

**Jacqueline Ramal Argany**

**APLICACIÓ I AVALUACIÓ D'UN PROGRAMA PSICOEDUCATIU  
DE MINDFULNESS A ADOLESCENTS**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**dirigit pe Sr. Jorge Manuel Dueñas**

**Grau de Psicologia**



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

**Tarragona**

**2022**

## ÍNDEX

Resum	3
1. Introducció	4
2. Marc teòric	
2.1. Meditació i mindfulness	7
2.2. Beneficis de la meditació i mindfulness	9
2.3. Mindfulness i autoconeixement	13
2.4. Revisió de la eficàcia de programes de mindfulness	15
3. Marc metodològic	
3.1. Objectius	19
3.1.1. Objectius específics	19
3.2. Hipòtesis	19
3.3. Metodologia	
3.3.1. Participants	19
3.3.2. Programa de mindfulness utilitzat	21
3.3.3. Instruments utilitzats	21
3.3.3.1. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)	22
3.3.3.2. Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones	22
3.3.4. Procediment	23
3.4. Anàlisis i resultats	25
3.5. Discussió	31
4. Bibliografia	35
5. Annexos	38

**RESUM:**

Cada cop són més les persones que fan servir tècniques de meditació per tornar a l'aquí i ara i poder gaudir de moments de calma i benestar. La neurociència està creixent i amb ella els estudis que ens mostren els beneficis d'aquestes tècniques. Investigacions anteriors han mostrat millores significatives en adolescents després de l'aplicació d'intervencions basades en mindfulness. El present estudi presenta l'objectiu principal d'implementar i analitzar els efectes d'un programa psicoeducatiu basat en mindfulness aplicat a adolescents, d'entre 13 i 14 anys. Es van administrar tests abans i després del programa per analitzar les variables d'atenció plena i regulació emocional, esperant obtenir un augment d'aquestes en el grup experimental conseqüència de l'aplicació. Els resultats no van mostrar diferències significatives en les variables estudiades. En analitzar el programa ens trobem amb limitacions a millorar a l'hora de dissenyar nous estudis dins d'aquest àmbit.

**PARAULES CLAU:** mindfulness, atenció plena, adolescents, regulació emocional, programa psicoeducatiu

**ABSTRACT:**

More and more people are using meditation techniques to bring them back to the present and enjoy moments of calm and well-being. Neuroscience is growing, and with it, studies showing the benefits of these techniques. Previous research has shown significant improvements in adolescence after the application of mindfulness-based interventions. The present study has the main objective of implementing and analysing the effects of a mindfulness-based psychoeducational programme applied to adolescents, aged 13-15 years. Tests were administered before and after the program to analyse the variables of mindfulness and emotional regulation, hoping to obtain an increase in these variables in the experimental group because of the application. The results showed no significant differences in the variables studied. When analysing the programme, we found limitations to be improved when designing new studies in this field.

**KEYWORDS:** mindfulness, adolescents, emotional regulation, psychoeducational program.

## 1. Introducció

Actualment hi ha una comunicació creixent entre Orient i Occident, que forma part de la globalització. Les dues cultures s'influeixen mútuament i dins d'aquesta influència s'ha produït la propagació d'alguns aspectes de les tradicions meditatives dels diversos corrents del budisme, hinduisme i taoisme, principalment (Simón, 2008).

Una de les tècniques meditatives més estudiada i utilitzada avui en dia és el Mindfulness, o atenció plena, popularitzada a Occident per Jon Kabat-Zinn. Aquesta tècnica s'ensenya de forma desvinculada de qualsevol ideologia oriental (Herguedas, 2018).

Un dels motius de l'augment de la popularitat de pràctiques meditatives és la cerca de calma. El ritme de vida que coneixem a la societat actual. El nostre dia a dia s'acostuma a caracteritzar per anar de pressa d'un costat a l'altre, intentant arribar a tots els llocs i sent tan productius com sigui possible i treballar al màxim per poder obtenir recompensa econòmica. D'aquesta forma molts cops se'ns oblida viure en el moment present, sense pensar en res més que no sigui aquí i ara. Ens ronden pel cap preocupacions, responsabilitats i pensaments del passat i futur, oblidant-nos fàcilment del present. A més en ocasions habituals vivim moments complexes, de canvis, ambigüitat i incertesa. Aquestes tècniques ens poden donar un moment de pausa per ajudar-nos a calmar la ment. I els beneficis no es limiten només a les bones sensacions després de la pràctica sinó que existeix un altre aspecte de la ciència occidental que ha anat madurant cada cop més i ens ha ajudat a observar què passa més enllà de les sensacions personals, la neurociència.

Els avenços d'alguns mètodes d'estudi del cervell, com les tècniques de neuroimatge i el processament computat dels senyals electroencefalogràfiques, fa que estem en condicions d'estudiar els correlats neurobiològics dels pensaments i les emocions amb un grau de precisió molt més alt que anys enrere. Aquestes tècniques ens estan permetent conèixer la interacció entre ment i cervell per primera vegada a la història i això ens ha apropat al coneixement de què passa exactament a la ment quan es duen a terme pràctiques de mindfulness (Simón, 2008). En diferents estudis s'ha

pogut observar que la pràctica de mindfulness aporta beneficis cognitius i neuronals (Herguedas, 2018).

Un dels col·lectius on s'ha començat a implementar el mindfulness és amb adolescents. Tal com defineix l'Organització Mundial de la Salut l'adolescència és l'etapa que té lloc entre els 10 i 19 anys, en la que es produeixen canvis que poden ser determinants en el conjunt de fortaleces per a la vida, o pel contrari, poden augmentar les condicions de vulnerabilitat social i riscos per a la salut. Aquesta etapa es caracteritza per canvis fisiològics, físics i psicològics distintius que es donen de forma ràpida i en la qual poden aparèixer manifestacions relacionades amb problemes de salut mental, com trastorns d'ansietat i depressius. Els adolescents també han de fer front a diferents demandes d'adaptació i de rendiment en l'àmbit social, acadèmic i familiar, fet que pot ser viscut amb estrès (Langer et al., 2017). Per tant, l'adolescència forma part d'un moment clau de transició i consolidació de la personalitat, ja que no és fins als 21 anys que el cervell està totalment desenvolupat i quan comença a haver-hi una regulació emocional i de conducta, també augmenta el control d'atenció i la presa de decisions.

Estem descobrint gràcies a la neurociència que la meditació pot aportar beneficis a nivell neuronal, com hem comentat anteriorment, i que un dels moments claus del desenvolupament és l'adolescència. És per això que per fer aquest treball m'he enfocant en la pràctica de mindfulness amb adolescents i he decidit experimentar en aquesta àrea i amb aquest col·lectiu.

Dins del sistema educatiu actual es donen poques oportunitats per poder tenir moments d'introspecció. Els alumnes estan acostumats a passar de classe en classe, escoltant al professor i fent els exercicis sobre les diferents matèries indicades. Però en cap moment, o en poques ocasions, es dona un espai per a l'autoconeixement i el benestar personal.

Un dels objectius principals d'aquest treball, a part de l'avaluació dels efectes de la implementació del programa psicoeducatiu de mindfulness, era donar aquest espai de benestar personal als alumnes dins de l'aula.

Si considerem que el principal propòsit de l'educació és afavorir que l'individu, sigui nen o adolescent, vagi dotant de sentit el món i el lloc que ocupa ell en aquest, és evident que abordar des d'aquesta etapa el desenvolupament del

ser i no només del saber o del fer és essencial. Ser humà és el camí de tota la vida (Comas, 2016).

Durant les sessions de mindfulness a l'aula, buscava aportar aquest espai de connexió amb un mateix, de calma i introspecció i aportar eines als alumnes per poder aplicar en el seu dia a dia.

## 2. Marc teòric

### 2.1. Meditació i mindfulness

La meditació és un concepte molt antic. Aquesta era una eina que es feia servir en molts corrents filosòfiques. El seu origen té lloc a les societats orientals, fins que més tard algunes d'aquests corrents van arribar a occident. Es va popularitzar en el món occidental, particularment per l'emigració de mestres del budisme zen, iniciada en 1940 i mestres del budisme tibetà a partir del 1950 (Aguilar & Musso, 2008).

Segons les característiques culturals de l'època i les diferents societats es desenvolupen diferents camins de creixement espiritual a través de la meditació, els quals tenen característiques en comú però també objectius diferents. És per aquest motiu que costa trobar una única definició al concepte de meditació, però podríem dir que la meditació constitueix un procés integral de la consciència dirigit a potenciar l'evolució de la psique i les seves funcions i incloent l'aspecte espiritual i moral que determina l'actuar de les persones i el seu estil de vida (Sánchez, 2020).

En estudis recents, realitzats per Carlson et al. (2005) i Cadwell et al. (2010) es defineix la meditació com **un procés d'autoregulació atencional i un estadi de consciència plena**. Molassiotis i Maneesakorn (2004) ens parlen d'una estratègia d'afrontament basada en una focalització emocional que permet el desenvolupament de la consciència del món present, en lloc de la preocupació pel passat o pel futur. Conceptualment, es defineixen almenys tres grans modalitats de meditació segons el seu procés: d'atenció, de concentració, d'integració (Sánchez, 2020).

Per tant, podríem dir que el terme meditar fa referència a totes les pràctiques dirigides a **entrenar l'atenció**, amb la finalitat **d'augmentar la consciència** i ficar sota control voluntari els processos mentals. L'objectiu és desenvolupar profunda comprensió de la natura dels processos mentals de la consciència, de la identitat personal i de la realitat, així com desenvolupar estats òptims de benestar psicològic i de consciència (Walsh, 1996).

Dins del concepte de meditació, trobem un concepte que ha agafat molta força en aquests últims anys, el **mindfulness**, també conegut com a atenció plena o consciència plena.

Segons Comas (2016) el Mindfulness o atenció plena és una forma especial de parar atenció, d'una manera deliberada i intencionada, al que està passant en el moment present, en cada moment i sense jutjar, és dir acceptant la situació tal com és, sense pretendre que sigui d'una altra manera. La pràctica de la meditació mindfulness centra simultàniament l'atenció en pensaments, emocions i sensacions corporals, observant simplement com sorgeixen i com passen (Moñivas & García, n.d.).

Aquesta és una eina molt potent per tornar al moment present. Durant la major part del nostre dia funcionem en pilot automàtic, és dir que executem activitats quotidianes, conegudes, però la ment està en un altre moment, pensant en altres coses. Aquesta divagació de pensaments en psicologia es denomina <<**rumiar**>>, i el problema d'aquest fet és que normalment tendim a quedar-nos atrapats en pensaments desagradables o indesitjats (Comas, 2016). La neurocientífica Nazareth Castellanos (2021) ens explica que un estudi realitzat a Harvard l'any 2012, mostrava que el 47% del temps que estem desperts, estem fent una cosa i la nostra ment es troba en un altre lloc, pensant en fets totalment diferents. D'aquest estudi van concloure que "Una ment divagant és una ment infeliç". (BBVA Aprendemos Juntos, 2021, 23:23). La gent declarava que se sentien pitjor i menys feliços quan la ment estava divagant que quan estava centrada en allò que feien, encara que allò no fos agradable (Comas, 2016).

La tècnica més utilitzada, sobretot al principi, consisteix a centrar l'atenció en la respiració, seguint el ritme inspira-expira, en cada moviment respiratori. Quan la ment se separa del seu objecte, el subjecte torna suaument a dirigir l'atenció a la respiració. (Simón, 2008)

La característica principal de mindfulness, com ja hem vist és la **focalització de l'atenció**, mantenir-la enfocada i centrada, però aquestes pràctiques també van acompanyades d'un seguit de **recomanacions actitudinals** per fer més completa i beneficiosa la pràctica. Simon (2010) les defineix de la següent manera (Turanzas, 2017):

- **Acceptació** de la realitat que ja existeix i que estem observant aquí i ara. És el concepte contrari a resistència.



