

ENSENYAMENT DE MESTRES EDUCACIÓ INFANTIL

TREBALL DE FI DE GRAU

MINDFULNESS I LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: ELS BENEFICIS DE LA MEDITACIÓ EN L'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL

Andrea Baeza Blanco
Professora Fabricia Castro da Silva
Facultat de Ciències de l'Educació i la Psicologia
Grau d'Educació Infantil
31 de Maig del 2021

A totes les persones que m'han ajudat i donat ànims per realitzar aquest treball.

Als meus docents i especialment a la meva tutora Fabricia Castro per la dedicació.

Agrair també a la meva família per confiar en mi i acompanyar-me en aquest procés.

Resum

El present treball de fi de grau estava pensat per poder aplicar a l'escola, però degut a la situació actual de pandèmia i les mesures de grups bombolles que s'han establert a les escoles no s'ha pogut realitzar l'observació sistemàtica de la proposta.

Aquest treball s'ha desenvolupat per la necessitat de recursos per treballar la ment i el cos a nivell emocional, que vaig trobar en el període de pràctiques. L'objectiu és poder conèixer els beneficis del mindfulness en l'educació infantil, creant així la hipòtesi següent: "el mindfulness és una tècnica que beneficia als infants en la gestió de les emocions"

Per poder respondre aquesta hipòtesi, he fet una recerca i recopilació de diverses investigacions d'autors que parlen dels efectes positius del mindfulness en l'educació emocional, responent així a la hipòtesi plantejada anteriorment.

En el disseny del treball he desenvolupat una guia per al docents que vulguin iniciar el mindfulness a la seva aula, on poden obtenir consells i característiques ha tenir en compte per la seva posada en pràctica. Seguit d'aquesta, he elaborat una proposta didàctica per iniciar el mindfulness amb alumnes de 3 a 6 anys, que mai han practicat aquesta tècnica, donant als docents un suport per poder incorporar aquesta nova rutina. Aquesta proposta consta de 7 sessions on proposo activitats per desenvolupar el mindfulness, estan basades en la respiració, l'atenció plena, la concentració i l'educació emocional.

Paraules clau: *mindfulness, intel·ligència emocional, burnout, multitasking, atenció plena*

Resumen

El presente trabajo de fin de grado estaba pensado para poder aplicar en la escuela, pero debido a la situación actual de pandemia y las medidas de grupos burbujas que se han establecido en las escuelas no se ha podido realizar la observación sistemática de la propuesta.

Este trabajo se ha desarrollado por la necesidad de recursos que trabajen la mente i el cuerpo, que encontré en el periodo de prácticas. El objetivo es poder conocer los beneficios del mindfulness en la educación infantil, creando así la hipótesis siguiente: "el mindfulness es una técnica que beneficia a los niños en la gestión de las emociones"

Para poder responder a esta hipótesis, he hecho una búsqueda y recopilación de diversas investigaciones y autores que hablan de los efectos positivos del mindfulness en la educación emocional, respondiendo así a la hipótesis planteada anteriormente.

En el diseño del trabajo he desarrollado una guía para los docentes que quieran iniciar el mindfulness en su aula, donde pueden obtener consejos y características a tener en cuenta. Seguido de esta, he elaborado una propuesta didáctica para iniciar el mindfulness con alumnos de 3 a 6 que nunca han practicado esta técnica, dando a los docentes un apoyo para poder incorporar esta nueva rutina. Esta propuesta consta de 7 sesiones en las que propongo actividades para trabajar el mindfulness, están basadas en la respiración, la atención plena, la concentración y la educación emocional.

Palabras clave: *mindfulness, inteligencia emocional, burnout, multitasking, atención plena*

Abstract

The present dissertation was intended to be applied to the school, but due to the current pandemic situation and the bubble group measures that have been established in the schools it has not been possible to carry out the systematic observation of the proposal.

This work has been developed because of the need for resources to work the mind and body on an emotional level, which I found in the internship period. The goal is to learn about the benefits of mindfulness in early childhood education, creating the following hypothesis: "mindfulness is a technique that benefits children in managing emotions."

In order to answer this hypothesis, I have done research and compiled several research papers by authors who talk about the positive effects of mindfulness on emotional education, thus responding to the hypothesis raised above.

In designing the work I have developed a guide for teachers who want to start mindfulness in their classroom, where they can get tips and features to keep in mind for their implementation. Following this, I have developed a didactic proposal to start mindfulness with students from 3 to 6 years old, who have never practiced this technique, giving teachers a support to be able to incorporate this new routine. This proposal consists of 7 sessions where I propose activities to develop mindfulness, they are based on breathing, mindfulness, concentration and emotional education

Keywords: *mindfulness, emotional intelligence, burnout, multitasking*

ÍNDEX

ÍNDEX.....	6
1.INTRODUCCIÓ.....	7
2.MARC TEÒRIC.....	10
CAPITOL 1: MARC CONCEPTUAL.....	10
2.1. Una educació tensa i no satisfactòria.....	10
2.2. L'educació i la intel·ligència emocional.....	11
2.3. Què és la relaxació?.....	13
2.4. Tècniques de relaxació i meditació.....	14
CAPITOL 2: MARC METODOLÒGIC.....	37
3.1. Supòsit de partida.....	39
3.2. Objectius.....	39
3.3. Contextualització.....	40
3.4. Metodologia i temporalització.....	40
4. RESULTATS.....	56
5. CONCLUSIONS.....	57
BIBLIOGRAFIA.....	60
ANNEXOS.....	62

1. INTRODUCCIÓ

Quants cops ens agradaria prémer el botó de pausa per poder gaudir d'aquell moment tan especial?. Això ens passa perquè no estem proporcionant al complet la nostra atenció, ment, cos i tot el nostre conjunt en aquell moment. La gran majoria del temps, la nostre atenció es divideix en moltes tasques i deixem d'estar en "l'aquí i ara".

Josep Maria Martínez Garrote (2019) ens diu que “ *Vivim en una dinàmica quotidiana de presses. Ens movem a cop de rellotge i els horaris plens i rígids encotillen les nostres vides. I, a les aules, microcosmos de la societat, els nostres alumnes també manifesten aquesta acceleració. Com a conseqüència, caldria incorporar l'enfocament relaxació-meditació-**mindfulness** als entorns educatius des del punt de vista humanístic i neurocientífic per tal que els alumnes vivencin la relaxació i l'autocontrol emocional*”

Actualment en la nostra societat predomina el *multitasking*, és una aparent capacitat humana per poder realitzar moltes tasques a la vegada. La qual cosa, ens pot fer causar més errors a causa de la falta d'atenció, perquè aquesta no se centra només en una tasca sinó que ha d'estar dividida en tot allò que estem realitzant.

També cal fixar-nos en el nostre sistema social, familiar i educatiu del qual podem observar que necessita d'un canvi en la manera de viure. Actualment ens trobem que no tenim temps i quan el tenim no sabem gaudir d'allò que estem vivint en "l'aquí i l'ara" també conegut com a "*mindfulness*"

Molts autors es mostren crítics amb el nostre sistema educatiu. Com diu **Claudio Naranjo** (2004) recuperat del llibre "*Practica la intel·ligència emocional plena*":

“La institución educativa tal y como está construida no se ocupa más que de cosas insignificantes, no enseñan a las personas a ser buenas personas para lograr un mundo mejor, a los jóvenes les basta un contacto breve con la escuela para saber que no les interesa”

Per tant, Claudia Naranjo ens vol fer reflexionar sobre una necessitem de canvi en el nostre sistema educatiu, on eduquem persones menys estressades que puguin ser capaces de reflexionar i tinguin un criteri, alumnes on considerin l'escola com una oportunitat de creixements i sentin aquesta com un espai de calma on poder adquirir coneixements. Hem

de crear una societat més crítica, on l'escola interessi als alumnes i no vegin aquesta com un lloc estressant.

Potser aquesta manca d'atenció per part dels alumnes ha estat un rebuig a l'excessiva importància que es dona als conceptes de l'escola i l'escàs valor als àmbits artístics, corporals, **emocionals**, etc.

També cal remarcar que si ens fixem en el currículum escolar hi ha una denota en el món emocional, deixant de banda l'aprenentatge i el desenvolupament de la part dreta del cervell on es troben tant les emocions com els coneixements.

Repassem el nostre **sistema educatiu**, amb algunes de les característiques:

- Educació centrada en les *metes* i no en els *processos* per arribar a aquestes. Per tant, quan estem donant importància al resultat final i no ens fixem en el procés que en cada alumne serà diferent, estem fomentant que l'alumne deixi de posar atenció a si mateix per tal de centrar-se només en el resultat. Això és el que s'anomena en psicologia "orientació al rendiment i no al domini"
- Es valora partint d'uns criteris preestablerts, deixant de banda la importància individual, i la riquesa de les diferències humanes.
- Educació intel·lectual, en la que només es centra en la intel·ligència i la resta no es veu valorada.

Així doncs, hem d'acceptar que tot i que en la recent desapareguda LOGSE es vetllava per l'educació integral, els currículums segueixen estant obsolets de la conceptualització i categorització, on no es tenen en compte les necessitats de l'alumne-persona, i només es basen en respondre a les instruccions que molts cops vénen imposades per la demanda empresarial més que per reflexions intel·lectuals.

Hem de saber, que necessitem una "escola viva" on els alumnes puguin conèixer-se a si mateixos, els ajudi a regular les emocions pròpies i la dels altres, aprenguin a prevenir i resoldre conflictes que puguin sorgir-los. L'escola ha de servir per crear persones que sàpiguen viure "l'ara" i que se'ls valori pel procés cap a l'aprenentatge no només per si ha arribat o no a la *meta* preestablerta.

L'escola no ha de ser un espai amb un ambient estressant on només memoritzin conceptes sense interioritzar allò que se'ls està explicant, sinó tot el contrari, ja que és un espai d'aprenentatge i s'ha de poder afavorir aquest ambient de calma perquè l'aprenentatge sigui establert d'una manera més dinàmica. Per poder dur a terme això molts autors parlen de les *tècniques de relaxació a l'aula* i del *mindfulness*.

JUSTIFICACIÓ

Actualment hem pogut observar a partir de molts estudis i pràctiques, que la relaxació afavoreix i contribueix en el desenvolupament de les capacitats així com l'atenció, l'observació, la imaginació, la percepció, la memòria, la concentració, entre d'altres. També cal destacar que aquesta contribueix en la disminució de l'estrès i l'ansietat. Així doncs podem considerar-la una tècnica per al procés del desenvolupament personal.

Per tant, la relaxació, ens ajuda a “aprendre a ser” com anota DELORS. Però, “per què si aquesta és tan important i ajuda al desenvolupament personal no la trobem com a assignatura en la Universitat?” Aquesta pregunta l'he estret d'un document que parla sobre la relaxació en les aules i els seus beneficis “TEMPS PER LA RELAXACIÓ Eines pel benestar emocional” d'Elisenda Villarrazo.

L'autora, fa una crítica a les universitats per no tenir opcions d'ensenyar aquesta tècnica de treball, així mentre llegia vaig plantejar la pregunta següent: “com pot ser que un aspecte tan important per al desenvolupament personal que aporta tants beneficis, no tinguem cap coneixement, així com una assignatura dedicada a aquest aprenentatge?”. En algunes de les assignatures, ens han pogut donar un petit repàs de les relaxacions més utilitzades en infantil, però no de la importància o beneficis d'aquesta.

Considero que a l'escola s'ha d'ensenyar a gestionar les emocions i per fer-ho els alumnes han de tenir tècniques de relaxació al seu abast, per això, és important que les mestres i els mestres puguin conèixer i practicar aquestes tècniques amb els seus alumnes, creant així un clima adequat per a l'aprenentatge. Així que he volgut realitzar el present treball per fer conèixer aquestes tècniques i ampliar els meus coneixements.

2. MARC TEÒRIC

.1. CAPITOL 1: MARC CONCEPTUAL

2.1. UNA EDUCACIÓ TENSA I NO SATISFACTÒRIA

Com ja s'ha comentat anteriorment a la introducció, actualment la societat es veu atordida per l'estrès de la ciutat, el dia a dia, el treball... Poques persones inverteixen temps a pensar el que està fent i ser conscient del moment en el qual està. En el cas dels alumnes, passa el mateix la qual cosa a fet que diversos autors parlin del fracàs escolar, l'estrès infantil, la tensió, el "burnout", etc. Però si ens preguntem d'on pot vindre aquest fracàs escolar i com solucionar-lo a continuació parlaré de dues paraules claus de les quals es veuen involucrats molts dels fracassos escolars o si més no, de la desmotivació de l'alumnat.

LA TENSIÓ I "BURNOUT"

En l'educació actual, hi ha un domini basat en l'eficàcia, la productivitat, el rendiment per poder complir amb els objectius curriculars, etc. El resultat de tots això és la *tensió* per poder assolir l'objectiu curricular que com abans feia referència, l'educació no es basa en el procés per assolir aquell aprenentatge, ja que només es té en compte si l'alumne arriba a assolir-lo. Tot i així, moltes escoles estan canviant aquesta perspectiva i cada vegada es va optant més per una educació on es té en compte les característiques individuals de cada alumne i les seves possibilitats, deixant així un marge d'error en l'aproximació als coneixements estipulats.

