



Universitat Rovira i Virgili

Facultat de ciències de
l'educació i psicologia

Seu Baix Penedès

**ENSENYAMENT DE MESTRES
EDUCACIÓ INFANTIL**

TREBALL DE FI DE GRAU

**LA REGULACIÓ EMOCIONAL
A TRAVÉS DEL *MINDFULNESS***

Judith Perarnau Santaaulalia

Doctora: Sofia Moya Pereira

Tarragona, 31 de maig de 2021

Gràcies a la meva tutora, per guiar-me durant el procés i ajudar-me a aconseguir els objectius establerts.

A l'equip docent de l'escola de Cunit, al seu alumnat i als professionals en l'àmbit de l'atenció plena que han participat en l'elaboració d'aquesta proposta educativa.

A la meva família, per acompanyar-me durant aquesta etapa acadèmica i donar-me suport incondicional.

RESUM

L'educació emocional està adquirint molta rellevància en l'actualitat atès que ajuda a desenvolupar competències emocionals essencials pel creixement integral de l'ésser humà –com ara la consciència o la regulació emocional- que la UNESCO destaca com a fonamentals i clau per l'assoliment dels objectius de desenvolupament sostenible, especialment: salut i benestar i educació de qualitat. A conseqüència, existeix un consens envers la necessitat de crear recursos per a implementar programes orientats a l'educació emocional, específicament en edats primerenques. Un dels recursos més estesos en l'actualitat és el *mindfulness*, però tot i això, els seus nivells d'implementació són relativament baixos en el context de l'educació infantil. És per aquest motiu que el principal objectiu d'aquest treball de fi de grau és investigar sobre l'impacte del *mindfulness* en la regulació emocional a l'etapa esmentada anteriorment, contextualitzant en una escola de Catalunya, per tal de constatar els seus beneficis i emfatitzar la seva inclusió al sistema educatiu. Aquest estudi es basa fonamentalment en metodologies qualitatives i els mètodes han estat etnogràfic i cas pràctic, basat en la implementació de l'adaptació del programa Aulas Felices; un programa específic de *mindfulness* elaborat i testejat l'any 2012 en l'entorn d'Espanya. La implementació s'ha realitzat a l'aula de vint alumnes de P3 en una escola de la província de Tarragona i els instruments de recollida de dades que s'utilitzen per a aquesta recerca són la revisió de la literatura, l'entrevista semiestructurada i l'observació. Els resultats revelen que el *mindfulness* afavoreix a la regulació emocional i contribueix al desenvolupament integral dels infants. També evidencien millores en els nivells cognitius com l'atenció o la memòria. Aquestes conclusions poden ajudar al centres educatius en la implementació del *mindfulness* com a tècnica per a la regulació emocional de l'alumnat.

Paraules clau: *Mindfulness*, educació infantil, educació emocional, regulació emocional.

RESUMEN

La educación emocional está adquiriendo mucha relevancia en la actualidad dado que ayuda a desarrollar competencias emocionales esenciales por el crecimiento integral del ser humano –como por ejemplo la conciencia o la regulación emocional- que la UNESCO destaca como fundamentales y clave para el logro de los objetivos de desarrollo sostenible, especialmente: salud y bienestar y educación de calidad. A consecuencia, existe un consenso hacia la necesidad de crear recursos para implementar programas orientados a la educación emocional, específicamente en edades tempranas. Uno de los recursos más extendidos en la actualidad es el *mindfulness*, pero, aun así, sus niveles de implementación son relativamente bajos en el contexto de la educación infantil. Es por este motivo que el principal objetivo de este trabajo de fin de grado es investigar sobre el impacto del *mindfulness* en la regulación emocional en la etapa mencionada anteriormente, contextualizando en una escuela de Cataluña, para constatar sus beneficios y enfatizar su inclusión al sistema educativo. Este estudio se basa fundamentalmente en metodologías cualitativas y los métodos han sido etnográfico y caso práctico, basado en la implementación de la adaptación del programa *Aulas Felices*; un programa específico de *mindfulness* elaborado y testado en 2012 en el entorno de España. La implementación se ha realizado en un aula de veinte alumnos de P3 en una escuela de la provincia de Tarragona y los instrumentos de recogida de datos que se utilizan para esta investigación son la revisión de la literatura, la entrevista semiestructurada y la observación. Los resultados revelan que el *mindfulness* favorece a la regulación emocional y contribuye al desarrollo integral de los niños. También evidencian mejoras en los niveles cognitivos como la atención o la memoria. Estas conclusiones pueden ayudar a los centros educativos en la implementación del *mindfulness* como técnica para la regulación emocional del alumnado.

Palabras clave: *Mindfulness*, educación infantil, educación emocional, regulación emocional.

ABSTRACT

The emotional education is taking a big importance actually due to help to develop emotional competences, these ones are so important for the development of the humans – for example the conscience or the emotional regulation- UNESCO state that there are fundamental to achieve objectives for the sustainable development: wellbeing and quality education. Due to, it exists consensus to create new resources to implant programs oriented to emotional education, so important to first ages. In consequence, it exist one of that is oriented to the necessity to create new resources in order to implant tp emotional education. One of the most extensive resources is the mindfulness, but, the level of implementation is so lower in childhood education. The main objective of the project is to study the impact of mindfulness in the emotional regulation in childhood stage, it is contextualized in Catalonia's school, in order to show its advantages and emphasize on the implementation of education. The project is based on two methodologies: one ethnographies interpretative and a practical case, that is based on implement and adaptation of a mindfulness program – prepared in 2012 in the Spain environment – in a school of Tarragona, specifically in a P3 classroom made by 20 students, with the objective to observe its effectiveness. The tools used for the research are the review of the literature, a semi structured interview and observation. The results show that mindfulness does favor emotional regulation, and not so much only the emotional part, but also cognitive levels such as attention or memory. Of such, so that if it is introduced into the classrooms, there will be numerous benefits that they will get the children in their integral development.

Key words: Mindfulness, pre-school education, emotional education, emotional regulation.

Índex

1. Introducció	1
2. Marc teòric	2
2.1. Concepte i antecedents del <i>Mindfulness</i>	2
2.2. Origen i definició de les emocions	3
2.3. L'educació emocional	4
2.3.1. Importància de la regulació emocional a educació infantil	5
2.4. Regulació emocional a través del <i>Mindfulness</i>	7
2.5. <i>Mindfulness</i> a Espanya	8
2.5.1. <i>Mindfulness</i> a Catalunya	9
2.6. Aplicació de <i>Mindfulness</i> a l'aula	10
2.7. Evidències científiques del <i>Mindfulness</i> en l'àmbit educatiu	12
3. Marc metodològic	14
3.1. Punt de partida, pregunta de recerca i hipòtesi	15
3.2. Objectius	17
3.3. Disseny metodològic	18
3.4. Metodologia i temporalització	20
3.5. Context i mostra	25
3.6. Instruments de recollida de dades	27
4. Resultats	29
5. Conclusions	42
6. Bibliografia	44
7. Annexos	48
7.1. Imatges de l'aula	48
7.2. Imatge taula Bisquerra	49

7.3. Entrevistes	50
7.4. Model entrevista	69
7.5. Validacions	70
7.6. Escales d'observació	71
7.7. Consideracions ètiques	75

Índex de taules

Taula 1. Disseny de la investigació	19
Taula 2. Proposta d'intervenció 1.....	23
Taula 3. Proposta d'intervenció 2	24
Taula 4. Escala d'observació de control d'impulsos 1	31
Taula 5. Escala d'observació de control d'impulsos 2	32
Taula 6. Resultats en la identificació i expressió de les emocions pròpies i dels altres del programa <i>Aulas Felices</i>	34
Taula 7. Anàlisi d'activitats	36
Taula 8. Escala d'observació activitats programa <i>Aulas Felices</i>	37
Taula 9. Resultats d'activitats del programa <i>Aulas Felices</i>	38
Taula 10. Anàlisi de gènere 1	39
Taula 11. Anàlisi de gènere 2	40

Índex de figures

Figura 1. Resultats del control dels impulsos	33
Figura 2. Resultats de les activitats del programa <i>Aulas Felices</i>	36
Figura 3. Diferències de gènere identificades en el programa <i>Aulas Felices</i>	40

Per a facilitar la lectura, s'evita la utilització continuada del duplicat de gènere (professor/ professora, alumne/ alumna, autor / autora, etc.). Per això, cada vegada que s'esmenta algun d'aquests termes es fa referència a tots els gèneres, sense que impliqui cap mena de consideració discriminatòria ni valoració projectiva.

La regulació emocional a través del mindfulness by Judith Perarnau Santaaulalia is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



1. INTRODUCCIÓ

Vivim en una societat on els infants actuen per automatització i on els adults se centren en sobre estimular als nens i nenes, i això provoca que a pesar de la importància que se li dóna a la part emocional, a vegades es deixi en un segon lloc aspectes bàsics com ensenyar als nens i nenes a calmar-se, a estar tranquils o a controlar el seu cos i les seves emocions. Per aquest motiu, és de total importància ensenyar-los a connectar amb les seves emocions des d'una edat primerenca, contribuint així al desenvolupament integral de la persona, que és el que es proposa l'educació emocional (Bisquerra, 2018).

Una de les pràctiques utilitzades per aquesta finalitat és el *mindfulness* o atenció plena. Aquesta, no té una definició exacta, Bisquerra i Hernández (2017) el defineixen com “una actitud permanent de consciència i calma que ens permet viure íntegrament en el moment present” (p.61). Mentre que Kebat-Zinn (2013) el descriu com “un acte d'amor amb la vida, amb la realitat i la imaginació; amb la bellesa del nostre ser, amb el nostre cor, amb el nostre cos, amb la nostra ment i amb el món.”

Fen referència a l'àmbit educatiu, destacar que la intencionalitat del *mindfulness* és “potenciar a l'alumnat actituds de consciència i calma de manera freqüent, amb l'objectiu de desemascarar automatismes i promoure un desenvolupament personal” Arguís et al. (2012).

Aquesta proposta està basada en el Decret 181/2008, del 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle d'educació infantil, en l'Àrea de descoberta d'un mateix i dels altres. En concret, en el següent objectiu:

- 1. Identificar-se com a persona tot sentint seguretat i benestar emocional, coneixent el propi cos, les seves necessitats i possibilitats, els hàbits de salut, i guanyar confiança en la regulació d'un mateix.*

Per aquest motiu, en aquest treball de fi de grau es du a terme l'aplicació d'una part del programa *Aulas Felices*, amb la finalitat d'introduir el *mindfulness* com a eina reguladora en alumnes d'entre 3 i 4 anys, oferint així, recursos didàctics als docents per tal d'afavorir una educació bona i de qualitat que proporcioni un desenvolupament integral dels nens i nenes.

2. MARC TEÒRIC

2.1 Concepte i antecedents del *mindfulness*

Segons Siegel i Cols (2009, citat en Simón, 2011), el *mindfulness* (també anomenat atenció plena) “és la paraula anglesa emprada per traduir *sati*, un terme de l’idioma pali que denota consciència, atenció i record, tot i que el seu origen prové del budisme”. (p. 25-26)

En aquest context diem que som conscients quan ens adonem o advertim del que està ocorrent dins de nosaltres, com ara pensaments, emocions, sensacions corporals, olors, sons, persones, objectes, entre d’altres. L’autor també defineix l’atenció com la consciència centrada en un estímul, com per exemple la respiració, el cos, el so de la pluja o una persona que ens parla. Per concloure, pel que fa al record ens referim al fet de recordar, ser conscients i parar esment, destacant la importància de la intenció de la pràctica de l’atenció plena.

El seu origen es troba en la tradició budista dels anys 2500 aC, basada en diverses pràctiques de meditació orientals (Hooker i Fodor, 2008, citat per Arrojo, 2017). Però no va ser fins a la dècada dels anys seixanta, durant la guerra freda, que va créixer la necessitat de cercar desesperadament el sentiment de pau, amor i il·luminació, sorgint així una onada d’interès cap aquesta tècnica. Tot i que part de la seva pràctica es basa en aquesta tradició, no ha de confondre’s amb la meditació, ja que hi ha una gran distinció entre les dues. El propòsit de l’atenció plena no és aconseguir un estat superior de consciència o mantenir una distància de l’experiència actual, sinó tenir una major consciència del moment actual (Collard, 2013).

Hi ha dos autors destacables sobre la tècnica occidental del *mindfulness*. D’una banda, està el monjo budista, Thich Nhat Hanh, qui a través dels seus escrits va difondre la pràctica de la respiració, l’atenció plena en el moment present i va donar claredat al concepte a través del seu llibre *El milagro del mindfulness*. Per una altra banda, està el doctor Jon Kabat-Zinn, qui va donar un enfocament terapèutic per complementar els tractaments mèdics destinats a controlar el dolor (Puentes, 2018).

2.2 Origen i definició de les emocions

Esquivel (2015) explica que l'arrel llatina de la paraula emoció és *emovere*, formada pel verb “*motere*” que significa moure i el prefix “*e*” que implica allunyar-se. Per tant, l'etimologia suggereix que una emoció és un impuls que ens convida a actuar.

D'entrada, no hi ha una definició exacta del que són les emocions, pel que fa a Casassus (2006, citat en Retana, 2012) defineix les emocions com:

Esdeveniments o fenòmens de caràcter biològic i cognitiu, que tenen sentit en termes socials. Es poden classificar en positives quan van acompanyades de sentiments plaents i significant que la situació és beneficiosa, com ho són la felicitat i l'amor; negatives quan van acompanyades de sentiments desagradables i es percep la situació com una amenaça, entre les quals es troben la por, l'ansietat, la ira, hostilitat, la tristesa, el fastig, o neutres quan no van acompanyades de cap sentiment, entre les quals es troben l'esperança i la sorpresa. (p. 4)

En canvi, Bisquerra (2016) defineix les emocions com a “reaccions de l'organisme que produeixen experiències personals percebudes de forma immaterial”. (p. 21) Quan parla d'emocions, s'ha de tenir clar que totes les emocions són bones, el conflicte és que fem amb aquestes. La forma en què les gestionem determina l'impacte que tindrà en la nostra felicitat i la dels altres. A més a més, l'autor explica que encara que totes les emocions són bones, algunes ens fan sentir bé i d'altres ens fan sentir malament. Per tant, si contribueixen al nostre benestar, les denominem com a positives, mentre que pel contrari, si no ens aporten benestar, les denominem negatives.

Respecte a l'origen de les emocions, Gascón (2017) explica que les emocions formen part de la nostra vida d'ençà que naixem, fins i tot durant l'embaràs, perquè en l'últim període de gestació el fetus és capaç de sentir sorolls i paraules que provenen de la mare i reaccionar davant d'aquests amb petits moviments. A més a més, Peña (2019) afegeix que els nens i nenes quan neixen ja comencen a diferenciar entre emocions encara que no sàpiguin el seu nom. L'infant no comprèn que succeeix quan està emocionat, per aquest motiu és important treballar les emocions i la regulació d'aquestes des de ben petits, ja que un bon desenvolupament emocional condicionarà favorablement el creixement durant la infància. Així mateix, López-Cássà (2011, citat en Peña, 2019), conclou que és imprescindible que en l'etapa d'educació infantil, que va des dels zero fins als sis anys,

s'implanti un programa d'educació emocional per promoure el desenvolupament de la capacitat i la intel·ligència emocional dels nens i nenes.

