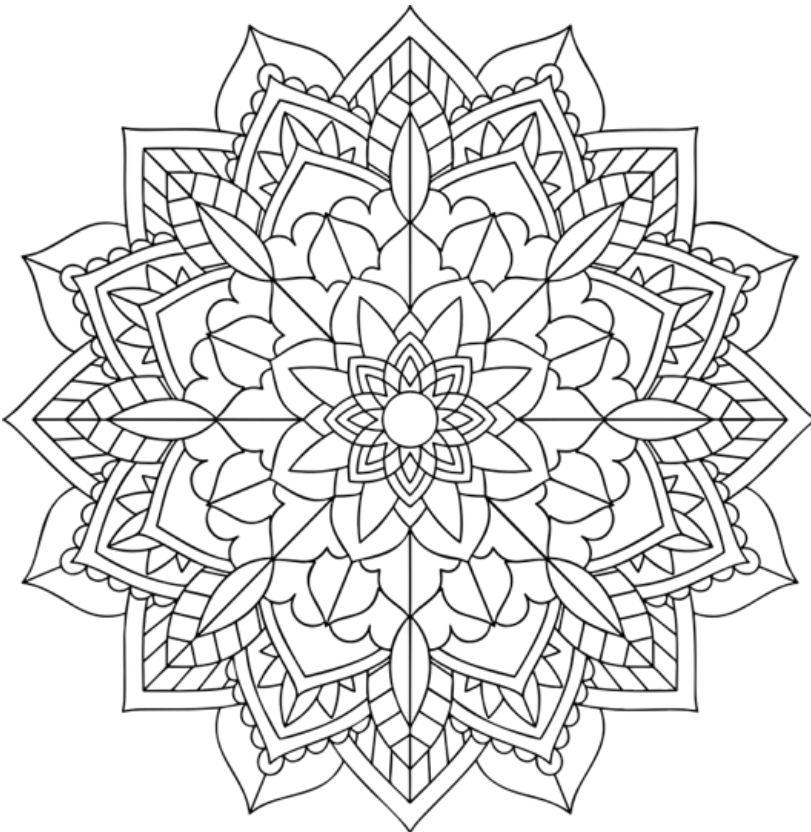


Nom: _____

Practica prestar atenció a com et sents ara, abans i després de realitzar aquesta tasca (pintar *mandala*).

Presta atenció a com et sents (emoció) ara, abans de pintar la *mandala*

Presta atenció a com et sents (emoció) ara, després de pintar la *mandala*



Annex 6

Nom: _____

Mengem gairebé sense adonar-nos, ho fem de forma molt ràpida. Menjar amb atenció ens ajuda a saber el què mengem i com ho fem. A més ens permet descobrir coses sobre el menjar.

Practica *mindful eating*, menja amb atenció, tria l'aliment que vulguis (galeta, oliva, poma, formatge...).

Fixa't en aquestes coses:

- Mira la seva forma, el seu color.
- Tanca els ulls i toca-ho amb els dits: és suau, rugós?
- Apropa-ho al nas: és agradable l'olor o desagradable?
- Posa-t l'aliment a la boca, mou-lo entre la llengua i el paladar. Fes-li una mossegada petita, mou l'aliment una mica i assaboreix-lo. Fes-li una altra mossegada, acaba de menjar-t'ho a poc a poc i assaborint-ho.

Què has descobert? Anota els aspectes dels quals has parat atenció.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE

Annex 7

Nom: _____



Annex 8

Nom: _____

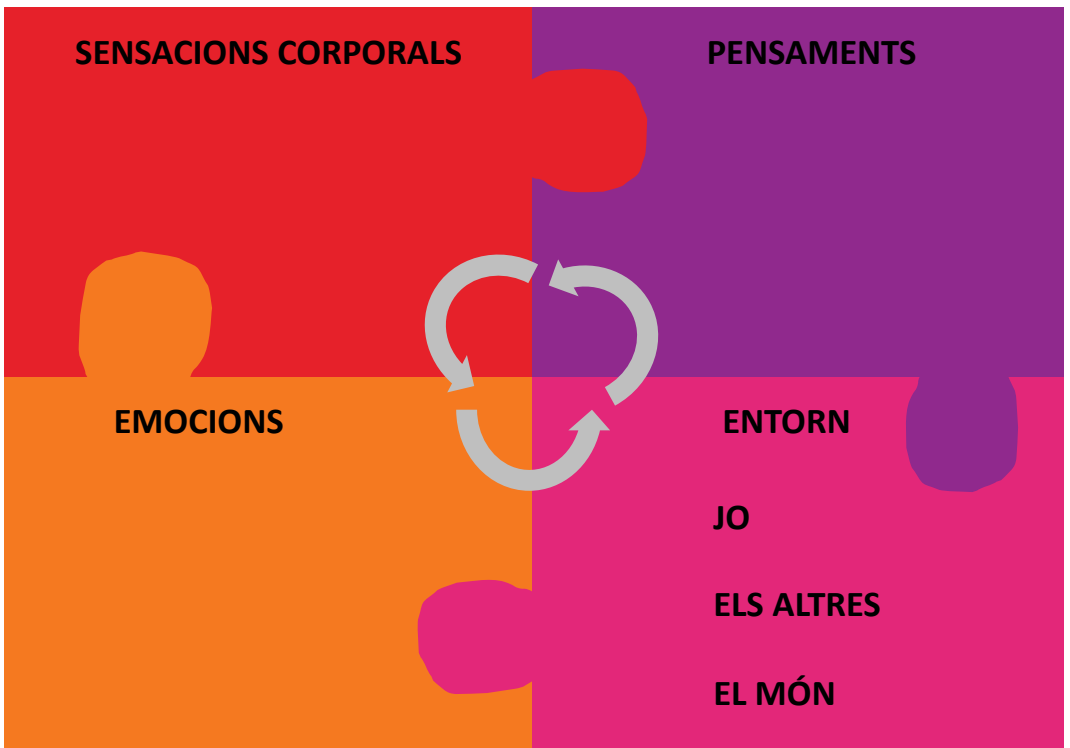
Busca un lloc tranquil i seu sense fer res més. Tanca els ulls i presta atenció i recorda si al llarg del dia algú t'ha molestat o t'ha fet enfadar. Apunta-ho. Pots identificar l'enuig en alguna part del cos? On sents l'enuig? Apunta-ho.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE

Annex 9

Nom: _____

Gràfic de les dificultats:



Annex 10

Nom: _____

Busca un lloc tranquil i presta atenció a les dificultats o problemes que has tingut al llarg del dia. Com has reaccionat, què has fet per solucionar-ho?

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Quines dificultats o problemes has tingut al llarg del dia?							
Com has reaccionat, què has fet?							

Annex 11

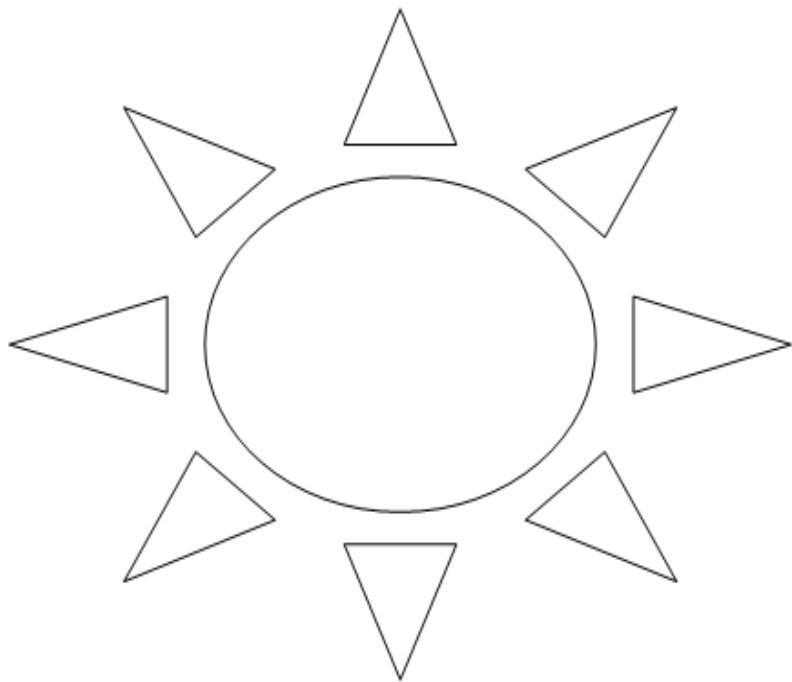
Nom: _____

Seu en un lloc tranquil i realitza cinc respiracions. Dedicar un temps a descobrir com et sents, quines emocions sents en aquest moment. Quin temps fa en el teu interior ara? Fes un dibuix del temps que fa dins teu.

Annex 12

Nom: _____

El meu *sol-les meves qualitats*.