Pel que fa a la tensió, les causes més importants es troben les següents:

- Programes curriculars sobrecarregats de coneixements.
- Poca adaptació del contingut curricular a les necessitats e interessos dels alumnes.
- La problemàtica personal, familiar i social d'aquests alumnes.
- La pròpia dinàmica de treball, que els comporta estar en mobiliaris incòmodes, en espais tancats poc acollidors per poder estudiar, amb poc espai per activitats lúdiques i de descans

Per tant, hem de reflexionar sobre la pràctica educativa que volem portar a terme i quins són els valors que volem ensenyar a alumns.

Quant al “**burnout**” és caracteritza per:

- Esgotament
- Falta d'atenció i concentració
- Desmotivació
- Autoimatge negativa
- Angoixa d'actitud perfeccionista

El docent que ensenya amb una pràctica negativa, farà que els alumnes incorporin a la seva conducta més negativitat de la que ja poden portar de l'entorn familiar i ambient social. En canvi, si el docent es mostra positiu amb la pràctica educativa, transmetrà aquest poder de confiança que farà als alumnes un ensenyament més fructífer.

Tot i haver-hi encara polèmica, s'accepta que el *burnout* és una resposta a l'estrès laboral crònic, es tracta d'una experiència subjectiva que inclou sentiments i actituds amb implicacions nocives per a la persona i l'organització (Guerrero i Vicente, 2001,pàg.43).

2.2. L'EDUCACIÓ I LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Quan parlem d'*intel·ligència emocional*, hem de pensar d'on prové. Edward Thorndike el 1920 va establir aquest concepte com “*L'habilitat per comprendre i dirigir als homes i dones i actuar sàviament a les relacions humanes*” (Salvador, 2010). Actualment, no tenim aquesta definició, però podem trobar algunes semblances.

Howard Gardner, va donar una pinzellada sobre aquesta amb la seva teoria de les intel·ligències múltiples, on va agrupar aquestes en diferents grups on ja va descriure un d'ells com intrapersonal i és aquí on es troba la part emocional.

Goleman va afegir que la *intel·ligència emocional* és “la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments, els sentiments de la resta, motivar-nos i manejar adequadament les relacions que tenim amb la resta i amb nosaltres mateixos” (GOLEMAN, 1997).

Segons el DIEC (Diccionari de la Llengua Catalana) emoció és la “Reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible”. Per tant, són respostes involuntàries amb una

funció adaptativa, que es manifesta en l'àmbit fisiològic, a l'expressió facial, al processament de la informació.

És a dir, “*L'emoció és allò que dona el caràcter a les nostres accions i a les relacions que construïm a partir d'elles*” (TORO, 2014, pàg. 155), per tant, es podria afirmar que són uns mecanismes que utilitza l'individu per poder sobreviure i comunicar-se.

QUINES SÓN LES FUNCIONS DE LES EMOCIONS?

1. Les emocions ens defensen dels estímuls nocius i ens apropen als estímuls que ens proporcionen plaer, tot amb el propòsit d'aconseguir la supervivència.
2. Regulen la conducta d'un individu davant un esdeveniment (sigui positiu o negatiu). És la capacitat d'adaptar la resposta davant l'estímul.
3. Les emocions alerten a l'individu, ja no únicament de forma reguladora de l'acció, sinó que també poden arribar a modificar processos metabòlics. Entre les emocions negatives, cal destacar la ira, la tristesa, el fàstic i la por. Entre les emocions positives, l'alegria i l'esperança.
4. Mantenen la curiositat i l'interès per descobrir coses noves, fent així que la zona de seguretat a l'hora d'actuar s'ampliï.
5. També serveixen com a eina comunicativa instantània, tant entre les persones com amb altres espècies.
6. Les emocions també suposen una forma òptima per emmagatzemar informació, ja que és més fàcil al relacionar un fet amb una emoció experimentada i significativa.
7. Les emocions i sentiments poden afectar a l'hora de raonar i prendre decisions conscients per la persona. (MORA, 2008).

2.3. QUÈ ÉS LA RELAXACIÓ?

Segons el **Diccionari de la llengua Catalana**, la *relaxació* és “l’acció i efecte de relaxar o relaxar-se. Relaxar-se vol dir aflluixar o disminuir la tensió física o psicològica. Tanmateix, relaxar-se vol dir la distensió del to muscular aconseguida mitjançant exercicis corporals, especialment de respiració i elasticitat muscular. Àdhuc pot esdevenir sinònim de repòs.” De tot això es constaten dos elements:

- 1) La relaxació ja està força definida per les acadèmies.
- 2) Encara que hi hagi diccionaris en els quals encara romangui la idea d’una acció exclusivament corporal es pot afirmar que la relaxació inclou la dimensió psicològica.

D’aquestes definicions se’n fa ressò **Amador** (1989), qui diu que aquesta paraula prové del verb llatí *relaxo-are* i té connotacions d’alliberar, aflluixar, deixar anar i descansar.

Seguint amb les definicions, l’Institut d’Estudi Catalans (DIEC), defineix la relaxació com

- 1 f. [LC] Acció de relaxar o de relaxar-se; l’efecte.
2 1 f. [MD] Disminució de la tensió. *La contracció i relaxació dels músculs.*
2 2 f. [MD] Minva d’un dolor.

Jacobson (1925; 1938), defineix relaxar-se com qüestió principalment muscular. **Wolpe** (1958) també va donar la seva pròpia definició sobre aquesta, considerant que entenia la relaxació com una reducció de l’ansietat gràcies a una activació del sistema nerviós parasimpàtic (Amutio, 1998; pàg. 73).

Per a **Lazarus i Folkman** (1986) és fonamental dos elements clau, segons **Amutio** (1998):

1. La reducció de la tensió.
2. La renovació dels recursos interns.

Per tant, podem entendre com relaxació una activitat tant corporal com mental, en la que el to muscular es veu involucrat pel fet de la distensió dels músculs.

Tenint en compte els orígens espirituals de la relaxació, associem aquest constructe a la sensació de silenci profund, (**Bloomfield**, 1992; **Nelleson**, 2006) o a la unitat existencial de l'ésser (**Schultz**, 1987).

Blay, A (1989) en “Creatividad y plenitud de vida.” (Barcelona. Iberia, pàg.31) considera que les pràctiques de relaxació conscient superen la simple idea de descans i recuperació física. Relaxar-se no és quelcom l'abandonament passiu i momentani de l'activitat o de les nostres ocupacions. Tampoc és sinònim de distracció o diversió, ni significa “no fer res”. Per a Blay A., la relaxació és com la “porta d'entrada per al descobriment d'un mateix”.

2.4. TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

Són moltes les tècniques de relaxació que s'han anat desenvolupant i evolucionant, però en les més popularitzades trobem:

- *Relaxació progressiva de Jacobson*: (1929) Consisteix en aprendre a tensar i relaxar els diferents grups musculars del cos.
- *Tècnica de Koeppe*: Es basa en la tensió i distensió dels grups musculars, inclou exercicis de visualització, la qual cosa la converteix en una activitat divertida
- *Tècnica Shantala*: En aquesta inclou el massatge per calmar, augmentar la resistència de l'organisme i aconseguir que estigui tranquil. Es caracteritza per moviments lents, rítmics, fermes i sempre cap avall. És un massatge molt complet i beneficiós pel petit.
- *Tècnica Wintrebert*: Consisteix en la realització de moviments passius i ràpids que s'aniran tornant lents per part de l'adult, aquesta afavoreix la relaxació muscular.
- *El Mindfulness*: Pràctica de meditació que vol potenciar l'atenció plena a partir d'activitats, fomentat “l'aquí i ara”.

2.5. ELS ORÍGENS: D'ON PROVÉ LA RELAXACIÓ?

Es pot dir que, Orient ha estat pionera en la relaxació i la meditació, ja que la majoria de pràctiques responen a una concepció holística de l'ésser humà. És veritat també, que s'ha anat renovant i deixant de banda al sentit més espiritual i filosòfica per basar-se en un aspecte corporal o mental, a partir del qual sorgeixen metodologies occidentals de relaxació.

El model de relaxació es va convertir en un model universal, i va ser **Benson** qui va promulgar aquesta metodologia el 1975. L'autor es va basar en el fet que tots els éssers humans tenim una part fisiològica d'estès que automàticament desperta el cos enfront una acció ràpida la qual necessita resposta. Benson davant aquest concepte va proposar la *Resposta de Relaxació* definida com la reacció fisiològica, innata i automàtica que es completament oposada a la resposta d'estès. La resposta de relaxació calma el cos i disminueix la resposta d'estès (baixa la pressió arterial, millora el ritme de la respiració,..)

Benson explica que aquesta resposta sorgeix de la realització de la relaxació i va proposar que totes les tècniques de relaxació aportaven la *Resposta de Relaxació* (**Amutio**, 1998). Altres autors han proposat efectes similars utilitzant altres tècniques, com **Schultz** (1932) va introduir escalfament autogen, un sistema terapèutic de relaxació basat en potenciar l'autocuratiu del cervell que podia ser activat amb la resposta de relaxació. **Jacobson** (1938) aporta el seu sistema de relaxació progressiva que redueix la tensió muscular reduint també la part estressant. (**Amutio**, 1998, pàg.652)

2.6. MINDFULNESS

2.6.1. DEFINIM EL TERME MINDFULNESS

El concepte "mindfulness" és un terme traduït a l'anglès el qual prové de les llengües orientals. Aquest és per traduir el terme "Sati" (una paraula en llengua pali) que expressa consciència, atenció, record (**Siegel**, 2004).

El "mindfulness" és un concepte que alguns autors com **Ramos N., Recondo O. I Enríquez H.**(2012, pàg.20-22) defineixen com "*sentir la mente plena de la experiència del moment que estem vivint*"

Al parlar de mindfulness ens apropem a una pràctica mil·lenària que Ramos N., Recondo O. i Enríquez H. (2012) Defineixen com “*La atención mantenida y no valorativa sobre la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella*”.

Eline Snel (2010, pàg. 21) “*El mindfulness consisteix simplement a estar present de manera conscient, a comprendre el que passa ara tot adoptant una actitud oberta i benvolent. Estar presents aquí, en l’instant, sense opinar, sense rebutjar el que succeeix, sense deixar-se endur pel nerviosisme diari.*” també apunta que “*consisteix a percebre el sol a la pell, a sentir com s’escolen per les galtes gotes salades; consisteix a experimentar el cos la irritació, l’alegria i també el malestar quan apareix, sense que hàgeu de fer-hi res..*”

Seguint amb aquesta definició, entenem que aquest estat ens ajuda a ser conscients de les emocions i d’aquesta manera, ens ensenya autoregular-les.

L’autora Eline Snel, va practicar des de l’any 2008 fins al 2010 una formació de mindfulness per a alumnes en edats escolars. La formació es titula “*L’atenció funcional*”, els alumnes que han pogut dur-la a terme remarca l’autora que “*han anat constant més tranquil·litzats a classe, millor concentració i més predisposició mental. Els infants han esdevingut més gentils vers ells mateixos i vers els altres..*”

Quan parlem de mindfulness, fem referència a *atenció plena* **Jon Kabat-Zinn** (1994,pàg.25) la presenta com “*prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar.*”

En conceptes científics, es tracta d’un estat en el qual pràcticament és capaç de mantenir l’atenció centrada en un objecte per un temps teòricament limitat (Lutz, Dunne, Davidson, 2007)

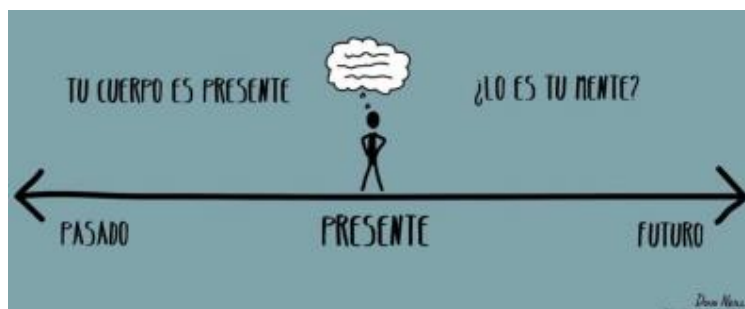


Figura (1). *Mindfulness* per Doug Neill

Font: Neill, D. (2012). *Mindfulness*. Sketchnotes and Illustrations.

El *mindfulness*, està relacionat amb la meditació en concret amb la zen, pel que es centra en el desenvolupament de les tècniques de control fisiològic, en especial amb les relacions i el biofeedback.