2.3 L'educació emocional

Bisquerra (2011) defineix l'educació emocional com “una resposta a les necessitats socials que no estan suficients ateses en el currículum acadèmic”. A més, afegeix que el seu objectiu és el desenvolupament de competències emocionals, definides com a “conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada fenòmens emocionals.” Dins d'aquestes competències trobem la consciència i regulació emocional, autonomia emocional, competències socials, habilitats de vida i benestar, les quals la UNESCO (l'Organització de les Nacions Unides per l'Educació, la Ciència i la Cultura) destaca com a fonamentals i clau per l'assoliment dels objectius del desenvolupament sostenible: en concret la salut i benestar, i educació de qualitat (Rieckmann, 2017).

Centrant-nos en aquesta primera cal dir que, tal com succeeix amb el terme de *mindfulness* o atenció plena, no hi ha una definició única que pugui descriure el concepte de regulació emocional.

Per una banda Thompson (1994, citat en Garrido-Rojas, 2006), defineix la regulació emocional com el “procés d'iniciar, mantenir, modular o canviar l'ocurrència, intensitat o durada dels estats afectius interns i els processos fisiològics, sovint amb l'objectiu d'assolir una meta”. (p. 8) Mentre que per una altra banda, Bisquerra i Escoda (2007) defineixen aquest concepte com la “capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada”. (p. 11)

López- Cássà (2011, citat en Peña, 2019), distingeix quatre microcompetències que formen la regulació emocional, i són les següents:

- La capacitat d'expressar emocions de manera adequada, comprenent que l'estat intern no sempre es correspon amb l'expressió externa que es fa d'ell.
- Acceptar que les emocions i els sentiments han de regular-se.
- Habilitat per a afrontar les emocions que afluïxen quan ens exposem a situacions complicades en les quals es generen conflictes o hem d'enfrontar-nos a reptes.
- Capacitat per a “autogenerar” emocions positives, sent conscient d'aquestes, buscant el benestar emocional i la millora de la qualitat de vida.

2.3.1 Importància de la regulació emocional a educació infantil

Respecte a la regulació emocional, Duvouldy (2018) explica que “Una emoció, perquè es calmi, s’ha d’acceptar, escoltar i expressar. Si no, pot adquirir més intensitat i sempre s’acabarà manifestant a través d’uns comportaments més o menys adaptats.” (p. 1) També explica que s’han fet diversos estudis en el camp de la neurociència i que com a resultat s’ha demostrat que els infants no tenen la capacitat biològica de gestionar les emocions de manera autònoma, ja que la part del cervell encarregada de fer-ho encara està en procés de formació. Però cal ressaltar que el seu cervell emocional, està del tot madur des del moment en el qual neixen, i per això aquestes estan tan present en la seva vida.

Per tant, reafirmant les paraules de l’autora, cal destacar que els adults tenen un paper molt important en la vida d’aquests nens i nenes, ja que se’ls ajuda a donar nom a allò que senten i a reconèixer, expressar i gestionar les emocions. Tot i que no és fàcil acompanyar les tempestes emocionals dels petits i petites, aquesta intel·ligència emocional farà que en un futur siguin més segurs de si mateixos i puguin gestionar per si sols el que estan sentint.

Afegir a Lòpez- Cássà (2011, citat en Peña, 2019), que afirma que s’ha de tenir un bon desenvolupament emocional per a tenir un creixement adequat en la infància i que per tant, és necessari implementar un programa d’educació emocional en edats d’entre 0 i 6 anys. L’autor defineix aquest desenvolupament com “el que presenta el nen o nena per a construir coneixements, habilitats i actituds que l’ajudin a anar prenent consciència de les seves emocions, aprendre a expressar-les i regular-les amb l’ajuda de l’adult.” (p. 10) En diferència cinc tipus, que són la consciència emocional, la regulació emocional, les habilitats per a la vida i el benestar, l’autonomia emocional i les habilitats socials. Convé ressaltar que en aquest present treball, sols se centrarà en una d’aquestes a través del *mindfulness*, però perquè hi hagi un bon desenvolupament integral de l’alumnat s’han de treballar totes les capacitats a través d’una educació emocional de qualitat.

Per a poder-ho treballar dins de l’escola, s’han de tenir en compte els pilars de l’aprenentatge, que com diu Dumount (2010) han d’estar en qualsevol entorn d’aprenentatge del segle XXI:

1. **L’alumnat és el centre de l’aprenentatge:** L’entorn d’aprenentatge reconeix que els alumnes en són els protagonistes, n’estimula el compromís actiu i els ajuda

a comprendre la seva pròpia activitat com a alumnes. Dins l'aula es treballa tota mena d'aprenentatge com ara el cooperatiu, per acció, basat en la investigació i aprenentatge-servei i l'entorn d'aquest pretén desenvolupar a alumnes que gestionin les seves emocions i motivacions durant el procés d'aprenentatge.

2. **L'aprenentatge és de naturalesa social:** L'entorn d'aprenentatge es fonamenta en la naturalesa social del procés d'aprendre, ja que la neurociència ha demostrat que s'aprèn a través de la interacció social.
3. **Les emocions són part integral de l'aprenentatge:** En l'entorn d'aprenentatge, és molt important el paper que du a terme el docent dins l'aula, tot tenint en compte les motivacions de l'alumnat i el paper que juguen les emocions en l'aprenentatge.
4. **L'aprenentatge ha de tenir en compte les diferències individuals:** Dins de l'entorn d'aprenentatge s'ha de tenir en compte els coneixements previs de l'alumnat i les seves diferències individuals, per poder donar lloc a un aprenentatge a l'abast de tots i totes.
5. **L'esforç de tot l'alumnat és clau per a l'aprenentatge:** L'entorn d'aprenentatge ha de suposar un esforç per a tots i totes, fent que creixin i superin els petits reptes del dia a dia. Per això, s'han de dissenyar programes adequats que no suposin una sobrecàrrega excessiva.
6. **L'avaluació continuada afavoreix l'aprenentatge:** L'entorn d'aprenentatge ha de tenir unes expectatives que siguin clares i coherents. A més, ha d'haver-hi una retroalimentació formativa que contribueixi a l'aprenentatge.
7. **Aprendre és construir connexions horitzontals:** L'entorn d'aprenentatge promou la relació entre les àrees de coneixement i les matèries que s'ensenyen, a més a aquesta relació s'ha de donar dins la comunitat en el dia a dia.

2.4 Regulació emocional a través del *mindfulness*

La intel·ligència emocional plena és “la gestió eficaç de les emocions fent ús de l’atenció plena” (Ramos, *et al.* 2012, citat en Punzano, 2018, p. 11). Consegüentment, treballar-la ens permet incidir amb major profunditat en les emocions i veure-les d’una forma més objectiva, amb la finalitat d’acceptar-les sense impartir-hi cap judici.

Un altre autor que explica i relaciona els beneficis de la regulació emocional a través del *mindfulness* és Arguis *et al.* (2010, citat en Romera, 2017), qui argumenta que:

La pràctica de l’atenció plena pot produir nombrosos efectes beneficiosos en les persones entre els quals destaca: augmentar la concentració, reduir automatismes, aconseguir un major control de pensaments, emocions i conductes, gaudir més del moment present, efectes físics i saludables i canvis positius en l’àmbit neurobiològic. (p. 6)

A més a més, explica la importància de treballar la consciència plena des d’edats primerenques, perquè en viure d’una manera més conscient, provocarà que siguin persones més responsables, amb capacitat per gestionar la seva vida i amb un major grau de felicitat. En altres paraules, cal destacar la importància de l’educació emocional a través de la consciència plena en aquestes edats, ja que són nombrosos els beneficis que pot adquirir l’infant.

Tanmateix, com hem comentat anteriorment, l’atenció plena ens permet prendre consciència dels sentiments que aflueixen dins nostre, i Calle (2017) també afirma que atenent a la nostra respiració podem centrar-nos en el nostre estat emocional, ja que hi ha una connexió entre el sistema nerviós i la part emocional del cervell.

2.5 *Mindfulness* a Espanya

Tal com menciona Carrasco (2016), un dels programes que més destaca a Espanya s'anomena *Aulas Felices*, que està dirigit per l'equip de SATI compost per dos psicòlegs i dues mestres d'educació infantil. Aquest programa es va implementar a Aragó i va dirigit a nens i nenes d'entre tres a divuit anys amb l'objectiu de desenvolupar les competències relacionades amb el desenvolupament personal i social i l'educació en valors. Cal ressaltar que el programa està obert a tota la comunitat educativa i pretén transmetre que dins l'educació tots els nens poden ser feliços.

L'equip SATI explica que amb les propostes educatives que presenten en aquest projecte pretenen que el seu alumnat aconsegueixi la felicitat, ja no de cara al futur sinó en el seu dia a dia, aprenen de l'aquí i de l'ara sense deixar de banda ni el passat ni el futur. A més, en quant els i les docents, poden acompanyar a l'alumnat en aquest camí, creant un bon clima de benestar.

També trobem el *Proyecto Conexión*, dirigit per Sainz (2015), qui explica que l'atenció plena ens ajuda a connectar amb nosaltres mateix d'una forma més conscient i autèntica. Aquest projecte es va implantar a Saragossa i va dirigit a professors i educadors.

Presenta dos objectius generals, per una banda formar i aprofundir en les pràctiques de *mindfulness* per a docents i la seva posada en pràctica en centres educatius. Per una altra banda, la pràctica i exploració de diferents eines i la seva posterior difusió. A més a més, aquest programa es divideix en dos grans blocs, en el primer els docents reben classes de formació sobre el tema, mentre que en el segon es du a terme la posada en practica a les escoles.

2.5.1 *Mindfulness* a Catalunya

Dins de Catalunya s'han aplicat diversos programes que incorporen tècniques basades en *mindfulness*, segons Carrasco (2016) algunes d'aquestes són les següents:

El *Proyecto Escuelas Despiertas*, dirigit per Pilar Aguilera, que és especialista en atenció plena i educació emocional. Aquest programa es va implementar a Barcelona i va dirigit a estudiants d'entre sis i divuit anys, docents i educadors. Aquest projecte està inspirat en l'ensenyança de Thich Nhat Hanh, qui va ser un propulsor del *mindfulness* en Occident i pretén treballar la part física, emocional, cognitiva i social amb la finalitat d'aconseguir una educació integral.

A més a més, el seu projecte té com a lema “Els educadors i educadores felices canviaran el món”, de tal manera que busca promoure els següents punts:

- educació emocional i benestar en els contextos educatius.
- reducció de l'estrès i l'ansietat en els docents.
- Fomentar la pau i el benestar.
- Crear escoles més compassives, ètiques i saludables.

També trobem el *Programa TREVA*, proposat per Gómez *et al.* (2016). La paraula TREVA és un conjunt d'inicials que fan referència a les tècniques de relaxació vivencial aplicades en l'aula. Aquest programa es va implementar a Barcelona i va dirigit a docents de totes les etapes educatives, incloent-hi a famílies i alumnat. La finalitat de l'estudi és millorar la pràctica que du a terme el docent tot aconseguint benestar col·lectiu i individual dins les aules. Es duen a terme dotze sessions d'estudi que s'agrupen en: atenció, respiració, relaxació, visualització, consciència sensorial, postura, energia, i moviment. Aquestes s'agrupen en 3 grans grups que són: atenció plena, gestió emocional i centrament.

2.6 Aplicació de *Mindfulness* a l'aula

Tal com comenta Kasier (2010, citat en Carrasco, 2016), podem practicar tècniques de *mindfulness* dins l'aula encara que nosaltres com a docents no siguem experts. Recomana començar per la part de la respiració de forma bàsica i fer-ho d'una forma senzilla i divertida. A més, recalcar que l'atenció plena implica un aprenentatge per descobriment, centrat a explorar-nos a nosaltres mateixos, les nostres emocions i com sentim i percebem el que succeeix.

A l'hora de dur a terme la implementació dins l'aula, Kasier (2010, citat en Mañas *et al.*, 2014) proposa set principis a tenir en compte:

1. Motivació: És important que el professorat sigui conscient quina és la finalitat d'ensenyar *mindfulness* dins les aules.
2. Perspectiva: L'ensenyament del *mindfulness* ha de ser de forma laica, deixant de banda qualsevol implicació que tingui a veure amb religió dins l'aula.
3. Senzilla: Utilitzar un llenguatge simple i entenedor, que s'entengui el missatge que es vol transmetre tot adaptant-se a l'edat del receptor.
4. Jugar i divertir-nos: Posar en practica el *mindfulness* mentre ens divertim, sigui cantant, ballant, rient o jugant.
5. Integració: Es tracta de què el *mindfulness* estigui present en el dia a dia, en les accions que facis de forma quotidiana.
6. Col·laboració: Treballar de manera conjunta entre estudiants, professors i famílies per a aconseguir un benefici en comú.
7. Estratègia: Fa referència a estratègies de recerca i desenvolupament de programes de *mindfulness* que puguin ser aplicats dins l'aula.

En referència a la posada en pràctica, Collard (2013) afirma que les persones que practiquen de forma regular algunes de les estratègies que s'ensenyen en aquesta disciplina poden obtenir beneficis en l'àmbit físic i psicològic duradors, com ara:

- Una major sensació de calma i relaxació.
- Nivells més alts d'energia i entusiasme per viure.
- Un augment de la confiança i l'acceptació d'un mateix.
- Menys perill de patir estrès, depressió, ansietat, dolor crònic, addiccions o immunodeficiència.

- Millor gestió de pensaments, emocions i conductes.
- Una major compassió cap a un mateix, cap als altres i el nostre planeta.

De manera que, com afirma Calle (2017) per poder posar en pràctica aquesta tècnica s'ha de realitzar un entrenament metòdic d'aquestes dues formes:

- A través de la pràctica d'exercicis, que poden fer-se en posició estàtica però també en postures dinàmiques.
- Mostrant atenció al que s'està fent en el moment present.

És important tenir en compte que els familiars i docents han de convertir-se en els mestres d'atenció per als infants, mostrant-li la via per sentir-se millor i poder, d'aquesta manera, relacionar-se de forma enriquidora.

2.7 Evidències científiques del *mindfulness* en l'àmbit educatiu

S'han dut a terme diverses intervencions on s'ha aplicat l'atenció plena dins l'aula, demostrant així la importància d'aquesta pràctica i els beneficis que aporta dins l'àmbit educatiu:

Carvalho *et al.* (2017) van dur a terme un programa d'aprenentatge social-emocional basat en el *mindfulness* a Portugal. Aquest programa engloba 28 estudis on s'aplica l'atenció plena a les escoles i s'analitzen els resultats obtinguts. Després de dur a terme la intervenció, es van mostrar diverses disminucions, com ara la reducció de problemes de comportament, l'ansietat o inquietuds afectives. També es va observar que la implementació d'aquests programes a les escoles va aportar grans beneficis en l'alumnat, com ara compromís a classe, millor regulació emocional, competència social-emocional i més optimisme dins l'aula.