Annex 13

Qüestionari de satisfacció per a nens.

Ens agradaria conèixer si t'ha agradat participar en les sessions de *mindfulness*. Contesta amb sinceritat, volem saber les experiències bones i dolentes. Contesta totes les preguntes si us plau.

Moltes gràcies.

1. T'ha agradat participar en les sessions de *mindfulness*?



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gens

Una mica

Bastant

Molt

Moltíssim

2. T'ha ajudat d'alguna manera fer les sessions de *mindfulness*?



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gens

Una mica

Bastant

Molt

Moltíssim

3. T'agradaria fer més sessions?



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gens

Una mica

Bastant

Molt

Moltíssim

4. Recomanaries a un amic que fes les mateixes sessions de *mindfulness* que has fet tu?



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gens

Una mica

Bastant

Molt

Moltíssim

5. Quina activitat o cosa t'ha agradat més?

6. Has après alguna cosa?

7. Canviaries alguna cosa?

Annex 14

Qüestionari de satisfacció per a pares.

Ens agradaria conèixer la seva opinió sobre la participació del seu fill en el programa d'entrenament en *mindfulness*. Contesti amb sinceritat, volem conèixer totes les opinions. Contesti totes les preguntes si us plau.

Moltes gràcies.

1. Està satisfet de la participació del seu fill en aquest tractament?

1	2	3	4	5
Gens	Una mica	Bastant	Molt	Moltíssim

2. Creu que el seu fill està satisfet amb la participació en aquest tractament?

1	2	3	4	5
Gens	Una mica	Bastant	Molt	Moltíssim

3. Recomanaria a altres pares aquest programa de tractament?

1	2	3	4	5
Gens	Una mica	Bastant	Molt	Moltíssim

4. En quin grau està satisfet amb l'atenció, disposició d'ajuda, competència i qualitat dels professionals de l'equip terapèutic?

1	2	3	4	5
Gens	Una mica	Bastant	Molt	Moltíssim

5. Quins són els aspectes més valorats del tractament?

6. Té algun suggeriment de millora?

Annex 15

Material sessions

Sessió 1

- 1 cartolina gran.
- 3-4 retoladors.
- Cinta adhesiva o Blu-Tack.
- Ordinador.
- Pantalla audiovisual o projector.
- Imatge visual d'un paisatge tranquil.
- Música relaxant.
- Boles o gong de meditació o una campana.
- 1 recipient de plàstic transparent.
- 1 cullera sopera.
- 1 ampolla d'aigua petita.
- 5-6 espècies, grans o purpurines diferents (escollir materials de diferents densitats).
- 60-80 pedres de colors (deu per a cada nen).
- 6 sacs mitjans d'organdí (un per a cada nen).
- 6 fotocòpies de l'Annex 1.

Sessió 2

- 18 fotocòpies de l'Annex 2 (silueta humana).
- 6 llapis.
- 6 gomes d'esborrar.

- 6 matalassos.
- 1 campana o boles de meditació o gong de meditació o mòbil amb app amb el so (per exemple *Tibet Bowls Free*).
- Ordinador o reproductor de música.
- CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel (Pista 2) o seleccionar i utilitzar meditació guiada sobre atenció a la respiració.
- 6 fotocòpies de l'Annex 1.
- 6 fotocòpies de l'Annex 3.

Sessió 3

- 1 campana o boles de meditació o gong de meditació o mòbil amb app amb el so (per exemple *Tibet Bowls Free*).
- 6 matalassos.
- 6 fotocòpies de l'Annex 1
- 6 fotocòpies de l'Annex 4

Sessió 4

- 8 matalassos.
- 6 fulls de paper.
- 6 llapis.
- 6 gomes d'esborrar.
- 10 objectes diferents.
- 1 bossa o caixa per guardar deu objectes.
- 1 tros de tela per cobrir deu objectes.
- 6 fotocòpies de l'Annex 1.
- 6 fotocòpies de l'Annex 5.

Sessió 5

- 8 mandarines o 32 panses.
- 6 matalassos.
- 1 campana o boles de meditació o gong de meditació o mòbil amb app amb el so (per exemple *Tibet Bowls Free*).
- Ordinador o reproductor de música.
- CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel (Pista 5) o seleccionar i utilitzar meditació guiada sobre atenció a emocions, cognicions, sensacions, experiències en el moment present.
- 6 fotocòpies de l'Annex 1.
- 6 fotocòpies de l'Annex 6.