Abans he fet referència a l'**atenció plena de Jon Kabat-Zinn**, aquesta té una connotació psicològica evident, ja que impregna un sentit i manera de viure el qual suposa un mètode de afrontar situacions i moments concrets amb una manera diferent. A part, aquest concepte ens ajuda a gaudir en tot moment de cada situació.

Jon Kabat-Zinn sobre l'atenció plena ens diu que aquesta necessita una motivació per part del practicant per tal de treballar en les circumstàncies en la que ens trobem, en un determinant ambient i tenint en compte els recursos dels quals es disposen per tal de modificar i reorientar allò que es pot canviar. És a dir, que es tan important l'atenció, com l'actitud de les persones que volen dur aquesta.

En resum, **Arguís et al.** (2012) ens cita:

“Se trata simplemente de tomar conciencia de que la vida está hecha de momentos presentes, que nuestro verdadero hogar es el momento actual y que, si no somos capaces de vivir aquí y ahora, tampoco podremos serlo mañana ni pasado, pues la existencia es un continuo fluir en el presente.”

Concluim amb les aportacions de **Germer** (2005) que considera que la meditació *mindfulness* és un procés calmat que ens porta a finançar-nos amb nosaltres mateixos, amb el nostre jo autèntic. “Darse cuenta, de la experiencia presente, con aceptación” (Germer 2005, pàg.7).

Components del mindfulness:

- Mantenir la atenció en la experiència present: la autoregulació de la atenció.
- Mantenir una actitud de curiositat, apertura i acceptació cap a la pròpia experiència.

2.6.2. D'ON PROVÉ EL MINDFULNESS

L'origen del mindfulness sorgeix d'antigues pràctiques budistes. Es diu, que el budisme va néixer en Kapilavastu, a la frontera entre Índia i Nepal. Aquest va sorgir fa milers d'anys, i poc a poc es va introduir en diversos països fins arribar a l'Occident, de la mà de Jon Kabat-Zinn, un metge que en la dècada dels 60 va estudiar meditació budista a l'Índia. Als EEUU, van fundar un programa de reducció de l'estrès en la que utilitzava les tècniques de meditació budista i el va nomenar "mindfulness". El bon resultat d'aquestes tècniques va fer que altres científics comencaren a fer estudis sobre aquest, i així van poder mostrar els beneficis del mindfulness.

Tot i que aquesta era considerada una pràctica budista, actualment, ha deixat de tindre caire religiós i ha passat a ser un mètode a l'abast de moltes persones per tractar de reduir l'estrès i l'ansietat o simplement perquè aquesta ens ajuda a poder gaudir del moment, i a no deixar-nos emportar pel "multitasking".

Segons **Mañas** et al. (2014) el mindfulness millora la qualitat de vida, ja que existeix un increment del benestar general. **Richard Davidson** (2006) científic de Harvard, va contrastar que pràctica aquesta tècnica a llarg pas, pot obtindre canvis cerebrals positius. **Siegel** (2007) subratlla que afavoreix en integració neuronal i que es en aquesta zona que trobem la regulació de les emocions i les relacions socials.

Per tant, segons Siegel, la pràctica del mindfulness, té beneficis positius en l'educació emocional i social, la qual ens beneficia en aquest treball per parlar de la importància que aquesta tècnica té per poder desenvolupar una educació emocional, un millor clima d'aula, entre altres.

2.6.3. CARACTERÍSTIQUES DEL MINDFULNESS

Per tal de poder practicar mindfulness, alguns autors com Simón (2006) han considerat que hi ha dues premisses fundamentals:

- Que siguem conscients del moment en el qual estem, del present immediat, l'aquí i l'ara.
- Que siguem capaços de detectar quines són les vivències emocionals del moment present.

Després de tenir en compte aquestes, parlem de les característiques generals del mindfulness:

- Procés no conceptual, en el qual es presta atenció i consciència sense centrar-se en els processos de pensament
- Està centrat en el moment present
- Procés no valoratiu, sense judicis
- És intencional, sempre hi ha una intenció directa de centrar-se en alguna cosa
- Hi ha una observació participativa
- Procés no verbal, sinó que es emocional i sensorial
- Exploratori, obert de l'experimentació sensorial i perceptiva
- És alliberador, cada moment d'experiència viscuda plenament és una experiència de llibertat

Encara així, cada autor considera que han de ser unes o altres les característiques d'aquesta, per això en la següent graella podem observar els autors i les característiques que aporten:

AUTORES					
Shapiro, Schwartz, y Santerre (2005)		Siegel, Germer, y Olendzki (2009)		Siegel (2011)	Kabat-Zinn (2012)
CARACTERÍSTICAS	Acceptación (<i>acceptance</i>)	Aceptación (<i>acceptance</i>)	Aceptación (<i>acceptance</i>)	Aceptación (<i>acceptance</i>)	Aceptación ⁷ (<i>acceptance</i>)
	Bondad (<i>lovingkindness</i>) ⁸	Compassión (<i>compassion</i>)	Compassión (<i>compassion</i>)	Compassión (<i>compassion</i>)	
	No juzgar/ no enjuiciamiento (<i>nonjudging</i>)	No juzgar/ no enjuiciamiento (<i>nonjudging</i>)	No juzgar/ no enjuiciamiento (<i>nonjudging</i>)	No juzgar/ no enjuiciamiento (<i>nonjudging</i>)	No juzgar/ no enjuiciamiento (<i>nonjudging</i>)
	No acción (<i>nonstriving</i>)				No acción (<i>nonstriving</i>)
	Paciencia (<i>patiente</i>)				Paciencia (<i>patiente</i>)
	Confianza (<i>trust</i>)				Confianza (<i>trust</i>)
	Visión/ amplitud de miras (<i>openness</i>)				Visión/ amplitud de miras (<i>openness</i>)
	Soltar/ dejarlo ir (<i>letting go</i>)				Soltar/ dejarlo ir (<i>letting go</i>)
	Suavidad (<i>gentleness</i>)				
	Generosidad (<i>generosity</i>)				Generosidad (<i>generosity</i>)
	Empatía (<i>empathy</i>)				Empatía (<i>empathy</i>)
	Gratitud (<i>gratitude</i>)				
				Simplicidad voluntaria	
				Ser lo bastante fuertes para poder mostrarnos débiles	

Figura (2) Taula comparativa amb las característiques del mindfulness segons cada autor.

Font: “Mindfulness: Guía práctica para educadores” Alzanez González

2.6.4. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

El mindfulness és una tècnica de meditació que nombrosos estudis han reconegut que la pràctica d'aquesta aplicada a problemes de salut aporten beneficis tan físics com generals.

En l'aspecte físic aquesta tècnica desenvolupa l'habilitat de respirar millor, aprendre a relaxar el cos i la ment, augmenta la flexibilitat corporal, regula la pressió arterial, millora la qualitat del son i els hàbits alimentaris i redueix malestar psicològic. D'altra banda, els beneficis generals, ajuda a desenvolupar una actitud de responsabilitat amb la cura de la pròpia salut, entre d'altres.

González (s.f.) a la seva guia per educadors mostra alguns dels beneficis de practicar mindfulness.

- Ens ajuda a viure en pau amb la inevitabilitat del canvi. Vivim en un món líquid (Bauman, 2009), en un món en continua transformació.
- Ens ajuda a concentrar-nos. Gràcies a la concentració i a la focalització que realitzem, ens ajuda a organitzar i jerarquitzar les nostres idees (Siegel, 2011).

- El nostre cervell s'exercita i envelleix més a poc a poc. Gràcies a la pràctica del mindfulness, s'activa el còrtex prefrontal cerebral (Siegel, 2012).
- El nostre cos millora la seva capacitat immunològica. Gràcies a l'activació del còrtex prefrontal esquerre, el nostre cervell està més actiu, segregant més neuroconnectors i baixant els nivells de cortisol que el nostre cervell segrega en situacions d'estrès (Luts, 2012; Siegel, 2012; Siegel, Germer i Olendzki, 2009; Siegel, 2011).
- Millora la capacitat per realitzar activitats. Per tant, millora la capacitat per mantenir atenció (Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2012; Siegel, Germer i Olendzki, 2009; Siegel, 2011).
- Ajuda a disminuir dolors oseo-musculars crònics. Al disminuir els nivells d'estrès, ens sentim més relaxats i per tant el nostre cos i musculatura també redueix la tensió aportant una relaxació muscular que evita els dolors oseo-musculars. (Germer, 2011; Siegel, 2011; Siegel, 2012).
- Ens ajuda a potenciar el nostre desenvolupament psicològic propi, creant així un creixement personal. (Germer, 2011; Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2011).

Tot i que aquesta té nombrosos beneficis per a la salut, en occident la majoria de les persones no posseeixen unes nocions bàsiques d'aquest concepte.

2.6.5. MINDFULNESS EN EDUCACIÓ EMOCIONAL

Bisquerra (2009) desenvolupa el concepte d'educació emocional com a un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social. Aquest caràcter de continuïtat i permanència que l'autor ens diu que ha de tenir l'educació emocional, vol dir que ha d'estar present en tot moment, no només en l'àmbit escolar també en la quotidianitat de la vida.

D'aquesta manera, la pràctica de l'atenció plena que parlem quan ens referim al mindfulness, potencia el desenvolupament integral de la persona, ja que aquesta assoleix un major

equilibri emocional i afavoreix la disposició dels aprenentatges. Tot aquest conjunt es resumeix a una inversió en felicitat el que implica benestar emocional amb un desenvolupament de la intel·ligència emocional.

El terme intel·ligència emocional es refereix a la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i saber controlar bé les nostres emocions, en nosaltres mateixos i amb els altres. Com hem pogut observar a l'apartat 2.2 "L'educació i la intel·ligència emocional" molts autors han fet referència a aquesta intel·ligència, en concret Gardner (1983) en el desenvolupament de la seva *teoria de les intel·ligències múltiples* ja va descriure una d'aquestes com intrapersonal i és aquí on es troba la part emocional

Alzane González (2014), "Mindfulness: guía práctica para educadores", ens explica que la **intel·ligència emocional**, hauria de ser una part a tenir en compte en l'adulació, i considera que l'escola hauria d'educar als alumnes des dels inicis de l'escolarització en les emocions. Hyland (2011) proposa educar tenint en compte aquestes en el currículum com a matèria transversal, d'aquesta manera els alumnes a partir del mindfulness:

- Aprenen a percebre i discriminar les seves emocions i les dels altres.
- Facilitar el pensament mitjançant l'emoció.
- Comprendre el significat emocional.
- Aprendre a gestionar les seves pròpies emocions.

L.Lòpez (2016) creador del programa **TREVA** (tècniques de relaxació vivencial a l'aula), considera que el mindfulness i la meditació no només serveix per a estabilitzar la ment de l'adult, ja que també beneficia al desenvolupament emocional dels infants.

El mindfulness i l'atenció plena, s'ha anat ampliant i les seves aportacions positives en educació ha fet que es desenvolupin mètodes per treballar a les aules.

En el model de GROU (Grup de recerca en orientació psicopedagògica), ens ensenya un taller d'educació emocional amb una pràctica en l'atenció plena, la qual ens ajuda a conèixer com les emocions estan relacionades amb l'atenció.

La docent i terapeuta Snel ha desenvolupat un mètode científic eficaç per als més petits “¡La atención funciona!” aquest està compost per l’atenció plena. Va fundar la Acadèmia d’entrenament Mindful (Academie voor Mindful Training-AMT) als Països Baixos, França, Bèlgica, Alemanya, Àustria i Hong Kong

Com aquest va tenir molt d’èxit, el ministre d’educació holandès va deixar que tot educador pogués gaudir d’aquesta formació.

Hi ha multitud de programes educatius basats en el Mindfulness, a França Wake up Schools. És un programa educatiu on formen a mestres perquè puguin desenvolupar les tècniques en l’àmbit escolar.

En la nostra terra, a Catalunya, es va desenvolupar el Programa TREVA per Luis López el 2003 un programa que treballa les tècniques de relaxació vivencial a l’aula. També es va desenvolupar un altre, el Programa Mindfulness MBSR.

2.6.6. APLICACIÓ DEL MINDFULNESS EN EDUCACIÓ INFANTIL

Per adaptar aquesta tècnica a l’aula, Siegel (2007) ens explica les quatre “r” de les paraules procedents de la llengua anglesa: reading (llegir), writing (escriure), arithmetics (calcular), i reflections (reflexionar), aquestes per l’autor és la base de l’educació i reflexionar es un dels conceptes més difícils d’adquirir, per això és tan important la seva pràctica en l’educació. Si volem crear persones reflexives amb opinions pròpies, hem de donar estratègies per saber reflexionar des de la calma.

Bisquerra (2000) reflexiona sobre la pràctica docent, organitzant-la en quatre pilars fundamentals: (1) aprendre a conèixer, (2) aprendre a fer, (3) aprendre a viure junts, (4) aprendre a ser. Totes aquestes engloben en aprendre des del respecte, però si ens centrem en “aprendre a ser” per poder ser hem de estar presents, veure tot allò que ens engloba i poder saber gestionar tot el sistema emocional.