- **Sense jutjar** allò que observem. Suspendre el judici, simplement observar i deixar que passi.
- **Ment de principiant.** Es caracteritza per la curiositat i l'apertura de la ment davant del que percebem.
- **Viure el present,** sense donar importància al passat i al futur.
- **Compassió**
- **Auto-compassió,** dirigir la bondat amorosa cap a un mateix.
- **Constància**
- **Confiança**

Cada cop més aquesta tècnica es va fent lloc en diferents àrees: de salut, educativa, de negocis... i això fa que sorgeixin diferents models i programes. El programa més conegut actualment i el que més s'ha fet servir en diferents estudis durant aquests últims anys és el **Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR** (Sánchez, 2020). Proulx (2003) fa referència a més de 240 programes al voltant del món que apliquen el MBSR per mitigar els efectes de l'estrès i diferents malalties cròniques. Els programes basats en mindfulness combinen el desenvolupament teòric dels marcs propicis, amb un enfocament psicopedagògic o terapèutic i l'entrenament de l'atenció plena mitjançant propostes sistematitzades. (Moñivas, n.d.)

## 2.2. Beneficis de la meditació i mindfulness

Ja fa diverses dècades que s'investiguen els efectes de la meditació amb la finalitat de demostrar els beneficis que aporta als seus practicants, tant en el cos com en la ment. Si bé els efectes obtinguts amb aquesta pràctica van ser importants amb l'ús de les eines estadístiques i tecnològiques (electroencefalograma, etc.) en els anys setanta del segle XX, actualment amb tècniques de neuroimatge i el processament informatitzat dels senyals electrofisiològics es poden objectivar els efectes que, juntament amb els beneficis subjectius dels participants, ens permeten obtenir unes conclusions molt importants en els camps de benestar, preventiu i curatiu de patologies habituals (Herguedas, 2018).

Com hem vist anteriorment, la meditació és una activitat intel·lectual en la qual busquem aconseguir un estat d'atenció centralitzat en un pensament o

sentiment, un objecte, batecs, respiracions, etc. i així alliberar la ment de pensaments nocius (Herguedas, 2018). Per tant, el primer efecte de la pràctica de mindfulness és el desenvolupament de la **capacitat de concentració** de la ment. L'augment de la concentració porta amb ell **la serenitat**. El cultiu de la serenitat ens condueix a un augment de la **comprensió de la realitat** (tant externa com interna) i ens aproxima a percebre la realitat tal com és (Simón, 2008).

Com ens explica la neurocientífica Castellanos (2021), quan nosaltres centrem l'atenció en la respiració voluntàriament, que és la base de les meditacions, l'activació del nostre cervell està centrada en la part frontal, concretament a **l'escorça prefrontal dors lateral**, la resta del cervell mostra un nivell baix d'activació. La nostra capacitat d'atenció és molt limitada, per tant, arriba un moment en el qual ens distraiem de forma voluntària, llavors apareixen records, pensament futurs, diàleg intern... i aquest fet fa que es reactivin moltes zones diferents del cervell que romanien tranquil·les i baixes d'activitat. Hem abandonat l'atenció voluntària cap a la respiració, però de sobte ens adonem de què ens hem distret. Les zones encarregades d'aquesta funció són **l'escorça singular** que passa la informació inconscient a conscient, i **l'ínsula**.

Per tant, el que estem fent quan meditem és ensinistrar al cervell perquè s'adoni de si mateix, jo m'adono que m'he distret, **m'adono del meu propi estat** i torno a focalitzar l'atenció. La pràctica constant d'aquest exercici, fa que entrenem el cervell per estar més present i concentrat en un únic estímul i a ser conscients de nosaltres mateixos (**metaconsciència**), de l'estat del nostre cervell. (BBVA Aprendemos Juntos, 2021, 31:00). Gràcies a tècniques de neuroimatge s'ha pogut observar que la meditació produeix canvis estructurals a les **regions cerebrals associades a la memòria, les emocions i l'ansietat** (Herguedas, 2018).

En una revisió literària dels resultats informats més rellevants quant als efectes de la meditació sobre l'estat de salut en general i algunes patologies en especial, es van identificar 40 camps de possible actuació. Veiem el recull en la taula 1 (Campagne, 2014).

## Taula 1

*Efectes atribuïts a la meditació*

<b>CAMP D'ACTUACIÓ</b>	<b>RESULTAT</b>	<b>REFERÈNCIA</b>
<b>1. Pressió sanguínia/tasa cardíaca</b>	Reducció	Benson, Rosner y Marzetta,1973 Taylor y Farquher, 1977 Hafner, 1982; Delmonte 1984b, Muskatel y Woolfolk, 1984 Lukoff et al.,1995; Wenneberg 1997 Barnes et al. Vyas y Dikshit, 2002
<b>2. Pressió sanguínia comparada amb relaxació progressiva</b>	Més reducció	Kinsman y Staudenmayer,1978 Warrenburg et al.,1980 Kamen, 1978; Schneider c.s.1995
<b>3. Isquemia miocardia</b>	Reducció	Zamarra et al.,1996
<b>4. Reg sanguini cerebral</b>	Increment	Zamarra et al.,1996
<b>5. Reg sanguini avantbraç esquerra</b>	Increment	Jevning,Wilson et al.,1978 Jevning et al.,1996
<b>6. Resistència dèrmica</b>	Increment	Allison 1971; Elson et al.,1977 Janby 1977; Laurie 1977 Curtis y Wessberg, 1975
<b>7. Canvis sistema nerviós autònom</b>	Sí	Orme-Johnson 1973 Orme-Johnson et al.,1977 Parker et al.,1978; Corby 1978 Lazar et al.,2000
<b>8. Variabilitat tassa cardíaca</b>	Millora	Sun et al.,1986
<b>9. Arousal</b>	Reducció	Fenwick, 1983
<b>10.Depressió</b>	Reducció	Carlin y Lee, 1997
<b>11.Rehabilitació</b>	Promoció	Poulet, 1996
<b>12.Asthma</b>	Millora	Honsberger y Wilson, 1973 Wilson, 1975 Davis et al.1998; Manocha et al 2002
<b>13.Tartamudeo</b>	Millora	McIntyre y Silverman,1974
<b>14.Insomnia</b>	Millora	Miskiman 1977 a,b Jacobs, Benson y Friedman, 1993 Jacobs, Rosenberg et al., 1993
<b>15.Plasma prolactin i hormona del creixement</b>	Increment	Jevning,Wilson,Vanderlaan 1978

<b>16.Cures pal·liatives</b>	Ajuda	Cole, 1997
<b>17.Càncer, convallescència</b>	Ajuda	Gross, 1994; Simon, 1999
<b>18.Processos de dol</b>	Ajuda	Edwards, 1997
<b>19.Salut psicològica</b>	Millora	Linden, 1971; Hjelle, 1974 Ferguson, 1980 (revisión)
<b>20.Ansietat</b>	Reducció	Girodo, 1974; Otis, 1974 Daniels, 1975; Dillbeck, 1977 Puryear y Cayce, 1976 Lazar et al.,1977 Schwartz et al.,1978,1984 Bahrke y Morgan, 1978 Boswell y Murray, 1979 Goleman et al., 1979 Lintel, 1980; Delmonte,1985 Eppley et al.,1989; Sakairi,1992 Miller et al.,1995 Barnes et al.,2001
<b>21.Por a parlar en públic</b>	Reducció	Kirsch y Henry, 1979
<b>22.Por a probes de ressonància magnètica</b>	Reducció	Thompson y Coppens, 1994 Lukins et al.,1997 Quirk et al.,1989
<b>23.Tendències de dominació</b>	Reducció	Fehr, 1996
<b>24.Inflamació</b>	Reducció	Klemons, 1977
<b>25.Efecte del estrès sobre el sistema immune</b>	Millora	Wallace et al., 1982
<b>26.Dolor crònic</b>	Modifica	Solberg et al.,1995
<b>27.Abús de substàncies</b>	Reducció	Kabat-Zinn, 1982, 1990 Kabat-Zinn et al,1985 Collura y Kabat-Zinn, 1997
<b>28.Consum d'alcohol</b>	Reducció	Robins, 1969;Marzetta et al.1972 Wallace,1972;Shafii 1974,1975 Lazar et al., 1977;Klajner 1984 Marlatt y Pagano, 1984 Alexander, Robinson,Rainforth 1994
<b>29.Tensió, culpa, adicció</b>	Reducció	Carrington 1977,1978,1979,1984a,b 1987
<b>30.Morts violentes en comunitats</b>	Reducció	Assimakis y Dillbeck, 1995
<b>31.Ejaculació retardada</b>	Millora	Delmonte, 1984a
<b>32.Cortisol basal i medial</b>	Reducció	Maclean et al.,1997 Michaels et al.,1979

<b>33.Trastorns afectius</b>	Prevenió de recaiguda	Austin, 1997 Johnson y White, 1971
<b>34.Sistema nerviós simpàtic</b>	Reducció activitat	Brown e.a 1984 a,b;Delmonte 1989
<b>35.Metabolisme</b>	Canvis	Wallace, todos; Benson, todos Fenwick et al.1977
<b>36.Temperatura distal</b>	Increment fins a 8'3 centígrads	Benson, 1982; Benson et al.,1982

*Nota:* taula extreta de l'article *Teoría y Fisiología de la meditación*, de Campagne, 2014.

Quan parlem de mindfulness i ens centrem en els seus efectes els podem dividir en preventius i terapèutics. Des de 1996, l'Institut Nacional de la salut dels EEUU recomana als metges que la meditació s'accepti com tractament eficaç per al dolor crònic, l'ansietat, atacs de pànic, insomni, síndrome premenstrual i infertilitat (Herguedas, 2018).

### 2.3. Mindfulness i autoconeixement

A l'hora de percebre el món el nostre cos fa servir diferents processos.

Dins del nostre processament cognitiu de la informació podem trobar dos tipus, de dalt a baix, també coneguda com a *top-down*, o de baix a dalt, *bottom-up*.

- **De dalt a baix o top down:** és aquell processament que està dirigit per la hipòtesi o les expectatives prèvies. Aquest procés busca classificar tot lo nou en categories formades prèviament i a vegades crea prediccions sobre els esdeveniments sensorials que emergeixen (Simón, 2008). Sovint fem servir informació emocional tant implícita com explícita per guiar la nostra percepció del món (Sussman et al., 2016). Intervenent coneixements, experiències, emocions i motivacions.
- **De baix a dalt o bottom-up:** procés dirigit única i exclusivament per les dades sensorials percebudes. És una percepció automàtica

Siegel (2007) classifica la informació que rebem en 8 sentits o corrents d'informació sensorial. Podem veure la classificació a la taula 2:

## Taula 2

*Vies d'entrada d'informació segons Siegel*

Sentits	Informació	Regió cerebral
Vista, oïda, tacte, olfacte, gust	Món físic extern	Còrtex posterior
Visió de la ment (teoria de la ment)	Ment	Escorça prefrontal medial
Interocepció	Món físic intern	Escorça somatosensorial, ínsula
Ressonància	Relacions interpersonals	Neurones mirall i escorça prefrontal

*Nota:* taula extreta de l'article *Mindfulness y neurobiología*, de Simón, 2008.

Kabat-Zinn (2003) fa referència al fet que una de les actituds principals i fonamentals per la pràctica de mindfulness és el que ell denomina **ment de principiant**. Aquest concepte implica la pràctica d'atenció plena amb la intenció de no jutjar allò que sentim, de mantenir la ment oberta a qualsevol sensació, alliberar-se de qualsevol coneixement previ o expectativa i obrir-se a percebre la realitat com si fos la primera vegada.

