

Olarza, A., Soroa, G., Aritzeta, A. eta Aranbarri, A.

SARRERA TEORIKOA

Arreta Gabezia eta Hiperaktibitate Nahastea (AGHN) arreta, mugimendua eta oldarkortasuna erregulatzen dituzten mekanismoen garapen ezegokia da. Nahaste honek pertsonaren funtzionamendu kognitibo, konduktual, emozional zein sozialean eragiten du (Zeidan, 2016).

Mindfulness teknika *hemen* eta *orain* gertatzen ari denaz kontzientzia edukitzean datza, alegia, momentu bakoitzeko esperientziak onartzean (Kabat-Zinn, 2003). Teknika honek arnasketa eta zentzumenen kontzientzia osoa suposatzen du; gainontzeko pentsamendu guztietatik aske sentituz (Bishop et al., 2004). Halaber, arretan, hiperaktibitatean, inpultsibitatean, antsietatean eta erregulazio emozionalean hobekuntzak dakartzala aurkitu da (Maynard et al., 2017). Hala ere, mindfulness teknikaren onurak aztertu eta baieztatu badira ere, praktika hau burutzen duten pertsonen teknikaren zailtasunak identifikatu dituzte. Haatik, mindfulness tradizionalaren onurak mantendu eta dituen mugak gainditu nahian, mindfulness teknika eta errealtate birtuala uztartu nahi dira.

Errealtate birtualaren helburu nagusia errealtatearekin antzekotasun handia duen esperientzia eraikitzea da (Udo eta Alcides, 2015) eta honek ikasleen arreta, motibazioa eta kontzentrazioa areagotzen ditu.

HELBURUAK

Helburu orokorra:

AGHNa duten haurren sintomatologia nagusia (arreta gabezia, hiperaktibitatea eta inpultsibitatea) gutxitzea, "4: urtaroak: mindfulness birtuala" esku-hartzearen bitartez.

Helburu zehatzak:

1. Erregulazio emozionalaren maneia hobetu.
2. Estres fisiologikoaren kontrola areagotu.
3. Ikus eta entzunezko arreta mailak hobetu.
4. Aktibazioaren eta inpultsibitatearen mailak gutxitu.
5. Harreman sozialen kalitate egokia areagotu.

LAGINA (N = 30)



ADAHigi (*Asociación de Déficit de Atención e Hiperactividad de Gipuzkoa*) elkartera joaten diren haurretatik, Lehen Hezkuntzako bigarren eta hirugarren zikloetako 30 ikaslek (9 neska eta 21 mutil) parte hartu dute. Hain zuzen, bigarren zikloko 14 haurrek (8-10 urte; 4 neska eta 10 mutil) eta hirugarren zikloko beste 16 haurrek (10-12 urte; 5 neska eta 11 mutil).

DISEINUA

	Emozioen fitxa	"Mindfulness eating"	"4 urtaroak"	Emozioen fitxa	"Kanpaia"
1 Saioa					
2 Saioa					
3 Saioa					
4 Saioa					

EBALUAZIOA

Eguneroko estresa neurtzeko galdera-sorta (IECI; Trianes et al., 2011)