Un altre programa que es va dur a terme és el de Pacheco-Sanz *et al.* (2018), els quals presenten una revisió d'estudis nacionals i internacionals més recents, basats en la utilitat d'ensenyar a practicar l'atenció plena en l'àmbit educatiu, més específicament portar a terme una educació emocional a través d'aquesta tècnica en educació infantil.

Dins d'aquest treball, van plasmar una taula mostrant els estudis on s'ha dut a terme aquesta pràctica dins l'àmbit educatiu, detallant així el seu nom, els participants, els instruments que s'han utilitzat, els objectius, els programes d'intervenció i els resultats. En referència a aquests últims, els autors han arribat a la conclusió que s'aconsegueix un gran nombre de beneficis practicant aquesta tècnica des de ben petits i per aquest motiu, és de gran importància que els nens i nenes reconguin les seves emocions i sàpiguin com regular-les, per arribar a aconseguir benestar emocional i un desenvolupament integral.

Concloent, destacar el programa de Gómez *et al.* (2020), on analitzen l'efecte d'un programa d'atenció plena sobre el benestar emocional i els beneficis que s'obtenen. Aquest es va implementar a un centre educatiu públic de Madrid, en concret a dos grups; un experimental de 25 alumnes (14 nens i 11 nenes) i un altre grup de control de 24 alumnes (12 nens i 12 nenes), tots entre cinc i sis anys.

Per conèixer quin impacte tindrien el programa sobre el benestar emocional dels infants es van utilitzar unes metodologies quantitatives, mentre que per un altre part per veure la perspectiva del docent van dur a terme un disseny quantitatiu. A més a més, abans i

després de realitzar l'experiment es va completar una escala per conèixer en quin punt es troba el benestar emocional de cada alumne o alumna. En quant la durada, es va dur a terme durant dotze setmanes, que corresponien al segon trimestre del curs escolar, on la pràctica del *mindfulness* es va realitzar cada dia a primera hora del matí abans de començar a treballar i en acabar l'esbarjo, amb una durada de deu minuts.

Pel que fa als resultats obtinguts, els alumnes van mostrar una gran motivació durant el transcurs de les activitats, i passat els tres mesos, es va observar un augment significatiu en el benestar emocional dels nens i nenes que havien practicat aquesta tècnica de forma diària. A més a més, va augmentar la capacitat d'atenció, el rendiment escolar dels estudiants i va haver-hi una millora significativa en el clima de l'aula.

Cal ressaltar que una de les limitacions que sorgeix durant la recerca d'estudis empírics és que la majoria de programes que estan destinats a l'etapa d'educació infantil van dirigits a alumnes d'entre cinc i sis anys, la qual cosa provoca que hi hagi una mancança en el segon cicle perquè només se centren en l'últim curs. Per aquest motiu, ha sorgit la proposta d'aquest treball de fi de grau dirigit a alumnes d'entre tres i quatre anys.

A més a més, una altra característica que s'ha observat respecte a la regulació emocional, és que s'han constatat diferències significatives en relació amb el gènere, on Davis (1995, citat per Núñez et al., 2008) argumenta que “les noies tenen major motivació per regular les seves experiències emocionals, i inclús per entendre-les i expressar-les, a causa de l'aprenentatge de gènere diferencial en edats primerenques.” Per això, aquest serà un fet a observar en la part metodològica d'aquest present treball.

3. MARC METODOLÒGIC

Segons el Decret 181/2008, del 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil, aquesta etapa educativa té com a finalitat contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motriu, social i cognitiu dels infants. A més, aquest cicle contribueix a desenvolupar en els nens i nenes la capacitat d'identificar-se com a persona tot sentit seguretat i benestar emocional, coneixent el propi cos, les seves necessitats i possibilitats, els hàbits de salut i guanyar confiança en la regulació d'un mateix.

La proposta metodològica present es centra en el desenvolupament afectiu i emocional a l'escola, ja que aquest és el context on l'alumnat se sent segur i fan majors aportacions a l'àmbit personal i social. Consegüentment, és necessari utilitzar diversos mètodes o estratègies per a desenvolupar una educació emocional de qualitat i centrada en el nen o nena a l'aula. Per tant, en aquesta metodologia s'utilitza com a base el programa *Aulas Felices* per al desenvolupament efectiu dels nens i nenes, enfocant-se principalment en la regulació emocional a través del *mindfulness* o atenció plena.

L'atenció plena aporta molts beneficis com s'ha exposat en l'apartat 0, per aquest motiu crec que és de gran importància que es posi en pràctica des de ben petits, de tal forma que es converteixi en part del seu caràcter i personalitat, formant un desenvolupament integral on l'infant és capaç d'acceptar-se, cuidar-se i regular les seves emocions.

Perquè l'alumnat pugui arribar a aquest desenvolupament, s'han plantejat diversos objectius i continguts, els mètodes a seguir, la temporització de les intervencions i els recursos humans amb els quals contarem. Una vegada s'han aclarit tots aquests punts, es du a terme la realització d'activitats i la seva corresponent avaluació, tot i que cal ressaltar que aquesta tècnica s'ha d'introduir lentament per poder veure els resultats, ja que forma part d'un estil de vida.

El que es vol aconseguir amb aquestes dinàmiques és que els nens i nenes no sols puguin experimentar emocions, sentiments o pensaments, sinó que els coneguin, que aprengui a gestionar-los i que se centri en l'"aquí" i l'"ara".

3.1 Punt de partida, preguntes de recerca i hipòtesi

El punt de partida d'aquest present treball sorgeix durant el període de pràctiques a una escola de Cunit, en concret a l'aula de P3 B. Al llarg d'aquesta estada, s'analitzen les característiques de l'alumnat i el grup classe, que posteriorment es detallaran, i s'observa que els nens i nenes de P3 B són molt moguts, que mostren dificultats a l'hora de relaxar-se i no saben gestionar les seves emocions en diverses situacions que sorgeixen dins l'aula.

També, cal destacar que al llarg de les pràctiques s'han provat diferents estímuls per a afavorir el moment de calma i la regulació emocional, com ara un petit espai dins l'aula perquè es puguin estirar, relaxar-se i llegir contes o un altre racó on es mostren les diverses emocions i cada alumne o alumna pot enganxar el seu nom a la imatge amb la qual se senten identificats ¹. És cert que després d'interactuar amb aquests racons es va notar una petita millora, però tot i això encara es podia treballar més.

Llavors arribat aquest punt, es va qüestionar com es podien atendre les necessitats d'aquests alumnes, tot buscant tècniques de relaxació i introspecció personal. Durant aquest procés d'investigació teòrica, va sorgir el tema del *Mindfulness* o atenció plena i, en observar els grans beneficis que aportava a l'àmbit personal i grupal, es va indagar si existien programés basats en aquesta tècnica que s'haguessin implementat en educació infantil, de tal manera que es pogués aplicar en aquest grup classe atenen a les seves necessitats i demandes. Finalment, un cop realitzada la cerca, es va seleccionar el programa *Aulas Felices*, el qual va destinat a nens i nenes d'entre 3 i 18 anys i, on es mostra un recull d'activitats per a treballar diferents fortaleces i emocions. A més, s'especifica de cada una la seva finalitat, objectiu i les diverses modificacions que es poden dur a terme envers l'edat dels destinataris.

Consegüentment, aquesta recerca s'ha basat en aquest programa com a eina per afavorir la regulació emocional a través del *mindfulness*. Altrament, oferir aquests recursos als docents del segon cicle d'educació infantil, en concret a la meva tutora de pràctiques per tal que tingui recursos per aplicar al llarg del curs i, a poc a poc, introduir-ho com un estil de vida per a futures generacions.

¹ Vegeu annex 1.

En base aquest punt de partida les preguntes de recerca d'aquesta investigació són:

- Com és la situació actual del *mindfulness* a Catalunya?
- Quin és l'impacte de l'educació emocional en educació infantil?
- Quines característiques hauria de tenir una implementació efectiva de *mindfulness* en educació infantil?
- És eficient l'aplicació del programa d'Aula Felices a Catalunya?
- Existeixen diferències de gènere en l'aplicació del programa Aulas Felices?
- Quin és l'impacte de la formació dels docents en la implementació efectiva del *mindfulness*?

De tal forma que s'arriba a la següent hipòtesi:

- **El *mindfulness* afavoreix a l'educació emocional.**

3.2 Objectius

Aquesta proposta metodològica d'aplicació, observació i anàlisi s'orienta a aconseguir els següents objectius:

Objectiu General

- Investigar l'impacte del *mindfulness* en la regulació emocional a l'etapa d'educació infantil.

Objectius Específics

- Conèixer la situació actual del *mindfulness* a Catalunya.
 - Investigar sobre la repercussió de l'educació emocional en infants.
 - Identificar les principals característiques que ha de tenir una implementació de *mindfulness* en edats primerenques.
 - Demostrar l'efectivitat de l'aplicació del programa *Aulas Felices* en infants de 3-4 anys.
 - Estudiar si existeixen diferències de gènere en l'assoliment de competències emocionals en l'aplicació del programa .
 - Analitzar l'impacte de la formació dels docents en la implementació efectiva del *mindfulness*
-

3.3 Disseny metodològic

Bisquerra (2004), defineix la investigació educativa com:

Un conjunt sistemàtic de coneixements sobre la metodologia científica aplicada a la recerca de caràcter empíric sobre els diferents aspectes relatius a l'educació. La recerca educativa està dirigida a la cerca sistemàtica de nous coneixements amb la finalitat que aquests serveixin de base tant per a la comprensió dels processos educatius com per a la millora de l'educació. (p. 37)

La necessitat de la recerca en educació i en els centres i institucions educatives sorgeix des de la curiositat, quan comencem a qüestionar-nos el funcionament de les coses o la millora de les nostres accions. Aquesta recerca sorgeix en el moment en què volem conèixer millor el funcionament d'una situació educativa determinada, com ara un subjecte, un grup de subjectes, un programa, una metodologia, un recurs, un canvi observat, una institució o context ambiental, i donar resposta a les múltiples qüestions que ens plantegem sobre la millora de les nostres actuacions educatives. (Martínez, 2007, p.5-11). Mentre que Bisquerra (2004) argumenta que “la recerca sobre l'alumnat respon a la necessitat de conèixer qui són, com aprenen, quin és el seu entorn, quines expectatives tenen, i com aquesta realitat afecta l'ensenyament i aprenentatge”.

El disseny de recerca d'aquest present treball és el següent; per tal de donar resposta a la primera pregunta d'investigació s'utilitzarà la metodologia etnogràfica, fent ús de la revisió de la literatura, la investigació documental i entrevistes semiestructurades per a la recollida de dades, tal com s'indica en l'apartat 3.4 Metodologia i temporalització.

Pel que fa a la segona i tercera pregunta d'investigació, se'n fa ús de la teoria fonamentada on els principals instruments de recollida d'informació seran la revisió de la literatura la investigació documental i les entrevistes semiestructurades. En referència a les 3 últimes, es durà a terme el cas pràctic tot utilitzant l'observació sistemàtica de l'alumnat, una escala d'observació i entrevista semiestructurada per a la recollida de dades. Ressaltar que aquestes metodologies seran explicades amb major profunditat en el següent apartat 3.4 Metodologia i temporalització.

Per concloure, basant-me en la taula² de Bisquerra (2004) sobre les principals metodologies, mètodes i tècniques d'obtenció de la informació en investigació educativa,

² Vegeu annex 2

he dut a terme el següent quadre on es mostra els instruments emprats per a cada una de les preguntes d'investigació:

Taula 1. Disseny de la investigació

Pregunta de recerca	Mètode	Instrument de recollida de dades
Com és la situació actual de <i>mindfulness</i> en Catalunya?	Investigació etnogràfica	Revisió de la literatura; investigació documental i entrevistes semiestructurades.
Quin és l'impacte del <i>mindfulness</i> a educació infantil?	Teoria fonamentada	
Quines característiques hauria de tenir una intervenció de <i>mindfulness</i> efectiva a educació infantil?	Teoria fonamentada	
És eficient l'aplicació del programa de <i>Aulas Felices</i> a Catalunya?	Cas pràctic	Observació sistemàtica de l'alumnat. Escala d'observació Entrevista semiestructurada
Existeixen diferències de gènere en l'aplicació del programa Aulas Felices?		Observació sistemàtica de l'alumnat. Escala d'observació
Quin és l'impacte de la formació dels docents en la implementació efectiva del <i>mindfulness</i> ?		Entrevista semiestructurada

Elaboració pròpia.

3.4 Metodologia i temporalització

Quan a les metodologies d'investigació, Bisquerra (2004) en distingeix diverses entre les quals destaco la quantitativa i la qualitativa:

En referència a aquesta primera metodologia, la defineix com:

Una recerca educativa que es desenvolupa en intentar tractar d'imitar el procediment de recerca de les ciències físiques i naturals. Des d'aquesta perspectiva metodològica l'investigador se separa de la realitat que configura l'objecte d'estudi amb la finalitat de descobrir regularitats i formular generalitzacions probabilístiques que possibilitin la seva predicció. (p. 82)

Quant a la metodologia qualitativa, l'autor la defineix com "aquells procediments de la investigació que proporcionen dades descriptives." (p. 82) Descriu incidents claus en termes descriptius i que siguin funcionalment rellevants, contextualitzant-los en l'àmbit social on solen succeir naturalment.

Un cop descrites les dues, destacar que en aquest treball s'utilitza una metodologia mixta, ja que en la part pràctica del treball se'n fa ús de les dues metodologies. Cal destacar, però, que la gran majoria és de caràcter qualitatiu.

Incidint més en la metodologia, utilitzem l'etnogràfica per donar resposta a la primera pregunta d'investigació, ja que es tracta d'una metodologia que "és més utilitzada en el camp educatiu per analitzar la pràctica docent, descrivint-la des del punt de vista de les persones que participen en ella i emfatitzar les qüestions descriptives i interpretatives" (Bisquerra, 2004, p.295) i l'objectiu d'aquesta pregunta és fonamentalment descriptiu.

Amb relació amb la segona i tercera pregunta d'investigació, la metodologia que s'ha aplicat ha estat la fenomenològica que és la que "es preocupa per determinar el sentit donat als fenòmens, descobrir el significat i la forma com les persones descriuen la seva experiència sobre un esdeveniment concret" (Bisquerra, 2004, p.317). Els principals objectius són explicatius.

Finalment, per les tres darreres preguntes d'investigació, la metodologia aplicada serà el cas pràctic que segons Stake (1998, citat per Bisquerra, 2004) s'entén com "l'estudi de la particularitat i la complexitat d'un cas singular." Algunes de les característiques que descriu amb relació a la metodologia del cas són aplicables en aquesta investigació, com ara les següents:

1. És una manera de profunditzar, un procés d'investigació a partir de les primeres dades. Aquesta recerca parteix d'una intervenció que es du a terme per primera vegada.
2. És apropiat per a recerques a petita escala en un marc limitat de temps, espai i recursos. Aquesta es realitza dins l'aula.
3. És de gran utilitat per al professorat que participa en la recerca, afavoreix el treball cooperatiu i la incorporació de diferents òptiques professionals a través del treball interdisciplinari i contribueix al desenvolupament professional, en propiciar la reflexió sobre la pràctica i la comprensió del cas. Aquesta investigació a comptat amb la col·laboració d'especialistes atenció plena.