Quan ens centrem en el mindfulness a Espanya dins el context educatiu, actualment s’estan posant en pràctica en alguns centres educatius, en concret, a Canàries han aplicat una assignatura d’educació emocional, i dins d’aquesta es troba l’atenció plena com contingut.

Agnès Ortega, especialista en mindfulness, considera que per aplicar aquesta tècnica, és important la referència del mestre, ja que aquest ha de mostrar amabilitat per tal de crear un bon clima a l'aula.

Quan apliquem el mindfulness a l'aula, podem trobar beneficis tant per a la mestra o al mestre com per a l'alumne.

Beneficis per als mestres:

- Millorar enfocament i la consciència
- Augmenta la receptivitat enfront les necessitats dels alumnes
- Fomenta l'equilibri emocional
- Ajuda a la gestió de l'estrès i la reducció
- Afavoreix la bona salut de les relacions personals al treball i a casa
- Millora el clima en l'aula
- Afavoreix al benestar general

Beneficis per als alumnes:

- Afavoreix la disposició per aprendre
- Fomenta el rendiment acadèmic
- Reforça l'atenció i concentració
- Redueix l'ansietat davant els exàmens
- Fomenta l'autoreflexió
- Millora la participació a l'aula
- Aporta coneixements per reduir l'estrès
- Millora l'aprenentatge social i emocional (Schoeberlein y Sheth, 2012, pàg. 20-27)

2.6.7. PROGRAMES QUE UTILITZEN TÈCNiques DE MINDFULNESS

El mindfulness s'ha anat introduint a algunes aules a partir de propostes o programes.

Programa Mindfulness MBSR

Jon Kabat-Zinn el 1979, va elaborar el programa de reducció d'estrès basat en Mindfulness. Des de llavors, el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) va començar a tenir més prestigi, ja que molts científics van evidenciar les possibilitats que aquesta tècnica tenien en la disminució de l'estrès.

Els principals beneficis que s'han trobat d'aquest programa, els veiem a continuació.

- Comprendre i reduir l'estrès i l'ansietat
- Gestionar eficaçment pensaments, emocions i dolor que esdevé de l'adquisició d'una major resistència emocional i psicològica.
- Aprendre a “respondre” abans que a “reaccionar” davant els problemes.
- Viure des del present, plenament.

Aquest programa ofereix formacions tant per nens i nenes com per a joves. També consisten de cursos específics d'aplicació de mindfulness a l'aula.

El programa TREVA

Es tracten de Tècniques de Relaxació Vivencials a l'aula, el que l'autor vol amb aquest és aportar una proposta pedagògica on es trobi una innovació de l'educació, donant així respostes a les necessitats educatives de la gran part de les aules actualment, partint de la relaxació, la meditació i el mindfulness.

En la següent imatge podem observar i entendre en que consisteix la relaxació vivencial

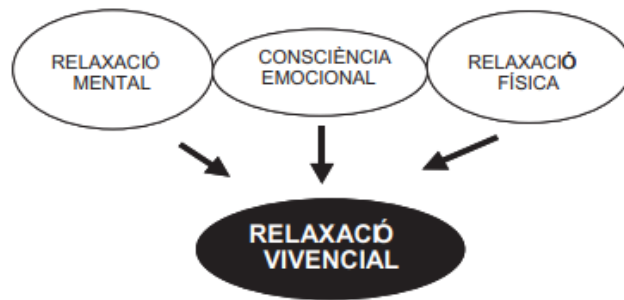


Figura (3) . Relaxació vivencial

Font: Programa TREVA per Luis López

Consta de 12 unitat didàctiques (nou bàsiques i tres especials) que es poden aplicar a la realitat educativa, amb tot tipus d'alumnat. En la següent imatge podem veure les nou competències bàsiques:

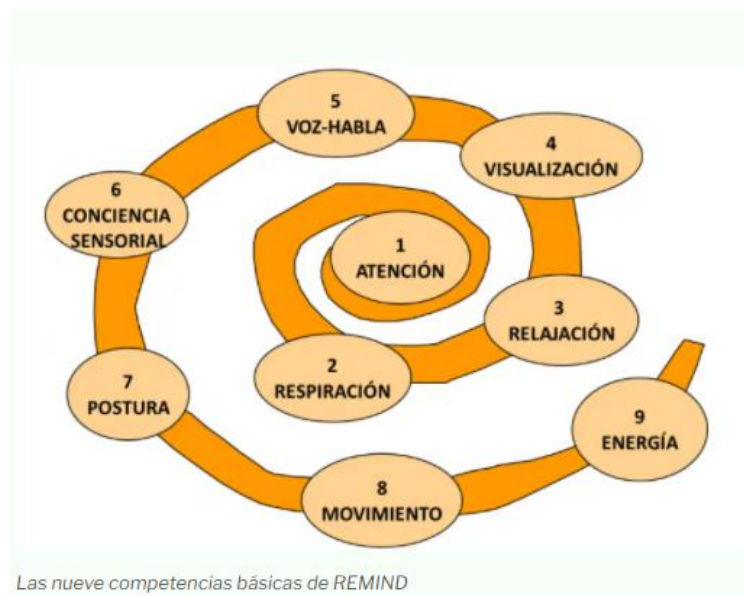
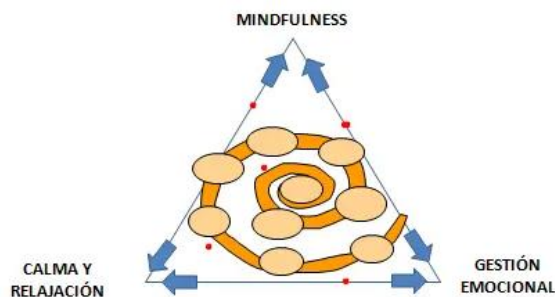


Figura (4) Les nou competències bàsiques del REMIND.

Font: Programa TREVA per Luis López

Seguit, tenim una imatge on és veu els tres interessos dels aprenentatges; atenció, calma i gestió emocional. Tres conceptes que es treballen amb la relaxació.

Ejercicios TREVA



Figura(5) triangle TREVA

Font: Programa TREVA per Luis López

En el programa TREVA es té en compte els conceptes de DELORS en “La educación encierra un tesoro” els docents han de comptar en el seu ensenyament amb quatre pilars bàsics:

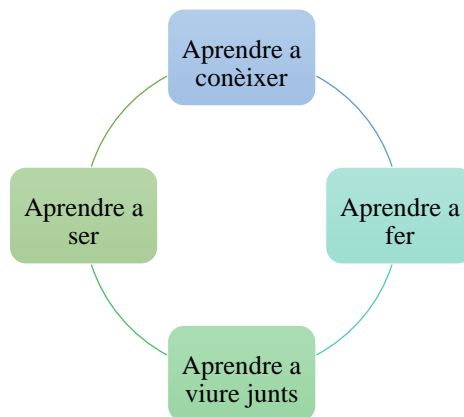


Figura (6) Pilars bàsics DELORS.

Font: Elaboració pròpia

Aquests pilars bàsics dels que parla DELORS, i que també fa referència Bisquerra (2000), els trobem dins del currículum d'infantil com a eixos:

- Aprende a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma
- Aprende a pensar i a comunicar

- Aprendre a descobrir i tenir iniciativa
- Aprendre a conviure i habitar el món

El programa TREVA a examinat quatre eixos fonamentals:



Figura (7) : Eixos fonamentals del programa TREVA per Luis López

Font: Elaboració pròpia

Característiques del programa TREVA

El programa TREVA consta de 12 unitats didàctiques (9 bàsiques i 3 específiques), aquestes s'ajusten a *les competències psicocorporals bàsiques de la relaxació, meditació i mindfulness* (Lopez-Gonzalez, 2010; 2015a). Després de realitzar diversos estudis sobre els tipus de relaxació, van extreure una de les conclusions: els mètodes i tradicions usen 9 habilitats psicocorporals bàsiques. Aquestes es despleguen en altres competències i sub-competències:

Atenció	Auto-obervació	<p>Mostrar atenció a si mateix (emocions..)</p> <p>Gestionar l'atenció en si mateix.</p> <p>Autodesidentificar-se lo enfocat i percebre espai i silenci interior.</p> <p>Acceptar-se amb compassió a si mateix.</p>
	Observació	<p>Enfocar l'atenció en l'entorn a través dels sentits i en global.</p> <p>Gestionar l'atenció en l'entorn.</p> <p>Desidentificarse de lo percebut i saber fer un espai i silenci interiors.</p> <p>Acceptar-ho tot amb compasió.</p>
Respiració	Mecanisme respiratori	<p>Identificar, gestionar i acomodar les fases respiratòries</p> <p>Identificar i gestionar les zones que intervenen en la respiració</p>
	Respiració conscient	<p>Saber atendre a la pròpia respiració amb diverses consignes .</p> <p>Saber interioritzar-se a través de la respiració conscient i cultivar <i>mindfulness</i>.</p>
Relaxació	Eutonicitat muscular	<p>Identificar i discriminar la tensió corporal.</p> <p>Ser capaç de disminuir la tensió muscular segmentaria i global</p>
	Pesadesa corporal	<p>Identificar l'acció muscular antigravitatòria.</p> <p>Percepció de la gravetat i control del pes corporal global i segmentari.</p>
	Habilitats de repòs i pacificació	<p>Aconseguir autopacificar-se.</p> <p>Mostrar-se serè en situacions tenses o problemàtiques.</p> <p>Aportar serenitat a l'entorn</p>

Visualització	Control representacional	<p>Conèixer mecanisme visualitzador i saber construir representacions mentals diverses amb l'ajuda d'altre persona.</p> <p>Gestionar les representacions mentals aplicant diversitat de mecanismes per un mateix.</p>
	Gestió vivencial imaginativa	<p>Saber visualitzar en primera persona.</p> <p>Visualitzar en tercera persona</p>
	Aplicacions específiques	<p>Usar la visualització per a la gestió emocional o de conflictes.</p> <p>Autoaplicar-se la visualització per a l'aprenentatge motor i altres rendiments tècnics.</p> <p>Aplicar-se la visualització per a la relaxació o meditació.</p>
Veu-parla	Ressonància de la veu i la parla en un mateix	Discriminar com la nostre paraula ressona en el cos acústica i afectivament
	Expressió del mon interior	<p>Identificar la ressonància de la paraula aliena en nosaltres.</p> <p>Verbalitzar amb paraules el mon interior: literalment i amb metàfores.</p> <p>Ajustar les paraules (explícit) el que hi ha dins (implícit)</p>
	Us de les possibilitats verbals i de so (interior i exterior)	<p>Identificar sons, paraules, frases positives que pacifiquen, concentren.</p> <p>Saber fer us de la paraula (cant, mantra) per a pacificar-se, concentrar-se i meditar.</p>
	Enfocament i atenció exteroceptiva	<p>Saber enfocar i discriminar estímuls exteroceptives de canals sensorials diferents.</p> <p>Reconèixer els umbrals perceptuals de cada sentit</p>

Consciència sensopercep- tiva	Gestió i expansió exteroceptiva	Gestionar les habilitats exteroceptives (enfocament, discriminació...).
		Saber autopacificar-se amb l'ús d'estímuls sensorials diversos.
		Conèixer el canal sensorial predominant usar-lo a consciència en l'estudi i rendiment
		Autoregulació perceptual
	Meditació sensorial	Enfocar i atendre diversos estímuls exteroceptius. Estar atents amb passivitat i receptivitat a diversos es- tímuls exteroceptius. Saber usar diversitat d'estímuls sensorials per a me- ditar
	Desenvolupament empàtic	Sentir compassió i empatia per un mateix. Sentir empatia i compassió per les coses i els demés
	Desenvolupament del sentit de bellesa	Mostrar sensibilitat ecològica. Mostrar sensibilitat artística
	Sentit de la trans- cendència	Percepció del infinit. Percepció de la vacuïtat. Percepció de la unitat. Sentiment de alteritat
Postura	Consciència postural	Tenir consciència de postures correctes i saludables. Consciència dels trets posturals propis i aliens
	Regulació postural	Ajustar i adaptar la postura a l'acció que estem desen- volupant. Ajustar i adaptar la postura al context social Ajustar i adaptar la postura a la situació o rol que tin- guem (entrevista, classe, casa...).
		Adaptar la postura a la relaxació

	Habilitats posturals meditatives	<p>Identificar els diferents efectes de diferents disposicions segmentaries corporals.</p> <p>Adoptar postures específiques per a la relaxació</p> <p>Adoptar postures específiques per a la meditació.</p> <p>Adoptar la postura personal per a la contemplació.</p>
Moviment	Consciència motriu	<p>Tenir consciència de diferents parts del cos en moviment.</p> <p>Ser conscient dels trets motrius propis i aliens.</p> <p>Identificar els efectes diferents de cada moviment</p>
	Regulació motriu	<p>Adequar i regular el moviment a cada acció motriu quotidiana.</p> <p>Adequar i regular els gestos i moviments a cada context social</p> <p>Adaptar els moviments i gestos a cada situació o rol que tinguem</p>
	Meditació motriu	<p>Saber realitzar moviment conscient de manera formal com acte meditatiu.</p> <p>Usar els moviments de la vida quotidiana com invitacions meditatives.</p> <p>Saber usar el moviment espontani i balanceigs per a equilibri psicocorporal.</p> <p>Practicar alguna taula de gestos meditatis pròpia o conformada per algun grup</p>
	Expressió corporal	<p>Saber expressar el mon interior a través de gest i el moviment.</p> <p>Adequar els gestos i moviments a la contemplació</p>
Energia	Percepció de la energia corporal	<p>Identificar bloquejos energètics del cos propi i aliè.</p> <p>Identificar el flux energètic propi i aliè.</p> <p>Conèixer el rol energètic de diverses parts del cos</p>

	Autogestió de la energia corporal	Transformar la percepció de pesades corporal en flotabilitat. Saber gestionar de manera conscient la energia. Compartir la energia. Realitzar accions quotidianes amb <i>eumotricitat</i>
--	-----------------------------------	--

Figura (8): Quadre competències i subcompetències del Programa TREVA.