Sessió 6

- 3 o 4 dibuixos amb un rellotge (Annex 7).
- 6 matalassos.
- 1 campana o boles de meditació o gong de meditació o mòbil amb app amb el so (per exemple *Tibet Bowls Free*).
- Ordinador o reproductor de música.
- CD amb meditació guiada del llibre *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel (Pista 6) o seleccionar i utilitzar meditació guiada sobre atenció a les emocions en el moment.
- 6 fotocòpies de l'Annex 1.
- 6 fotocòpies de l'Annex 7.

Sessió 7

- 12-18 llimones.
- 6 draps o bufandes.
- 1 retolador permanent.

- 6 llapis o bolígrafs.
- 6 gomes d'esborrar.
- 1 rotlle de paper de cuina.
- 4 o 5 retoladors.
- 1 ampolla d'aigua petita.
- 6 fotocòpies de l'Annex 1.
- 6 fotocòpies de l'Annex 8.
- 6 fotocòpies de l'Annex 9.

Sessió 8

- 6 llapis.
- 6 gomes.
- Llapis de colors.
- 12 fotocòpies de l'Annex 10.
- 6 fotocòpies de l'Annex 11.
- 6 fotocòpies de l'Annex 12 (qüestionari de satisfacció del tractament per a nens).
- 6 fotocòpies de l'Annex 13 (qüestionari de satisfacció del tractament per a pares).

Bibliografía

Alda, Jose A., y Huguet, A. (2017). La aplicación de mindfulness en un servicio de salud mental infanto-juvenil: de la teoría a la práctica. *En 2017 61º Congreso Asociación Española del Niño y del Adolescente en revista de psiquiatría infanto juvenil*, 34 (2), 92-93. ISSN:1130-9512.

Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bush, G. (2011) Cingulate, frontal, and parietal cortical dysfunction in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Biological Psychiatry*, 69, 1160-1167.

Cairncross, M. y Miller C.J. (2016). The effectiveness of mindfulness-based therapies for Adhd: a meta-analytic review. *Journal Attention Disorders*. pii: 1087054715625301. [Epub ahead of print]

Caye, A., Swanson, J. M., Coghill, D., y Rohde, L. A. (2019). Treatment strategies for ADHD: an evidence-based guide to select optimal treatment. *Molecular Psychiatry*, 24, 390-408. doi: 10.1038/s41380-018-0116-3. [Epub ahead of print]

Díaz-Caneja, P. (2015). *Un bosque tranquilo: mindfulness para niños*. Madrid: Librería Argentina.

Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problema behavior. *Child Development*, 72, 1112-1134.

García-Campayo, J. (2018). *Mindfulness: nuevo manual práctico*. Barcelona: Siglantana. ISBN 978-84-16-57467-4.

González, R. y Villanueva, L. (2014). *Recursos para educar en emociones: de la teoría a la acción*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J.J. V., Benson, H., Fricchione, L. y Hunink, M.G.M. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare : An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *Plos One*, 10(14), 1-17. doi:10.1371/journal.pone.0124344

Huguet, A., Mairena, M. A., Vall, X., Izaguirre, J., Aguiló, J. y Alda, Jose A. (2016). Efficacy of a mindfulness training program for children with ADHD: a pilot study. *En International Congress of Clinical and Health Psychology on Children and Adolescents. (Barcelona 17-19 Noviembre 2016)*.

Huguet, A. y Mairena, M. A. (2017). La importancia de enseñar a los niños a respirar bien. Recuperat a <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/importancia-ensenar-ninos-respirar-bien>.

Huguet, A., Miguel-Ruiz, D., Haro, J. M., y Alda, Jose A. (2017). A pilot study of the efficacy of a mindfulness program for children newly diagnosed with attention-deficit hyperactivity disorder: impact on core symptoms and executive functions. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 17(3), 305-316. ISSN: 1577-7057

Huguet, A. (2017). Nuevas terapias psicológicas en el ámbito infanto-juvenil: aplicación del mindfulness en población infanto-juvenil. *En 2017 61º Congreso Asociación Española del Niño y del Adolescente en revista de psiquiatría infanto juvenil*, 34 (2), 102-105. ISSN:1130-9512.

Huguet, A, Izaguirre, I., Vall X., Garzón-Rey, J. M., Aguiló, J. y Alda, Jose A. (2017). Abordaje del TDAH mediante mindfulness: resultados preliminares de un estudio randomizado. *En 2017 61º Congreso Asociación Española del Niño y del Adolescente en revista de psiquiatría infanto juvenil*, 34 (2),206. ISSN: 1130-9512.