Altrament, i tal com s'ha esmentat en la introducció de l'apartat metodològic, la base del meu Treball de fi de Grau és el programa *Aulas Felices*, el qual té una visió integradora i adaptada a la realitat del sistema Espanyol. Aquest programa es basa en dues àrees; una d'investigació i una altra d'intervenció. La primera fa referència al *mindfulness* en l'aula, la qual ajudarà a l'alumnat a viure de forma més conscient, aprendre millor, i gaudir més del procés. Pel que fa a la segona, es basa en les fortaleces personals, les quals s'entenen com a trets positius universals que són comú en la majoria de societats i cultures, i són educables. (Arguis *et al.*, 2010, p.31)

Dins d'aquest, he fet una petita tria d'activitats que treballassin de manera més destacada les emocions i la seva pertinent regulació, tenint en conta les necessitats educatives dels infants, de tal manera que he seleccionat les següents:

La **primera activitat**, anomenada ¡*Quines cares!*, consisteix a mostrar als nens i nenes fotografies de cares que expressen les emocions bàsiques, en concret l'alegria, la tristesa, la vergonya, la por, la sorpresa i la ira. Tot seguit, comença el petit debat on l'educador o educadora realitza a l'alumnat diverses preguntes, com les següents:

- Quina emoció és aquesta?
- Que els hi passa aquestes persones?
- Que estan sentint?
- Quan ens sentim així?

Aquesta dinàmica té com a objectiu que els infants reconeguin les emocions i les vagin interioritzant.

La **segona activitat**, que s'anomena *¿Com et sents?* Té l'objectiu d'identificar i nomenar els propis sentiments i assumir la responsabilitat d'aquests. Per aconseguir això i poder posar nom a les seves emocions i sentiments han de poder expressar-los de manera adequada, advertir i ser conscients de les seves emocions i gestionar-los de forma progressiva. Aquesta dinàmica consisteix a ajudar al nostre alumnat a què aprenguin a observar-se, a prendre consciència de les seves emocions i sentiments.

Quant al desenvolupament de l'activitat, s'asseuran en rotllana i preguntaran a cada infant com se senten, comprovant així quins nens i nenes distingeixen les emocions. Tot seguit, es realitzaran les següents preguntes per comprovar si poden distingir les seves emocions en diverses situacions:

- Que sents quan tens por a la foscor i apaguem la llum?
- Que sents quan no et deixen pujar al gronxador?
- Que sents quan ha nascut el teu germanet?
- Que sents quan tens malsons a la nit?
- Que sents quan et fan un regal?
- Que sents quan set trenca la teva joguina preferida?

Per concloure, deixem que ens expliquin lliurement experiències personals on hagin sentit alguna d'aquestes emocions.

En referència a la **tercera activitat**, anomenada *Contes d'amor* es començarà narrant un petit conte, en concret el de *l'aneguet lleig*, amb la finalitat de transmetre missatges d'integració i d'amor. Després de la lectura, es plantejarà un petit debat utilitzant diverses preguntes d'aquest estil:

- S'estimen els personatges?
- Com ho sabem?
- Com demostrem que estimem molt a algú?
- Quines emocions més heu vist en el conte?

L'objectiu de l'activitat és identificar l'amor o l'afecte i apreciar la seva importància a la nostra vida. A més a més, anar descobrint entre tots les característiques de l'amor i apreciar aquest sentiment i la seva importància.

La **quarta i última activitat**, que s'anomena *¿He d'esperar!* Consisteix en el fet que l'alumnat aprengui a esperar i a frenar la seva impulsivitat, de tal manera que

aconsegueixin millorar la regulació emocional. Per a dur a terme la dinàmica, dividirem l'alumnat en grups de quatre o cinc alumnes. Tot seguit, es col·locarà al seu abast alguna cosa que els hi agrada molt, que en aquest cas són contes, i no els podran agafar fins que la docent ho digui. Una vegada hagin passat 5 minuts i el mestre o al mestre hagi donat l'avís, podran agafar el llibre de la seva preferència com a recompensa per haver esperat. L'objectiu d'aquesta dinàmica és practicar la capacitat d'espera per aconseguir alguna cosa i, encara que alguns infants passin una mala estona esperant, es moguin de la cadira o caiguin en la temptació, no hem d'esmentar que estan cometent una equivocació. El més important és que els nens i nenes més impulsius aprenguin, encara que sigui per imitació, dels seus companys i companyes a controlar-se i gestionar el que estan sentint.

Aquesta última es repetirà dues vegades, el primer cop abans de dur a terme la part pràctica del treball, mentre que el segon cop serà posterior a la realització d'activitats. S'ha plantejat d'aquesta forma per comprovar si, tot i ser poques dinàmiques, s'aprecia una petita millora en la gestió de les emocions i autocontrol de l'alumnat abans i després de la posada en pràctica, de manera que si ho han aconseguit a curt termini, en un temps prolongat es podran aconseguir grans beneficis en l'àmbit personal.

Les activitats esmentades les duré a terme en dues setmanes del mes de març, de la següent manera:

Taula 2. Proposta d'intervenció 1

SETMANA DEL 15 AL 21 DE MARÇ				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Activitat 4. ¡He d'esperar! Temporalització aproximada d'uns 5 minuts. Activitat 1. ¡Quines cares! Temporalització aproximada d'uns 15-20 minuts.		Activitat 2. ¿Com et sents? Temporalització aproximada d'uns 15-20 minuts.	

Elaboració pròpia

Taula 3. Proposta d'intervenció 2

SETMANA DEL 22 AL 28 DE MARÇ				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Activitat 3. Contes d'amor. Temporalització aproximada d'uns 20-25 minuts.		Activitat 4. ¡He d'esperar! Temporalització aproximada d'uns 5 minuts.	

Elaboració pròpia

3.5 Context i mostra.

Tal com s'ha esmentat en la introducció del marc metodològic, l'aplicació de la part pràctica d'aquest present treball es du a terme a una escola de Cunit, que d'acord amb els principis que són recollits a l'article 93.2 de la LEC (Llei d'Educació de Catalunya), defineixen el centre educatiu com a laic, inclusiu i respectuós amb la diversitat. Tal com s'esmenta en el PEC (Projecte Educatiu de Centre), és una escola pública que pertany al Departament d'ensenyament de la Generalitat de Catalunya i està situada a la comarca del Baix Penedès.

Altrament, destacar de l'escola la metodologia que utilitzen en educació infantil, ja que es treballa de manera globalitzada, fent èmfasi en els valors de la diversitat i la inclusió. A més a més, se li dóna gran importància a la resolució de conflictes a través del diàleg i el treball de valors per poder formar persones crítiques i participants en la societat. Respecte als recursos de l'escola, destacar que en la majoria de classes es disposa d'un projector i pissarres digitals així com d'ordinadors i altaveus. A més, tenen diverses aules habilitades com la sensorial o la de música, tot i que actualment pel tema de la pandèmia no se'n fa ús.

En referència a la mostra s'interactua amb diversos subjectes:

Per una banda, l'aplicació del programa *Aulas Felices* va destinat a la classe de P3 B d'una escola de Cunit, format per 24 alumnes i alumnes (12 nenes i 12 nens). Respecte a les característiques del grup classe, i com s'ha esmentat anteriorment, és un grup molt mogut, molt participatiu i amb ganes d'aprendre. Sobre la durada de les activitats, és adequat que es duguin a terme activitats de curta durada per assegurar la seva atenció en el que estan fent. D'aquest grup, només 11 alumnes vénen de la llar d'infants, la resta no han estat escolaritzats abans. A més a més, 4 han estat derivats a l'EAP, 3 per afavorir la parla i un per un possible cas d'autisme, ja que en mostra alguns trets.

Per una altra banda, s'han dut a terme entrevistes a diferents professionals, que són els següents:

1. Professora acreditada de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), entrenada a través de MISP (*Mindfulness in Schools Project UK*) per ensenyar a infants i

- formadora de mestres de Macmillan Education per a la consciència. A més, d'aquest últim ha creat les activitats de *mindfulness* destinades a primària.³
2. Llicenciada en Pedagogia, té un màster en atenció precoç i duu programa de *coach* en *mindfulness*. També ha publicat dos llibres enfocats a l'atenció plena que són **Un bosc tranquil** i **La fada parla**.⁴
 3. Psicòloga Clínica, menció infant-juvenil. Postgrau en Teràpia Cognitiva Conductual i instructora de *mindfulness* Mètode *Eline Snel*.⁵
 4. Instructora certificada de *mindfulness* i compassió pel *Mindfulness association UK* (programa MBLC i CBLC). Instructora de *Mindfulness* per a nenes i nenes i joves amb el mètode *Eline Snel*.⁶
 5. Consultora de *mindfulness*, especialista en conciliació i famílies. A més, és instructora de ioga.⁷
 6. Psicòloga. *Coach* i formadora de *Mindfulness*.⁸
 7. Psicòloga General Sanitària.⁹
 8. Doctorada en educació inclusiva, psicopedagoga, logopeda i un màster en prevenció de violència en l'aula.¹⁰

³ Vegeu annex 3.

⁴ Vegeu annex 4.

⁵ Vegeu annex 5.

⁶ Vegeu annex 6.

⁷ Vegeu annex 7.

⁸ Vegeu annex 8.

⁹ Vegeu annex 9.

¹⁰ Vegeu annex 10.

3.6 Instruments de recollida de dades

Tal com es descriu al disseny de la recerca 3.3 Disseny metodològic, aquest treball utilitza tres instruments de recollida de dades: l'observació, l'entrevista i la investigació documental.

Per una banda, trobem l'entrevista, la qual Torrecilla (2006) la defineix com:

Tècnica amb la qual l'investigador pretén obtenir informació d'una forma oral i personalitzada. La informació versarà entorn d'esdeveniments viscuts i aspectes subjectius de la persona com ara actituds, opinions o valors en relació amb la situació que s'està estudiant. (p. 6)

N'especifica 3 tipus diferents; l'estructurada on l'investigador duu a terme una planificació prèvia de totes les preguntes que vol formular de manera seqüenciada i dirigida, on l'entrevistat no podrà realitzar cap mena de comentaris ni aportacions. La semiestructurada, que consisteix en el fet que l'investigador prèviament planifica un guió per a l'obtenció d'informació i l'entrevistat pot realitzar petits matisos en les respostes per donar un valor afegit. Per finalitzar, l'entrevista no estructurada, la qual no requereix la realització de cap mena de guió previ a l'entrevista, a més les respostes solen ser tancades com ara sí o no. Per aquest present treball he dut a terme una entrevista semiestructurada, el detall de les preguntes es troba a l'annex ¹¹, a diversos especialistes en *mindfulness*, psicòlegs, pedagogs i *coach* acreditats que s'explica en l'apartat anterior. Les preguntes han estat ajustades per les validacions¹² de dues expertes en pedagogia.

Per una altra banda, està l'observació, que Bungue (2007) citat per Campos i Martínez (2012), la defineix com “el procediment empíric elemental de la ciència que té com a objecte d'estudi un o diversos fets, objectes o fenòmens de la realitat actual.” També, destaca que “tota observació, igual que altres tècniques, mètodes o instruments per a aconseguir informació, requereix un subjecte que investiga i un objecte a investigar.”

En aquest cas, i tal com s'esmenta en l'apartat 3.5, realitzaré l'observació en un grup d'infants d'entre 3 i 4 anys, amb els quals duré a terme la part pràctica del treball de fi de grau.

¹¹ Vegeu annex 11.

¹² Vegeu annex 12.

L'observació s'ha fet a partir d'una intervenció basada en les activitats esmentades en l'apartat 3.4 Metodologia i temporalització. A més, destacar que per a recollir les dades de l'observació, s'han elaborat una sèrie d'escala d'informació ¹³per tal de mesurar si l'alumne distingeix les emocions bàsiques que es mostren en les imatges, representa aquestes emocions a través de gestos facials, mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys i companyes, és capaç d'expressar els sentiments i emocions, identifica l'amor al llarg del conte i si reconeix altres emocions.

La investigació documental, que segons Tancara (1993) és “una sèrie de mètodes i tècniques de cerca, processament i emmagatzematge de la informació continguda en els documents, en primera instància, i la presentació sistemàtica, coherent i prou argumentada de nova informació en un document científic, en segona instància.”

Per la qual cosa, per al present treball, he dut a terme una cerca exhaustiva sobre el tema a treballar, processant i emmagatzemant aquesta informació, tot buscant informació en biblioteques, internet i especialistes en el tema.

¹³ Vegeu annex 13.

4. Resultats

Aquest apartat inclou l'anàlisi de les xifres i informació obtinguda dels diferents instruments de recollida de dades per tal de donar resposta a les preguntes d'investigació.

Quant a la primera qüestió, que fa referència a la situació actual de Catalunya, s'ha fet una revisió de la literatura i investigació documental, que tal com es mostra en l'apartat 2.5.1 *Mindfulness* a Catalunya, s'arriba a la conclusió que hi ha una manca d'aplicació en alumnat d'entre 3 i 4 anys. A més, diverses professionals afirmen que l'atenció plena està poc estès pel nostre país i la formació dels docents és escassa en aquest àmbit.

Per una banda, amb relació a la segona interrogació que parla sobre l'impacte de l'educació emocional en EI (educació infantil), s'ha donat resposta a través de les entrevistes, en les quals, tal com expliquen les expertes es conclou que els nens i nenes d'aquestes edats solen estar molt connectats amb els seus sentits, tot i que també solen tenir poc espai d'atenció. Desafortunadament, a causa del món on habiten i l'enorme influència d'aquests o de les persones del seu entorn, poden afectar a la capacitat de connectar que tenen els nens i nenes i a no viure tant el present centrant-se a anticipar situacions.

“La pràctica primerenca d'atenció plena permet que el cervell en el seu moment més plàstic comenci una arquitectura cerebral saludable, amb una amígdala menys reactiva i un lòbul frontal més desenvolupat” Entrevistada 3. Això aporta grans beneficis, ja no per alguna dinàmica en concret sinó per establir les bases per a una eina i habilitat vital. També contribueix en la millora de la gestió emocional, comprenent les emocions, expressant-les, sabent-les diferenciar i, per tant, regulant-les. Altrament aporta un desenvolupament profund de la intel·ligència emocional. A més, l'ús del *mindfulness* permet tenir més recursos per arribar a aquesta regulació. Afegir, que es pot desenvolupar la resiliència a l'hora d'observar dificultats o problemes des d'altres perspectives.

Donant resposta a la pregunta de si el *mindfulness* pot afavorir a la regulació emocional i com, totes les professionals entrevistades han afirmat que si, pot afavorir la regulació emocional, ja que en aquestes edats els infants comencen a conèixer les emocions, però no en l'àmbit intel·lectual, sinó a comprendre-les, vivenciar-les, experimentar-les i expressar el seu nom i el seu sentir. Es recalca que l'atenció plena és la clau per a la regulació emocional, ja que t'ensenya a escoltar-te, a saber el que sents, a posar-li nom, a acceptar-lo i a deixar-lo anar, i això és regulació emocional.