El que fem amb mindfulness és parar atenció de forma més plena a aquelles vuit corrents d'informació que poden accedir a l'espai de la consciència. En prestar més atenció de forma detallada a la informació que rebem, comencem a frenar i dificultar els processos de dalt a baix, *top-down*, i a afavorir l'arribada de més riquesa informativa a les instàncies prefrontals, prioritzant els processos *bottom-up*. El procés de parar especial atenció a qualsevol dels corrents que ens aporten informació requereix que una part del còrtex prefrontal, concretament l'escorça prefrontal dors-lateral, s'activi al mateix temps que rep la informació en aquell precís moment. Un cop hem dirigit la ment a un dels corrents sensorials, si activem la nostra metacognició (capacitat d'autoobservació) que ens permet fer-nos conscients dels

processos mentals que estan funcionant tindrem l'oportunitat de flexibilitzar la resposta, desconnectant el procés de *top-down* o automatització que s'hagués pogut produir (Simón, 2008).

En conclusió, el que estem fent és entrenar al nostre cervell a **no deixar-se emportar** per judicis, experiències, emocions o coneixements previs, sinó que senti la realitat del moment present, sense influències ni contaminacions i que estigui obert a les percepcions corporals en cada moment escoltant els sentits i no la ment.

En aquest procés també entrenem la metaconsciència, ja mencionada anteriorment. Entrenem la capacitat de ser conscients de la nostra pròpia consciència i això ens portarà a ser més conscients de les nostres pròpies emocions i que hi hagi una major autoregulació.

Sabem gràcies a la neurociència que les vies neuronals es reforcen cada cop que les fem servir. Si jo reforço la via neuronal que em porta a adonar-me de les meves distraccions i a tornar al moment present, aquesta serà una activitat cada cop més fàcil de dur a terme (BBVA Aprendemos Juntos, 2022).

Algunes investigacions han pogut demostrar canvis en la regulació emocional en participants practicants de mindfulness com la reducció de la interferència emocional davant d'estímul poc agradables o desagradables, disminució de la resposta fisiològica característica de l'ansietat o major capacitat de retorn a la línia basal emocional (Tang et al., 2015).

#### **2.4. Revisió de la eficàcia de programes de mindfulness**

La intervenció psicoeducativa es caracteritza per ser una acció organitzada i sistemàtica que es desenvolupa, preferentment en l'àmbit de l'escola, amb 4 finalitats essencials: prevenció, correcció, optimització i compensació d'aspectes psicològics i/o educatius que afecten l'alumne. Actualment, tenim diversos programes instruccionals que busquen millorar l'adaptació personal i social (Franco et al., 2011) i una de les tècniques que comencem a veure dins d'aquests programes és el mindfulness. En els últims deu anys hi ha hagut un augment en l'ús del mindfulness i de les intervencions basades en ensenyar les habilitats que l'acompanyen per reduït el sofriment humà i per

promoure el benestar i la salut psicològica en poblacions adultes, encara hi ha un interès creixent en les aplicacions amb adolescents i nens, amb investigacions emergents que evidencia que és possible ensenyar a nens i adolescents a obtenir consciència plena, mindfulness, i que aquesta ensenyança millora el seu desenvolupament (Franco et al., 2011).

Un dels programes més coneguts és el *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), com hem mencionat anteriorment, aquesta va ser la primera intervenció terapèutica que es va desenvolupar basada en atenció plena, però més que un veritable tractament psicoterapèutic, és un programa psicoeducatiu, perquè presenta un enfocament genèric o inespecífic d'intervenció. El fundador és Jon Kabat-zinn i el programa es va iniciar en EEUU, fa més de trenta anys per reduir el dolor i l'estrès relacionat amb certes malalties cròniques. Consta de vuit sessions setmanals d'unes dues hores o dues hores i mitja de duració, a més de treball a casa. Format per tres pràctiques diferents: meditació assegut o caminant, exploració del cos o *body scan* y *hata yoga*. A més de la meditació informal, que consisteix a aplicar la consciència plena a totes les activitats de la vida quotidiana (Guillén, 2015).

Guillén (2015), realitza una revisió bibliogràfica, on fa una selecció de diferents treballs, un total de 136, per tal d'investigar i comprovar l'eficàcia i efectivitat del programa MBSR. Els resultats obtinguts recullen estudis de qualitat científica variable que han demostrat eficàcia o efectivitat del programa en trastorns i condicions mèdiques molt diverses, incloent-hi la cronicitat, i en millorar la salut mental en general i dels adolescents en particular. Com a discussió trobem que per molt que hi hagi abundants assajos clínics controlats la seva qualitat és inconstant, de manera que els resultats no poden ser conclusius per molt que hi hagi bones revisions sistemàtiques i metaanàlisi. Es va veure que la majoria dels assajos analitzats en aquest estudi tenen una mostra reduïda i un disseny clàssic o en paral·lel, però es troben a faltar estudis amb dissenys de no-inferioritat. Generalment, els resultats d'aquesta revisió avalen la hipòtesi subjacent al programa MBSR que aquest ensenya a observar situacions i pensaments sense fer judicis ni reaccionar a aquests impulsivament, ajuda a les persones a desenvolupar l'atenció selectiva, una consciència més reflexiva de les experiències internes



i externes, i per això sembla ser un instrument eficaç per la reducció de l'estrès. En efecte, un dels estudis analitzats a la revisió sembla confirmar que el programa MBSR augmenta la concentració de substància grisa a l'hipocamp esquerre, que s'ha postulat juga un paper central en la mediació d'alguns dels beneficis de la meditació a causa de la seva implicació en la modulació de l'excitació cortical i la capacitat de resposta. En resum, es menciona que el cos probatori que s'ha acumulat fins a la data actual és molt prometedor i indica forts beneficis a curt i llarg termini, però es necessiten més estudis adequats per confirmar la seva bondat per temps més prolongats, i estudis potents de bona qualitat metodològica que confirmin la seva eficàcia o efectivitat.

Franco et al. (2011) realitzen un estudi científic on l'objectiu principal és comprovar si un entrenament en atenció plena generava efectes en les variables socioafectives de realització social i personal, en estudis de batxillerat, partint de la hipòtesi que aquells participants en el programa d'entrenament experimentarien una millora significativa en les mides de creixement i autorealització personal, en comparació amb el grup d'estudiants no participants en aquest programa. La hipòtesi de partida es va complir. El programa de meditació va produir un increment i millora de tots els factors globals i subfactors analitzats en el grup experimental, amb magnituds de canvi i els percentatges d'aquest en el grup experimental, com a conseqüència dels efectes del programa, en comparació amb el grup control. Aquests resultats concorden amb altres estudis fets anteriorment on es va comprovar l'eficàcia de les tècniques de meditació en la intervenció i millora dels nivells d'autoconcepte, habilitats socials i en diverses variables personals com la impulsivitat, l'evitació experiencial, l'ansietat social i els estats d'ànim actuals.

Per altra banda, Gómez-Odriozola et al. (2019) van aplicar el programa de mindfulness "*Aprendiendo a Respirar*" amb l'objectiu principal d'avaluar l'efectivitat d'aquest per reduir la simptomatologia ansiosa i depressiva en estudiants de primer any d'universitat a través d'un assaig controlat

aleatoritzat. La hipòtesis principal era que el grup experimental presentaria menys símptomes d'ansietat i depressió en comparació amb el grup control, a més, s'esperava que la participació en el programa reduís el nivell de rumiació i augmentés els nivells de mindfulness, autocompassió i autoconcepte, associant aquests canvis a la reducció de la simptomatologia mencionada. Es van realitzar sessions setmanals de 60 minuts en grups de 9-17 persones on hi havia una breu explicació de la temàtica de la sessió, activitats per facilitar la comprensió, la pràctica d'atenció plena i també es donaven instruccions per les pràctiques a casa amb material online. Els resultats mostren efectes significatius en la subescala de dificultats interpersonals. Es va trobar un efecte en el sentit esperat en autoconcepte i les puntuacions en depressió, ansietat i rumiació van ser significativament inferiors després de la intervenció. Va haver-hi millores quant a la resiliència i alguns dels components de l'autocompassió: humanitat, mindfulness i autoamabilitat. L'estudi conclou que el fet que s'hagi demostrat la seva efectivitat i viabilitat en l'adolescència tardana, fa que la seva aplicació durant l'ensenyament secundari resulti un camp d'interès creixent.

### **3. Marc metodològic**

#### **3.1. Objectius**

**L'objectiu principal** d'aquest treball de fi de grau és implementar un programa psicoeducatiu basat en el Mindfulness en nens de segon d'educació secundària obligatòria i veure quins són els seus efectes.

##### **3.1.1. Objectius específics**

Trobem tres objectius específics:

- Posar en pràctica el programa d'intervenció psicoeducatiu basat en el mindfulness en nens de 13 a 14 anys.
- Avaluació dels efectes de la intervenció psicoeducativa basada en mindfulness en nens de 13 a 14 anys.

#### **3.2. Hipòtesis**

A partir de la bibliografia exposada anteriorment, extraiem les següents hipòtesis:

- Espero trobar un augment en la consciència plena, ja que estudis previs han mostrat una bona efectivitat (Gómez-Odriozola et al., 2019; Guillén, 2015)
- Partint també d'estudis exposats que mostren una millora en la regulació emocional (Franco et al., 2011; Gómez-Odriozola et al., 2019; Tang et al., 2015) s'espera trobar un augment en aquesta, que es vegi reflectit en diferències significatives en les subescales d'atenció plena, claredat emocional i reparació emocional.

#### **3.3. Metodologia**

##### **3.3.1. Participants**

La mostra està composta per un total de 50 adolescents d'entre 13 i 14 anys, alumnes de segon d'Educació Secundària Obligatòria de l'Institut Escola Pi del Burgar de Reus. Tots ells residents a la mateixa ciutat, Reus.

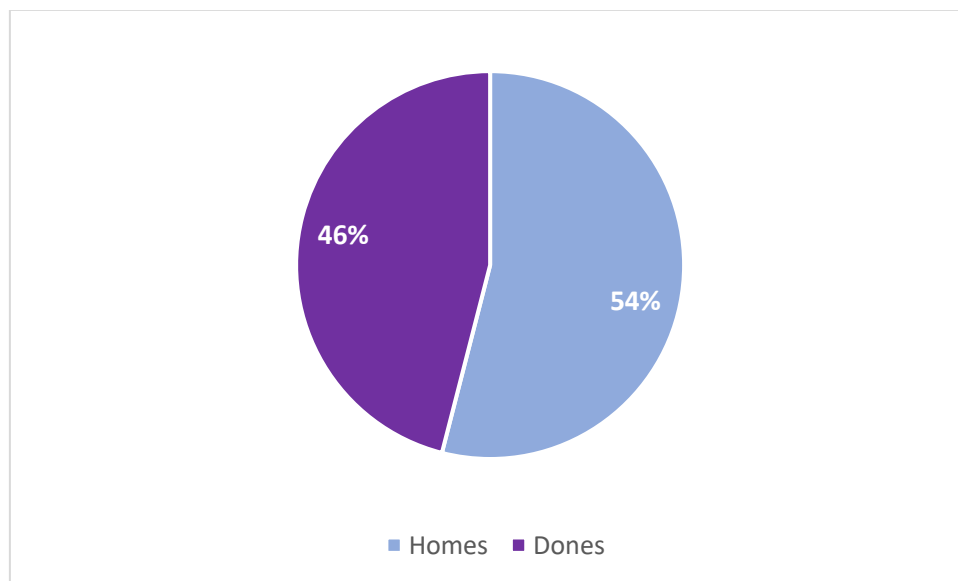
Aquests alumnes es divideixen en dos grups:

- Grup A → grup experimental, compost per 25 alumnes
- Grup B → grup control, format per 25 alumnes

Com veiem en el gràfic 1, el nombre de nois i noies està molt igualat, a més d'estar repartit als dos grups. Trobem 12 homes al grup experimental i 15 al grup control i 13 dones al grup experimental i 10 al grup control.