El programa TREVA té una estructura concreta, a continuació tenim un esquema en el qual podem veure com és:



Abans de tot això cal dir, que es fa una reunió amb tot l'equip directiu i després es realitza la presentació del taller a tot el claustre.

En la fase 1 que és la de "Diagnòstic", es fan tests creats per **ad hoc**. Quan tenim aquesta establerta, es passa a la fase 2 "Formació", la qual es valida amb un mèrit per al currículum del docent, aquesta fase consta de dos cursos el T1 i el T2.

En el T1: Gestió conscient de l'aula.

En aquest curs els docents aprenen les habilitats TREVA (Habilitats basques mencionades anteriorment). Se'ls demana que adquireixin aquestes en la pràctica específica a mode d'entrenament, la practica en la vida quotidiana i la practica a l'aula (Tobías i López, 2012). Quant al temps de pràctica d'aquest, és bàsicament 10 minuts diaris per començar i després augmenten a 15 i 30 min. En la pràctica quotidiana se'ls demana que vagin fent de moments rutinaris actes conscients.

En el moment que van integrant aquests moments, veuran un avenç i també estarà en les aules, així aniran avançant també en aquest. Però també els aporten una base de consells i rutines per poder fer les classes:

- Preparar-se psicocorporealment abans o durant la classe.
- Prendre consciència de l'estat de grup o classe.
- Prendre contacte visual amb l'alumnat.
- Realitzar alguna rutina o ritual que impliqui *parar* i prendre consciència.
- Ser conscient de la pròpia respiració donant classe.
- Prendre consciència dels propis *gestos, postura i moviments* i modular-los.
- Gestionar la pròpia tensió
- Gestionar la ubicació dins de l'aula.
- Usar el tacte conscient
- Fer *stopping* (parades).
- Integrar els sentits en l'aprenentatge.
- Centrar l'ensenyament en l'experiència dels alumnes.
- Fer un altre ritual o rutina per acabar les classes.

T2: Aplicació i pràctica específica

En aquest curs els docents aprenen a com ensenyar el REMIND als alumnes i els diversos nivells d'aplicació per al desenvolupament del Pla d'acció TREVA.

Ensenyen, a tot el que realitza el curs, les orientacions *didactico-metodològiques* entre les quals tenim:

- Com és el protocol d'inici i sortida dels exercicis TREVA (figura)
- Com es dissenyen exercicis, activitats i tasques TREVA
- Com es guia una activitat TREVA (consignes, tipus de veu, estructura dels exercicis..)

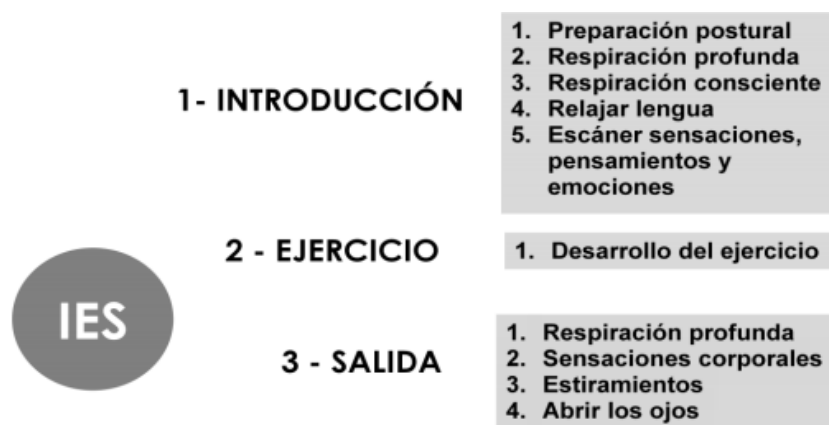


Figura (9): Protocol d'entrada i sortida d'una activitat TREVA

Font: Programa TREVA per Luis López

En la figura anterior podem veure com és el protocol del que Luis López desenvolupa per a l'entrada i sortida d'una activitat TREVA.

ESCOLES CONSCIENTS

Aquestes escoles són la proposta elaborada pel grup de Mindfulness i infància de AEMind. L'objectiu d'aquests és desenvolupar les habilitats cognitives, emocionals i relacionals fomentant la pràctica del mindfulness. Aquestes escoles es troben a València, aquest programa consta d'un protocol específic d'intervenció per a les famílies i mestres amb l'objectiu d'optimitzar l'estil educatiu familiar amb l'àmbit educatiu.

Escoles conscients ajuda a les famílies i mestres en l'enfrontament dels seus propis recursos interns per afrontar l'estrès, la frustració, tot el que és considera emocional.

Els alumnes troben en aquest espai una proposta simple per desenvolupar les habilitats d'atenció, tranquil·litat, tolerància a la frustració i la capacitat d'autoregulació en les emocions.

Les àrees d'habilitats que es treballen en aquest:

- **Enfocament:** l'entrenament de l'atenció millora la resistència a les distraccions, la capacitat de concentració, la percepció, etc.

- Calma: L'estabilitat d'una actitud oberta de curiositat i acceptació, l'atenció i l'autoconsciència proporcionen la calma i serenitat. Millora la resistència a la situació d'estrès.
- Compassió: És l'entrenament específic en l'aspecte afectiu de Mindfulness. Amb aquest s'ensenya a potenciar l'amabilitat, la tendresa, la cura i afecte cap a ells mateixos.
- Connexió: A partir de les habilitats anteriors es forma el sentit d'igualtat amb els altres, que comporta a una millora en les relacions personals tenint en compte l'empatia, el suport, la cooperació, la comprensió amb els altres.

En conclusió, totes les habilitats anteriors es complementen i unides aporten nous beneficis com un bon estat d'ànim, i per tant, una millor experiència en les relacions socials.

AULAS FELICES

En aquest programa es treballa el mindfulness perquè molts docents van veure la necessitat d'incloure psicologia positiva a l'aula. Aquest és un programa d'Aragó, els quals proporcionen als docents una guia per poder conèixer com treballar aquesta tècnica.

Els objectius principals d'aquest programa són:

- Millorar el coneixement d'un mateix
- Aprendre d'un mateix
- Disminuir l'ansietat o l'estrès
- Proporcionar benestar

Aquest programa es basa en la Psicologia Positiva, és un programa educatiu que proporciona el desenvolupament de competències relacionades amb el desenvolupament personal i social, la competència d'aprendre a aprendre, l'educació en valors, entre d'altres.

El programa està oberta a tota la comunitat educativa.

CAPITOL 2: MARC METODOLÒGIC

Fa temps que es busquen els efectes positius de la relaxació en l'àmbit d'aprenentatge. L'habilitat cognitiva de l'atenció es pot millorar amb tècniques de relaxació (Philizot, 1995).

Gorev (2004) va trobar resultats positius en l'eficiència dels processos cognitius després de relaxar-se o en la millora de la capacitat de càlcul mental.

Com diuen aquest dos autors, i després de la recerca sobre el mindfulness, he trobat que són amplis els seus beneficis en la pràctica educativa.

Inicialment, he fet una recerca teòrica sobre el concepte mindfulness, l'origen d'aquest, els seus beneficis, i la pràctica del mindfulness amb infants. He pogut respondre a algunes de les preguntes que em feia sobre el mindfulness i la seva relació amb la intel·ligència emocional.

Per assegurar-me sobre el coneixement que tenen els docents del mindfulness, he volgut realitzar un qüestionari per als mestres d'Educació Infantil. Aquest qüestionari ha estat amb preguntes tancades a excepció d'una pregunta, que he volgut realitzar-la oberta per conèixer les opinions i conceptes dels mestres.

Per ampliar coneixements sobre el programa TREVA he accedit a la seva pàgina "PROGRAMA TREVA" on he pogut conèixer millor en què consisteix aquest programa.

He establert una entrevista amb Luis López, creador del Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial a l'Aula) (Annex 1), amb la qual vaig considerar que podia elaborar una proposta didàctica per a iniciar mindfulness a l'aula de 3 a 6.

L'entrevista ha estat semiestructurada, per tal que pogués explicar-me aspectes que considera importants sobre aquesta tècnica o com va iniciar-se en el mindfulness.

DIARI DE CAMP	
OBJECTIUS DEL TREBALL	Per obtenir els objectius inicialment havia de desenvolupar l'hipòtesi, d'aquesta manera vaig desenvolupar els objectius a partir de quina hipòtesi tenia el treball.
ENTREVISTA AMB LUIS LÒPEZ, CREADOR DEL PROGRAMA TREVA	En aquesta entrevista he pogut conèixer aspectes del mindfulness que no sabia, així com quin es considera el millor horari per fer aquesta tècnica. També les recomanacions que aquest considera que s'han de tenir en compte en educació infantil.
DESENVOLUPAMENT DE LA GUIA PER AL DOCENT	En el desenvolupament de la guia per al docent, he recopilat informació teòrica, experiència pròpia i l'entrevista amb López.
QÜESTIONARI PER A DOCENTS	Els qüestionaris han estat difícils, ja que tot i portar-los en paper moltes escoles no estaven disposades a omplir-los, i d'altres volien format online.
ELABORACIÓ PROPOSTA DIDÀCTICA	Per les activitats la recerca de llibres de mindfulness i guies per als docents.
RECOLLIDA DE DADES	La recollida de dades tot i ser difícil crear el gràfic, considero que proporcionen molta informació de manera dinàmica.
CONCLUSIONS	A partir de les conclusions he pogut reflexionar sobre el treball, les limitacions i els beneficis que s'han mostrat.

3. DISSENY

En el desenvolupament d'aquest treball, vull aportar recursos perquè els mestres que no tinguin formació ni coneixements de mindfulness puguin dur-lo a la pràctica amb els seus alumnes, facilitant-los així una guia, que la podeu trobar a l'Annex 2, i una proposta didàctica per desenvolupar aquesta activitat amb alumnes d'educació infantil.

Per desenvolupar el treball i d'aquesta manera assolir els objectius, vull realitzar una entrevista amb Luis López, creador del programa TREVA.

Seguit, realitzaré uns qüestionaris per als mestres d'Educació Infantil, per tal de saber quins són els seus coneixements sobre aquesta tècnica, i si els agradaria poder obtenir formació.

Un cop realitzat els instruments de recollida de dades, començaré amb la guia per als docents i la proposta didàctica per iniciar al mindfulness en Educació Infantil. Aquesta esta pensada per seguir-la en l'ordre que es marca, per què va de menor a major grau de dificultat.

3.1. SUPÒSIT DE PARTIDA

Després de realitzar les pràctiques a una escola on una de les mestres realitzava algunes tècniques de mindfulness amb els alumnes, vaig qüestionar la següent hipòtesi: “el mindfulness és una tècnica que beneficia als infants en la gestió de les emocions”

Durant la recerca, pot ser que trobi informació sobre els beneficis del mindfulness i que en aquestes no es trobi inclosa l'educació emocional.

Amb aquest treball vull oferir una perspectiva diferent del mindfulness, ja que hi ha poc coneixement sobre aquesta tècnica de meditació i els seus beneficis a les aules, perquè molts cops s'atribueix a la religió budista.

3.2. OBJECTIUS

Donat que l'objectiu principal en Educació Infantil és contribuir al desenvolupament físic, afectiu, social e intel·lectual dels alumnes, atenent al seu benestar, a continuació tenim els objectius del treball.

Per la realització d'aquest treball m'he basat en aquests **objectius generals**:

- Aportar diferents referents teòrics que corroborin els beneficis del mindfulness
- Realitzar una proposta didàctica per introduir el mindfulness
- Comprovar si els docents tenen coneixement sobre el mindfulness

Quant als **objectius específics**:

- Conèixer programes sobre el mindfulness en Educació Infantil.
- Proporcionar informació als docents sobre els beneficis del mindfulness
- Aportar coneixements als alumnes d'infantil sobre el concepte "mindfulness"
- Proporcionar estratègies per autoregular les emocions

3.3. CONTEXTUALITZACIÓ

El present treball està pensat per aplicar amb alumnes de 3 a 6 anys, però no ha estat aplicat a l'aula per la situació actual de pandèmia, per tant, no hi ha uns resultats extrets de l'aplicació però podem afirmar, gràcies a la fonamentació teòrica, els beneficis que aquesta pràctica proporciona per a l'aprenentatge de l'educació emocional i la concentració.

En un futur proper s'espera poder dur a terme aquesta proposta per extreure conclusions sobre l'eficàcia de la tècnica en la pràctica educativa.

3.4. METODOLOGIA I TEMPORALITZACIÓ

METODOLOGIA

La **metodologia** que emprada ha estat qualitativa, per tant parlem d'un paradigma interpretatiu, ja que és una investigació centrada en la interpretació. El treball ha estat estructurat en varies fases per tal de poder assolir els objectius.

Aquest treball està compost per 5 fases:

FASE 1 : Recopilació teòrica de llibres i articles que parlen del mindfulness i els seus beneficis. En aquesta fase he pogut comprovar i afirmar la meva hipòtesi inicial el mindfulness és una tècnica que beneficia als infants en la gestió de les emocions.

FASE 2: Entrevista semiestructurada a Luis López, creador del programa TREVA, per poder ampliar els continguts sobre el mindfulness i poder realitzar una guia per als docents sense coneixements de mindfulness. Durant l'entrevista amb L. López, vaig poder conèixer algunes de les característiques del seu programa i el perquè va considerar la necessitat de desenvolupar-lo.

FASE 3: Elaboració de la guia per al docent, a partir de l'entrevista amb Luis López vaig poder completar aquesta guia amb consells per als docents que s'inicien en mindfulness. En aquesta fase, he pogut realitzar la guia mitjançant els conceptes que vaig obtenir tant amb l'entrevista com en la teoria del Marc Teòric.

FASE 4: Qüestionari per als docents amb l'objectiu d'interpretar quins són els seus coneixements sobre el mindfulness.

FASE 5: Elaboració de la proposta didàctica per iniciar al mindfulness. Per realitzar la proposta vaig haver de buscar en alguns llibres sobre mindfulness per poder crear activitats noves i dinàmiques.

FASE 6: Recopilació de qüestionaris i extracció de conclusions. En aquesta fase, he pogut conèixer les opinions dels docents d'Infantil sobre el mindfulness.

TEMPORALITZACIÓ I AVALUACIÓ:

El programa està elaborat per 7 sessions d'entre una i dos activitats, aquestes activitats seran d'una durada d'entre 30 i 40 minuts. Aquesta es pot començar quan es cregui necessari, depenen de cada escola. És recomanable poder iniciar la proposta didàctica una mica després de començar el curs, així deixem espai a les adaptacions.

Aquestes sessions es duran a terme un cop en setmana, cada escola haurà de marcar l'espai per treballar-ho, ja que el docent haurà de considerar quan és més eficaç tenint en compte les característiques del seu alumnat.

A continuació podem veure la graella de com estan agrupades les activitats:

PROPOSTA DIDÀCTICA INICIACIÓ MINDFULNESS

Sessió 1	Ens endinsem al mindfulness L'animalet del mindfulness
Sessió 2	Trepitgem textures
Sessió 3	Pompes d'aigua Relaxació guiada: L'ocellet que és vol remullar
Sessió 4	Les emocions Les emocions com la meteorologia
Sessió 5	"Un bosque tranquilo"
Sessió 6	La calma
Sessió 7	Tinc un volcà

Per avaluar el programa ho farem amb aquets tipus d'avaluació:



A l'avaluació inicial, comprovarem els coneixements previs que tenen els alumnes. En l'avaluació continua es comprovarà l'eficàcia de les activitats i l'ordre que es segueixen, observant si és adequat o s'hauria de fer alguna modificació. L'avaluació final és la més important ja que observarem si s'han establerts els objectius.

L'avaluació ens proporciona la regulació dels aprenentatges, en la qual podem identificar les dificultats i els errors trobant-ne estratègies per millorar i, ens ajuda a comprovar que s'ha après si hem pogut assolit els objectius establerts inicialment quantificant o qualificant els resultats dels processos d'aprenentatge tant per part de l'alumnat com per als docents.

Aquesta ens ajuda a poder fer una autoavaluació del nostre treball com a docent que ens donarà opcions per corregir els aspectes que en l'avaluació es considerin escassos.

En aquest quadre elaborat per Neus Sanmartí (2010) podem veure els objectius que té l'avaluació:

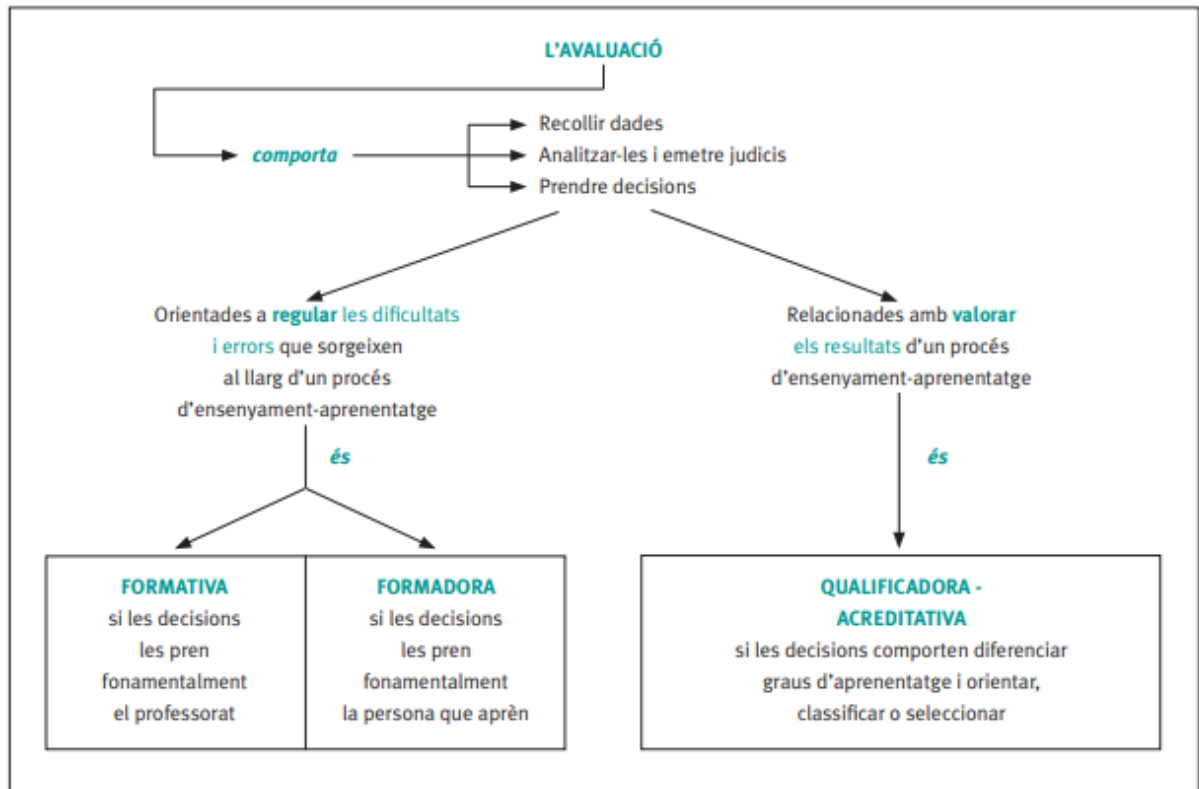


Figura (10): Quadre objectius d'avaluar.

Font: "Avaluar per Aprender" (2010) Neus Sanmartí.

PROPOSTA DIDÀCTICA PER INICIACIÓ AL MINDFULNESS

TÍTOL: APRENEM MINDFULNESS				
GRUP CLASSE	DURADA	PERÍODE	CURS ESCOLAR	MESTRA
P5	7 sessions	Opcional		
ÀREES (*)¹	JUSTIFICACIÓ			
<p>Descoberta d'un mateix i dels altres</p> <p>Descoberta de l'entorn</p> <p>Comunicació i llenguatges</p>	<p>La programació didàctica consta d'un objectiu principal, proporcionar estratègies per treballar el mindfulness a l'aula, el concepte "mindfulness" comporta una difícil comprensió teòrica, per això aquesta proposta consta d'activitats que ens ajuden a introduir el concepte amb els alumnes. El mindfulness aporta beneficis per al nostre cos i ment, ajuda a deixar de banda l'estrès, a gaudir de "l'aquí i ara", però també beneficia a l'educació emocional.</p> <p>És important que les activitats presentin un format dinàmic, ja que no hi ha una millor manera d'aprendre que gaudint.</p>			

¹ El símbol (*) indica amb quina àrea està relacionat cada objectiu

	Amb aquest programa de mindfulness ensenyem als mestres i als alumnes a com treballar l'atenció plena.
--	--

OBJECTIUS D'APRENTATGE	CAPACITATS									CRITERIS D'AVAUACIÓ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Fomentar la consciència de respiració, incorporant estratègies per relaxar-se	X										Sap utilitzar estratègies per trobar la relaxació
Desenvolupar la creativitat, la memòria i atenció						X					Es concentra en les tasques o activitats
Potenciar l'autoregulació de les emocions	X										Sap regular les seves emocions
Respectar les pròpies emocions i les de les companyes o companys								X			Respecta les emocions

ACTIVITATS		MATERIALS I RECURSOS	ORGANITZACIÓ SOCIAL	ATENCIÓ A LA DIVERSITAT
INICIALS	Ens endinsem al mindfulness!	- Pilota	- 1 educadora o educador	
	“L’animalet del mindfulness”	- Capsa - Granota de peluix	- 1 educadora o educador	
DESENVOLUPAMENT	“Trepitgem textures”	- Safates - Aigua - Sorra - Fulles - Catifes	- 1 educadora o educador - 1 mestre de suport	Els alumnes amb alguna discapacitat tindran un mestre de suport
	“Pompes d’aigua”	- Gots - Canya	- 1 educadora o educador	

		- Aigua	- 1 mestre de suport	
	“Relaxació guiada: l'ocellet que es vol remullar”		- 1 educadora o educador	
	“Les emocions”	- Targetes de les emocions	- 1 educadora o educador	
	“Les emocions com la meteorologia”	- Targetes de les emocions	- 1 educadora o educador	
SÍNTESI	“Un bosque tranquilo”	- Conte	- 1 educadora o educador	
	“La calma”	- Pots - Cola blanca - Aigua - Purpurina - Safates	- 1 educadora o educador - 1 mestre de suport	

	“Tinc un volcà”	<ul style="list-style-type: none"> - Conte - Cartró - Ampolla - Vinagre - Colorant - Bicarbonat 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 educadora o educador - 1 mestre de suport 	
	Elaborem la calma	<ul style="list-style-type: none"> - Coixins - Els treballs anteriors: el potet de la calma, els contes.. Elements naturals: fulles, pedres, palets.. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 educadora o educador - 1 mestre de suport 	

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATAS**SESSIÓ 1:** Durada 50minuts**Activitat 1:** ENS ENDINSEM AL MINDFULNESS (15minuts)

Per iniciar les activitats primer farem una activitat de cohesió grupal, els donarem una pilota i cada alumnes haurà de dir el seu nom i una cosa que li agradi (joc, activitat..).

Un cop ho explica, ha de passar la pilota a altre company.

En aquesta activitat la mestre haurà de fer una petita demostració, per tal que els alumnes entenguin com es fa.

Abans de cada sessió es dedicarà l'inici de la classe per realitzar el bon dia, amb una activitat d'atenció. En aquesta activitat, els posarem música relaxant i els anirem guiant quines parts del cos han d'anar estirant. D'aquesta manera, potenciarem l'atenció i concentració.

Activitat 2: "L'animalet del mindfulness"(35minuts)

En aquesta activitat treballarem el concepte teòric del mindfulness d'una manera lúdica. Quan els alumnes entrin a l'aula, veuran una capsa però no hi sabran que hi ha dins. Els direm que seguim a la rotllana, i els preguntarem sobre que creuen que pot haver deixant que cadascú faci la seva aportació.

Després els explicarem que dins hi ha un animalet que té molta vergonya i que per que surti hem d'esperar i estar tranquils, ja que es molt poruc. Obrirem la capsa amb uns "pols màgics imaginari" que els donarem a cadascú, i de la capsa farem sortir unes adhesius màgiques. Els ensenyarem la funció explicant-los que quan necessitin estar tranquils aquestes els facilitarà la calma. Aprofitem aquestes adhesius per introduir el concepte "mindfulness" explicant-los que faran un seguit d'exercicis que tenen com a objectiu que estiguin més tranquils i aprenguin a reconèixer les emocions.

Quan no hi hagin preguntes sobre el tema, tornem a guiar l'atenció a la capsa, i trèiem l'animalet de peluix. Els direm que es un animalet que li agrada molt la calma i les tècniques de mindfulness de les que parlem, aquest animal que és una granota, és diu "medita". Deixarem que els alumnes diguin el seu nom i saludin a la Medita.

Després els explicarem que la Medita esta na mica avorrida, amb ganes de jugar al seu joc preferit, que és convertir-los en granotes.

La següent activitat és que els alumnes facin de granotes. Per poder saber com són i que fan les granotes, buscarem una imatge i els explicarem:

“Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad.” (Snel, 2013, pàg.41)

Mentre diem el text, el qual podem traduir-lo al català, acompanyem amb el moviment, i ho repetim algun cop perquè els alumnes sàpiguen que han de fer. Quan diu: “pot estar asseguda molt quieta” la mestra o el mestre s’asseurà com una granota i seguirà el que diu el text; o quan diu “ la seva panxeta s’omple i després es buida d’aire” respirarem omplint així la panxa i deixarem anar l’aire per buidar-la. D’aquesta manera els alumnes comprendran l’exercici, podem realitzar-lo diverses vegades perquè puguin memoritzar els moviments.

Aleshores, se’ls ha d’explicar que quan es senti nerviosos, poden fer com la granota, ja que els ajudarà a calmar-se.

SESSIÓ 2: Durada (30 minuts)

Activitat 1:“Trepitgem textures”

Aquesta és una activitat sensorial on els alumnes han de ser conscients de les seves sensacions, així que requereix un bon clima i molta concentració. Els proporcionarem diverses textures per que puguin trepitjar, per exemple, sorra en una safata gran, també una safata amb aigua (després de la safata una tovallola per eixugar-se els peus, la qual també es una textura), fulles seques,...

Per començar l’activitat, els seurem a la rotllana i explicarem perquè hi ha sorra, aigua.. Després establim un seguit de “normes” del tipus; “no es pot moure el material del

seu lloc”, “heu t'eixugares els peus quan passeu la safata de l'aigua” (cal remarcar que haurà d'haver una mestra en algunes de les safates per ajudar-los). Quan ja saben les normes, es trauran les sabates i podran caminar per l'aula quan la mestre digui.

Els alumnes comencen a caminar per l'aula, i a percebre com es el terra que trepitgen, un cop ja han pogut veure aquestes textures, els demanem seure a la rotllana i els fem preguntes del tipu: “que heu sentit als peus?” iniciant així una conversa sobre les sensacions que han tingut amb aquesta activitat.

SESSIÓ 3: Durada 30 minuts**Activitat 1:** “Fem pompes d'aigua” (15 minuts)

En aquesta activitat treballarem la respiració. Els repartirem a cadascun dels alumne un gotet amb una mica d'aigua i una canyeta, on hauran de fer pompes dins el got, primer poc a poc i quan la mestre o el mestre vagi dient hauran d'augmentar el ritme.

Per ampliar els coneixements sobre la respiració, els explicarem que quan agafem aire es diu “inspirar” i que quan el fem anar “expirar”, d'aquesta manera estem introduint dos conceptes que els seràn molt útils quan demanem fer una relaxació tenint com a base la respiració.

Activitat 2: “Relaxació guiada: l'ocellet que es remulla” (15 minuts)

En aquesta activitat comencem a parla dels ocellets com fan els seus banys, quan es posen a l'aigua i mouen la cueta, etc. Després, el diem que jugarem a fer d'ocellets i introduïm aquest text:

Anem a remullar-nos! Mireu quines floretes més boniques per olorar. Oh! Què és allò? Sembla un toll d'aigua! Ens remullem una mica? Els ocells van poc a poc per al terra caminant i fent saltets. Oh! Esta molt freda aquest aigua! Anem a batre les ales per assecar el nostre plomatge! Que bé

Quan ja hem fet aquesta relaxació guiada, demanem que tornin a la rotllana i que comencin a respirar fent notar com el cos s'omple d'aire.

SESSIÓ 4: Durada 30 minuts**Activitat 1:** “Les emocions” (15minuts)

En aquesta activitat treballarem les emocions, anteriorment hem donat eines per la relaxació la qual també proporciona el coneixement de les emocions. Però en aquesta activitat centrem l'atenció en aquestes emocions.

Els alumnes seuen a la rotllana, i anirem mostrant imatges amb totes les emocions. Els demanarem que en cada imatge facin la cara corresponent “ a veure quina cara feu quan esteu (la emoció que correspongui)”.

Després, els presentem la vareta màgica que fa que les emocions puguin canviar. Els direm que hauran de passejar per l'aula i cada cop que el mestre els toqui amb la vareta hauran de convertir-se en l'emoció que aquest mencionerà.

En aquesta activitat posarem una cançó relaxant per tal de que els alumnes es relaxin per l'aula mentre es fa l'activitat. Com els alumnes han de representar les emocions, el mestre pot observar quins alumnes no saben identificar bé alguna emoció.

Activitat 2: “Les emocions com la meteorologia” (15minuts)

Els alumnes hauran de seure a la rotllana i el mestre explicarà que han de mirar com es senten per dins, si esta núvol es que estan enfadat, si plou és que estan tristos i si fa sol és que estan alegres.

Un cop relacionada cada emoció, els deixem un moment de calma per observar com es senten, i un per un aniran dient com es senten. Quan tots els alumnes hagin observat les seves emocions, els direm que a vegades plou i després surt el sol, per tant, poden estar tristos i que després els canvi aquesta emoció a la alegria; no es dolent estar tristos, perquè també es part de nosaltres, com l'alegria.

SESSIÓ 5: Durada 40 minuts

Activitat 1: “Un bosque tranquilo”

Els alumnes a la rotllana, els presentarem el conte de “Un bosque tranquilo” de Patricia Caneja (2015), en aquest conte es treballa el mindfulness amb els més petits, ensenyant-los la importància de prendre's les coses amb més calma i atenció plena.

Un cop realitzada la lectura, treballarem les pauses i respiracions aprofitant alguns conceptes que es troben al conte. Quan fem un soroll els alumnes hauran de parar i respirar, després podran seguir caminant.

Aquesta activitat la realitzarem durant alguns moments on els alumnes es trobin esverats, d'aquesta manera aconseguirem la calma i els ensenyarem a com respirar per tranquil·litzar-se.

SESSIÓ 6: Durada 40 minuts**Activitat 1:** "La calma"

En aquesta activitat desenvoluparem un pot de la calma. Per realitzar l'activitat necessitarem aigua, purpurina i cola blanca. Els donarem un pot de plàstic a cadascú amb aigua, després afegirem la cola i els donarem la purpurina perquè posin en el seu pot. Cada alumne tindrà el seu pot fet de purpurina de colors i amb el seu nom.

Quan ja tenen el pot fet, la mestre o el mestre els pregunta per a que serveix aquell pot i els diu que és un pot que ajuda a relaxar i calmar quan estem enfadats, tristos o quan tenim un embolic d'emocions. Amb el pot de mostra el mourem i veuran que la purpurina dona voltes i està embolicada com ells en aquell moment, però que si la deixem en un lloc tranquil, aquesta baixa i s'endreça com amb aquella emoció en el moment que estan més relaxats.

Després els deixarem seure cadascú on es senti més còmode i els donarem mandales per pintar, buscant així el moment de relaxació després de l'activitat.

SESSIÓ 7: Durada 30 minuts**Activitat 1:** "Tinc un volcà" (15minuts)

Els demanarem que seguim a la rotllana i els explicarem "Tinc un volcà" Miriam Tirado (2020), un conte que defineix l'enuig com un volcà que explota al nostre interior i que ajuda a saber gestionar-lo mitjançant la respiració.

Per introduir aquest conte, farem un experiment fent "explotar" un volcà, els ensenyarem el volcà fent la pregunta "De que penseu que pot anar el conte?" Després de l'experiment llegirem el conte i els deixarem fer preguntes sobre aquest. La mestre remarcarà els aspectes importants del conte, com saber respirar per poder calmar el volcà

Per fer el volcà:

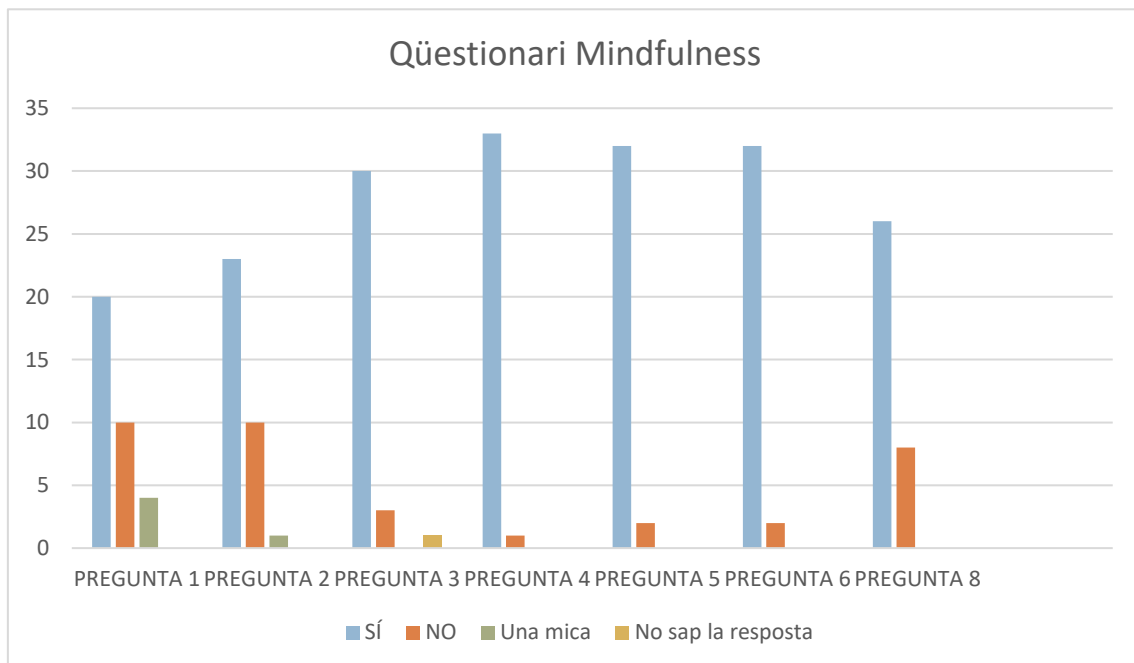
Amb cartró cobrirem una ampolla fent la forma de volcà. Posarem vinagre dins l'ampolla i una mica de bicarbonat amb colorant vermell per simular la lava, quan introduïm el bicarbonat sortirà la "lava" del volcà

Activitat 2: Elaborem la calma (15minuts)

Després els ensenyarem el lloc de la classe que la mestre ha escollit per fer el racó de la calma i explicarem el funcionament: "és un tros de la classe que podrem anar quan estiguem nerviosos, enfadats, tristos..." Els mostrarem el racó de la calma on col·locarem tot el que han estat realitzant, els explicarem que es un lloc on podran anar per buscar estar tranquils. En el racó hi haurà: la granota, coixins, els dos contes que hem explicat, els pots de la calma, etc.

Els deixarem material de la naturalesa que haurem recopilat anteriorment (pals, fulles..) i que facin una mandala amb aquests elements.

2.5. INSTRUMENT DE RECOLLIDA DE DADES



En aquest apartat podem observar les preguntes de l'1 al 8 (excepte la 7) del qüestionari que van omplir els mestres d'educació infantil de 7 escoles diferents.

La primera pregunta que van poder completar és “Coneixes la tècnica de meditació “**mindfulness**”?” com es pot observar en el gràfic, el 58,8% dels mestres si coneixien la tècnica, el 29,4% no la coneixien i el 11,8% coneix la tècnica per sobre.

Per poder conèixer millor i contrastar les respostes , en la segona se'ls proposa “Coneixes els beneficis del “**mindfulness**”?” de la qual obtenim unes respostes i conclusions similars a l'anterior de la qual un 67,6% han respost afirmatiu.