Per una altra banda, pel que fa a la qüestió sobre la implementació efectiva del *mindfulness* en EI, s'afirma què és molt positiva amb un gran nombre de beneficis, però que avui encara s'està començant a dur a terme. A més, s'ha ressaltat que s'hauria de treballar de forma diària a les escoles per poder construir des de petits a persones madures emocionalment i amb pensament crític.

Per a poder dur a terme una pràctica efectiva, l'entrevistada 6 recomana que es treballi de manera coordinada en 3 àmbits:

- A nivell oficial/governamental, de forma que s'inclogui aquesta opció dins de tots els centres públics i privats.
- A nivell formació/informació a equips directius dels centres perquè després el puguin aplicar amb tota confiança.
- A nivell de classe, ja que moltes de les activitats que es realitzen en aquestes etapes tenen components de *Mindfulness*. També, treballar-ho amb la família, ja que és un element clau que incideix en l'impacte de la pràctica.

Altrament, per afavorir la seva implementació, les professionals destaquen alguns recursos com ara elements naturals amb diferents textures o colors, llibres, aparells electrònics, entre d'altres. El que si coincideixen totes les entrevistades, és que ha de ser atractiu i lúdic, per tal d'incitar als infants dins d'aquest estil de vida. Remarcant que aquesta pràctica no requereix, obligatòriament, recursos materials i que és molt versàtil, ja que es pot dur a terme de manera individual, en parelles o en grups, tot adaptant el llenguatge i exercicis a l'edat de cada alumnat.

Quant a l'eficiència del programa aules felices i tal com s'esmenta en l'apartat 3.4 Metodologia i temporalització, s'ha dut a terme una sèrie d'activitats d'aquest programa en nens i nenes d'entre 3 i 4 anys.

Per a l'avaluació i anàlisi de resultats de la primera i última activitat, he realitzat les següents escales d'observació per a una posterior anàlisi dels resultats i elaboració de gràfics.

Taula 4. Escala d'observació de control d'impulsos 1

	Activitat 4. ¡He d’esperar! (Primera vegada)	
	Controla els seus impulsos	Respecta les normes i espera que li donin l’avis.
Ítems/ Alumnat	Si/No	Si/No
Alumne 1	No	No
Alumna 2	Si	Si
Alumne 3	No	No
Alumne 4	Si	Si
Alumne 5	No	No
Alumna 6	Si	Si
Alumne 7	Si	Si
Alumna 8	Si	Si
Alumna 9	Si	Si
Alumne 10	No	No
Alumna 11	Si	Si
Alumne 12	No	No
Alumne 13	Si	Si
Alumna 14	Si	Si
Alumne 15	No	No
Alumna 16	Si	Si
Alumna 17	Si	Si
Alumne 18	No	No
Alumna 19	Si	Si
Alumne 20	No	No
Alumne 21	Absència	
Alumna 22		
Alumna 23		
Alumna 24		
Observacions: Han faltat 3 alumnes a l’aula, ja que estan en quarantena pels seus germans o germanes, i un altre per causes no justificades.		

Elaboració pròpia.

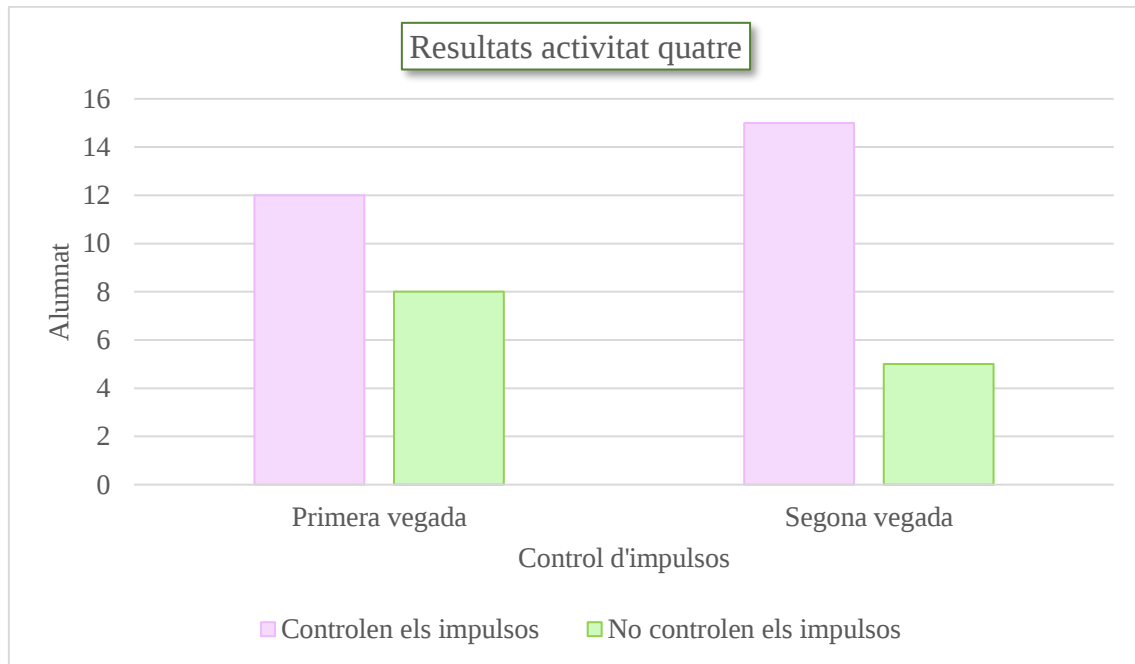
Taula 5. Escala d'observació de control d'impulsos 2

	Activitat 4. ¡He d’esperar! (segon vegada)	
	Controla els seus impulsos	Respecta les normes i espera que li donin l’avís.
Ítems/ Alumnat	Sí/No	Sí/No
Alumne 1	No	No
Alumna 2	Sí	Sí
Alumne 3	Sí	Sí
Alumne 4	Sí	Sí
Alumne 5	Sí	Sí
Alumna 6	Sí	Sí
Alumne 7	Sí	Sí
Alumna 8	Sí	Sí
Alumna 9	Sí	Sí
Alumne 10	No	No
Alumna 11	Sí	Sí
Alumne 12	No	No
Alumne 13	Sí	Sí
Alumna 14	Sí	Sí
Alumne 15	No	No
Alumna 16	Sí	Sí
Alumna 17	Sí	Sí
Alumne 18	No	No
Alumna 19	Sí	Sí
Alumne 20	Sí	Sí
Alumne 21	NO REALITZAT	
Alumna 22		
Alumna 23		
Alumna 24		
Observacions: Per a que es puguin observar les diferències, s’ha avaluat al mateix alumnat que al primer cop.		

Elaboració pròpia.

Tal com s'esmenta amb anterioritat, s'ha repetit aquesta activitat dues vegades, una abans de la implementació i un altre després de dur a terme les activitats. Obtenint així els següents resultats:

Figura 1. Resultats del control dels impulsos



Elaboració pròpia.

En el gràfic, es pot observar que en la primera presa de contacte amb aquesta dinàmica, vuit alumnes no van seguir les indicacions i van caure en la temptació d'agafar els llibres que més els hi agradava. En canvi, respecte a la segona posada en pràctica, d'aquests vuit alumnes tan sols cinc van tornar a agafar un objecte. Llavors, puc afirmar i afirmo, que tot i ser poc temps, s'ha vist una petita millora en la regulació d'aquests impulsos en 3 infants.

Amb relació a la resta d'activitats, s'han agrupat les tres en la següent taula on es plasmen els ítem que s'observaran en la intervenció. De tal manera que és mesura el nivell de distinció, representació, expressió, reconeixement i identificació de les emocions utilitzant un escalat de l'1 al 10 segons la participació i implicació de cada nen o nena. La taula 6 mostra els resultats, la mitjana i la desviació per a cada un dels ítems analitzats.

Taula 6. Resultats en la identificació i expressió de les emocions pròpies i dels altres del programa Aulas Felices.

	Activitat 1. !Quines cares!		Activitat 2. ¿Com et sents?		Activitat 3. Contes d'amor	
	Distingeix les emocions bàsiques que es mostren en les imatges	Representa aquestes emocions a través de gestos facials	Mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys i companyes	És capaç d'expressar els sentiments i emocions	Identifica l'amor al llarg del conte	Reconeix altres emocions
	Del 1 al 10					
Alumne 1	4	8	2	3	5	7
Alumna 2	7	8	1	1	6	7
Alumne 3	9	10	7	5	9	10
Alumne 4	1	6	4	2	1	2
Alumne 5	10	10	9	10	10	10
Alumna 6	7	9	8	9	7	9
Alumne 7	8	5	4	8	7	7
Alumna 8	10	10	10	9	9	10
Alumna 9	6	3	10	8	6	8
Alumne 10	10	10	10	10	10	9
Alumna 11	7	10	9	2	7	5
Alumne 12	10	10	6	10	9	10
Alumne 13	10	10	9	10	10	10
Alumna 14	1	1	1	1	10	10
Alumne 15	5	7	7	7	6	6

Alumna 16	10	10	9	9	9	10
Alumna 17	10	9	6	9	7	6
Alumne 18	6	8	3	5	5	7
Alumna 19	2	5	9	2	1	3
Alumne 20	10	9	7	10	9	10
Alumne 21	Absència					
Alumna 22						
Alumna 23						
Alumna 24						
Observacions: L'alumna 14 en les dues primeres activitats no ha volgut participar, però pel que fa a la tercera s'ha mostrat receptiva i col·laboradora. També destacar que s'ha avaluat al mateix alumnat que a l'activitat anterior, i que per tant, no s'han recollit dades dels 4 restants tot i participar en les activitats.						

Elaboració pròpia.

Per tal de dur a terme una anàlisi amb profunditat d'aquestes dades, s'ha calculat la mitjana i la desviació estàndard de les dades obtingudes en les dinàmiques.

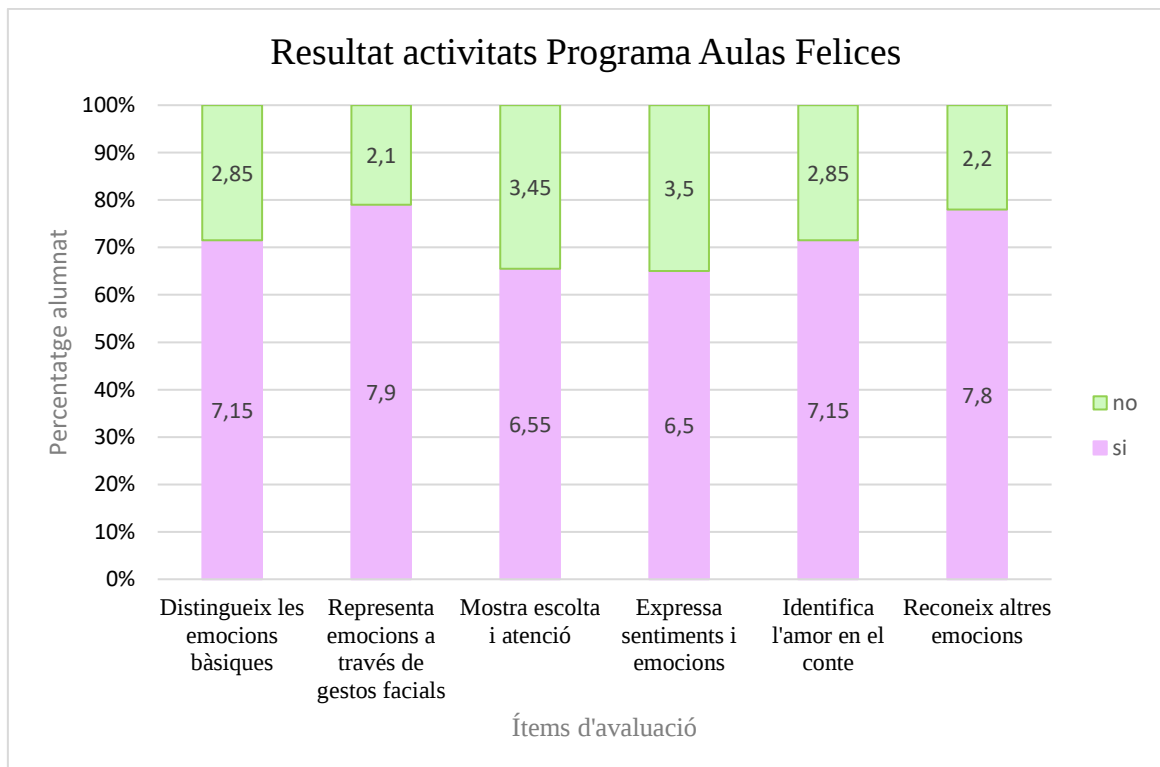
Taula 7. Anàlisi d'activitats

	Distingeix les emocions bàsiques que es mostren en les imatges	Represent a aquestes emocions a través de gestos facials	Mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys i companyes	És capaç d'expressar els sentiments i emocions	Identifica l'amor al llarg del conte	Reconeix altres emocions
Mitjana	7,15	7,9	6,55	6,5	7,15	7,8
Desviació estàndard	3,1	2,6	3,0	3,4	2,6	2,4

Elaboració pròpia.

Es pot observar que l'activitat amb millors resultats ha sigut la de representar les emocions a través de gestos facials, seguida del reconeixement d'altres emocions en la narració d'un conte. Aquests resultats s'han plasmat de la següent forma:

Figura 2. Resultats de les activitats del programa Aulas Felices



Elaboració pròpia.

Tal com es contempla en aquest gràfic de barres, la majoria de l'alumnat és capaç de distingir les emocions, representar-les i identificar-les, tot i que mostren una mica de dificultat per expressar-les. Els resultats obtinguts han sigut bons encara que s'han dut a terme poques activitats. Per tant, si es treballa l'educació emocional diàriament a través de l'atenció plena, desenvoluparan una millor coneixença sobre que senten i per què.

A la taula 8 es recull els resultats de forma binòmia.

Taula 8. Escala d'observació activitats programa Aulas Felices

	Distingeix les emocions (...)	Representa aquestes emocions (...)	Mostra escolta i atenció (...)	Expressa sentiments i emocions (...)	Identifica l'amor al llarg del conte	Reconeix altres emocions
Alumne 1	No	Sí	No	No	Sí	Sí
Alumna 2	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí
Alumne 3	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumne 4	No	Sí	No	No	No	No
Alumne 5	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumna 6	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumne 7	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Alumna 8	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumna 9	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumne 10	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumna 11	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Alumne 12	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumne 13	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumna 14	No	No	No	No	Sí	Sí
Alumne 15	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumna 16	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumna 17	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Alumne 18	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Alumna 19	No	Sí	Sí	No	No	No
Alumne 20	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

Elaboració pròpia.

De forma que es resumeix en aquest quadre:

Taula 9. Resultats d'activitats del programa Aulas Felices

	Distingeix les emocions bàsiques que es mostren en les imatges	Representa aquestes emocions a través de gestos facials	Mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys i companyes	És capaç d'expressar els sentiments i emocions	Identifica l'amor al llarg del conte	Reconeix altres emocions
Si	16	18	14	14	18	18
No	4	2	6	6	2	2

Elaboració pròpia.

