

EFICACIA DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS EN LA CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA EN MENORES DE ENTRE 8 Y 11 AÑOS CON TDAH. UN ESTUDIO PILOTO

Balado Alves, Claudia y Gómez Suárez, Ana Fátima. Fundación INGADA (Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados)
info@fundacioningada.net



INTRODUCCIÓN

El TDAH es uno de los trastornos del neurodesarrollo más frecuente en la edad infantil, situándose su prevalencia entre el 5 y 7% (Lingineni et al., 2012).

Diferentes estudios señalan que las manifestaciones del TDAH provocan un gran impacto a nivel cognitivo, emocional y social que influye de manera negativa en las diferentes esferas de la vida (social, familiar y escolar) de las personas con dicho diagnóstico (APA, 2013). Lo que se traduce en una calidad de vida (CDV) más baja en comparación a sus pares sin el diagnóstico.

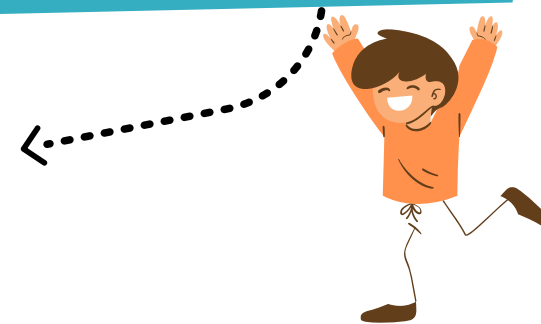
El mindfulness ha mostrado ser una herramienta eficaz en los trastornos emocionales y de ansiedad. Así como los trastornos de conducta, como es el caso del TDAH. Existe evidencia científica de la utilidad del mindfulness para la disminución de los síntomas nucleares del TDAH (Gotink et al., 2015; Perry-Parrish et al., 2016; Cairncross y Miller, 2016).

OBJETIVO

Valorar el impacto en la calidad de vida percibida en niños y niñas con TDAH a partir de la participación en un programa de mindfulness.

En el estudio piloto participaron 8 menores de entre 8 y 11 años (7 hombres y una mujer). Para la valoración de la CDV se administró el cuestionario Kidscreen-52, que nos permitió conocer información detallada del perfil de salud para 9 dimensiones de CVRS (medias pre y post taller). Se diseñó un taller de mindfulness compuesto por 10 sesiones de 1 hora de duración en el que se abordaron aspectos como qué es el mindfulness, sus beneficios, cómo ponerlo en práctica en el día a día, ejercicios de autoobservación, mindfulness en movimiento, mindful eating, autoestima, entre otros.

METODOLOGÍA

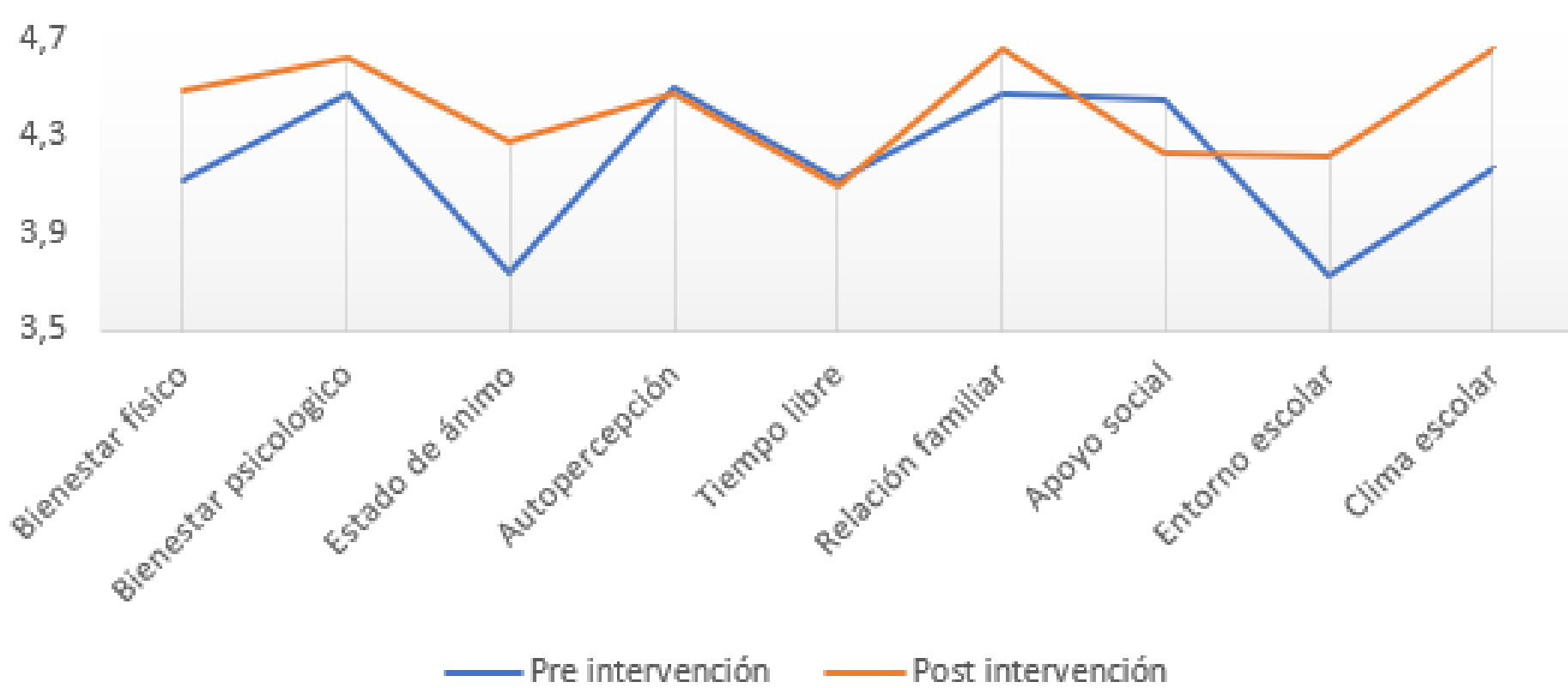


RESULTADOS

Los resultados obtenidos reflejan una mejoría percibida (no significativas a nivel estadístico) en todas las dimensiones relacionadas con la CVRS medidas a través del Kidscreen-52, a excepción de las dimensiones auto percepción y apoyo social.

Los resultados sugieren que la participación en el programa conlleva a una mejoría en la percepción de su CDV que podría estar relacionada con una mejora la capacidad de autocontrol y en la regulación emocional asociadas a la práctica del mindfulness.

Calidad de vida percibida pre y post mindfulness



CONCLUSIÓN

Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS one*, 10(4), e0124344.

Lingineni, R. K., Biswas, S., Ahmad, N., Jackson, B. E., Bae, S., & Singh, K. P. (2012). Factors associated with attention deficit/hyperactivity disorder among US children: results from a national survey. *BMC pediatrics*, 12(1), 1-10.

Miller-Petrie, M. K., Voigt, L., McLennan, L., Cairncross, S., & Jenkins, M. W. (2016). Infant and young child feces management and enabling products for their hygienic collection, transport, and disposal in Cambodia. *The American journal of tropical medicine and hygiene*, 94(2), 456.

Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., & Sibinga, E. M. (2016). Mindfulness-based approaches for children and youth. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 46(6), 172-178.