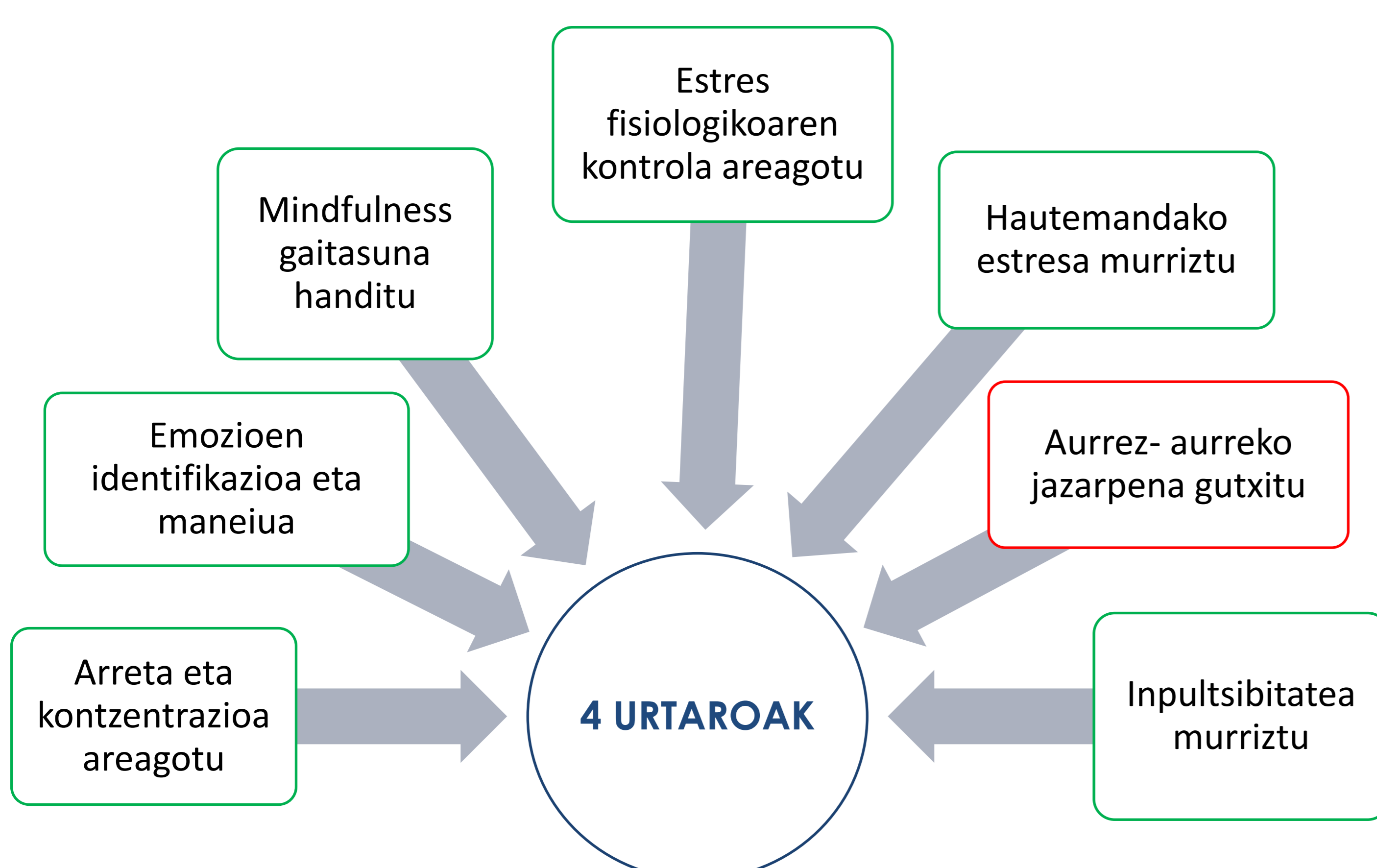
Aurrez-aurreko jazarpena eskolarra edo Bullying-a (Garaigordobil, 2013)

Kentucky-en Arreta Kontzientearen gaitasuna ebaluatzeko galdera-sorta laburtua (KIMS-Short; Hofling et al., 2011)

Ezberdintasunen pertzepzio testa (CARAS-R; Thurstone eta Yela, 2012)

Estres fisiologikoaren kontrola (Emwave Desktop; McCraty et al., 1995)

EMAITZAK ETA ONDORIOAK



Parte hartzaileek AGHN-ren sintoma guztietan aldaketa esanguratsuk eman dira.

- **Arlo kognitiboari** dagokionez, mindfulness birtualak arretaren fokalazioa eta kontzentrazioa errazten ditu
- **Arlo konduktualean**, aldiz, parte-hartzaileek gaitasun handiagoa dute euren inpultsibitatea kontrolatzeko. Ez hori bakarrik, esku-hartze honek mindfulness gaitasuna areagotu du, momentuko ekintza, pentsamendu eta sentimenduez kontziente izateko gaitasuna esanguratsuki hobetu delarik
- **Arlo emozionalean**, emozio negatiboen maneia errazten duela eta egoera psikologiko positiboak eragiten dituela baieztatu daiteke. Gainera, mindfulness birtualaren bidez, testuinguru ezberdinetan hautematen duten estresa nabarmen gutxitzeaz ez ezik, estres fisiologikoa kontrolatzeko gaitasuna areagotu dute.
- **Arlo sozialean**, ez da aldaketa garrantzitsurik ondorioztatu, aurrez aurreko jazarpenarekiko pertzepzioa berdin mantendu delarik.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. eta Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

Maynard, B. R., Solis, M. R. eta Miller, V. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Improving Academic Achievement, Behavior and Socio-Emotional Functioning of Primary and Secondary Students: A Systematic Review. *The Campbell Collaboration*, 1, 1-12.

Udo Obrist, V. eta Alcides Martínez, E. (2015). Aplicación de la Realidad Virtual en una experiencia de aprendizaje. *Corrientes*, 392-399.

Zeidan, F. (2016). *The Neurobiology of Mindfulness Meditation*. The Guilford Press.