La gran part de l'alumnat, és capaç de distingir, representar, identificar i expressar les emocions, cosa que afavorirà a la intel·ligència emocional dels petits i petits. Tot i que no tots els alumnes han sabut fer-ho, si es segueix treballant els beneficis augmentaran per a tot el grup classe.

Respecte a la cinquena interrogació sobre si existeixen diferències de gènere en l'aplicació de programa *Aulas Felices*, s'ha elaborat la taula 11 que conté les mitjanes i la desviació estàndard per cada ítem segons el gènere.

En la figura 3 es recull la representació d'aquestes dades.

Taula 10. Anàlisi de gènere 1

	Gènere	Activitat 1. !Quines cares!		Activitat 2. ¿Com et sents?		Activitat 3. Contes d'amor	
		Distingeix les emocions bàsiques que es mostren en les imatges	Represent a aquestes emocions a través de gestos facials	Mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys i companyes	És capaç d'expressar els sentiments i emocions	Identifica l'amor al llarg del conte	Reconeix altres emocions
Alumne 1	Nen	4	8	2	3	5	7
Alumna 2	Nena	7	8	1	1	6	7
Alumne 3	Nen	9	10	7	5	9	10
Alumne 4	Nen	1	6	4	2	1	2
Alumne 5	Nen	10	10	9	10	10	10
Alumna 6	Nena	7	9	8	9	7	9
Alumne 7	Nen	8	5	4	8	7	7
Alumna 8	Nena	10	10	10	9	9	10
Alumna 9	Nena	6	3	10	8	6	8
Alumne 10	Nen	10	10	10	10	10	9
Alumna 11	Nena	7	10	9	2	7	5
Alumne 12	Nen	10	10	6	10	9	10
Alumne 13	Nen	10	10	9	10	10	10
Alumna 14	Nena	1	1	1	1	10	10
Alumne 15	Nen	5	7	7	7	6	6
Alumna 16	Nena	10	10	9	9	9	10
Alumna 17	Nena	10	9	6	9	7	6
Alumne 18	Nen	6	8	3	5	5	7
Alumna 19	Nena	2	5	9	2	1	3
Alumne 20	Nen	10	9	7	10	9	10
		Distingeix les emocions bàsiques que es mostren en les imatges	Represent a aquestes emocions a través de gestos facials	Mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys i companyes	És capaç d'expressar els sentiments i emocions	Identifica l'amor al llarg del conte	Reconeix altres emocions
Mitjana		7,15	7,9	6,55	6,5	7,15	7,8
Desviació estàndard		3,1	2,6	3,0	3,4	2,6	2,4

Elaboració pròpia.

Recollint el més important, les quantitats que s'extreuen són les següents:

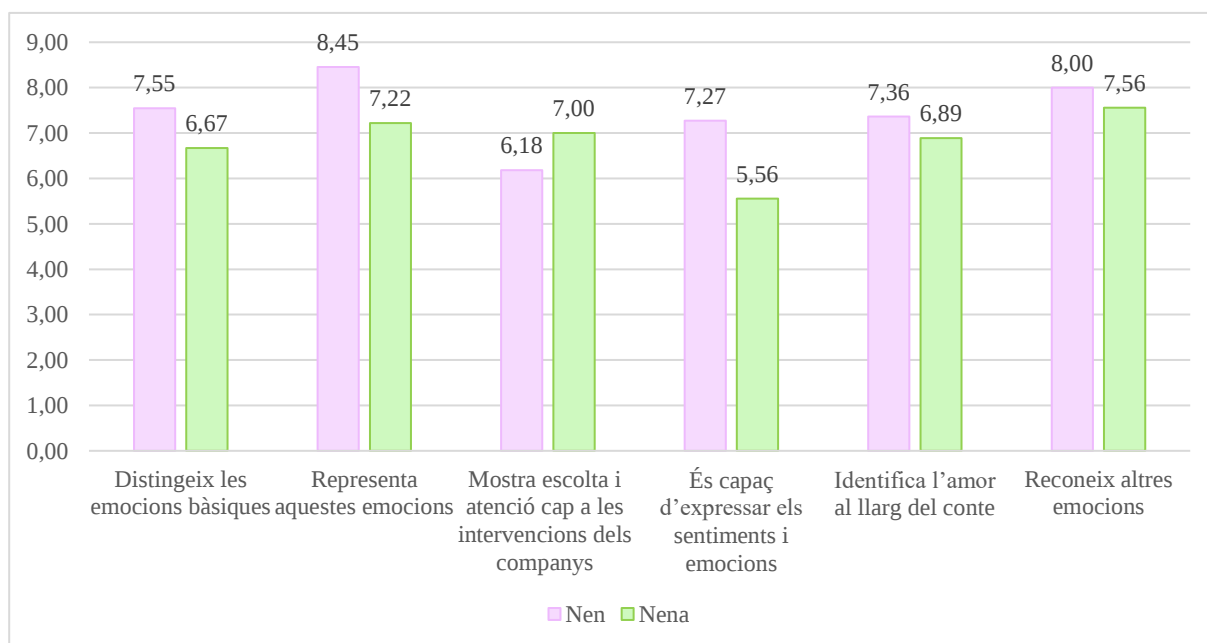
Taula 11. Anàlisi de gènere 2

	Nen	Nena
Distingeix les emocions bàsiques	7,55	6,67
Representa aquestes emocions	8,45	7,22
Mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys	6,18	7,00
És capaç d'expressar els sentiments i emocions	7,27	5,56
Identifica l'amor al llarg del conte	7,36	6,89
Reconeix altres emocions	8,00	7,56
	Nen	Nena
Emocions	7,47	6,81

Elaboració pròpia.

De manera que es plasma en aquesta gràfica.

Figura 3. Diferències de gènere identificades en el programa Aulas Felices



Elaboració pròpia.

En aquest cas, els nens es mostren més emocionals que les nenes en totes les activitats, però tot i això, les diferències no són significatives. També, cal tenir en compte un factor important, i és que la majoria de nenes eren més petites que els nens, i en aquestes edats es nota molt, ja que no és el mateix nivell maduratiu per ambdós. Per tant, fent referència a l'apartat 2.7 Evidències científiques del *mindfulness* en l'àmbit educatiu, no es compleix la hipòtesi que esmenten sobre que les nenes tenen la part emocional més desenvolupada.

Finalment, quant a l'última pregunta de la investigació sobre quin és l'impacte de la formació dels docents en atenció plena, les entrevistades arriben a la conclusió que és una de les parts més essencials per una implementació efectiva. Per ensenyar realment, s'ha d'encarar el camí a l'ensenyament i, l'única manera de fer-ho, és ser conscient. Per això, és important que els docents sàpiguin com a mínim de què tracta i que estiguin familiaritzats amb aquesta eina i amb tots els beneficis que aporta la seva pràctica freqüent, ja que els resultats no es veuen immediatament. També destacar que és adient treballar-ho amb les famílies per garantir una permanència, una continuïtat i una coherència.

A més a més, tot i l'escassetat de formació específica de la recerca documental, s'ha identificat un curs destinat al professorat acceptat pel departament D'educació *Som Docents*. Aquest curs s'esmenta que el desenvolupament de les habilitats de *mindfulness* provoca beneficis sobre la regulació emocional i les habilitats cognitives i interpersonals de l'alumnat.

5. Conclusions

Una vegada s'ha dut a terme l'aplicació del programa *Aulas Felices* en educació infantil, es confirma la importància de treballar l'educació emocional en edats primerenques; doncs si des de ben petits comencen a gestionar aquestes emocions, podran desenvolupar-se de forma integral, acceptant-se a si mateixos i als altres.

En primer lloc, fent referència a l'objectiu general sobre investigar l'impacte que té l'atenció plena en la regulació emocional en infants d'educació infantil i, després d'una exhaustiva revisió bibliogràfica en l'apartat 2. MARC TEÒRIC, la implementació de la metodologia i la investigació sobre la repercussió de l'educació emocional en els nens i nenes, s'ha comprovat que són nombrosos els beneficis que aporta en les persones i en la seva gestió emocional, com ara una major sensació de calma i relaxació o un augment de la confiança i l'acceptació d'un mateix; per aquest motiu, cada vegada es va estenent més aquest estil de vida. (Collard, 2013) Així doncs, es confirma la meua hipòtesi que el *mindfulness* afavoreix a l'educació emocional, i no tan sols a la part emocional, sinó també a nivells cognitius com l'atenció o la memòria.

Després de conèixer la situació actual de l'atenció plena a Catalunya, tal com es mostra en l'apartat 2.5.1 *Mindfulness* a Catalunya, s'ha volgut contribuir a la seva implementació mitjançant l'aplicació d'algunes dinàmiques del programa *Aulas Felices* en infants d'entre 3 i 4 anys, amb les quals s'han obtingut bons resultats, demostrant així que el programa és efectiu en nens i nenes d'aquestes edats. A més a més, s'hauria de tenir en compte la necessitat d'introduir l'atenció plena a les escoles de Catalunya, tot creant centres innovadors per millorar la vida dins d'aquests i les relacions entre els components que hi habiten.

En segon lloc, per a dur a terme una implementació efectiva de *mindfulness* en edats primerenques, s'ha observat que no hi ha una manera concreta de fer-ho ni característiques específiques que han d'estar present en totes les sessions, sinó que s'ha de dissenyar programes que siguin flexibles i que s'adaptin a les necessitats i gustos dels alumnes i les alumnes als quals va dirigit, tot adequant-se al seu nivell de desenvolupament. Altrament, tenir en compte la finalitat amb la qual s'aplica el programa dins l'aula, com és en aquest cas, afavorir la regulació emocional dels infants.

Quant a les limitacions observades durant la realització del treball, se'n destaquen varies; com ara l'escassetat de recursos, programes i informació sobre la pràctica de l'atenció

plena en nens i nenes d'entre tres i quatre anys, donat que la majoria va destinat a cursos superiors. Una altra seria que no es pot obtenir de forma immediata la gran quantitat de beneficis que aporta aquesta manera de viure, ja que es van evidenciant a llarg termini, però tot i això, en els resultats que s'han recollit fins ara ja es poden veure millores significatives. A més a més, també es menciona una escassetat de formació específica respecte als professionals i les professionals de l'àmbit educatiu.

Altres factors que han pogut limitar la implementació és que a nivell maduratiu, la majoria de nenes eren més petites que els nens, i això ha pogut variar una mica els resultats envers la teoria de l'apartat 2.7 Evidències científiques del *mindfulness* en l'àmbit educatiu, o altres diferències com la motivació o la implicació de l'individu que s'ha donat al llarg del procés.

En tercer i últim lloc, com a proposta de millora i per aprofundir en les recerques de cara a un futur, és important que, igual que l'àmbit educatiu va canviant i adaptant-se en l'actualitat, també ho faci el docent, tot investigant i incorporant noves metodologies i coneixements per a una implementació efectiva. Per això, s'ha escollit la regulació emocional a través del *mindfulness* per aquest present treball, tot contribuint a la innovació educativa. Afegir que, seria interessant fer partícips a les famílies en aquest procés per dur a terme un aprenentatge enriquidor on l'alumnat és el protagonista del seu propi aprenentatge.

En conclusió, ressaltar que l'ús de l'atenció plena en l'àmbit educatiu ha anat augmentant en els darrers anys a causa de la gran quantitat de beneficis que aporta, però encara està en fases inicials. Conseqüentment, s'ha de tenir en compte de cara al futur seguir incorporant diversos programes com el proposat en aquest treball de fi de grau a les aules d'educació infantil, per tal de contribuir a una millora en l'educació que proporcioni un desenvolupament integral dels nens i nenes, ja que s'ha demostrat que el *mindfulness* afavoreix l'educació emocional.

Els participants han participat voluntàriament i han expressat el seu consentiment informat. La identitat dels participants ha estat protegida. Tota la informació i dades que poden identificar els informants han estat tractats amb confidencialitat i no s'utilitzaran per a finalitats diferents a les que han motivat la realització del TFG. Tanmateix, s'adjunta als annexos el model de declaració responsable sobre els aspectes ètics del treball de fi de grau. (Vegeu annex 14)

6. Bibliografia

- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., i Salvador, M. (2012). Programa Aulas Felices. Educaposit.blogspot. shorturl.at/nwK49
- Arrojo, S. (2017). Programa de Mindfulness aplicado a la Educación Infantil. shorturl.at/rvL68
- Bisquerra, R., i Alzina, R. (2004). Metodología de la investigación educativa (Vol. 1). Editorial La Muralla.
- Bisquerra, R., i Escoda, P. (2007). Las competencias emocionales. shorturl.at/dftyN
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower. shorturl.at/pqyGJ
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones, 20. shorturl.at/dzEOV
- Bisquerra, R., i Hernández, S., (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. Papeles del psicólogo, 38(1), 58-65. shorturl.at/wyC79
- Bisquerra, R. (2018). Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada. Revista catalana de pedagogia, 145-171. shorturl.at/lmqKP
- Calle, R. (2017). Atentos y contentos: Mindfulness para niños. Editorial Planeta, S. A.
- Collard, P. (2013). Las 8 sendas del mindfulness: prácticas sencillas para liberarse del estrés y vivir en el presente. Liz Dean.
- Campos, G., i Martínez, L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. Xihmai, 7(13), 45-60. shorturl.at/lGLX3
- Carrasco, C. (2016). Mindfulness en Educación. shorturl.at/ruKM1

- Carvalho, S., Pinto, M., i Marôco, J. (2017). Results of a mindfulness-based social-emotional learning program on portuguese elementary students and teachers: a quasi-experimental study. *Mindfulness*, 8(2), 337-350. shorturl.at/inxC7
- Dumont, H., i Istance, D. (2010). Analysing and designing learning environments for the 21st century. *The nature of learning: Using research to inspire practice*, 19-34. shorturl.at/pqszQ
- Duvouldy, M. (2019). Guia Montessori de les emocions. LAROUSSE EDITORIAL, S.L.
- Escola Cunit (2019). Projecte Educatiu de Centre.
- Esquivel, L. (2015). El libro de las emociones. Debolsillo.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507. shorturl.at/ICJT0
- Gascón, M. (2017). Creciendo con mindfulness en casa y en la escuela. EDAF, S.L.U.
- Generalitat de Catalunya. (2008). Decret 181/2008, del 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels Ensenyaments del Segon Cicle de l'Educació Infantil. *Diari oficial de la Generalitat de Catalunya*, 5216. shorturl.at/vFRT9
- Gómez, S., Renau, A., Andrés, H., i Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. shorturl.at/bIKPQ
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness Meditation for everyday life* (B. LLC. (ed.)). shorturl.at/jDMR5
- Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació. Llei d'educació. DOC 5422, del 16 de juliol del 2009. shorturl.at/awFWY

- López, L., González, Á., & Alzina, B. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, (87), 75-91. shorturl.at/ackmJ
- Mañas, I., Franco, C., Gil, D., i Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación, 193-229. shorturl.at/bsxC3
- Martinez, R. (2007). La investigación en la práctica educativa: Guía metodológica de investigación para el diagnóstico y evaluación en los centros docentes (Vol. 5). Ministerio de Educación. shorturl.at/lswJN
- Núñez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., i Latorre, J. (2008). ¿ Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. Electronic journal of research in educational Psychology, 6(2), 455-474. shorturl.at/dDLO7
- Pacheco-Sanz, I., Canedo-García, A., Arija, M., & García-Sánchez, N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 2(1), 105-114. shorturl.at/pwN48
- Peña, M. (2019). Mindfulness para la regulación emocional en educación infantil: propuesta de intervención para el aula de 5 años. shorturl.at/cyDKX
- Puentes, S. (2018). Mindfulness y el Yoga. Autorregulación emocional a través del juego en el Aula de Educación Infantil. shorturl.at/izAKS
- Punzano-Botella, B. (2018). Propuesta de intervención en Educación infantil basada en el Mindfulness (consciència plena). shorturl.at/hMP69

- Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Revista Educación, 36(1), 1-24. shorturl.at/noAHN
- Rieckmann, M. (2017). Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: objetivos de aprendizaje. UNESCO Publishing. shorturl.at/dtFKW
- Romera, C. (2017). Mindfulness en el aula: un proyecto para educar niños conscientes. shorturl.at/jtuF3
- Sainz, P. (2015). Proyecto Conexión: Proyecto educativo basado en la consciencia plena. Zaragoza. shorturl.at/bjJR9
- Sánchez, C. (08 de febrero de 2019). Cita Textual o Directa. Normas APA (7ma edición). shorturl.at/kyLZ7
- Simón, V. (2011). Aprender a practicar Mindfulness. Sello Editorial SL.
- Tancara, C. (1993). La investigación documental. Temas sociales, (17), 91-106. shorturl.at/aryK3
- Torrecilla, J. M. (2006). La entrevista. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid. shorturl.at/norzZ

7. ANNEXOS

7.1. IMATGE DE L'AULA

ANNEX 1.