### Gràfic 1:

*Percentatges de sexes de la mostra*



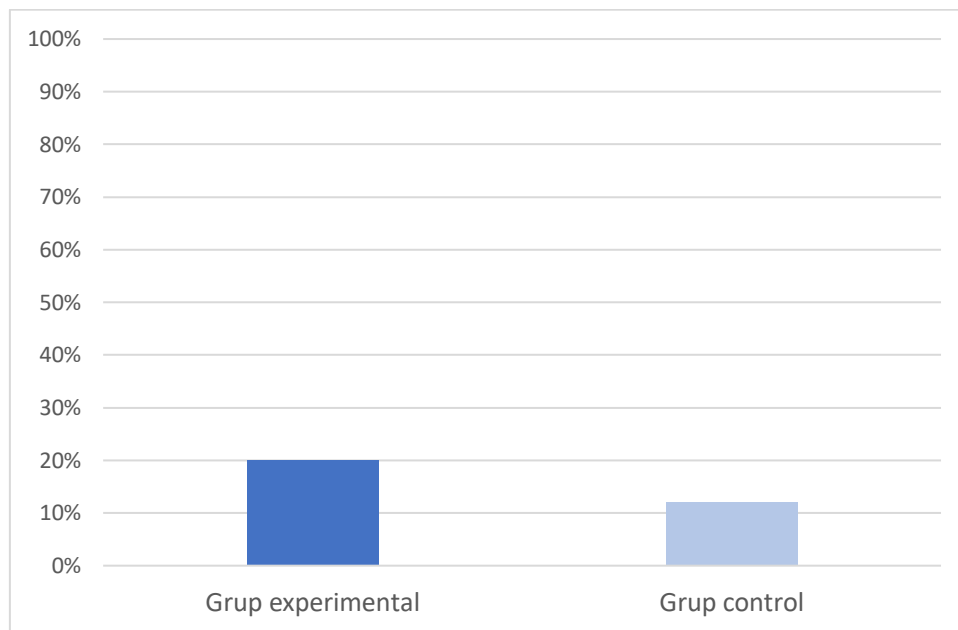
Una de les preguntes que se'ls hi va fer abans de realitzar la intervenció va ser si havien realitzat algun cop meditació.

- En el grup experimental un 20% de les persones van contestar que sí, és a dir 5 participants de 25 dels quals componen el grup.
- En el grup control només un 12% havia realitzat algun cop meditació, això equival a 3 persones de les 25 que componen el grup.

Podem observar la diferència en el següent gràfic:

## Gràfic 2:

### *Realització de meditació anteriorment*



Però cap d'ells era practicant habitual, simplement ho havien provat en alguna ocasió.

### **3.3.2. Programa de mindfulness utilitzat**

Per a les sessions amb els nens he fet servir el programa creat per Sylvia Comas Barrera i que exposa al llibre "Burbujas de Paz". Consta de 8 capítols, on cada un d'ells equipara a una setmana, on proposa exercicis i pràctiques de mindfulness per introduir de forma progressiva i constant.

Sylvia Comas és professora certificada de reducció d'estrès amb el programa MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) pel centre mèdic de la universitat de Massachussetts des de l'any 2012 e instructora acreditada del protocol MBCL (Mindfulness based Compassionate Living). És cofundadora de esMindfulness de Barcelona i fundadora de Mindfulness con Corazón. Es dedica especialment a promoure la pràctica de mindfulness en àmbit educatiu i en el món laboral.

El programa utilitzat consta d'un plantejament fàcil d'aplicar dins de l'aula, progressiu i coherent a l'hora d'introduir conceptes a les meditacions. Fa

servir tècniques que trobem dins del programa MBSR, com la meditació assegut, meditació caminant i l'exploració del cos. També proposa petites pràctiques per aplicar diàriament, exercicis simples per anar familiaritzant-se amb les actituds que acompanyen al mindfulness.

### **3.3.3. Instruments Utilitzats**

Els instruments de mesura que hem utilitzat son tres. En primer lloc, es va fer servir un registre sociodemogràfic per obtenir dades inicials i poder comparar les mostres posteriorment. Seguidament, es van administrar dos tests, un per avaluar la consciència i atenció plena, el *Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)*, i el segon per conèixer l'autoconeixement, reconeixement i regulació de les pròpies emocions, *l'Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones*.

#### **3.3.3.1. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)**

La CAMM (Greco y cols, 2011) es un instrument compost per 10 ítems que mesura l'acceptació i el Mindfulness, o atenció plena, a partir d'una escala tipo Likert de 5 punts (mai= 1 fins sempre= 5) s'ha fet servir en nens i adolescents amb edats compreses entre els 9 i els 18 anys. Ha demostrat consistència interna acceptable, una estructura d'un únic factor, i correlacions significatives en les direccions esperades i amb constructes relacionats. La fiabilitat per a tota la prova segons els autors d'aquesta és de  $\alpha=0.88$  (Turanzas, 2017).

La CAMM va mostrar una consistència interna satisfactòria ( $\alpha = 0.71$  per a nens i  $\alpha = 0.80$  per a adolescents). Es van trobar significatives i de moderades a fortes correlacions positives entre les mesures de felicitat, autoregulació saludable i qualitat de vida i puntuació en l'escala en totes dues mostres. També es van trobar igualment significatives i de moderades a fortes correlacions negatives amb estrès, rumiació, sentiment de culpa i catastrofisme. Amb l'acceptació no es va trobar correlació positiva (Turanzas, 2017).

#### **3.3.3.2. Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones**

Aquesta escala mesura la intel·ligència emocional intrapersonal percebuda, és a dir les habilitats amb les que som conscients de les emocions pròpies, així com la capacitat que tenim per regular-les. Està composta per 24 ítems que s'han de respondre a partir d'una escala tipo Likert (1=totalment en desacord i 5= totalment d'acord), i els agrupem en tres dimensions diferents:

- Atenció emocional: mesura la percepció de les emocions d'un mateix, és a dir la capacitat per sentir i expressar emocions correctament. Son els ítems del 1 al 8.
- Claredat emocional: fa referència a la percepció que es te sobre la comprensió dels estats emocionals propis. Composta del l'ítem 9 fins al 16
- Reparació: avalua la capacitat perceptiva per regular correctament els estats emocionals. Formada de l'ítem 17 fins al 24.

Aquestes dimensions tenen un caràcter predictiu sobre diferents àrees que es relacionen amb la salut física, social i emocional (Oliva et al., 2011)

### **3.3.4. Procediment**

Abans de començar la intervenció psicoeducativa es va realitzar una xerrada informativa al grup A, grup experimental, en la qual se'ls va explicar de forma interactiva i didàctica que era la meditació i quins beneficis els hi podia oferir. Es va fer servir un Power Point per donar suport a la explicació. Al final d'aquesta sessió informativa se'ls hi va lliurar als dos grups les autoritzacions necessàries per aconseguir el permís dels tutors legals.

Dos dies després d'aquesta sessió es va passar a administrar els qüestionaris, primer al grup A i seguidament al grup B.

Anteriorment a l'aplicació dels tests es van donar les indicacions necessàries. Se'ls va informar que no hi havia temps límit, que es prenguessin el temps necessari per respondre de forma conscient i individual, i que preguntessin qualsevol dubte que sorgís durant l'aplicació. Es va remarcar que les dades s'analitzarien estadísticament i que no s'informaria a ningú sobre els resultats.

Se'ls hi presenta primer el test sociodemogràfic, un cop l'han finalitzat passem al CAMM i per últim l'escala de reconeixement d'emocions.

Seguidament, s'inicien les pràctiques del programa triat, que es distribueix en diferents setmanes. Cada setmana es practica dos dies: dimarts i dijous, just després de tornar del pati, a les 12h, abans de començar de nou la classe. Les sessions es distribueixen de la següent manera:

- Setmana 1:
  - o Pràctica 1: atenció a la respiració
  - o Pràctica 2: atenció a la respiració i a les sensacions de la mà
- Setmana 2:
  - o Pràctica 3: 20 respiracions conscients
  - o Pràctica 4: exploració corporal
- Setmana 3:
  - o Pràctica 5: atenció al cos
  - o Pràctica 6: pràctica amable
- Setmana 4:
  - o Pràctica 7: caminar conscient
  - o Pràctica 8: cigrons, mongetes i pensaments
- Setmana 5:
  - o Pràctica 9: bombolla de pau
  - o Pràctica 10: meditació guiada

Després de cada sessió es deixava un espai per expressar i compartir com s'havien sentit, si els hi havia costat concentrar-se i seguir la meditació, o pel contrari ho havien aconseguit.

I per últim, es van tornar a administrar els tests per obtenir les dades post-programa dels dos grups.

Un cop obtinguts els resultats dels tests, es passa a fer l'anàlisi de dades amb el programa SPSS, s'aplica una prova T de Student per mostres emparellades. Finalment s'analitza i s'extreuen conclusions.



### 3.4. Anàlisis i resultats

**Taula 3:**

*Estadístics descriptius grup experimental*

		<b>Mitjana</b>	<b>N</b>	<b>Desviació típica</b>	<b>Error típ. de la mitjana</b>
<b>Atenció emocional</b>	Pre-programa	19,92	25	6,23	1,25
	Post-programa	19,52	25	3,84	,77
<b>Claredat emocional</b>	Pre- programa	21,96	25	5,63	1,13
	Post- programa	23,48	25	6,30	1,26
<b>Reparació emocional</b>	Pre- programa	22,96	25	7,60	1,52
	Post- programa	24,24	25	7,92	1,59
<b>Atenció plena total</b>	Pre- programa	31,84	25	6,40	1,28
	Post- programa	32,80	25	5,93	1,19

**Taula 4:**

*Estadístics descriptius grup control*

		<b>Mitjana</b>	<b>N</b>	<b>Desviació típica</b>	<b>Error típ. de la mitjana</b>
<b>Atenció emocional</b>	Pre- programa	22,80	25	7,61	1,52
	Post- programa	20,80	25	7,17	1,43
<b>Claredat emocional</b>	Pre- programa	24,72	25	7,59	1,52
	Post- programa	21,92	25	6,18	1,24
<b>Reparació emocional</b>	Pre- programa	25,80	25	7,20	1,44
	Post- programa	24'36	25	6,63	1,33
<b>Atenció plena total</b>	Pre- programa	32'80	25	7,54	1,51
	Post- programa	33'20	25	7,10	1,42

**Taula 5:**
*Prova de mostres emparellades grup experimental*

<b>Diferències relacionades</b>									
	Mitjana	Desviació típica	Error típ de mitjana	95% interval de confiança per la diferència		t	gl	Significació	
				Inferior	Superior			P d'un factor	P de dos factors
<b>Atenció emocional</b>	,40	4,90	,98	-1,62	2,42	,41	24	,34	,69
<b>Claredat emocional</b>	-1,52	5,77	1,15	-3,90	,86	-1,32	24	,10	,20
<b>Reparació emocional</b>	-1,28	5,37	1,07	-3,50	,94	-1,19	24	,12	,25
<b>Atenció plena</b>	-,96	4,72	,94	-2,91	,99	-1,02	24	,16	,32

Fent la prova t de Student per mostres emparellades s'observa que no hi ha diferències significatives en cap de les dimensions avaluades, ja que els valors obtinguts de P no son menors ni iguals a 0,05.