Huguet, A., Alda, Jose A., Izaguirre, J., Vall, X., Garzon, J. M., y Aguiló, J. (2017). Preliminary results of an intervention program based on mindfulness on core symptoms in a children ADHD sample (a randomized controlled trial). *En 17th European Society for Child and Adolescent Psychiatry Congress. (Génova 9-11 Julio de 2017)*.

Huguet, A., Alda, Jose A., Izaguirre, J., Insa, I., Espadas, M. y Chamorro, M. (2018). Deficient Emotional Self-Regulation (DESR) in ADHD children: Mindfulness as a first line effective treatment modality. *En 2018 International Conference on Mindfulness (Amsterdam, 10-13 Julio de 2018)*.

Huguet, A., Alda, Jose A., Izaguirre, J., Vall, X., Insa, I., Espadas, M., Chamorro, M. y Cerdan, G. (2018). Mindfulness as an effective treatment for emotional dysregulation in children with ADHD (randomized trial). *En 2018 23rd World Congress of the International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions (Praga 23-27 Julio de 2018)*.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: science and practice*, 10, 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós. ISBN 978-84-9988-239-0.

Lo, H., Wong, S., Wong, J., Yeung, J., Snel, E. y Wong, S. (2017). The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomatology in young children and their parents: a randomized control trial. *Journal Attention Disorders*. doi:10.1177/1087054717743330

López, L. (2015). *Meditación para niños: en paz me levanto, en paz me acuesto*. Barcelona: Plataforma actual.

MacLean, K.L. (2004). *Peaceful Piggy Meditation*. Park Rige: Albert Whitman &Co.

Martín, C. y Navarro, J. I. (2016). *Psicología evolutiva en educación infantil y primaria*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Mayer; J. D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la intel·ligència emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Ed.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 25-45). Madrid: Pirámide.

Mitchell JT, McIntyre EM, English JS, Dennis MF, Beckham JC, Kollins SH. A Pilot Trial of Mindfulness Meditation Training for ADHD in Adulthood: Impact on Core Symptoms, Executive Functioning, and Emotion Dysregulation. *J Atten Disord*. 2017. doi:10.1177/1087054713513328

Muskens, J. B., Velders, F. P. y Staal, W. G. (2017). Medical comorbidities in children and adolescents with autism spectrum disorders and attention deficit hyperactivity disorders: a systematic review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26: 1093-1103. Doi: 10.1007/s00787-017-1020-0.

Nhat Hanh, T y la comunidad de Plum Village (2015). *Plantando Semillas*. Barcelona: Kairós.

Perry-Parrish, C., Copleand-Linder, N., Webb, L. y Sibinga, M. S. (2016). Mindfulness-based approaches for children and youth. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 46(6):172-8. doi: 10.1016/j.cppeds.2015.12.006

Polanczyk, G. V, Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A. i Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365. doi:10.1111/jcpp.12381

Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairós.

Sainz-Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Zenith.

Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J. y Leibenluft, E. (2014). Emotional dysregulation and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 171(3):276-293. doi:10.1176/appi.ajp.2013.13070966

Silverton, S. (2012). *Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Blume.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*, Barcelona: Kairós.

Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E.I. y Bögels, S.M. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 775-787. Doi: 10.1007/s10826-011-9531-7

Van der Oord, S., Bögels, S. M. y Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 139-147. Doi: 10.1007/s10826-011-9457-0

Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T. y Miller, L. (2014). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6, 290-302. Doi: 10.1007/s12671-013-0260-4

Zylowska L, Ackerman DL, Yang MH, Futrell JL, Horton NL, Hale TS, Pataky C, & Smalley SL (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11, 737-746. Doi: 10.1177/1087054707308502.



La prevalença del TDAH se situa al voltant del 5-7% en nens i adolescents. Des de la Unitat del trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona ens vam plantejar, sense abandonar el tractament farmacològic, la recerca de noves estratègies d'intervenció per al TDAH basades en l'evidència científica.

D'aquí neix el *Mindfulness for Health (M4H)*: un programa útil per abordar les dificultats dels nens amb TDAH, els resultats preliminars dels quals evidencien que el *mindfulness* millora els símptomes nuclears d'aquest trastorn.

En el present Informe es detallen els objectius i les pautes per a que professionals de la salut mental i d'altres àrees clíniques puguin posar en pràctica el Programa M4H i seguir avançant en la millora del tractament d'aquestes persones.

Unitat del trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat.
Servei de psiquiatria i psicologia.

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona