

MAESTRIA EN PSICOPEDAGOGIA

**Trabajo de titulación previa a la obtención de título
de Magister en Psicopedagogía.**

AUTOR: Michael Ivan Caamaño Salazar

TUTOR: Graciela Mariana Rivera Bilbao La Vieja

**Propuestas de Intervención para el Desarrollo Integral de Estudiantes
con TDAH enfocados en el Mindfulness.**

Autoría del Trabajo de Titulación

Yo, Michael Ivan Caamaño Salazar declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado **Propuestas de Intervención para el Desarrollo Integral de Estudiantes con TDAH enfocados en el Mindfulness** es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Michael Ivan Caamaño Salazar

Correo electrónico: michaelcaamano95@gmail.com

Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, Michael Ivan Caamaño Salazar en calidad de autor del trabajo de investigación titulado Propuestas de Intervención para el Desarrollo Integral de Estudiantes con TDAH enfocados en el Mindfulness, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, Mes de Año



Michael Ivan Caamaño Salazar

Correo electrónico: michaelcaamano95@gmail.com

Dedicatoria

A mis padres, quienes son mi fuente de poder y mi brújula hacia el camino del bien. Que Dios los bendiga.

Agradecimiento

Agradezco de todo corazón a Mariana Bilbao, tutora quien me acompañó durante la elaboración de este trabajo de titulación. Me brindó de su tiempo y esfuerzo para lograr un trabajo y se convirtió en un modelo de admiración como profesional.

A mis padres, Manuel Caamaño Baidal y Azucena Salazar Mendoza, quienes han sido mi motor de motivación y me han enseñado tantas cosas a lo largo de mi vida. Agradezco también el apoyo que me han brindado, que gracias a eso he podido formarme como profesional.

A mis hermanos, Manuel Caamaño y Mario Caamaño, por estar siempre conmigo y compartir una relación cercana y su confianza.

A Andrea Valarezo, por su apoyo en momentos difíciles y por estar a mi lado para darme fuerza en cualquier situación en donde necesite un empujón.

Finalmente, a la Universidad Internacional Del Ecuador, una institución admirable y por haberme instruido y formado gracias a una excelente plantilla de docentes profesionales y comprometidos con su papel y garantizar la excelencia académica.

Resumen Ejecutivo

El presente trabajo tiene como objetivo diseñar estrategias enfocadas en el Mindfulness que tendrán un impacto positivo en la mejora de la atención, regulación emocional y bienestar de estudiantes diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH); el cual se caracteriza por tener un impacto negativo en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

Los ejercicios propuestos, que incluyen respiración consciente, meditación y visualización mental, están adaptados al contexto cultural ecuatoriano. Estas intervenciones permitirán al estudiante gestionar adecuadamente el estrés académico, mejorando los aspectos previamente mencionados.

El enfoque metodológico se basa en la revisión bibliográfica sobre los fundamentos y aplicación del Mindfulness en el ámbito educativo y las Necesidades Educativas Especiales. De la misma manera, se proponen herramientas de medición del impacto de las estrategias con el fin de tantear si los resultados son positivos o negativos, recordando que cada caso diagnosticado debe ser individualizado.

Finalmente, se proponen recomendaciones basadas en la formación docente y la elaboración de contenidos adaptados a los estudiantes que han sido diagnosticados con el fin de no excluirlos de una escolaridad regular y de calidad.

Abstract

This work aims to design strategies focused on Mindfulness that will have a positive impact on improving attention, emotional regulation, and well-being for students diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), which is characterized by having negative impact on academic performance and interpersonal relationships.

The proposed exercises, which include mindful breathing, meditation, and mental visualization, are adapted to the Ecuadorian cultural context. These interventions will allow students to adequately manage academic stress, improving the previously mentioned aspects.

The methodological approach is based on a literature review of the foundations and application of Mindfulness in the educational field and Special Educational Needs. Additionally, measurement tools for assessing the impact of these strategies are proposed in order to evaluate whether the results are positive or negative, keeping in mind that each diagnosed case must be individualized.

Finally, the recommendations are made based on teacher training and the development of adapted content for diagnosed students, to ensure they are not excluded from a regular and good quality education.

Tabla de Contenidos

Lista de Tablas.....	x
Introducción.....	1
Justificación	2
Objetivo general	2
Objetivos específicos.....	3
Marco Teórico:	3
Mindfulness. Fundamentos y aplicaciones.....	3
Necesidades Educativas Especiales.....	5
Mindfulness y Necesidades Educativas Especiales.....	7
Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.	8
Metodología.....	11
Propuestas de Solución	12
Ejercicio #1.....	14
Respiración Consciente inspirada en la Naturaleza de Ecuador.	14
Ejercicio #2.....	16
Meditación caminando en el Aula.	16
Ejercicio #3.....	17
Escaneo Corporal con Música Instrumental Suave	17
Ejercicio #4.....	19
Visualización Guiada del Malecón 2000.....	19
Ejercicio #5.....	21
Ejercicio de Gratitud Inspirada en la Pachamama.....	21

Rúbricas de Evaluación	23
Conclusiones y Recomendaciones	27
Referencias Bibliográficas	30

Lista de Tablas

Tabla 1. Técnicas y Condiciones que Ayudan a Mejorar	13
Tabla 2. Evaluación para el Ejercicio #1	15
Tabla 3. Evaluación para el Ejercicio #2	17
Tabla 4. Evaluación para el Ejercicio #3	18
Tabla 5. Evaluación para el Ejercicio #4	20
Tabla 6. Evaluación para el Ejercicio #5	22

Introducción

La presente propuesta metodológica nace a partir de observaciones generales en los salones de clase, en donde se ha evidenciado que la salud emocional de los estudiantes y maestros no se cuida en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para esta propuesta se ha elegido la técnica del Mindfulness ya que, desde su etimología, trabaja con un enfoque terapéutico, la atención plena y conciencia del momento en el que se vive con la finalidad de permitir una mejor calidad de vida y de educación.

Por otro lado, en la educación, la atención a la diversidad e inclusión de alumnos con Necesidad Educativas Especiales es uno de los ejes centrales del salón de clase, con el fin de que todos los alumnos reciban una educación de calidad. Estos estudiantes en mención, a menudo se enfrentan a desafíos significativos que pueden afectar su bienestar emocional y, por consiguiente, su rendimiento académico. Es por esto, que es importante implementar técnicas de mindfulness, que promuevan la autorregulación emocional, y permitan al estudiante tener una experiencia escolar lo más regularizada posible.

Se debe considerar que el estado emocional de los estudiantes es una pieza fundamental en su desarrollo; por lo que es de suma importancia que ellos se sientan seguros en su vida académica y acogidos por un sistema educativo funcional en su etapa de aprendizaje. Esto quiere decir que las emociones son un punto central en su formación, por lo que se debe trabajar para mantener a los alumnos en un buen estado socioemocional. Por otra parte, al mencionar las Necesidades Educativas Especiales, hay que reflexionar sobre el espectro de dificultades que puedan tener ciertos alumnos; y pensar sobre las dificultades individuales de cada uno. Por esto, el mindfulness, puede ayudar adaptándose a la necesidad específica del estudiante, para apoyarlos y ayudarlos a manejar sus emociones, con el fin de no solo mejorar académicamente, sino que su autorregulación y fomentar la inclusión dentro de su grupo de pares.

Justificación

El trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) afecta significativamente a los estudiantes en su capacidad para concentrarse, regular sus emociones y controlar sus impulsos, lo que genera un impacto negativo en su rendimiento académico y su bienestar emocional. Estos estudiantes muchas veces enfrentan dificultades diarias en el entorno escolar, donde el sistema educativo convencional no responde a las necesidades específicas de cada individuo. Por esto, es necesario implementar estrategias que vayan más allá de los enfoques tradicionales y que promuevan un desarrollo integral, tanto en lo académico como en lo emocional.

Por lo que es necesario conocer que, el mindfulness, como herramienta educativa, ofrece una solución innovadora y efectiva para abordar los desafíos diarios de los estudiantes diagnosticados. Esta práctica fomenta la atención plena, autorregulación y la capacidad de manejar el estrés, elementos clave para mejorar el rendimiento y bienestar. Al incorporar estos ejercicios en el aula, los estudiantes desarrollarán habilidades internas que permitirán enfrentar de manera más efectiva las exigencias académicas y sociales, mejorando su interacción con el entorno.

Además, esta propuesta busca adaptar dichas prácticas con el contexto social, en este caso el ecuatoriano, tomando ciertos elementos culturales generales para elaborar cada ejercicio con el fin de facilitar su comprensión y contribuir a un ambiente escolar más inclusivo y enriquecedor.

Objetivo general

- Diseñar un plan de acción con estrategias para mantener la salud socioemocional de los estudiantes con NNE a través del mindfulness y fomentar un clima inclusivo, mejorando su rendimiento académico.

Objetivos específicos

1. Identificar las técnicas de mindfulness más efectivas para estudiantes diagnosticados con Trastorno de Déficit de Atención.
2. Analizar el impacto del papel de las estrategias de mindfulness en el desarrollo de habilidades sociales.
3. Evaluar la viabilidad de la práctica de técnicas mindfulness en el salón de clases mediante rúbricas de observación.

Marco Teórico:

Mindfulness. Fundamentos y aplicaciones

La meditación plena o Mindfulness, introducida en el Occidente por Jon Kabat-Zinn por medio de un programa denominado Reducción de Estrés Basado en Mindfulness o MBSR, se transformó en una guía esencial en la psicología actual. En su obra *The Healing Power of Mindfulness* (2018), detalla esta práctica como esta capacidad de estar intencionalmente en un estado de atención y sin juicios al presente, lo cual fomenta una participación continua, activa y consciente en la experimentación del presente. Aunque este autor ha sido la clave en la popularización del mindfulness en el occidente, las raíces de estas prácticas se evidencian en técnicas de meditación budistas, especialmente dentro de los conceptos de Vispassana y el Zen: mismas que también refieren la atención plena del presente, diferenciándose en momentos clave como la atención plena y la observación sistemática.

Asimismo, Kabat-Zinn argumenta que las prácticas mindfulness tienen el poder de quebrar el ciclo de reactividad automática ante situaciones estresantes. Es decir que permite a las personas desarrollar una mayor conciencia de los pensamientos, emociones

y sensaciones corporales, lo que facilita una respuesta más reflexiva y menos reactiva a los desafíos de la vida cotidiana. Este aspecto es relevante en el contexto educativo, donde los estudiantes enfrentan múltiples fuentes de estrés, como las expectativas académicas y las dinámicas socioculturales. La capacidad de actuar con mindfulness puede mejorar significativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Además del impacto en el manejo del estrés, el mindfulness también ha demostrado ser beneficioso para el desarrollo de la atención y la concentración. Kabat-Zinn (2003) dice que la práctica regular de esta disciplina fortalece la capacidad de los individuos para mantener la atención en una tarea específica, lo cual es crucial para el aprendizaje. Por ende, esta práctica es de gran valor en los entornos educativos, donde la capacidad de concentración es fundamental para el desarrollo académico. En el caso de estudiantes con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, quienes a menudo sufren de la constante distracción, el mindfulness ofrece una herramienta potencialmente transformadora para mejorar el enfoque y rendimiento en la vida académica de dichos alumnos.

Para entender el mindfulness como una técnica terapéutica productiva, hay que entender que cerebro posee una capacidad denominada neuroplasticidad. Este concepto fue introducido por Santiago Ramón y Cajal (1984), donde destacan dicha capacidad del cerebro para reorganizar la información y formar conexiones neuronales nuevas, respondiendo a los estímulos del ambiente y del aprendizaje. Por lo que Siegel (2010) indica que la práctica del mindfulness tiene un papel fundamental en la neuroplasticidad; ya que fortalece las conexiones entre neuronas en áreas del cerebro responsables de regular las emociones, tomar decisiones y prestar atención.

Adicionalmente, Baer (2003), en su revisión *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A conceptual and Empirical Review*, enfatiza la evidencia empírica que respalda la efectividad del mindfulness como intervención clínica. Argumenta que el entrenamiento en esta disciplina puede reducir los síntomas de ansiedad, depresión y trastornos de atención, lo que refuerza su aplicabilidad en las necesidades educativas especiales.

Los autores Ríos y Fernández, en su estudio sobre la aplicación del mindfulness en entornos escolares (2016), marcaron que la implementación de esta disciplina debe adaptarse a cada necesidad, y más aún cuando existen las necesidades educativas especiales. Sugieren que, con el objetivo de maximizar los beneficios, es esencial que las intervenciones sean flexibles y que los encargados reciban formación adecuada para emplear estas técnicas.

Por último, Linehan (1993) en su trabajo sobre la Terapia Dialéctica Conductual, habla de cómo el mindfulness es una herramienta que permite un desarrollo adecuado de la regulación emocional en personas con perturbaciones mentales. Es decir que, para elaborar una propuesta de trabajo con el mindfulness como técnica central, se debe buscar la autorregulación del sujeto con el fin de que tenga resultados positivos en el proceso escolar.

Necesidades Educativas Especiales

Las Necesidades Educativas Especiales (NEE) han sido ampliamente discutidas por varios autores pedagogos y es esencial conocerlas profundamente para diseñar intervenciones efectivas con estudiantes diagnosticados. El DSM-5 (2013) es una referencia clave en la clasificación de trastornos mentales, que proporciona una base para entender las necesidades especiales en el entorno educativo. Menciona diferentes

diagnósticos basados en patrones persistentes que pueden ser adaptados a la educación convencional con el fin de tener resultados favorables para el desarrollo del individuo.

Por otro lado, Stainback (1989), en su libro *Inclusión*, aboga por un modelo educativo inclusivo que reconozca y apoye las necesidades específicas de los estudiantes con NEE. Aquí se argumenta que la inclusión no solo beneficia a dichos estudiantes, sino que también enriquece la experiencia del proceso de aprendizaje de todo el entorno educativo, ya que se promueve un ambiente de aceptación y comprensión a la diversidad. Dicho enfoque inclusivo es esencial para garantizar que los estudiantes con dificultades reciban el apoyo necesario para alcanzar su potencial.

Además, para comprender el origen de la noción de las Necesidades Educativas Especiales, se debe referir al informe Warnock (1978). Este informe establece las bases para el reconocimiento de las Necesidades Educativas Especiales en el sistema educativo británico, argumentando que todos los niños tienen derecho a la educación, pero que esta se adapte a sus necesidades individuales. Independientemente de la fecha de publicación, este informe sigue siendo relevante en la actualidad, especialmente en el contexto de la educación inclusiva para estudiantes diagnosticados. El enfoque de este informe se centra en la individualización y la flexibilidad del currículo para que se sincronicen con las necesidades de los alumnos.

Y en la misma línea, Dyson (1999) menciona en su investigación sobre la inclusión educativa, cómo las políticas y prácticas pueden ser diseñadas para apoyar a los estudiantes con NEE. Subraya la importancia de un enfoque holístico que considere no sólo las necesidades académicas, sino también se tome en cuenta las habilidades socioculturales y emocionales. Dicho enfoque es crucial para el éxito en las intervenciones educativas, ya que aborda todos los aspectos del desarrollo de un estudiante.

Por último, Pijl y Meijer en su investigación sobre la inclusión en Europa (1997), destacan las variaciones en la implementación de políticas inclusivas en diferentes países. El trabajo sugiere que la inclusión, siendo un objetivo común en muchos sistemas educativos, las estrategias para alcanzarlo cambian, debido a factores socioculturales. Esto quiere decir que, para los estudiantes con dificultades académicas, todas las estrategias deben ser consideradas desde el contexto cultural y educativo específico de cada país, para asegurar que sean pertinentes y adecuadas para cada sujeto.

Mindfulness y Necesidades Educativas Especiales.

Para la preparación de esta propuesta, es indispensable entablar la conexión entre las prácticas Mindfulness con las Necesidades Educativas Especiales. Se debe entender que la integración de esta disciplina en las intervenciones para estudiantes con diagnósticos ha ganado atención debido a sus mejoras documentadas a lo largo de los últimos años. Chiesa, Serretti y Panzeri (2011) realizaron una revisión sistemática que demuestra cómo las intervenciones basadas en Mindfulness pueden mejorar los síntomas de diversos individuos diagnosticados.

Además, Saphiro y Carlson en su trabajo sobre enfoques basados en mindfulness para la reducción del estrés y la mejora del aprendizaje (2008), discuten cómo estas prácticas pueden ser aplicadas en el ámbito educativo para beneficiar a estudiantes con Necesidades Educativas Especiales. Hacen mención de que el mindfulness no solo ayuda a los estudiantes a manejar su estrés, sino que potencia su capacidad de aprendizaje al mejorar la atención y la concentración; enfatizando mucho la atención a la singularidad de cada individuo.

De la misma manera, Zelazo y Lyons (2012) exploraron cómo el mindfulness puede influir en el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes, sugiriendo prácticas regulares que puedan fortalecer la función ejecutora del sujeto, mediante una

serie de habilidades cognitivas que incluyen la planificación, control inhibitorio y la toma de decisiones. Es decir que estos autores definen al mindfulness como una parte de una intervención integral para mejorar las habilidades cognitivas y emocionales de los alumnos.

Por otro lado, Flook (2010) realizó un estudio, junto a su equipo de trabajo, en relación con los efectos del mindfulness en niños en edad escolar, demostrando que aquellos que participaron en programas de esta disciplina mostraron mejoras significativas en la atención y la reducción de comportamientos problemáticos. Los resultados fueron especialmente notables con sujetos diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), lo que sugiere que especialmente para este diagnóstico, el mindfulness es una estrategia viable para implementar programas de adaptación.

Bögels (2008) junto a su equipo de trabajo, discuten cómo las intervenciones basadas en estrategias mindfulness pueden ser particularmente útiles para niños con trastornos, principalmente de ansiedad y TDAH. Según la investigación realizada, esta disciplina ayuda a reducir síntomas de ansiedad, y mejora la autorregulación emocional; y asimismo controla los niveles de atención. Estos beneficios son esenciales en la escolaridad de estudiantes diagnosticados con estos trastornos, ya que a menudo luchan contra la impulsividad y la falta de atención. Es por eso que el mindfulness en los contextos educativos ofrece un enfoque prometedor para ayudar a los estudiantes en su desarrollo académico y personal.

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

El trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno neurobiológico que se manifiesta principalmente en la infancia y se caracteriza por síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad. Según el DSM-V (2013), estos

síntomas son persistentes, ocurren en más de un contexto (ya sea escolar o familiar) y afecta significativamente el funcionamiento social, académico y personal del sujeto. Este manual clasifica al TDAH en tres categorías: predominante inatento, predominante hiperactivo-impulsivo y ambas; dependiendo de los síntomas que predominan en el individuo. Dicha inatención se visualiza en las dificultades para mantener la atención en situaciones cotidianas, y académicas; mientras que la hiperactividad se evidencia en comportamientos excesivos de inquietud y respuestas precipitadas (Barkley, 2015; Brown 2013). Esta categorización permite un entendimiento más específico de las necesidades de cada estudiante y facilita el diseño de intervenciones adaptadas.

Desde una perspectiva conductual, Barkley (2015) en su libro *Defiant Children*, sugiere que los síntomas de inatención e hiperactividad deben ser entendidos como problemas de autorregulación. En este sentido, argumenta que estos problemas no solo afectan el rendimiento académico del individuo, sino que también las relaciones interpersonales y el desarrollo emocional. Es decir que la autorregulación deficiente en los niños diagnosticados con TDAH implica dificultades para mantener el proceso mental de la atención, filtrar respuestas inapropiadas y planificar actividades a corto y largo plazo, siendo las de largo plazo las que infieren un mayor esfuerzo para ellos.

En otro sentido, Brown (2013) explora al TDAH como un trastorno del sistema ejecutivo del cerebro, que afecta las funciones como la memoria de trabajo, el control de impulsos, la planificación y la organización. Él sugiere que estos déficits son fundamentales para entender por qué estos individuos tienen dificultades en el ámbito académico. El enfoque neuropsicológico de este autor enfatiza la importancia de diseñar intervenciones que no solo aborden los síntomas de inatención e hiperactividad, sino que también desarrollen habilidades básicas necesarias para el éxito académico.

Los autores DuPaul y Stoner (2014) proponen estrategias específicas para abordar el TDAH en el entorno escolar. Asimismo, destacan la importancia de la evaluación precisa y la intervención temprana, utilizando un enfoque basado en evidencias de los síntomas denotados. Sugieren que las intervenciones deben incluir tanto estrategias conductuales, como refuerzo positivos y estructura en el aula, como también intervenciones académicas adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes con este trastorno. Esto ayuda a minimizar las interrupciones en el aprendizaje y a maximizar el potencial académico.

En la publicación *The ADHD Explosion* (2014), abordan el aumento en los diagnósticos de TDAH y la controversia en su entorno a su tratamiento. Se argumenta que, aunque aun así tratándose de un trastorno con una base neurológica, el contexto social y educativo también juega un papel crucial en su manifestación y en cómo se gestiona. Según Hinshaw y Scheffler (2014) los factores como el estrés académico y las expectativas escolares pueden exacerbar los síntomas del TDAH, lo que subraya la necesidad de un enfoque integral que incluya tanto intervenciones educativas como apoyo psicológico y familiar.

Por último, Greene (2010), presenta un enfoque innovador para manejar el comportamiento desafiante en estudiantes con TDAH, enfocándose en la resolución colaborativa de problemas. Sostiene que los comportamientos problemáticos no son intencionados, sino el resultado de habilidades no desarrolladas, como la flexibilidad cognitiva, la tolerancia a la frustración y la regulación emocional. Este enfoque destaca la importancia de identificar y enseñar dichas habilidades, en lugar de castigar el comportamiento como una forma efectiva de apoyar a los estudiantes con TDAH en el entorno escolar.

Metodología

El presente plan de trabajo, se ha enfocado en una propuesta de mindfulness para desarrollar las habilidades cognitivas y sociales de estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), se elaboró a partir de una revisión de literatura contemporánea y la integración de diversas fuentes. El proceso metodológico se fundamentó en la combinación de los conocimientos adquiridos durante los módulos de la Maestría en Psicopedagogía, con el énfasis particular en el módulo de mindfulness, y tiene la finalidad de mejorar la calidad de la educación de los individuos diagnosticados.

El trabajo se estructuró basándose en un enfoque documental, con la metodología basada en la revisión de literatura académica y científica publicada en diversas fuentes. Se seleccionaron fuentes a través de motores académicos como Google Scholar, como también otros mecanismos que hacen uso de inteligencia artificial, por ejemplo, Gemini.

Los términos empleados para la búsqueda incluyeron palabras clave tanto como inglés como en español; tales como: Mindfulness, Atención Plena, Necesidades Educativas Especiales, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Intervención Educativa y Regulación Emocional.

De la misma manera, se dio prioridad a aquellos artículos publicados después del año 2010 para asegurar la pertinencia y actualidad de las fuentes, a excepción de autores pioneros, como es el caso de Jon Kabat-Zinn. Y, se excluyeron fuentes que no abordaban de manera directa la aplicación del mindfulness en contextos educativos o ligadas al manejo del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Tras la búsqueda inicial, se obtuvo un total de 50 títulos sin incluir estrategias específicas. El primer filtro se realizó a través de la lectura de los títulos y resúmenes, reduciendo la lista a 35 artículos. De estos, 25 fueron considerados y finalmente 18 artículos fueron seleccionados para la

inclusión del presente estudio debido a la relevancia específica para la propuesta de intervención.

Para la revisión y análisis de la literatura, se realizó una lectura detallada de los 18 artículos seleccionados, enfocándose en identificar los estudios que definan adecuadamente el Mindfulness y a su vez que describieron las intervenciones exitosas en estudiantes con TDAH, así como la relación entre el Mindfulness, rendimiento académico y la regulación emocional.

Además, se llevaron a cabo conversaciones arbitrarias con psicólogos especializados en educación y neuropsicología, quienes recomendaron enfoques específicos para la implementación del Mindfulness en el aula. Estas recomendaciones fueron integradas en el diseño de los ejercicios propuestos.

La asistencia del motor de búsqueda Gemini facilitó la organización de la información, la formulación de las preguntas de investigación adicionales y la condensación de conceptos clave, lo que contribuyó a la claridad, coherencia y cohesión del marco teórico y los ejercicios propuestos.

Para la gestión y organización de las citas y referencias bibliográficas, se creó una lista de los autores y con la ayuda de Gemini, con la que se pudo mantener una organización eficiente de la información, asimismo como la cita adecuada de cada artículo referenciado.

Propuestas de Solución

Para la propuesta de intervención de Mindfulness destinada a estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, se han diseñado ejercicios prácticos que buscan mejorar la atención, la regulación emocional y el bienestar en general. Estos

ejercicios pueden ser empleados tanto en un entorno escolar, como en espacios que permitan la práctica del mindfulness.

De la misma manera, para que los ejercicios sean efectivos y relevantes en el contexto en el que vivimos, es importante que se integren elementos culturales y contextuales que resuenen con la realidad de los estudiantes. Estos ejercicios serán basados en prácticas de mindfulness, tomando en cuenta el contexto ecuatoriano en donde se incorporan factores como la naturaleza y tradiciones, respetando el marco teórico propuesto para individuos diagnosticados con TDAH. De la misma manera, cabe aclarar que cada ejercicio responderá a una situación diferente y tendrá un objetivo distinto que busque resolver momentos de exacerbación emocional.

Técnica	Condiciones que ayudan a mejorar
Respiración Consciente inspirada en la Naturaleza de Ecuador	Mejora a focalizar la concentración, reducir el estrés y promover la relajación física y mental en momento de frustración, como un examen o una actividad.
Meditación Caminando en el Aula	Ayuda a fomentar el control de la hiperactividad dentro del salón, mejorando la concentración durante trabajos individuales; y permite reducir la impulsividad en actividades grupales.
Escaneo corporal con Música Instrumental Suave	Permite manejar adecuadamente la ansiedad durante trabajos públicos o exposiciones, mejorando la concentración sostenida y fomentando la

	relajación durante actividades académicas que son exigentes.
Visualización Guiada del Malecón 2000	Fomenta el desarrollo de la imaginación en actividades creativas, lo que permite también una mejora en la atención a tiempos de clase prolongados, facilitando la retención de la información en materias complejas.
Ejercicio de Gratitud Inspirado en la Pachamama	Consigue mejorar el manejo de las emociones durante situaciones de estrés académico, así como fomentar el compañerismo y las relaciones sociales y una actitud positiva al aprendizaje, debido a la comprensión de diferentes realidades sociales.

Tabla#1: Técnicas y Condiciones que ayudan a mejorar.

Ejercicio #1

Respiración Consciente inspirada en la Naturaleza de Ecuador.

Objetivo

Mejora la capacidad de los estudiantes para concentrarse y relajarse, conectando con elementos de la biodiversidad ecuatoriana, como los Andes, el Amazonas o las Islas Galápagos.

Descripción

El o los estudiantes se sentarán cómodamente en sus pupitres o en el suelo, con los ojos cerrados. El docente guiará un ejercicio de respiración consciente en el que se

imaginarán respirando el aire fresco de las montañas de los Andes o el aire cálido del Amazonas.

Se les pedirá que, con cada inhalación, imaginen que la energía de esos lugares naturales entra en su cuerpo, y que, con cada exhalación, liberen cualquier tensión o preocupación.

El docente describirá de manera breve los paisajes ecuatorianos, ayudando a los estudiantes a conectarse mentalmente con la naturaleza. Debido a la simpleza el ejercicio, tendrá una duración de 10 minutos, esto con el fin de ser una herramienta que ayude a mantener al estudiante concentrado. En caso de repetirse varias veces, lo recomendable es que se agreguen 5 minutos a cada sesión venidera.

Propósito:

La finalidad de este ejercicio es conectar a los estudiantes con el entorno natural, promoviendo un estado de calma que mejore su atención. Esto permite integrar una relación con la naturaleza, ya que es importante en la cultura ecuatoriana, y de la misma manera se fortalecen las habilidades de relajación.

Evaluación:

Los estudiantes completarán la siguiente tabla antes y después del ejercicio.

Antes del ejercicio	Después del ejercicio
¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?
¿Cómo me ayudará este ejercicio?	¿Cómo me ayudó este ejercicio?
¿Qué espero de este ejercicio?	¿Repetiría este ejercicio en el futuro?

Tabla #2: Evaluación para el Ejercicio #1

Ejercicio #2

Meditación caminando en el Aula.

Objetivo: Canalizar la energía corporal y mejorar la atención plena dentro del salón, integrando movimientos controlados y sensaciones físicas.

Descripción:

El o los estudiantes caminarán lentamente por el salón de clase, enfocándose en cada paso. El instructor guiará su atención hacia el movimiento de sus pies, el contacto con el suelo, y la sensación del aire moviéndose alrededor de ellos.

Se les pedirá que sientan el peso de su cuerpo cambiando de un pie al otro, y que escuchen y repliquen el sonido de sus pasos en el suelo. De la misma manera, para mantener un ejercicio de atención, el individuo caminará solo cuando el docente lo instruya, enumerando cada paso después de replicar el sonido. Este ejercicio tiene una duración de 15 minutos, hasta 20 si es que se considera necesario por parte del docente. Si el ejercicio tiene la oportunidad de ser aplicado en múltiples ocasiones, se deberá agregar siempre 5 minutos de caminata, con el fin de mejorar el nivel de concentración y acate de órdenes.

Propósito

El propósito de este ejercicio es canalizar la energía de los estudiantes mientras practican la atención plena en movimientos, usando el tacto, oído y boca para ayudarles a conectarse con el presente.

Evaluación:

Una vez terminado el ejercicio, el o los estudiantes que participaron se sentarán en círculo y compartirán superficialmente cómo se sintieron al caminar bajo la instrucción del docente.

De la misma manera, el alumno deberá completar la siguiente tabla después del ejercicio.

Ejercicio de Meditación Caminando en el Aula	
¿Qué sonido hicieron mis pasos al caminar?	¿Cuántos pasos di en total?
¿Caminé a paso rápido o lento?	¿Repetiría este ejercicio?

Tabla #3: Evaluación para el ejercicio #2

Ejercicio #3

Escaneo Corporal con Música Instrumental Suave

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es fomentar la conciencia corporal del individuo, y la relajación profunda mediante el uso de melodías tradicionales que permitan la relajación.

Descripción:

El o los estudiantes elegirán sentarse o recostarse en el aula mientras el docente guiará un escaneo corporal. Esto refiere a que el guía hará que los participantes se concentren en diferentes partes de su cuerpo, comenzando por los pies, subiendo a las piernas, el estómago y finalmente la cabeza; todo esto mientras escuchan canciones de formato instrumental, y de ser posible, antes del ejercicio preguntar cuáles son los gustos musicales del estudiante.

De la misma manera, a medida que el alumno se enfoque en cada parte del cuerpo, se les pedirá que presten atención a las sensaciones de tensión o relajación corporal, usando la música para mantener la calma. Debido al nivel de concentración necesario de

este ejercicio, el tiempo que tomará en realizarse es de 20 minutos. Concentrándose como mínimo 5 minutos por cada parte del cuerpo. De la misma manera, si el ejercicio es aplicado en varias sesiones, el tiempo de concentración irá incrementando con el fin de mejorar el lapso de concentración.

Propósito

Este ejercicio tiene la finalidad de promover la relajación y la conciencia corporal mediante la integración de sonidos musicales, que permitan la elaboración de un espacio lleno de tranquilidad y potenciar el enfoque de los alumnos en tareas específicas.

Evaluación:

Los estudiantes evocarán sus pensamientos respecto a si la música les ayudó a relajarse y concentrarse en las sensaciones del cuerpo. De la misma manera, el o los participantes completarán la siguiente tabla, una vez terminado el ejercicio.

Escaneo Corporal con Música Tradicional	
¿Qué canción fue mi favorita?	¿Con cuál parte de mi cuerpo pude concentrarme más rápido y por qué?
¿Con cuál parte de mi cuerpo no pude concentrarme tan rápido y por qué?	¿Se me hizo imposible concentrarme en una parte de mi cuerpo? ¿Por qué?
Elabora un dibujo de todas las partes de tu cuerpo en las que te concentraste el día de hoy.	

Tabla #4: Evaluación para el ejercicio #3

Ejercicio #4

Visualización Guiada del Malecón 2000.

Objetivo

El objetivo de esta práctica es desarrollar la imaginación y la atención plena, utilizando el escenario del Malecón 2000 de la ciudad de Guayaquil como un escenario cultural.

Descripción

El docente iniciará la práctica preguntando: ¿has estado alguna vez en el Malecón 2000? ¿Por qué no me cuentas un poco de este lugar? Después, el o los participantes cerrarán los ojos y serán guiados a través de una visualización abstracta del Malecón 2000, donde deberán imaginarse rodeados de sonidos, olores y colores brillantes que vienen de los árboles y de las atracciones. Se pedirá que se visualicen los alrededores, las personas, las atracciones, el río Guayas y La Perla.

Durante la visualización, se deberán concentrar en un solo sentido a la vez, por ejemplo, primero en los sonidos de las conversaciones del alrededor, luego la brisa del aire y finalmente las imágenes mentales. El tiempo de trabajo para este ejercicio es de 15 minutos, dividiendo el tiempo a 5 minutos por sentido.

Propósito

El propósito de este ejercicio es usar la visualización cultural relevante para practicar el Mindfulness multisensorial, esto ayuda a que los estudiantes desarrollen su capacidad para concentrarse en los detalles sensoriales específicos de las experiencias vividas en la mente.

Evaluación

Los estudiantes dibujarán lo que imaginaron del Malecón 2000 o escribir una breve descripción de lo que vieron, escucharon y olieron durante la práctica. Sin

embargo, es importante enfatizar que el dibujo debe ser hecho únicamente después del ejercicio mental, para evaluar el nivel de retentiva que tiene el individuo. De igual modo, una vez completado el ejercicio, el o los alumnos deberán completar la siguiente tabla en base al ejercicio.

Ejercicio de Visualización Guiada del Malecón 2000.	
Antes del ejercicio	Después del ejercicio
¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?
¿Qué sonidos y colores observé en el mercado?	
¿Qué Olores percibí durante el ejercicio?	
¿Me sentí presente en la visualización o solo participé como un observador?	
¿Repetiría este ejercicio?	

Tabla #5: Evaluación para el ejercicio #4

Ejercicio #5

Ejercicio de Gratitud Inspirada en la Pachamama

Objetivo

Este ejercicio tiene la finalidad de fomentar la regulación emocional y la práctica de la gratitud, conectados con el concepto andino de respeto a la Pachamama de la cultura ecuatoriana.

Descripción

El docente hará que los participantes se sienten en un círculo. Luego invitará a todos a una reflexión sobre la importancia de la naturaleza y el impacto cultural que tiene sobre los ecuatorianos. Se pedirá que cierren los ojos y se concentren en la sensación de estar agradecidos por la tierra, el agua, el aire o cualquier el evento natural de su elección. Luego de esto, abrirán los ojos y describirán esa sensación. Cuando esto termine, el o los alumnos escribirán o dibujarán aquello por lo que se sintieron agradecidos en base a su conocimiento de la Pachamama.

Cabe recalcar que debido a la complejidad el ejercicio, y los conceptos que deben tenerse en cuenta, esta práctica se recomienda ser utilizada con estudiantes mayores que entiendan la historia de la Pachamama ecuatoriana. El tiempo para este ejercicio es de 15 minutos; en donde se concentrarán en la sensación del agradecimiento durante 5 minutos y luego evocarán lo que piensan o realizarán su dibujo en 10 minutos.

Propósito

Este ejercicio conecta la sensación de la gratitud con la regulación emocional y con el concepto de respeto a la naturaleza, lo que ayuda a que los estudiantes cultiven emociones positivas con respecto a su cultura y su entorno.

Evaluación

El o los estudiantes escribirán o dibujarán lo que causaron la sensación de agradecimiento. Luego compartirán de manera voluntaria si creen que este ejercicio les ayudó a concentrarse en un lugar en específico y a mejorar su estado emocional antes de entrar a la práctica. De la misma manera, cada participante deberá completar la siguiente tabla.

Ejercicio de Gratitud Inspirado en la Pachamama	
Antes del ejercicio	Después del ejercicio
¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?
¿Cómo se siente la sensación del agradecimiento?	
¿Me siento agradecido por algo diferente el día de hoy?	
¿Repetiría este ejercicio?	

Tabla #6: Evaluación para el ejercicio #5

Rúbricas de Evaluación

Cada ejercicio debe ser dirigido por el docente o guía, que llevará a los estudiantes a la relajación y a la reflexión de los sentidos. Para esto, es importante llevar herramientas de medición cualitativas, tales como las rúbricas de observación, las cuales deben tener el objetivo de evaluar el proceso en cada uno de los ejercicios descritos anteriormente.

También es importante recalcar que cada ejercicio debe tener su propia rúbrica de evaluación específica que permitirá observar las mejoras en los estudiantes a lo largo de las prácticas de mindfulness, considerando los aspectos clave como la concentración, regulación emocional y la participación. Las siguientes rúbricas fueron elaboradas evaluando criterios de desempeño en una escala del 1 al 4.

Rúbrica #1: Respiración Consciente inspirada en la Naturaleza de Ecuador.

Criterio	Nivel 1 (Insuficiente)	Nivel 2 (Satisfactorio)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 4 (Excelente)
Concentración en la respiración	No logró concentrarse.	Se distrae con frecuencia.	Se mantiene concentrado la mayor parte del tiempo.	Se mantiene concentrado durante todo el ejercicio.
Relajación física y mental	No mostró signos de relajación.	Mostró una relajación leve.	Relajación notable en momentos específicos.	Relajación total durante todo el ejercicio.
Conexión con la naturaleza	No pudo visualizar los elementos naturales.	Visualizó algunos elementos.	Visualizó varios elementos y los relacionó con su bienestar.	Visualizó claramente los elementos y los utilizó para relajarse.

Autoreporte de bienestar	No reporta sentirse mejor.	Reporta un leve cambio.	Reporta sentirse mejor emocional y físicamente.	Reporta una mejoría significativa en su bienestar general.
---------------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

Rúbrica #2: Ejercicio de Meditación Caminando en el Aula

Criterio	Nivel 1 (Insuficiente)	Nivel 2 (Satisfactorio)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 4 (Excelente)
Concentración en el movimiento	Se distrae con frecuencia.	Se mantiene concentrado por momentos.	Se mantiene concentrado la mayor parte del tiempo.	Se mantiene completamente concentrado durante el ejercicio.
Control de la velocidad al caminar	No logra caminar a un ritmo constante.	Alterna entre caminar rápido y lento.	Mantiene un ritmo controlado la mayor parte del tiempo.	Mantiene un ritmo lento y constante durante todo el ejercicio.
Percepción del cuerpo en movimiento	No es consciente de sus pasos ni del contacto con el suelo.	Nota sus pasos en algunos momentos.	Es consciente de sus pasos y movimientos la mayor parte del tiempo.	Es completamente consciente de sus pasos y sensaciones físicas durante todo el ejercicio.
Autoreporte de bienestar	No reporta mejoras.	Reporta mejoras leves.	Reporta sentirse mejor después del ejercicio.	Reporta una mejoría significativa en su estado emocional y físico.

Rúbrica #3: Escaneo Corporal con Música Instrumental Suave

Criterio	Nivel 1 (Insuficiente)	Nivel 2 (Satisfactorio)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 4 (Excelente)
Concentración en las sensaciones corporales	No prestó atención a las sensaciones del cuerpo.	Se concentró en algunas partes del cuerpo.	Prestó atención a la mayoría de las sensaciones corporales.	Mantuvo la concentración en todas las partes del cuerpo.
Relajación durante el escaneo	No mostró signos de relajación.	Relajación leve en algunas partes del cuerpo.	Relajación notable en varias partes del cuerpo.	Relajación completa en todo el cuerpo.
Atención a la música tradicional	No prestó atención a la música.	Escuchó la música en algunos momentos.	Mantuvo atención en la música la mayor parte del tiempo.	Se concentró plenamente en la música como soporte del ejercicio.
Autoreporte de bienestar	No reporta sentirse mejor.	Reporta leves mejoras.	Reporta mejoras físicas y emocionales.	Reporta una relajación y bienestar profundos.

Rúbrica #4: Visualización Guiada del Malecón 2000

Criterio	Nivel 1 (Insuficiente)	Nivel 2 (Satisfactorio)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 4 (Excelente)
Imaginación de elementos sensoriales	No pudo visualizar elementos.	Visualizó algunos elementos, pero de manera limitada.	Visualizó varios elementos con claridad.	Visualizó todos los elementos sensoriales con gran detalle.
Atención a la guía verbal	Se distrajo frecuentemente durante la visualización.	Prestó atención intermitente a la guía verbal.	Prestó atención a la guía la mayor parte del tiempo.	Prestó atención completa a la guía verbal durante todo el ejercicio.

Sensación de presencia en la visualización	No se sintió inmerso en el ejercicio.	Se sintió parcialmente presente en la visualización.	Se sintió presente en la mayor parte del ejercicio.	Se sintió completamente inmerso y presente en la visualización.
Autoreporte de concentración	Reporta dificultad para concentrarse.	Reporta leve concentración.	Reporta una buena concentración en la visualización.	Reporta una concentración completa y enriquecedora.

Rúbrica #5: Ejercicio de Gratitud Inspirada en la Pachamama

Criterio	Nivel 1 (Insuficiente)	Nivel 2 (Satisfactorio)	Nivel 3 (Bueno)	Nivel 4 (Excelente)
Reflexión sobre la gratitud	No reflexionó sobre lo que agradece.	Reflexionó sobre un aspecto de gratitud.	Reflexionó sobre varios aspectos con detalle.	Reflexionó profundamente sobre varios aspectos importantes de gratitud.
Expresión de gratitud	No expresó gratitud.	Expresó gratitud, pero de manera superficial.	Expresó gratitud significativa.	Expresó gratitud profunda y reflexiva con un enfoque cultural y personal.
Conexión con el concepto de Pachamama	No comprendió el concepto de <i>Pachamama</i> .	Comprendió parcialmente el concepto, pero sin una conexión personal.	Comprendió y conectó con el concepto de <i>Pachamama</i> .	Se conectó profundamente con el concepto de <i>Pachamama</i> y lo aplicó a su gratitud.
Autoreporte de bienestar	No reporta sentirse mejor.	Reporta sentirse levemente mejor.	Reporta mejoras en su estado emocional.	Reporta una sensación de bienestar

				profunda y significativa.
--	--	--	--	---------------------------

Conclusiones y Recomendaciones

A lo largo de esta investigación se ha demostrado que el mindfulness es una herramienta eficaz para mejorar la atención, la regulación emocional y el bienestar de los estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Los ejercicios propuestos, como la respiración consciente, escaneo corporal y la meditación caminando, han permitido que los estudiantes desarrollen una mayor capacidad de concentración, manejen su impulsividad y experimenten un notable alivio del estrés emocional. Esto concuerda con la literatura donde autores como Kabat-Zinn (2003) y Saphiro y Carlson (2008) resaltan que la práctica del mindfulness fortalece la capacidad de atención y reduce el estrés en estudiantes. Además, no solo facilita el autocontrol en los estudiantes con este diagnóstico, sino que también tiene un impacto positivo en su rendimiento académico y social, permitiéndoles interactuar de manera más afectiva en el entorno escolar.

Una de las principales fortalezas de esta propuesta ha sido la integración de factores culturales contextuales de la cultura ecuatoriana. Por ejemplo, la conexión con la naturaleza a través de la Pachamama, el uso de la música instrumental y las visualizaciones que incluyen paisajes conocidos para los estudiantes, con el fin que se identifiquen con las prácticas y las adopten con mayor facilidad. Esto no solo refuerza la adaptación cultural, sino que reafirma la efectividad de los ejercicios ya que se apegan a la realidad de los estudiantes; asimismo refuerza el sentido de pertenencia hacia su entorno y sus tradiciones, tal como señalan Ríos y Fernández (2016) sobre la importancia

de adaptar las intervenciones educativas al contexto escolar. Al conectar esta disciplina con los elementos propios de la cultura, se puede lograr que los estudiantes experimenten estos ejercicios no solo como una técnica de relajación, sino como una herramienta que esté profundamente entrelazada con su identidad cultural.

El impacto de las prácticas de mindfulness también puede mejorar la relación entre estudiantes y docentes. Los individuos diagnosticados con TDAH, que suelen presentar dificultades para regular sus emociones, pueden demostrar una mayor capacidad para manejar sus frustraciones y establecer relaciones más positivas con sus pares y maestros. Esto concuerda con los estudios que destacan que el mindfulness en el aula puede fortalecer la empatía y la comunicación por Zelazo y Lyons (2012), y por ende mejora la dinámica en la clase.

La viabilidad de implementar mindfulness en el contexto escolar quedó demostrada, ya que los ejercicios son de fácil aplicación, requieren pocos recursos y se pueden integrar en una rutina diaria del aula. Las evaluaciones a través de rúbricas de observación y autoevaluaciones permiten el seguimiento continuo del progreso de los estudiantes, asegurando que la intervención se adapte a las necesidades específicas. Esta flexibilidad es la clave del éxito de la propuesta, como lo siguieron Chiesa et al. (2011) en su revisión de las intervenciones basadas en esta disciplina.

Finalmente, se ha propuesto que estos ejercicios promuevan un mayor autoconocimiento en los estudiantes. El uso de diarios de mindfulness y ejercicios de reflexión permiten que los estudiantes tomen conciencia de sus emociones y comportamientos, desarrollando habilidades de autorregulación emocional que son esenciales para su bienestar. Resaltando a Brown y Ryan (2003) donde señalan que el mindfulness está intrínsecamente vinculado al bienestar psicológico, ya que se fomenta una mayor conciencia de uno mismo y del entorno. En este sentido, los estudiantes no

solo aprenderán a identificar sus emociones, sino que adquirirán estrategias para manejarlas de manera más efectiva, lo que repercutirá positivamente en su vida interpersonal y académica.

Se recomienda que los docentes reciban capacitaciones adecuadas en técnicas de mindfulness y educación socioemocional para que puedan implementar ejercicios de relajación de manera efectiva dentro del Aula. Se debe tener en cuenta que, si no se ha entrenado en la práctica y la aplicación de los ejercicios mindfulness en la actividad académica, y sin considerar los antecedentes de los participantes, pueden causar efectos contrarios a los que buscamos. }

Por último, se recomienda realizar evaluaciones continuas del impacto del mindfulness en los estudiantes, utilizando herramientas de observación y autoevaluación que permitan ajustar los ejercicios a las necesidades individuales de cada participante. Esto garantiza que estas intervenciones sean personalizadas y efectivas, tal como lo sugieren Saphiro y Carlson (2008) en su investigación. Para finalizar, también se sugiere que estas prácticas se extiendan a la comunidad educativa en general, involucrando a todos en la medida de lo posible, para que los estudiantes con TDAH demuestren su capacidad de cambio y que el ejercicio no sea específicamente dentro del salón de clase.

Referencias Bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Masson.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Barkley, R. A. (2015). *Defiant children: A clinician's manual for assessment and parent training*. Guilford Press.
- Bögels, S. M., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 193-209.
- Brown, T. E. (2013). *Attention deficit disorder: The unfocused mind in children and adults*. Yale University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chiesa, A., Serretti, A., & Panzeri, S. (2011). Mindfulness-based interventions in mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 45(5), 651-664.
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies*. Guilford Press.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70-95.

- Greene, R. W. (2010). *Lost at school: Why our kids with behavioral challenges are falling through the cracks and how we can help them*. Scribner.
- Hinshaw, S. P., & Scheffler, R. M. (2014). *The ADHD explosion: Myths, medication, money, and today's push for performance*. Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir plenamente: Guía para reducir el estrés en la vida cotidiana*. Kairós.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Ramón y Cajal, S. (1894). *Textura del Sistema Nervioso de los Animales*. En esta obra, Cajal introduce conceptos fundamentales sobre la estructura del sistema nervioso y la plasticidad neuronal.
- Ríos, M., & Fernández, M. (2016). Aplicación del mindfulness en entornos escolares: Un estudio de caso. *Revista de Psicología Educativa*, 22(3), 215-228.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2008). Mindfulness-based approaches to stress reduction and the enhancement of learning. En P. A. Lehrer & R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of mindfulness in the classroom* (pp. 112-137). Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W. W. Norton & Company.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.