**Taula 6:**
*Prova de mostres emparellades grup control*

<b>Diferències relacionades</b>									
	Mitjana	Desviació típica	Error típ de mitjana	95% interval de confiança per la diferència		t	gl	Significació	
				Inferior	Superior			P d'un factor	P de dos factors
<b>Atenció emocional</b>	2,00	6,84	1,37	-,82	4,82	1,46	24	,08	,16
<b>Claredat emocional</b>	2,80	6,04	1,21	,31	5,29	2,32	24	,02	,03
<b>Reparació emocional</b>	1,44	5,74	1,15	-,93	3,81	1,25	24	,11	,22
<b>Atenció plena</b>	-,40	5,61	1,16	-2,80	1,99	-,34	24	,37	,73

En aquest cas també observem que no hi ha diferències significatives en cap de les dimensions mesurades ja que els valors de P superen el 0,05.

### Taula 7:

*Mida d'efectes grup experimental*

		Standardizer	Estimació de punts	Interval de confiança 95%	
				Inferior	Superior
<b>Atenció emocional</b>	Pre, d de Cohen	4,89	,08	-,31	,47
	Post, correcció de Hedges	5,06	,08	-,30	,46
<b>Claredat emocional</b>	Pre, d de Cohen	5,77	-,26	-,66	,14
	Post, correcció de Hedges	5,96	-,25	-,64	,13
<b>Reparació emocional</b>	Pre, d de Cohen	5,37	-,24	-,63	,16
	Post, correcció de Hedges	5,54	-,23	-,61	,16
<b>Atenció plena total</b>	Pre, d de Cohen	4,72	-,20	-,59	,19
	Post, correcció de Hedges	4,87	-,20	-,58	,19

**Taula 8:**
*Mida d'efectes grup control*

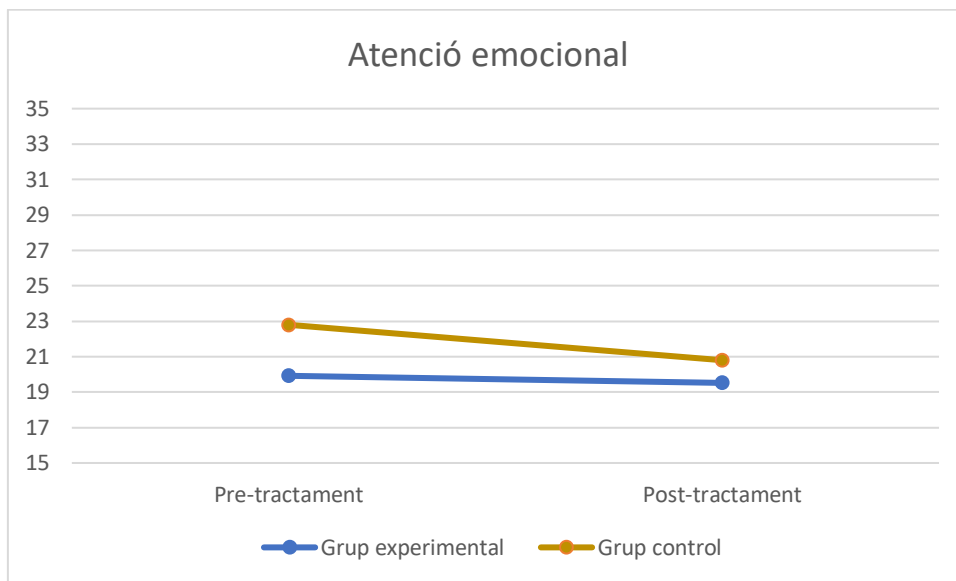
		<b>Interval de confiança 95%</b>			
		Standardizer	Estimació de punts	Inferior	Superior
<b>Atenció emocional</b>	Pre, d de Cohen	6,84	,29	-,11	,69
	Post, correcció de Hedges	7,06	,28	-,11	,69
<b>Claredat emocional</b>	Pre, d de Cohen	6,04	,46	,05	,87
	Post, correcció de Hedges	6,24	,45	,05	,84
<b>Reparació emocional</b>	Pre, d de Cohen	5,74	,25	-,15	,65
	Post, correcció de Hedges	5,92	,24	-,14	,63
<b>Atenció plena total</b>	Pre, d de Cohen	5,81	-,07	-,46	,32
	Post, correcció de Hedges	5,99	-,07	-,45	,31

En general hem pogut observar que no s'han obtingut diferències significatives en cap de les dimensions avaluades després de l'aplicació del programa psicoeducatiu de Mindfulness.

Si analitzem més detalladament trobem que en el cas particular de l'atenció emocional, en els dos grups hi ha hagut una disminució d'aquesta en la segona administració. És curiós veure com el grup control presenta un nivells majors d'atenció emocional en comparació amb el grup experimental tant abans com després del tractament. Observem la diferencia de mitjanes en el següent gràfic:

### Gràfic 3:

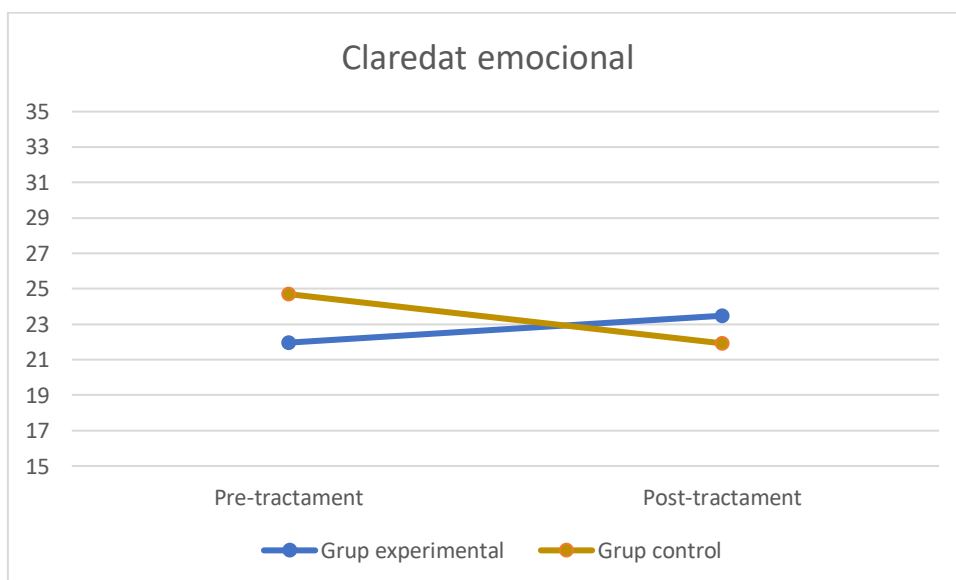
#### *Diferència de mitjanes en atenció emocional*



La claredat emocional del grup experimental ha patit un breu augment i en el grup control una disminució d'aquesta. Però com ja hem mencionat, cap dels canvis ha estat significatiu. Ho veiem representat a continuació:

### Gràfic 4:

#### *Diferència de mitjanes en claredat emocional*

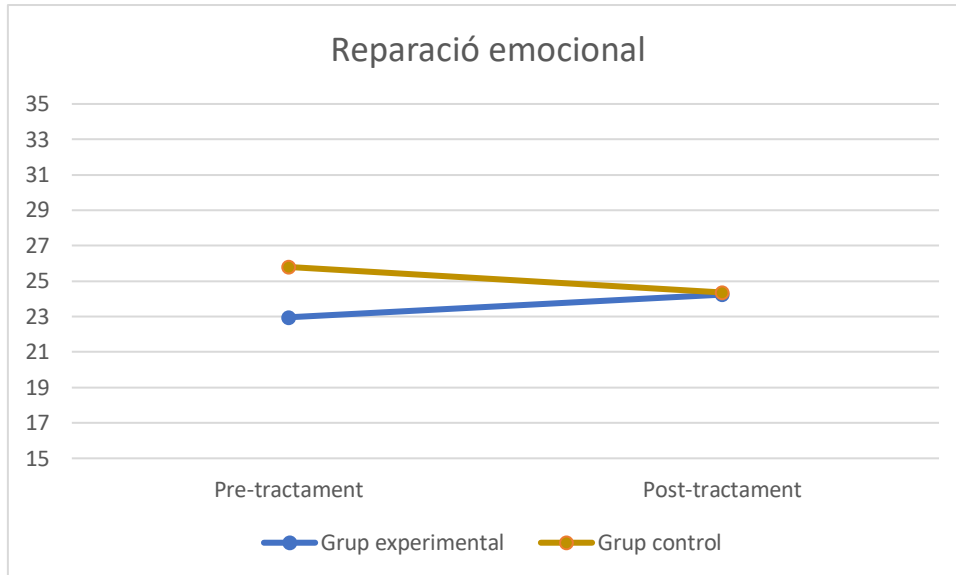


El mateix passa amb la reparació emocional. En el grup experimental s'observa augment de la mitjana en el post-tractament, i en el grup experimental una disminució d'aquesta, observable al gràfic 5. Els dos grups

acaben amb una reparació emocional mitjana molt igual. Res atribuïble a l'aplicació del programa.

### Gràfic 5:

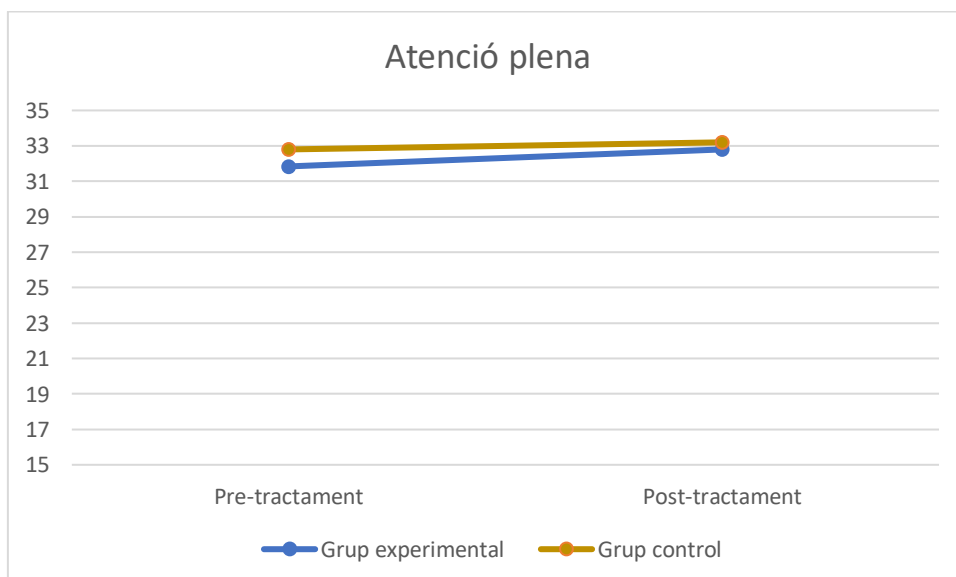
*Diferència de mitjanes en reparació emocional*



I per últim en el cas de l'atenció plena el punt de partida era més elevat en el grup control, és a dir que la mitjana era lleugerament superior que la del grup experimental en el pre-tractament, i en la segona administració, post-tractament també hi ha augment però sense ser significatiu.

### Gràfic 6:

*Diferència de mitjanes en atenció plena*



### 3.5. Discussió

Amb els resultats obtinguts en aquest estudi **no es recolzen les hipòtesis plantejades inicialment**. La implementació del programa psicoeducatiu "*Brubujas de paz*" (Comas, 2016) no ha generat diferències significatives en les variables estudiades, que són l'atenció plena i el reconeixement i regulació de les emocions.

L'augment de **l'atenció plena** s'esperava que fos la conseqüència immediata de l'aplicació del programa, ja que està enfocat en entrenar-la i com s'ha vist en estudis previs les tècniques de mindfulness aporten un augment de l'atenció i consciència plena (Gómez-Odriozola et al., 2019; Guillén, 2015). En aquesta mateixa direcció també s'han trobat millores en estudis anteriors on mesuraven la concentració, factor que va molt unit a l'atenció completa i plena (Simón, 2008).

La comparació de mitjanes obtingudes en la subescala **d'atenció i reparació emocional** no ens donen com a resultat una diferència significativa. Com hem vist anteriorment la subescala d'atenció emocional mesura la percepció de les emocions d'un mateix, la capacitat per sentir i expressar les emocions correctament, i l'escala de reparació avalua la capacitat perceptiva per regular correctament els estats emocionals (Oliva et al., 2011), aquestes dues subescales fan referència a la regulació emocional i en altres estudis s'observa un augment d'aquesta després de l'aplicació d'entrenaments basats en mindfulness (Franco et al., 2011; Gómez-Odriozola et al., 2019; Simón, 2008, Tang et al., 2015).

L'altre factor implicat en la regulació emocional que hem mesurat és la **claredat emocional**, que fa referència a la percepció que es té sobre la comprensió dels estats emocional propis (Oliva et al., 2011), molt lligada a l'autoobservació. L'estudi present tampoc mostra diferències significatives en l'augment d'aquesta, resultats inesperats tenint en compte la revisió d'altres estudis que mostraven un augment en l'atenció emocional i autoobservació (Simón, 2008).

Podem atribuir diferents limitacions al present estudi. En primer lloc, la **limitació del temps** amb els alumnes. El temps del qual es disposava per fer les meditacions no era major a 15-20 minuts. A més, les primeres sessions

marcades pel programa escollit no superaven els 5 minuts, ja que busca introduir el mindfulness d'una forma progressiva. Per tant, la primera setmana, sumant les dues sessions, no van meditar més de 10 minuts. Es va realitzar d'aquesta forma perquè es recomana començar amb pràctiques curtes d'1 o 2 minuts i que, una vegada s'han familiaritzat amb elles, la duració total de les pràctiques sigui d'un minut per cada any del nen (per exemple, en el nostre cas serien 14 minuts) (Comas, 2016). Altres programes que han obtingut els resultats esperats oferien sessions de 60 minuts o més, on a part de fer la pràctica es donaven exercicis específics per realitzar a casa, i es va tenir en compte a l'hora d'obtenir els resultats (Franco et al., 2011; Gómez-Odriozola et al., 2019). En tot moment es va fer la recomanació de seguir amb la pràctica fora de l'àmbit escolar, fora de classe, durant el seu dia a dia, però és un factor que no s'ha controlat ni s'ha tingut en compte a l'hora de recollir les dades en la post-programa. No sabem quants dels individus del grup experimental han aplicat les tècniques fora de l'aula, ni si s'ha mantingut la pràctica. Sense **constància** és encara més difícil obtenir canvis significatius (Comas, 2016).

Per altra banda, el **compromís** i la **voluntat** hi juguen un paper important (Turanzas, 2017). Gómez-Odriozola et al. (2019) en el seu estudi amb adolescents van trobar disminució de la simptomatologia ansiosa, i un augment d'atenció plena després de la intervenció. Franco et al. (2011) també van obtenir diferències significatives en la realització social i personal després d'un programa de mindfulness. El que tenen en comú aquests dos estudis és que les mostres estaven formades per participants voluntaris, a diferència de la present investigació, on els grups van ser escollits segons la disponibilitat del centre. Algun dels alumnes va expressar la seva disconformitat, en especial dos d'ells que no volien fer les meditacions perquè "s'avorrien". Aquests individus van seguir dins del grup experimental ja que, la tutora de la classe va insistir en els seus beneficis, però durant la pràctica realment ningú t'assegura que els alumnes estiguin seguint els exercicis. Moltes de les sessions realitzades es duen a terme asseguts a la cadira, amb indicacions subtils de parar atenció a la respiració, al cos o a sons. En aquests casos l'experimentador no sap si realment l'individu està fent l'exercici o està pensant en coses totalment diferents. Si no hi ha un compromís i voluntat de



pràctica, per molt que estiguin a la classe en el moment de la sessió, hi ha la possibilitat de no seguir adequadament les instruccions i no assolir els objectius marcats. Aquesta també podria ser una possible explicació de per què no s'han complert les hipòtesis esperades. Rovira (2020) va aplicar un programa de mindfulness amb alumnes de tercer de secundària, amb un grup classe ja creat, i tampoc va obtenir resultats significatius al final de la intervenció. Cal tenir en compte també que el present estudi consta d'una mostra d'un nombre baix d'individus i que aquesta no va ser aleatòria, es tracta d'un estudi **quasi-experimental**, per tant, no es poden establir relacions causals. A més només s'ha realitzat amb un únic centre educatiu, fet que dificulta l'opció de generalitzar els resultats.

Un altre punt a tenir en compte és que la majoria del grup va expressar que se centraven molt més en les **meditacions en moviment**, com per exemple la de caminar conscientment. En investigacions futures es podrien fer servir més tècniques meditatives dinàmiques per potenciar aquesta atenció i disponibilitat dels alumnes.

La localització també hi juga un paper important. En altres investigacions on s'han aplicat programes de mindfulness les sessions d'aquests es feien fora de l'aula de classe, presentant-se com una activitat extra en una aula diferent (Franco et al., 2011; Gómez-Odriozola et al., 2019; Rovira, 2020). És possible que aquest fet ajudi als alumnes a trencar amb la dinàmica de l'aula i profunditzar més en la pràctica, per extreure els màxims beneficis possibles.

I per últim cal remarcar que els tests utilitzats són mesures autoinformes, estan lligats a la subjectivitat dels individus i poden comportar biaixos de desitjabilitat social.

En conclusió, hem pogut veure gràcies a la revisió de diferents investigacions prèvies que el mindfulness pot generar millores i beneficis en diferents àmbits del benestar i la salut mental. Un dels objectius que també presentava aquest treball era oferir un espai als alumnes de benestar psicològic i personal, per molt que els resultats estadístics no fossin els esperats, aquest objectiu sí que es va aconseguir. Individus del grup experimental van expressar la seva gratitud després del programa i interès per aquestes pràctiques. L'ambient que s'obtenia durant les meditacions era l'ideal, tranquil, relaxat, de confiança

i disposició. Durant els minuts finals de la sessió expressaven que s'havien calmat i estaven tranquils, i compartien obertament les seves sensacions.

L'estudi realitzat ha presentat moltes limitacions, exposades anteriorment, que ens han portat a no trobar les hipòtesis esperades i que s'haurien de tindre en compte en properes investigacions per poder millorar la qualitat de la intervenció i d'obtenir els objectius esperats i tots els beneficis de la pràctica.

#### 4. Bibliografia

- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Bogotá (Col.) Suma Psicológica*, 15, 241-258.
- BBVA Aprendemos juntos. (2021). Versión completa. Conoce tu cuerpo, conoce tu cerebro. Nazareth Castellanos, neurocientífica. [Video]. *Youtube*.  
[https://www.youtube.com/watch?v=aBe5UVvZjWY&ab\\_channel=AprendemosJuntos](https://www.youtube.com/watch?v=aBe5UVvZjWY&ab_channel=AprendemosJuntos)
- Cadwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. y Greeson, J. (2010). Developing Mindfulness in College Students Through Movement-Based Courses: Effects on Self Regulatory, Self Efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality. *Journal of American College Health*, 58 (5), 433-442.
- Campagne, D. M. (2014). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 69.
- Carlson, L. y Garland, S. (2005). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12 (4), 278-285.
- Comas, S. (2016). Burbujas de Paz. *Nube de Tinta*
- Franco, C., Arias, M. de la F., & Salvador, M. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, vol 23, 58-65.
- Gómez-Odriozola, J., Calvete, E., Orue, I., Fernández-González, L., Royuela-colomer, E., & Prieto-Fidalgo, Á. (2019). El programa de mindfulness "Aprendiendo a Respirar" en adolescentes haciendo la transición a la universidad: ensayo piloto controlado aleatorizado. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 6(2), 9-14.  
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.2.1>
- Guillén, J. M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de*

*La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289–307.  
<https://doi.org/10.4321/s0211-57352015000200005>

- Greco, L. A., Baer, R. A., y Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614
- Herguedas, A. J. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud Meditation as a preventive and curative practice in the national health system. *Medicina Naturista*, 12, 47–53.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. y Ott, U. (2011). "How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective". *Perspectives on Psychological Science* 6(6): 537-559.
- KABAT-ZINN, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Langer, Á. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., & Cid, C. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: Efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista Medica de Chile*, 145(4), 476–482. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>
- Molassiotis, A. y Maneesakorn, S. (2004). Quality of Life, Coping and psychological status of Thai people living with AIDS. *Psychology, Health y Medicine*, 9 (3), 350-361.
- Moñivas, A., & García, G. (n.d.). *Mindfulness en Contextos de Salud*.
- Oliva, A., Antolín, L., Ríos, M., Parra, Á., & Pertegal, M. Á. (2011). *Instrumentos para la Evaluación de la Salud Mental y el Desarrollo Positivo Adolescente y los Activos que lo Promueven*.
- Proulx, K. (2003). Integrating Mindfulness-Based Stress Reduction. *Holistic*

*Nursing Practice*, 17 (4), 201-208.

- Rovira, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Sánchez, G. (2020). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales, Revisión literaria. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, (2).
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. Norton & Company
- Simón, V. M. (2008). Mindfulness Y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 5-30. [papers3://publication/uuid/9718F2D0-CCDC-42E4-98BB-5FE34BB31696](https://papers3://publication/uuid/9718F2D0-CCDC-42E4-98BB-5FE34BB31696)
- Simón, V. (2010). Mindfulness y Psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*, 100, 162-170
- Sussman, T. J., Jin, J., & Mohanty, A. (2016). Top-down and bottom-up factors in threat-related perception and attention in anxiety. *Biological Psychology*, 121, 160-172.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.08.006>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. y Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation". *Nature Reviews Neuroscience* 16(4): 213
- Turanzas, J. (2017). Adaptación Transcultural de la Escala CAMM ( Child and Adolescent Mindfulness Measure ).  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23873.35681>
- Walsh, R. (1996). Meditación. *Natura Medicatrix: Revista Médica Para El Estudio y Difusión de Las Medicinas Alternativas*, ISSN 0212-9078, N°. 43 (Primavera - Verano), 1996, Págs. 16-22, 43, 16-22.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4984138&info=resumen&idioma=ENG>

## 5. Annexos

### Annex 1: Pla de sessions pràctiques

#### Tutoria informativa

Objectiu: Familiaritzar als alumnes amb el concepte de meditació i mindfulness.

Exercicis: Durant aquesta sessió se'ls presentarà de forma comprensible que és la meditació i quins son els seus principals beneficis.

Es fa servir un Power Point de suport.

#### Sessions pràctiques de mindfulness:

Totes les pràctiques mencionades a continuació, són extretes del llibre "Burujas de Paz":

##### 1. Atenció a la respiració:

Objectiu: primer contacte amb la consciència plena i amb la respiració.

Exercici:

Seu en una cadira, en un lloc tranquil i en una postura recte, amb els peus ben recolzats a terra, evitant la tensió o rigidesa a l'esquena o les espatlles. Tanca els ulls suaument o abaixa la mirada i pren consciència dels punts de contacte del cos en aquesta postura per permetre que l'atenció vagi centrant-se al cos. Para atenció a la sensació de la respiració a la zona de l'abdomen (pots fer servir la paraula «panxa» en fer la pràctica amb un nen), sentint com s'infla suaument en inspirar i com es desinfla en exhalar, com si fos una pilota. Sent el ritme natural de la respiració i observa les seves característiques: velocitat, profunditat...

Després de diversos cicles de respiració —un cicle de respiració consisteix en una inspiració i una exhalació—, podeu anar desplaçant l'atenció cap a la zona del nas i observar les sensacions que es produeixen a les finestres nasals i al llavi superior quan l'aire entra i surt.

Mantingues l'atenció en la respiració tanta estona com puguis, i quan notis que apareixen pensaments d'algun tipus que distreuen la teva atenció, tan sols sigues conscient de la seva aparició, agraeix el fet d'haver-te adonat que l'atenció s'havia distret i, en exhalar, permet que passin a un segon pla i a poc a poc desapareguin.

No intentis canviar la respiració ni controlar-la, simplement observa'n el flux i les sensacions. Seguint la respiració des del principi fins al final, identifica amb precisió aquell moment en què la inspiració i l'exhalació es troben i canvien el sentit de l'aire. Quan hagi observat aquest cicle de respiracions, intenta mantenir l'atenció en el procés.

Recomanació final (Practicar 5-10 minuts diaris l'atenció a la respiració, en aixecar-te al matí o a la tarda, durant la primera setmana, calmarà la ment, però necessitaràs temps. Pots fer servir una alarma o un rellotge de cuina per fixar el temps i anar-lo augmentant progressivament a mesura que notis que et va resultant més fàcil realitzar aquesta pràctica. És important que estableixis una durada determinada de pràctica i que t'hi cenyis amb disciplina, sense cedir a interrupcions o desitjos de finalitzar l'exercici abans que hagi passat el temps establert.)

## **2. Atenció a la respiració i a les sensacions de la mà:**

Objectiu: de nou centrar l'atenció en la respiració amb l'ajuda de les sensacions de la mà

Exercici:

Podeu començar aquest exercici seguint les mateixes indicacions de la pràctica anterior. Quan estiguis instal·lat en la postura i l'atenció s'hagi ancorat al cos i en la sensació de la respiració a l'abdomen, col·loca la punta del dit índex de la mà dreta a la base del dit polze de la mà esquerra.

En inspirar, permet que el dit índex vagi lliscant suaument pel contorn extern del dit polze fins a arribar a la punta, notant potser a l'extremitat la sensació de contacte amb l'ungla. En exhalar, llisca'l per l'altra banda fins arribar a la base del dit índex de la mà esquerra. Amb la següent inspiració recorre el contorn del dit índex fins a arribar la part alta, en exhalar recorre l'altra banda del dit índex.

Vés recorrent així el contorn de tots els dits de la mà esquerra, sincronitzant el moviment amb la respiració, recorrent una cara en inspirar i l'altra al exhalar i mantenint l'atenció enfocada en la sensació de contacte, de fregament, del rovell del dit índex dret amb la mà esquerra. Si en algun moment t'adones que l'atenció s'ha distret i ho estàs fent de manera automàtica, no passa res, simplement agraeix el fet d'haver-te adonat i enfoca de nou l'atenció a la sensació de contacte del dit índex amb la mà esquerra.

Quan hagis arribat fins a la base del dit petit, a la cara externa de la mà esquerra, pots fer el mateix recorregut en sentit contrari. Hauràs fet així 10 cicles de respiració conscient.

Quan dominis ja aquest exercici, pots repetir-ho recorrent els dits de la mà dreta amb el dit índex de la mà esquerra, de manera que completis 20 cicles de respiració.

## **3. 20 respiracions conscients**

Objectiu: Focalitzar l'atenció en la respiració

Exercicis:

Comença seguint les indicacions de l'exercici d'atenció a la respiració per a adults que figura al capítol 1.

Quan hagi ancorat l'atenció en la consciència del cos i en la sensació de la respiració i hagi observat diversos cicles de respiracions, intenta mantenir l'atenció en aquest procés. Per ajudar-te a mantenir l'atenció i a augmentar el temps de pràctica que feies fins ara, pots explicar les respiracions que observes, conscientment, fins a completar amb plena atenció 20 respiracions, en cicles des de 1 fins a 10 i des de 10 fins a 0.

Si això és molt difícil, pots començar comptant des de 1 fins a 5 i des de 5 fins a 1. Si en un moment notes que t'has passat del 10 o has perdut el compte perquè la ment s'ha distret, deixa passar aquest pensament i torna a començar sense donar importància al contingut del pensament. No et criticuis ni facis cap judici sobre com estàs fent la pràctica, simplement pren consciència que la ment s'ha distret i convida-la amablement a tornar a la contemplació de la respiració. Amb paciència.

A mesura que notis que et costa menys mantenir l'atenció, podràs anar deixant de comptar i simplement pararàs atenció al procés. Intenta anar augmentant 5 minuts per setmana el temps de pràctica respecte al temps que li vas dedicar al capítol 1.

#### **4. Exploració corporal**

Objectiu: afavoreix a que l'atenció es focalitzi progressivament i descansi en el cos, acceptant l'experiència tal i com és.

Exercicis:

Aquest exercici, és una de les pràctiques formals de referència del programa MBSR d'entrenament per a adults que va desenvolupar Jon Kabat-Zinn a la Universitat de Massachusetts a finals dels anys setanta del segle passat, és molt útil per cultivar la plena atenció al present i, sobretot, per familiaritzar-se amb les sensacions físiques i desenvolupar consciència sensorial i emocional i, també, amabilitat cap a un mateix. És una versió simplificada i més curta, adaptada també a nens.

Un cop estirat a terra (o sentat) pots permetre que els teus ulls es vagin tancant suaument, deixar que els braços se situïn al llarg del cos, amb els palmells cap amunt, si és possible, i comprovar que les cames estan estirades i que els peus cauen sense tensió cap als costats.

Quan estiguis preparat, observa com et sents ara, sense deixar-te emportar per pensaments d'altres moments o d'altres llocs.

Ves sentint progressivament tot el cos, des del cap fins als peus, els costats, la part davantera i la part del darrere. Notant com es reparteix el pes, prenent consciència potser de punts de contacte més intens als talons, a les natges, a l'esquena o al cap.



Preparant-te per seguir les indicacions el millor que puguis i observar les sensacions al cos mentre deixes que els pensaments crítics o de judici que puguin sorgir desapareguin per si mateixos sense donar-los més rellevància.

Pots ajustar la postura si cal perquè sigui còmoda i estable i, quan creguis convenient, CONGELAR-LA, prenent el ferm propòsit d'intentar, en la mesura del possible, mantenir aquesta postura sense moure't... per mantenir el focus d'atenció el més estable possible. Recorda que si en algun moment t'has de moure o reaccionar a alguna sensació pots fer-ho a poc a poc, sent conscient que ho estàs fent i mantenint l'atenció a les sensacions que es produeixen durant el moviment.

Deixa que la teva atenció descansi simplement a la consciència de la sensació de la respiració al cos, a l'observació de l'entrada i de la sortida de l'aire. AL SEU RITME NATURAL, sense intentar controlar-lo o canviar-lo, notant com l'abdomen s'infla i es desinfla com si fos una pilota. Si tens dificultat per notar-lo, podeu seguir el moviment posant el palmell d'una mà sobre l'abdomen.

A continuació, podràs anar enfocant l'atenció, com si fos el feix de llum d'una llanterna potent, seqüencialment a cadascuna de les parts de cos següents mentre observes quines sensacions notes en elles en parar atenció, acollint i acceptant aquestes sensacions tal com siguin, precisament perquè ja les estàs experimentant.

En parar esment, en algunes parts notaràs sensacions intenses; en altres, sensacions molt subtils o, potser fins i tot, potser no hi ha sensacions, especialment al principi de la teva pràctica. Així mateix, de vegades notaràs sensacions agradables i plaents com, per exemple, pessigolles o pulsacions o relaxació i en altres, sensacions desagradables o incòmodes com tensions o picors o fred. Tingues en compte que és igual la sensació que notis, això no és lo important. El que és essencial és donar-te l'oportunitat d'observar aquesta part del cos, amb interès i curiositat, amb amabilitat.

- Els dos peus
- Les dues cames, senceres, des dels turmells fins el maluc
- La zona de l'abdomen i el pit
- Els dos braços, sencers, i amb més detall les mans
- Les natges
- L'esquena i el coll
- La cara i el cap

(opcional per cultivar agraïment): al finalitzar l'observació de les sensacions que sorgeixen en cada part al ficar el foc d'atenció, s'explora la possibilitat d'agrair a aquella part del cos la funció que fa i el recolzament que aporta a la persona per desenvolupar diferents activitats.

Per exemple:

En acabar d'observar les sensacions als peus, se'ls pot agrair el fet que suporten el pes del cos i la pressió de les sabates tot el dia sense queixar-se o que són fonamentals per córrer, jugar a futbol i saltar.

En acabar d'observar les cames, se'ls pot agrair el fet que permeten anar d'excursió, nedar al mar, anar amb bici o patinet, i que són forts i no es cansen fàcilment.

En acabar d'observar els braços, se'ls pot agrair que ens permeten donar abraçades o parar el cop quan caiem a terra. També permeten jugar a bàsquet o voleibol.

En acabar de parar atenció a les mans, se'ls pot agrair que ens permeten agafar coses o anar agafats de la mà d'un amic o de pare o de la mare, picar de mans, menjar, escriure i també acariciar.

## **5. Atenció als sons**

Objectiu: aguditzar un sentit, en aquest cas el so, i se conscient dels judicis que fem d'aquest.

Exercicis:

Seu en una cadira, en un lloc tranquil i en una postura dreta, amb els peus ben recolzats a terra, evitant la tensió o rigidesa a l'esquena o les espatlles. Tanca els ulls suaument o abaixa la mirada i pren consciència dels punts de contacte del cos en aquesta postura per permetre que l'atenció vagi centrant-se en el cos. Para atenció a la sensació de la respiració a la zona de l'abdomen, sentint com s'infla suaument al inspirar i com es desinfla en exhalar.

Sent el ritme natural de la respiració i quan hi hagi connectat i hagi observat diversos cicles de respiració, mou l'atenció emplaçant-la a la zona del nas, al triangle que formen les finestres del nas i les commissures del llavi superior. la sensació de fregament de l'aire en inspirar i en exhalar. Si notes que apareixen pensaments, reconeix-los i deixa que passin a un segon pla sense donar-los seguiment fins que desapareguin de l'espai de la consciència.

Recorda que no es tracta de canviar la respiració ni controlar-la, simplement observar el seu flux, anar i venir. Pren consciència del so de la respiració. Potser pots notar la diferència subtil entre el so de la inspiració i el de l'exhalació.

Des de la consciència del so de la respiració, amplia el focus d'atenció per poder incloure tot el paisatge sonor on estàs immers. Notant potser altres sons del cos, sons de l'habitació on ets, fins i tot sons externs i més llunyans. No tant buscant deliberadament sons, sinó més aviat romanent atent en sorgir de diferents sons a la consciència. Notant com apareix un so i, un cop l'has percebut, deixant que passi a un segon pla i romanent alerta en sorgir d'un altre de nou.

Alguns sons són molt elevats i intensos, altres són més suaus i subtils. Potser pots notar la reacció de la ment als diferents sons, com jutja alguns com a desagradables i altres com a agradables. Pot ser conscient de com sorgeixen les etiquetes, les paraules o les idees que s'associen a diferents sons. No els donis importància i deixa que passin també. Tots els sons que sentim són

ones sonores que es produeixen quan les oscil·lacions de la pressió de l'aire són convertides en ones mecàniques a l'orella humana i percebudes pel cervell. Potser pots sentir algun so a altres parts del cos.