7.2 IMTATGE TAULA BISQUERRA.

ANNEX 2.

Taula de Bisquerra (2004) sobre l'obtenció de la informació.

TABLA 2.2. Principales metodologías, métodos y técnicas de obtención de la información en investigación educativa.

PARADIGMA	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MÉTODOS	TÉCNICAS
P. POSITIVISTA	Explicar, relacionar y predecir variables	M. Empírico-analítica M. Cuantitativa	• Experimental • Cuasi-experimental • Ex-post-facto	Instrumentos (cuantificación de los datos): tests, cuestionarios, escalas de medida, observación sistemática
P. INTERPRETATIVO	Comprender	M. Humanístico-Interpretativa. M. Cualitativa	• I. Etnográfica • Estudio de casos • Teoría fundamentada • Investigación fenomenológica	Estrategias para la obtención de información cualitativa: observación participante, entrevista en profundidad, diario, análisis de documentos. El investigador/a es el principal instrumento de obtención de la información.
P. CRÍTICO	Cambiar, transformar	M. Sociocrítica	• Investigación-acción: participativa, colaborativa • Investigación evaluativa	Compagina los instrumentos y las estrategias de naturaleza cualitativa.

7.3 ENTREVISTES

ANNEX 3.

Entrevista 1.

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: Accredited MBSR Mindfulness teacher, also trained through MISP (Mindfulness in Schools Project UK) to teach children. Macmillan Education Publisher's teacher trainer for Mindfulness and creator of their Mindfulness Activities for Primary.

A continuación, le detallo las preguntas:

- 1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?**

Children at this age generally have short attention spans, however they are also very much in their bodies and connected to their senses- which are two factors key to Mindfulness. Therefore, keeping the activities short and fun is really important, as well as inviting them to use their imaginations to help them make sense of what is being asked of them. Little by little and in their own time, they will be able to focus and concentrate on the activity- be it belly breathing or hand breathing (counting breaths in and out on their fingers.)

Asking them to notice how they feel after the activity also helps them to understand they have different emotional states and energies, and that doing Mindfulness can help them feel calmer or more focused, depending on which activity they are doing. This is hugely beneficial to not only normalize Mindfulness as something "we do regularly" like brushing teeth, but also to lay down the groundwork for a life-long tool and life skill.

2. **¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?**

Mindfulness is an invitation to explore one's inner world- to notice thoughts, emotions and body sensations- and also one's reaction to stimuli. Therefore, Mindfulness goes straight to the heart of not only what makes us human, but what can also cause us the great difficulties; the relationship we have with ourselves (self-talk), as well as our being in relation with others and the world at large.

By training our awareness to notice our emotional state and to begin to realize that a)- we are becoming stressed, angry or sad in some way, b) – that we can make a choice to continue or c)- do something about it is do a breathing practice, walk away from a difficult situation, ask for help etc. We begin to move away from a (possibly) unhealthy default reactive response and instead, with self-compassion, make a better choice.

Literally how Mindfulness Works- well, we often work with the breath and when we focus on it, naturally our breaths usually deepen and lengthen and this “talks” to our nervous system, telling it we are in control and ok. When we are in heightened emotional states we get lost in thoughts and action- Mindfulness is an invitation to slow down and focus on one thing. In that way we give the busy mind something to do, and little by little the adrenalin and cortisol give way to dopamine or oxytocin- making us feel better, safer and more connected. On from that the more we practice the better we get at noticing states and becoming mindful. “We get good at what we practice.” “What we resist persists.”

3. **¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?**

I'm not sure what the question here is. “How do I personally rate the programmes- ie do I think they are good.” Or is it- “How should one/we rate them, or evaluate them- ie How do we make sure they are working?” Perhaps you can rephrase this too- ¿Cuál cree que es el motivo? To make it clearer.

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

From my experience getting teachers on board is key. They need to have positive experiences themselves with Mindfulness first- understand why it's so valuable. On from there, they should then be properly trained to then teach. So first Mindfulness for the teacher, then that teacher teaching mindfully and finally that teacher teaching their students Mindfulness.

I also believe little and often is the key- so short practices brought in daily if possible. Small children want to move, so finding ways to bring in things like mindful movement rather than more stationary breathing exercises will help them stay engaged. And that the teacher is modelling Mindfulness themselves. Students learn most from how the teacher acts, not just what they say. Calm teacher- calm class!

5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?

The internet is full of videos and resources. Kids will often be more attentive to outside sources – videos and recordings, so a mix of teacher-led practices and videos etc. Makes for variety- and therefore keeps the experience fresh**. Insight Timer, Headspace, Calm are all Apps that have sections for kids. Mind up and Misp also offer idea for the classroom.

**On the flip side, I would also say regularity of say, listening to the bell is great for kids to feel comfortable with a practice and children like consistency.

6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *mindfulness*?

See answer 4. Yes, yes and yes! You couldn't teach swimming from a text book- why would you teach Mindfulness that way? To really teach, you have to embody the teaching, and the only way to do that is to be mindful yourself. That is really the greatest teaching of all.

ANNEX 4.

Entrevista 2.

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: Licenciada en Pedagogía, master en atención temprana, programa de coach en Mindfulness. También he publicado dos libros enfocados al Mindfulness que son *Un bosque tranquilo* y *El hada habla*.

A continuación, le detallo las preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?

Aporta, mejora en la gestión emocional, en el conocimiento de las emociones y en un desarrollo profundo de la inteligencia emocional. También aporta una buena gestión de las emociones gracias a la calma, a la respiración, a la atención plena, al cuerpo y a las emociones.

Mindfulness es la atención plena en el momento presente y los niños y niñas de estas edades se centran precisamente en eso, en el ahora. Desafortunadamente, algunos de ellos a causa del mundo en el que están viviendo, empiezan a no vivir tanto el presente y a anticipar situaciones y tener miedo cuando no deberían, como por ejemplo actualmente con la pandemia.

Por lo tanto, en modo de resumen, aportaría un incremento de la atención consciente a lo que se está haciendo, un incremento en cuanto a conseguir la calma y en la regulación emocional. Destacar que no solamente regular las emociones sino también el comprenderlas, expresarlas, saber diferenciarlas luego y por tanto aprender a regularlas.

También diría que aporta un momento su vida, en sí mismo, de calma y diversión, y esto es básico cuando se trabaja con niños y niñas tan pequeños.

2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?

Si, ya que con los niños y niñas de estas edades me he dado cuenta de que empiezan a conocer las emociones. Pero no a conocerlas de forma intelectual, si no a comprenderlas, a vivenciarlas, a experimentarlas y a expresar su nombre y su sentir.

3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?

Lo valoro muy positivamente, ya que creo que es fundamental. Ojalá hubiésemos aprendido a meditar desde pequeños y a gestionar las emociones, y darnos cuenta de la importancia del presente, ya que el mundo sería muy diferente.

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?

6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *mindfulness*?

Estas tres preguntas las responderé de forma conjunta, de tal forma que:

¿Qué ocurre con la práctica de *mindfulness*? *Mindfulness* es una actitud con la cual enfrentas la vida, no es un contenido académico ni es un libro de gestión emocional ni tampoco un cuento sobre emociones, es mucho más. Uno no puede enseñar o compartir la atención plena si no la vive, porque la va compartir desde un lugar teórico o mental, y no desde el corazón que es de donde tiene que salir. Por lo tanto, si el docente no siente *Mindfulness* va a hacer otra cosa muy diferente. Podrá hacer actividades de relajación u otras actividades, pero primero tiene que empezar por uno mismo. Ya que, si yo no estoy atento a todo lo que sucede dentro de mí, no podré dar todo lo que podría dar hacia mis alumnos.

ANNEX 5

Entrevista 3.

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: Psicóloga Clínica, mención infanto-juvenil. Postítulo en Terapia Cognitiva Conductual. Instructora de Mindfulness Método ELINE SNEL.

A continuación, le detallo las preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años?

Creo que es maravilloso. Mientras más pequeños los niños y niñas aprendan a darse cuenta de sus sensaciones, sentimientos y pensamientos, a aceptarlos, y a conectar con ellos, les resultará más fácil poder autogestionar sus emociones, siendo más libres y felices.

¿Qué beneficios aporta? La práctica temprana de Mindfulness permite que el cerebro, en su momento más plástico, comience una arquitectura cerebral saludable, con una amígdala menos reactiva y un lóbulo frontal más desarrollado. Así, favorece tempranamente la autorregulación emocional y conductual, mejora la capacidad de conciliación el sueño y descanso, desarrolla la capacidad de atención y concentración, facilita la relajación, permite una conexión interna y externa basado en la amabilidad, disminuye pensamientos negativos, reduce y previene la ansiedad y depresión, y por supuesto, facilita y permite el proceso de aprendizaje formal.

2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Sí! ¿Cómo? En la medida que podemos darnos cuenta de lo que va pasando en nosotros, a nivel sensorial, emocional y cognitivo, podemos decidir cómo reaccionar, modulando la emocionalidad y la consecuente expresión conductual.

Dejamos de ser esclavos de la reacción, y somos capaces de parar y decidir cómo accionar.

3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil?

Creo que tristemente no se le ha dado el espacio suficiente, aunque afortunadamente he visto un auge en el interés en la práctica de *Mindfulness* en nivel pre escolar y escolar, basado en la evidencia empírica de los beneficios en adultos. ¿Cuál cree que es el motivo? Principalmente desconocimiento y temor a lo nuevo. Creo también que hay ciertas desconfianzas y sesgos. A veces se considera una práctica asociada a una religión o espiritualidad oriental que no va con la línea educativa de la escuela y no se utiliza la herramienta.

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

Primero hablando de *Mindfulness* y sus beneficios. Continuar con la investigación y publicación de trabajos (como el tuyo ☺). La palabra en sí está en inglés y la traducción no siempre logra abordar su significado, por lo que suena a algo muy exportado en lugares de habla hispana, por ejemplo. Lo ideal sería integrar la práctica de *Mindfulness* a programas de salud pública y educativa, considerando que la práctica de atención plena favorece el bienestar en esas dos aristas: la salud mental y el aprendizaje, que deberían ir siempre de la mano. Por lo que un programa que las integre, desde las disciplinas pertinentes, sería una sinergia maravillosa, tanto preventiva como interventiva. Permitiría una niñez más feliz.

5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?

Lo genial de la práctica de *Mindfulness* es que no necesitas materiales. Es barato y orgánico. El detenernos a notar la respiración, con curiosidad y apertura, ya es un acto de *Mindfulness*. El jugar al “veo veo” con elementos de la sala, el lavarse los dientes de manera consiente, el tocar agua, semillas o legumbres, caminar descalzo sobre distintas superficies, amasar, organizar por color, etc. Todo, si se hace con atención al momento presente y a la actividad que se realiza, es práctica de atención plena. Por supuesto que para hacerlo más lúdico y atractivo, con los

niños es conveniente incorporar materiales llamativos, colores, texturas interesantes. Hay actividades centradas en la respiración, facilitadas con imágenes de figuras de la naturaleza (volcán, ola de mar, flor) donde se inhala y se exhala personificando el elemento (lava que va subiendo por el volcán al inhalar, y erupción al exhalar; oler una flor, y luego imaginariamente soplar sus pétalos, etc). Es muy útil tener un personaje, tipo mascota, que permita ir guiando las actividades, y favorezca la identificación de los niños y niñas. El yoga infantil es también una herramienta excelente, facilitado con asanas con nombres de animales, permite conexión cuerpo-mente-respiración. Y programas más elaborados, como el de ELINE SNEL, que conozco cercanamente, que sigue el esquema del MBSR, pero para niños, es una lúdica y didáctica manera de familiarizar el Mindfulness a niños, maestros y familiares.

6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del mindfulness?

Lo ideal sería que por lo menos sepan de qué se trata, estén familiarizados con la herramienta, y sobre todo, que crean en los beneficios de la práctica frecuente, porque los resultados no son visibles inmediatamente. Sería maravilloso que ellos mismos tuvieran espacios en los que puedan practicar Mindfulness, pausas activas entre clases, por ejemplo, y desde ahí, desde la experiencia práctica, no sólo teórica, poder acompañar a sus alumnos. Creo que en la medida en que los profesores, por iniciativa propia y apoyados por el sistema educativo, muestren interés en la formación en Mindfulness, por supuesto que el alcance será mucho mayor, ¡y sería maravilloso que así fuera! Incluso les facilitaría su labor y ayudaría con su salud mental, más aún en estos tiempos de pandemia, donde los maestros y maestras están siendo una primera línea muchas veces invisibilizada. Pero si en cambio, se presenta como algo obligatorio, como una carga más en la tarea o formación docente y, sobre todo, si no se comprende ni confía en la técnica, podría ser incluso perjudicial. Sería como quemar un puente, que más que nunca necesitamos funcione.

ANNEX 6.

Entrevista 4

Entrevista a especialistas de *Mindfulness*.

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: Instructora certificada de mindfulness y compasión por la Mindfulness Association UK (programas MBLC Y CBLC). Instructora de mindfulness para niños, niñas y jóvenes con método ELINE SNEL.

A continuación, le detallo las preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?