Simplement observa.

Poc a poc torna a enfocar l'atenció a la sensació de la respiració en la zona del nas.

## **6. Pràctica d'amabilitat**

Objectiu: cultivar les qualitats d'amabilitat i tendresa en nosaltres mateixos

Exercicis:

Per desenvolupar l'amabilitat o la bondat, un comença sovint connectant amb el pensament d'un ésser estimat, un amic o familiar (pare, mare, avi o àvia en el cas dels nens), que sigui viu i per qui és fàcil i espontani sentir una sensació natural de calidesa o afecte.

Visualitza la seva imatge a la ment, veient el somriure que hi ha als ulls i la cara i que et dedica a tu, perquè t'estima. Pren-te una mica de temps per sentir el seu amor. A continuació, canvia l'enfocament de manera que puguis enviar tot el teu amor i afecte, deixant que flueixi lliurement des del teu cor cap al d'aquella persona, a la teva imaginació. Quedat amb aquesta sensació i deixa que s'expandeixi pel cos.

Observa la sensació que sents en connectar amb ella ara, encara que no estigui amb tu, i en silenci ves donant-li les gràcies: per tot el que fa per tu, pels moments agradables que compartiu, encara que siguin petites coses, simplement per existir i per estar present a la teva vida.

Estigues uns minuts en aquests sentiments d'agraïment, apreciació i calidesa observant l'efecte de la respiració a la zona del cor i al cos.

Quan estiguis llest, pots obrir els ulls.

## **7. Caminar conscientment**

Objectiu: entrenar la capacitat d'estar totalment presents en el procés de caminar i poder crear moments de connexió i de recuperació personal en qualsevol desplaçament. Afavoreix la focalització de l'atenció i la concentració.

Exercici:

Podem començar posant-nos drets i prenent consciència de la sensació del cos en aquesta postura: notant el contacte de les plantes dels peus amb el terra, les sensacions a les cames; observant si els genolls estan estesos o flexionats; repassant l'esquena i sentint si està recta, notant les corbes naturals que tenim a la zona lumbar, a la zona dorsal i també a la zona cervical; permetent que els braços caiguin a cada costat del cos sense que hi hagi tensió.

Connectant amb la sensació de la respiració al cos, notant el moviment de l'abdomen o del pit en inspirar i exhalar. Quan sentis que l'atenció està ancorada al cos, amb la següent inspiració pots aixecar amb suavitat el peu dret parant atenció a les sensacions que van sorgint a les plantes dels peus en realitzar aquest moviment. Notaràs potser com es va desenganxant la planta dreta i com el pes del cos va basculant progressivament cap a la planta esquerra.

Para atenció al desenvolupament del moviment: el peu dret es va aixecant, després s'avança i finalment va baixant lentament fins a posar-se a terra. Fixa't com una cosa tan senzilla com caminar es descompon en una multitud de petits moviments.

Observa com és l'experiència d'estar en equilibri, quan el peu dret és elevat i tot el pes del cos es concentra al peu esquerre. Pots anar caminant a un ritme suau, gairebé a càmera lenta, compassant cada moviment amb la respiració: inspirant en aixecar un peu, exhalant en avançar-lo i posar-lo a terra.

Permetent-te expressar una actitud d'amabilitat en el caminar, com si cada pas fos una carícia a terra, com si estiguessis fent un massatge amb els peus a la superfície de la Terra.

Quan t'adones que l'atenció s'ha desviat a pensaments d'altres moments, que estàs caminant sense parar atenció, sense consciència del procés, amb el pilot automàtic posat, pots agrair-te haver-te adonat i tornar a enfocar l'atenció en la sensació de contacte de les plantes dels peus, com una forma d'ancorar en el que està passant en el present, en allò que està fent el cos, alineant així la ment i el cos.

(es pot realitzar caminant per sobre d'una línia dibuixada al terra)

## **8. Cigrons, mongetes i pensaments**

Objectiu: profunditzar en l'observació dels pensaments sense judicis, reemplaçant progressivament els bucles i associacions que solen sorgir amb relació a ells.

Exercici:

Agafa un grapat de cigrons en una mà i un grapat de mongetes a l'altra (pots canviar-ho per altres materials) i, si cal, prepara també un parell de bols on anar dipositant les lleguminoses durant l'exercici. Pots realitzar aquesta pràctica assegut en una cadira o a terra, en un coixí de meditació.

Després d'haver-te arrelat a la postura i haver realitzat dues o tres respiracions conscients i deliberades, pots simplement atendre al ritme natural de la respiració, observant les sensacions que sorgeixen a la zona del nas com ja hem vist anteriorment. Quan notis que sorgeix un pensament, diposita en un bol un cigró o una mongeta, segons el pensament sigui agradable o desagradable. No et paris a divagar en aquest pensament,

simplement observa'l, diposita el material i torna a la respiració. Al final de l'exercici podreu visualitzar la quantitat de pensaments que han aparegut.

## **9. Bombolla de pau**

Objectiu: ajuda a arrelar l'atenció al cos i a alliberar tensions, promovent una major amplitud, tant física com a mental

Exercici:

Començarem la pràctica de peu, amb els peus lleugerament separats i els braços penjant sense tensió ni esforç a cada costat del cos. Assegurant-nos que l'esquena estigui dreta però no rígida, flexionant els genolls una mica perquè no hi hagi tensió a les cames.

Portant l'atenció a la sensació de contacte de les plantes dels peus a terra i sentint com es reparteix el pes del cos. Prenent consciència de la sensació de la respiració al cos, notant el moviment de l'abdomen, del pit. Pots realitzar

aquesta pràctica amb els ulls oberts o tancats, com et sentis més còmode. És important que durant tot l'exercici facis els diferents moviments amb suavitat, tractant el teu cos amb amabilitat, sense forçar-ne els límits.

Amb la següent inspiració, pots anar aixecant els dos braços lentament a cada costat del cos, amb els palmells de les mans cap avall, fins que arribin a un pla horitzontal i des d'allà, en exhalar, continuar el moviment d'elevació amb els palmells amunt fins a juntar-les damunt del cap, amb els braços ben estesos.

Inspirant de nou i, amb la següent exhalació, estirant una mica més tot el cos, amb suavitat: les cames, els costats del tronc, els braços, sentint com es crea una mica més d'espai a tot el cos.

Després d'una nova inspiració, amb la següent exhalació, pots anar baixant lentament els dos braços, empenyent amb suavitat cap a fora amb els palmells de les mans, com si creessis una bombolla imaginària al voltant del cos, com si volguessis expandir l'espai al teu voltant.

Quan els braços descansin de nou a cada costat del cos, observa quines sensacions queden al teu cos i a la teva ment.

Pots repetir aquest exercici diverses vegades, fins que notis la «consistència» de la bombolla de pau al teu voltant i el seu efecte al cos i a la ment.

## **10. Meditació guiada**

Objectiu: Ficar en practica exercicis realitzats anteriorment i tornar a focalitzar l'atenció en la consciència corporal.

Exercici:

Seu en una cadira, en una postura dreta, amb els peus ben recolzats a terra, sense que hi hagi tensió o rigidesa a l'esquena o les espatlles. Tanca els ulls suaument o baixa la mirada i pren consciència dels punts de contacte del cos en aquesta postura com una manera de permetre que l'atenció es vagi posant, aterrant al cos. Emplaçant-la a l'aquí i l'ara.

Para atenció a la sensació de la respiració, a la zona de l'abdomen o al pit, sentint el seu moviment, o a la zona del nas, prenent consciència de la sensació de fregament de l'aire. Connectant amb el ritme natural de l'alè en aquest moment. Observa diversos cicles de respiració mentre permetes que l'activitat mental es vagi calmant a poc a poc. Sigues conscient dels pensaments que sorgeixen i deixa'ls passar, sense donar-los seguiment. Estableix pauses conscients tornant a la sensació de la respiració cada vegada que t'adones que l'atenció s'ha quedat «enganxada» en una cadena de pensaments, agraint-te haver-te adonat.

Ara pren consciència de la part del cos on notes la sensació més intensa. Pot ser a qualsevol lloc, potser al coll, a les espatlles o algun punt a l'esquena.

Enfoca l'atenció en aquesta part i lentament, amb la següent inspiració, des d'aquest punt veu ampliant molt a poc a poc el focus d'atenció perquè aquesta es vagi estenent a tota la resta del cos, inundant-ho del tot. Observa si pots sentir la sensació de la respiració a les diferents parts del cos. Si notes tensió en algun punt o sorgeix alguna sensació intensa, pots expressar internament la intenció de deixar anar tot el que sigui possible i observar quin efecte té la intenció de deixar anar en l'experiència al cos. Si després d'expressar aquesta intenció la sensació de tensió encara és present, accepta-la i abraça-la tal com és, sense voler que desaparegui, reconeixent que hi és i acollint-la amb plena consciència.

Amb la inspiració següent, obre l'atenció a tot l'espai que t'envolta, incloent-hi la consciència dels sons que sorgeixen. Roman assegut, en quietud, amb plena consciència de la respiració, de les sensacions al cos, dels sons i dels pensaments i emocions que van apareixent. Sense rebutjar ni preferir cap d'aquests fenòmens, sense identificar-te'n. Observant com, en la mesura que permetes que els pensaments, emocions, sensacions del cos i sons passin a un segon pla una vegada que els has observat, siguin quines siguin les seves característiques, siguin agradables o desagradables, intensos o subtils, acaben desapareixent.

Reconeixent la plenitud i la perfecció de cada moment. Podent simplement ser tal com ets, estar present sense haver de canviar o aconseguir res.

## Annexa 2: Formulari sociodemogràfic

Bon dia!

Com ja sabeu sóc la Jacqueline, alumna de pràctiques al vostre centre.

Aquest qüestionari em servirà pel meu treball de final de carrera, així podré tenir un registre de les vostres dades sociodemogràfiques.

---

Nom:

Data:

Nivell d'estudis i classe:

1. Quants anys tens?
2. Realitzes alguna activitat fora de l'escola?
  - a. Cap
  - b. Esport
  - c. Música (tocar algun instrument, cantar...)
  - d. Teatre, dibuix, algun altra activitat artística
  - e. Ioga o meditació
  - f. Llengües
  - g. Altres:
3. T'és fàcil concentrar-te?
  - a. Sí, sempre
  - b. Normalment
  - c. De tant en tant
  - d. Gairebé mai
  - e. Mai
4. Has realitzat meditació algun cop?
  - a. Sí
  - b. No

**Annexa 3:** Escala CAMM (*Child and Adolescent Mindfulness Measure*)

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	Siempre

	1	2	3	4	5
1. Me siento mal conmigo mismo por tener sentimientos que no tienen sentido					
2. En la escuela, camino de clase a clase sin darme cuenta de lo que estoy haciendo					
3. Me mantengo ocupado por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos					
4. Me digo a mí mismo que no debería sentir lo que estoy sintiendo					
5. Aparto de mi mente los pensamientos que no me gustan					
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento					
7. Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado en vez de en cosas que están ocurriendo en el presente					
8. Me siento mal conmigo mismo por tener ciertos pensamientos					
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no debería tenerlos					
10. Soy capaz de parar los sentimientos que no me gustan					



**Annexa 4: Escala Para La Evaluación De La Expresión, Manejo Y Reconocimiento De Emociones**

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente					
7. A menudo pienso en mis sentimientos					
8. Presto mucha atención a cómo me siento					
9. Tengo claros mis sentimientos					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos					
11. Casi siempre sé cómo me siento					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones					
14. Siempre puedo decir cómo me siento					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista					
18. Aunque a veces me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida					

20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme					
22. Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz					
24. Cuando estoy enfadado intento que se me pase					