No tengo experiencia en aplicar técnicas de Mindfulness con alumnos de estas edades. Tengo experiencia a partir de 6-7 años. Mi experiencia es que los beneficios son:

- Regular y mejorar la atención y concentración.
- Estar más calmados y relajados en el cuerpo y la mente
- Observar más sus reacciones
- Ser conscientes de sus emociones y sus pensamientos
- Estar más abiertos y empáticos
- No ser tan reactivos con ellos y otros alumnos.

2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?

Si. Siento que sí. Porque el alumno es más consciente de aquellas emociones que reconoce previamente (si siente miedo, tristeza, frustración, rabia etc..) y sabe cómo frenar, parar, reconocer la emoción y dejarla pasar sin identificarse.

3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?

Creo que el *Mindfulness* debería ser una asignatura obligatoria, para cultivar en los niños y niñas, sin dejar ya de olvidarla nunca, ya en edades tempranas en los sistemas educativos de todo el mundo para poder construir personas maduras emocionalmente y con pensamiento crítico. Esta es mi opinión.

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

Clases regulares de meditación antes de clase, durante la pausa o incluso dentro de los programas de la educación física también hubiera un apartado de educación emocional y mental. Todo somos cuerpo, mente y corazón. Habría que haber un enfoque más holístico.

5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?

- Juegos y dinámicas de yoga (movimiento consciente)
- Juegos y meditaciones de gratitud y amabilidad hacia uno mismo para mejorar su empatía y sus emociones y aceptar situaciones externas que les resultan difíciles.
- Paseos conscientes en los parques o bosques próximos a los centros educativos
- Alimentación consciente (cuando comen enseñarles a estar más en el momento presente con juegos y dinámicas)

6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *Mindfulness*?

Es fundamental. Si los profesores no están preparados y han integrado en sus formas y hábitos de vida esta habilidad, será difícil implementarlo.

Una opción es poder externalizar esta función a profesores e instructores de *Mindfulness* que ayuden a implementar el *Mindfulness* entre maestros y profesores y también a los alumnos.

ANNEX 7.

Entrevista 5

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: Consultora de mindfulness especialista en conciliación y familias. Instructora de yoga.

A continuación, le detallo las preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años?

Que debería estar integrado dentro del currículum asociado a la práctica del yoga, ya que en estas edades la corporalidad prima. Más aún para paliar el daño que causa la interacción indiscriminada con los dispositivos electrónicos.

¿Qué beneficios aporta?

- a. Consciencia del propio cuerpo y la respiración.
- b. Conexión con ellos mismos y con el grupo.
- c. Control de impulsos.
- d. Favorece la escucha atenta.
- e. Incrementa la autoconciencia y la autoconfianza.
- f. Fomenta el respeto por uno mismo y por los demás.
- g. Toma de consciencia de sus emociones y cómo expresarlas de forma asertiva y respetuosa.
- h. Aumenta la atención y la capacidad para conectar con estados de calma, lo cual es fundamental para el aprendizaje.

2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?

Es la clave para la regulación emocional. Lo hace a través de la autoescucha, la identificación del reflejo que la emoción tiene en el cuerpo y la identificación de los impulsos que nos llevan a actuar de una determinada manera en función de la emoción que estamos sintiendo.

3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?

No tengo consciencia del grado de implementación. Sé que hay buenas intenciones en ese sentido y que los proyectos más innovadores lo van introduciendo, pero no tengo las cifras (si las consigues, me las pasas ;)).

Creo que introducirlo cuanto antes ayuda mucho a crear dinámicas que perduren a lo largo de todo el proceso educativo. Sentar unas buenas bases de autoconsciencia, que es la base del autoconocimiento, para mi es clave. El autoconocimiento es la asignatura pendiente del sistema educativo español.

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

Formando al profesorado, empezando por integrar ellos la práctica. Una formación no solo encaminada a aplicar con los niños las técnicas, sino empezar por ellos mismos, por que devengan el adulto consciente de referencia que sus alumnos necesitan. Desde ahí toda rueda mucho mejor.

5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?

Yoga. Debe primar lo corporal y lo lúdico

6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *mindfulness*? Es fundamental como decía arriba y también para los padres. La vía no es que alguien de fuera del centro venga de vez en cuando a dar clases de *mindfulness*. Lo que garantiza la permanencia, la continuidad y la coherencia, es que sean los profesores los que lo integren, por sus alumnos y por ellos mismos; ya que son, junto con los sanitarios, los más expuestos al burnout. El *mindfulness* es la práctica más avalada para paliar sus efectos.

ANNEX 8.

Entrevista 6

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: PSICÓLOGA COACH & FORMADORA

A continuación, le detallo las preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?

El Mindfulness es un entrenamiento atencional. Los niños y niñas de esta edad ya tienen la capacidad de estar/vivir el momento presente, la tienen de serie. No obstante, la enorme influencia del entorno y las relaciones, las vidas en piloto automático, el ritmo que a veces viven o les transmiten las personas adultas de su entorno, el acceso a pantallas desde muy temprana edad, contextos complejos como la pandemia que estamos viviendo actualmente, etc. puede influir y reducir esta capacidad que ya tienen. En esta edad, además tienen mucha facilidad para comunicarse y sentir a través del cuerpo, por lo que facilita muchísimo la práctica del Mindfulness y cultivar la atención al momento presente, ya que se ha demostrado que incide positivamente en varios aspectos:

- Mejora la capacidad de concentración y memoria, y, por tanto, incide directamente en su desarrollo cognitivo y académico
- Tienen más recursos a la hora de regular las emociones y aumenta su capacidad de autocontrol
- Pueden desarrollar la amabilidad y también iniciarse en la introspección de una forma natural, cultivando la autoaceptación y la autocomprensión.
- Pueden desarrollar la resiliencia a la hora de observar dificultades o problemas desde otras perspectivas

2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?

Rotundamente. Al trabajar distintos ejercicios o juegos en los que se practica el *Mindfulness*, les entrena desde edades tempranas a saber identificar las emociones, comprender para qué sirve cada emoción sin rechazar aquellas que pueden resultar más desagradables, y de esta forma, en momentos de emociones intensas, las pueden gestionar mejor. Aprenden además a cultivar la paciencia, y a experimentar y aceptar distintas intensidades de emociones, etc. sin desbordarse.

3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?

Es muy positiva. Cada vez hay más centros que lo promueven en esta etapa. Estamos en un entorno muy cambiante y muy acelerado, donde se ha demostrado que la gestión emocional es clave para la vida personal, laboral, social de las personas. Y cuanto antes se empiece a trabajar, mejores son los resultados. Además, aporta muchos recursos que facilitan el foco y concentración, y este punto es clave en el aprendizaje.

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

Yo propondría hacerlo desde 3 ámbitos, de forma coordinada:

- A nivel oficial/gubernamental, de forma que se incluya esta opción dentro de todos los centros públicos y privados.
- A nivel de formación/información a equipos directivos de los centros, para que luego lo puedan aplicar con total confianza.
- Incluir el *Mindfulness* como asignatura en todos los estudios relacionados con futuros profesionales de la Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
- A nivel de clase, muchas de las actividades que se realizan en estas etapas tienen componentes del *Mindfulness*, por lo tanto, en muchos casos, puede ser una misma actividad con un enfoque distinto. Y trabajarlo también con las familias, ya que es un elemento clave que incide en el impacto de la práctica.

5. **¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?**

Hay muchísimas formas de practicar el *Mindfulness* en esta etapa, y hay muchísima bibliografía que aporta muchos recursos fáciles de aplicar y divertidos. Desde ejercicios concretos como puede ser pasear de forma consciente observando lo que ven, oyen o sienten, estar unos minutos en silencio, mirar los ojos de un/a compañero/a con atención, como leer cuentos con ejemplos de actitudes *Mindfulness*, juegos o actividades relacionadas con la conciencia corporal (cosquillas, andar con pies descalzos sobre texturas distintas, etc.), actividades como cantar, imitar los movimientos de otros compañeros y compañeras, etc. Se pueden hacer de forma individual, por parejas o en grupo.

Lo ideal sería combinar ejercicios o actividades que permitan entrenar la atención (focalizar), regular las emociones (sentir, saber relajarse, autoconsciencia, autocontrol, etc) y cultivar la compasión hacia un@ mism@ como hacia los demás.

Es importante adaptar el lenguaje y los ejercicios o actividades a la edad de cada niño o niña, y que estas prácticas les resulten agradables y positivas. Nunca como obligación.

6. **¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *mindfulness*?**

Muy importante. Es una práctica que primero hay que experimentarla, observar sus beneficios, tomar conciencia, etc. para después poder realizar prácticas en el aula. Además, si los profesores lo practican junto al alumnado, sirven de modelo. En general, el profesorado que trabaja en las etapas de educación infantil está muy abierta a este tipo de técnicas y conocimientos, ya que permiten conectar mejor con los estados anímicos de los niños y niñas, además de ayudarles a ell@s mism@s a estar más presentes, regular las emociones, etc.

En este sentido, actualmente hay distintas opciones formativas que facilitan este conocimiento a los profesionales, que no sólo **les convierte en mejores profesionales y genera un impacto en su alumnado**, sino que también les ayuda y fortalece sus propios recursos a nivel personal a la hora de afrontar los retos diarios de su profesión, la frustración, el estrés, las preocupaciones, etc. Se

convierte también en una herramienta de **autocuidado personal para los profesionales.**

ANNEX 9.

Entrevista 7

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: Psicóloga General Sanitaria

A continuación, le detallo las preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?

En mi opinión es importante empezar con el desarrollo de *mindfulness* a una edad temprana. En otras culturas a los niños se les enseña muy pronto a meditar.

Al final el *mindfulness* es un entrenamiento que cuanto antes lo hagas más hábil serás.

Los beneficios son muchos

2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?

Por supuesto. Te enseña a escucharte, a saber lo que sientes, a ponerle nombre a aceptarlo y dejarlo ir. Y esto es gestión emocional

3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?

Creo que debería implementarse ya. ¡El motivo es claro, sabiendo los beneficios del *mindfulness* cómo puede ser que todavía no esté en nuestras escuelas!

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

Primero hay que formar al personal docente para que lo pueda implementar en sus clases, cualquier momento es bueno para practicarlo, al volver del recreo, antes de empezar una clase, en un momento de tensión... Si el profesorado está formado encontrará mil maneras de introducirlo en el aula.

5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?

Yoga infantil, por ejemplo.

6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *mindfulness*?

Si, imprescindible

ANNEX 10

Entrevista 8

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión: Doctorando en educación inclusiva, psicopedagoga, logopeda, master en prevención de violencia en el aula.

A continuación, le detallo las preguntas:

- 1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?**

Puede mejorar mucho la capacidad de concentración, de atención, disminuir la sintomatología relacionada con el TDH.

- 2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?**

Si, por todo lo comentado en la pregunta anterior.

- 3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?**

Muy interesante, pero esta poco extendido en nuestro país, porque hay muy poco conocimiento por parte de los docentes de los beneficios que puede aportar el *Mindfulness*.

4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?

Con la formación previa del profesorado y luego dedicando algunas sesiones que estuvieran contempladas de forma sistemática dentro del horario escolar durante el curso.

5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?

Por ejemplo, el libro de El hada habla.

6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *mindfulness*?

Si, y no solo para el *mindfulness*, si no para todos los ámbitos.

7.4. MODEL ENTREVISTA

ANNEX 11

Entrevista semiestructurada a especialistas del *mindfulness*.

Tal como hemos acordado, le mando la entrevista sobre la regulación emocional a través del *mindfulness*. Le agradezco su contribución en la realización de mi Trabajo de Fin de Grado. Por favor, añada cualquier aportación que considere que pueda servirme de ayuda.

Estudios o profesión:

A continuación, le detallo las preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?
2. ¿Cree que el *Mindfulness* puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?
3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?
4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?
5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?
6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del *mindfulness*?

7.5. VALIDACIONS

ANNEX 12.

Com a conseqüència i seguint les recomanacions dels docents que han validat l'entrevista, s'ha afegit algunes preguntes proposades. A més, s'ha tornat a formular algunes qüestions, obtenint de resultat la següent entrevista:

1. ¿Cuál es su opinión sobre el desarrollo de *Mindfulness* en alumnos de entre tres y cuatro años? ¿Qué beneficios aporta?
2. ¿Cree que el Mindfulness puede favorecer la regulación emocional? ¿Cómo?
3. ¿Cómo valora la implementación de programas de *Mindfulness* a la etapa de educación infantil? ¿Cuál cree que es el motivo?
4. ¿De qué manera se podría ampliar la práctica de *Mindfulness* a educación infantil?
5. ¿Podría recomendar otras actividades y recursos para trabajar el *Mindfulness* a educación infantil?
6. ¿Cree que la formación de Maestros es importante para el desarrollo del mindfulness?

7.6. ESCALES D'OBSERVACIÓ.

ANNEX 13.

Primera graella: (Aquesta es repetirà dues vegades)

	Activitat 4. ¡He d'esperar!	
Ítems/ Alumnat	Controla els seus impulsos	Respecta les normes i espera que li donin l'avís.
Alumne 1		
Alumna 2		
Alumne 3		
Alumne 4		
Alumne 5		
Alumna 6		
Alumne 7		
Alumna 8		
Alumna 9		
Alumne 10		
Alumna 11		
Alumne 12		
Alumne 13		
Alumna 14		
Alumne 15		
Alumna 16		
Alumna 17		
Alumne 18		

Alumna 19		
Alumne 20		
Alumne 21		
Alumna 22		
Alumna 23		
Alumna 24		
Observacions:		

Segona graella:

	Activitat 1. !Quines cares!		Activitat 2. ¿Com et sents?		Activitat 3. Contes d'amor	
	Distingeix les emocions bàsiques que es mostren en les imatges	Representa aquestes emocions a través de gestos facials	Mostra escolta i atenció cap a les intervencions dels companys i companyes	És capaç d'expressar els sentiments i emocions	Identifica l'amor al llarg del conte	Reconeix altres emocions
	Del 1 al 10					
Alumne 1						
Alumna 2						
Alumne 3						
Alumne 4						
Alumne 5						
Alumna 6						
Alumne 7						
Alumna 8						
Alumna 9						
Alumne 10						
Alumna 11						
Alumne 12						
Alumne 13						
Alumna 14						
Alumne 15						

Alumna 16						
Alumna 17						
Alumne 18						
Alumna 19						
Alumne 20						
Alumne 21						
Alumna 22						
Alumna 23						
Alumna 24						

Observacions:

7.7 CONSIDERACIONS ÈTIQUES



Consentiment informat

*Lloc data Nom xxxx and DNI... i domiciliat a *(en cas de menor) nom xxx and DNI.... com a pare/mare/tutor i domiciliat a*

He estat informat per *nom vostre* sobre l'enquesta realitzada.

Dono el meu consentiment per participar en el treball d'investigació sobre *títol TFG* ,
Treball de fi de grau de *Facultat/Departament* de la Universitat Rovira i Virgili.

Declaro que la meua participació és de manera voluntària, i amb la certesa que les meves dades personals no es faran ús per a altres persones alienes a aquest àmbit i aquest estudi.

Manifesto:

Entenc totes les explicacions rebudes sobre la dita investigació i dono el meu consentiment

Signatura del participant