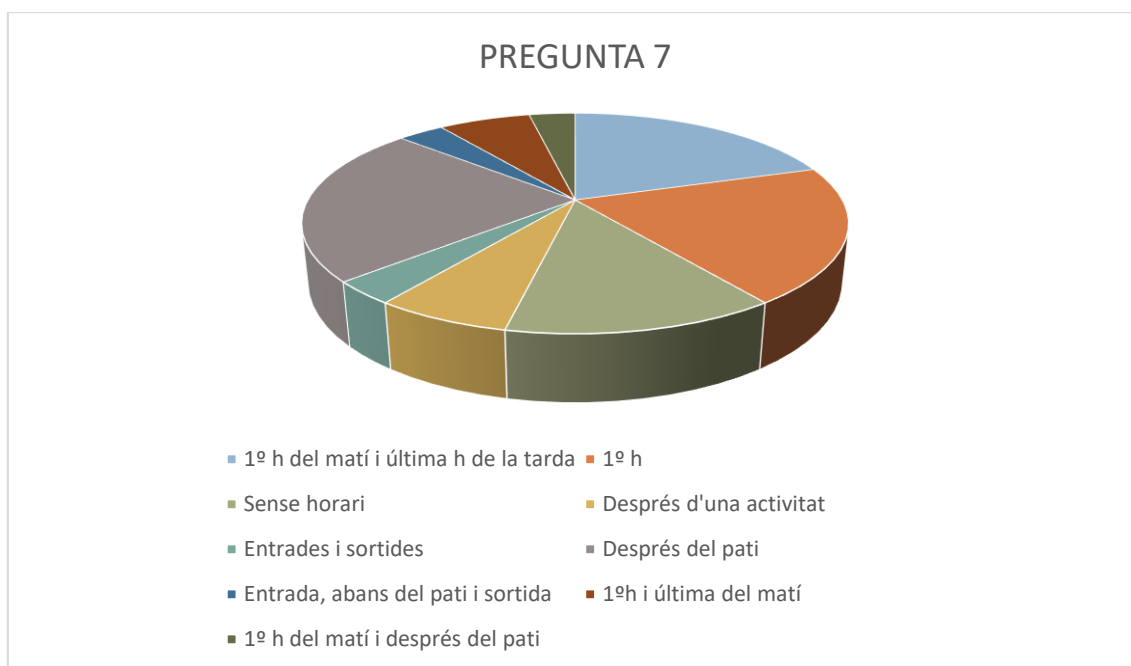
Seguit, en la pregunta 3 “Creus que la tècnica “**mindfulness**” es pot aplicar a l'**aula d'infantil**?” de la qual el 88,2% dels docents van respondre que aquesta tècnica pot aplicar-se a l'aula.

En la quatre, els pregunto: “T'agradaria poder disposar de formacions per la tècnica “**mindfulness**”?” el 97% van respondre que els agradaria poder formar-se.

Seguit, en la cinc se'ls va proposar: “Creus que si disposessis de formació l'aplicaries a l'aula?” obtenint el 94,1% dels docents van respondre que si aplicarien aquestes tècniques de meditació a l'aula, resultats similars a l'anterior pregunta.

En la pregunta 6 “Luis López, formador i creador del programa **TREVA** (Tècniques de relaxació vivencial a l'aula), considera que la primera i l'última hora del matí són les més adequades per utilitzar aquestes tècniques de meditació. Creus que els infants en aquestes hores tenen disposició per fer algun tipus de meditació?” El 94,1% va respondre que si.

Per finalitzar el qüestionari, se'ls preguntà “Creus que hi ha diferències entre relaxació i meditació?” 76,5% dels docents consideren que si hi ha diferències.



En l'anterior gràfic, els docents van respondre a la pregunta "Quin horari creus que seria apropiat per trobar respostes positives del **mindfulness** a l'aula d'infantil" El 17,6% dels mestres consideren que el millor horari per aplicar amb resultats positius aquesta és a primera hora del matí i última hora de la tarda. Un altre 17,6% creu que és a primera hora del matí el millor moment per aquesta tècnica.

El 11,7 % considera que no hi ha un horari establert, sinó que és millor adaptar-lo als alumnes i un altre 11,7% creuen oportú i positiu a última hora de la tarda.

Per finalitzar, i el que més docents han respost ha estat després del pati amb un 20,6%.

4. RESULTATS

Després de recollir i analitzar els qüestionaris, he pogut extreure que la gran majoria coneixen el *mindfulness* com a concepte, però no en el seu context ni pràctica. Això ha estat, per què en la primera pregunta el 80% han respost que si sabien que és el *mindfulness*, però en la pregunta 7 els preguntava quina franja horària consideraven més apropiada, alguns han afegit a la seva resposta "que puguin relaxar-se" o "després del pati". Aquests han considerat que el *mindfulness* és una tècnica de relaxació, perquè a les escoles després del pati volen baixar la intensitat i aprofiten aquest espai per realitzar tècniques de relaxació. El *mindfulness* no és només una tècnica que tingui com a objectiu

la relaxació, sinó una millora d'atenció i concentració, per tant, és una tècnica que ha d'incorporar-se progressivament i en diverses àrees del dia, no només en aquell moment després del pati per relaxar-se també, sinó que a l'entrada a l'escola per assegurar una millor concentració.

La meditació, ajudarà als infants en l'autoregulació de les emocions, per tant, els hem d'anar ensenyant estratègies a partir d'activitats lúdiques perquè ells tinguin al seu abast en el moment que necessitin autoregular-se.

Tot i que la paraula *mindfulness* és coneguda, moltes vegades podem tenir un concepte erroni de les paraules, en aquest cas he pogut comprovar que la gran part dels docents que han respost aquest qüestionari tenien una certa confusió d'aquesta perquè consideraven aquest concepte com la relaxació. No es del tot erroni, ja que la meditació també ens ajuda a relaxar-nos, però no es pot simplificar quedant-nos amb aquest concepte, perquè la principal característica d'aquesta tècnica és ser conscients de "l'aquí i ara" i vol disminuir l'estrès i ansietat que provoca el multitasking.

En la pregunta 3, el 94% creu que és una tècnica que pot aplicar-se a l'aula d'infantil, el 4% opina que no i un 1% no sap si és podria aplicar per falta de formació. D'aquesta pregunta, podem considerar que tot i no ser una tècnica gaire coneguda en aquest àmbit ni practicada amb alumnes d'infantil, si que hi ha una gran majoria que els agradaria poder formar-se en aquesta.

5. CONCLUSIONS

Després de la recopilació d'informació obtinguda sobre el *mindfulness*, he pogut realitzar alguns dels objectius generals. En primer lloc, l'objectiu "Aportar diferents referents teòrics que corroborin els beneficis del *mindfulness*" "Realitzar una proposta didàctica per introduir el *mindfulness*" han estat completats amb èxit, gràcies a la recopilació d'informació he pogut contrastar en quins àmbits afavoreix el *mindfulness* i a partir d'aquí m'ha donat recursos per poder desenvolupar el segon objectiu, creant així una proposta didàctica que serveixi als docents que volen iniciar als seus alumnes en el *mindfulness*.

També he pogut comprovar, a partir de un seguit de qüestionaris a les escoles, l'objectiu "Comprovar si els docents tenen coneixements del *mindfulness*" , de la qual he pogut

extreure com a conclusió que hi ha un coneixement sobre el concepte no gaire semblant a l'explicació teòrica del *mindfulness*, la qual cosa significa que en aquestes escoles no hi ha coneixement pràctics del *mindfulness*, ni han pogut observar els beneficis que aquesta pot proporcionar als alumnes d'infantil.

La conclusió que he estret del treball a partir dels qüestionaris, ha estat 7 de les escoles del Baix Penedès, no practiquen aquestes tècniques però que els agradaria poder tenir formació per poder incorporar-la a les seves aules.

En quan als objectius específics considero que, per la falta d'aplicació a l'aula de la meua proposta didàctica, han quedat per assolir els objectius "Proporcionar informació als docents sobre els beneficis del *mindfulness*; Aportar coneixements als alumnes d'infantil sobre el concepte "*mindfulness*"". Per seguir aquests objectius, hagués volgut realitzar la proposta en alguna escola i d'aquesta manera fer conèixer el *mindfulness*.

En quan al fonament teòric, considero que la recopilació obtinguda m'ha pogut resoldre la hipòtesi plantejada "el *mindfulness* és una tècnica que beneficia als infants en la gestió de les emocions" de la qual podem confirmar que aquesta aporta grans beneficis a totes les persones que practiquen. També he pogut observar que hi ha un gran desconeixement sobre aquesta tècnica, ja que s'associa al budisme.

Una de les limitacions que he tingut amb aquest treball ha estat no poder aplicar-lo a cap aula per la situació actual de pandèmia per COVID-19, per la que s'ha agut d'establir grups bombolla. Durant el període de pràctiques vaig poder trobar aquesta necessitat d'incorporar tècniques de relaxació i meditació a l'aula per poder establir una millora en el clima de l'aula, en el coneixement de les pròpies emocions i com gestionar-les. Per sumar aquesta experiència, també treballa de vetlladora en una ZER amb alumnes que tenen dificultats conductuals alguns d'ells per la falta de coneixements sobre la gestió de les emocions, on practiquen tècniques de relaxació vivencial a l'aula.

Els resultat que es volen obtenir d'aquesta proposta didàctica per introduir el *mindfulness*, és que els alumnes puguin tenir estratègies per autogestionar les seves emocions i que poc a poc sàpiguen relaxar-se i tenir una atenció plena en les activitats.

Per altre banda, aquestes tècniques els ajudarà a ser conscients de la seva respiració, la qual empraran per relaxar-se o tranquil·litzar-se. Com en el marc teòric he pogut observar, el mindfulness disminueix l'estrès per tant, amb aquesta pràctica també ha de poder observar-se una evolució de l'estrès.

La recerca es podria ampliar a partir de la posada en pràctica de la proposta didàctica, amb l'avaluació corresponent. Per seguir amb aquesta recerca, aplicaria la proposta didàctica a un grup d'alumnes i observaria les diferències amb un altre que no ha estat aplicada, d'aquesta manera podria posar en pràctica l'aspecte teòric del treball.

BIBLIOGRAFIA

Amutio, Alberto. (1998). Nuevas perspectivas sobre la relajación. (1ªed.) Desclée De Brouwer

Beata, Gloria (2016). Revisión teórica sobre la aplicación teóricas de programas de mindfulness en el sistema educativo español. Universitat de Zaragoza, Facultat d'Educació, Zaragoza

Benítez, Laureano. (2002). La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula. Vision Libros.

Caneja, Patricia. (2015). Un bosque tranquilo: mindfulness para niños. Madrid: Uniyoga.

Cautela JR, Groden J. (1985). Técnicas de relajación: Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martinez Roca.

Dalmau, Elisenda. (s.f.). Programa Mindfulness. Recuperat el 18 de Febrer de 2021, des de <https://www.programamindfulness.org/es/>

Delors, Jacques. (s.f) La educación encierra un tesoro. Recuperat de <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/1847/La%20educacion%20encierra%20un%20tesoro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, Luis. (2010). Tècniques de relaxació vivencial aplicada a l'aula. Disseny, aplicació i avaluació d'un Programa de Conscienciació Psicocorporal per afavorir l'educació emocional i la millora del rendiment acadèmic. Universitat de Barcelona Facultat de Pedagogia, Barcelona.

López, Luis. (s.f.). El Programa TREVA. Recuperat el 16 de Febrer de 2021, des de http://programatreva.org/que_es/

Martínez, Josep M. (2019). Prisma: El mindfulness com a entrenament per a la gestió eficaç de les emocions als entorns d'aprenentatge. Recuperat 5 de Març del 2021 des de <https://www.educat.cat/blog/el-mindfulness-com-a-entrenament-per-a-la-gestio-eficac-de-les-emocions-als-entorns-daprenentatge/>

Manolete, S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. Vol.25 (nº1. Recuperat el 8 de Febrer de 2021, des de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272019000100009&script=sci_arttext&tlng=pt

Olivares, J. Y Méndez, F. X. (2008). Técnicas de modificación de conducta

Ramos, Natalia. Recondo Olivia., Enríquez Héctor. (2012). Practica la inteligencia emocional plena, mindfulness para regular nuestras emociones (1ªed.). Andalusia: Editorial Kairós SA.

Sanmartí, Neus (2010). Avaluar per aprendre. Recuperat de http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0024/fc53024f-626e-423b-877a-932148c56075/avaluar_per_aprendre.pdf

Snel, Eline. (2013). Tranquils i atents com una granota, La meditació per als infants segons el mètode mindfulness.(1ªed.). Editorial Kairós SA.

Tapia Barcones, Javier. Álvarez, Maria Asunción. (2019). Mindfulness en el aula: gestión del estrés ante las pruebas de evaluación. Recuperat el 10 de Març de 2021, des de <https://zaguán.unizar.es/record/84634/files/118.pdf>

Kabat-Zin, Jon. (2009). Mindfulness en la vida quotidiana. PAIDOS IBERICA.

ANNEXOS

ANNEX 1

Entrevista amb Luis López:

En quin moment vas trobar la necessitat de desenvolupar un programa com aquest?

El 1995 a les classes d'educació física a l'aula de secundària, ajudava als alumnes i em vaig preguntar si hi havia algun programa de l'aula per baixar la intensitat i facilitar la concentració. Com no vaig trobar res el vaig dissenyar.

Ho vaig començar a implantar l'any 2000/2002 més o menys, llavors vaig començar a fer cursos a Institut de Ciències de l'Educació. Vam començar a formar també a les escoles i vam veure la necessitat que s'impliqués no només al professorat, sinó també totes les famílies del centre educatiu.

Per què vau trobar aquesta necessitat?

Perquè veiem que si entrava un especialista de relaxació o de meditació, no tenia molt sentit que si a les pròximes classes no ho feien els efectes que els hi provocava fer la relaxació no eren progressius. Llavors vam veure que en el moment on era més important fer meditació o "mindfulness" era a primera hora del matí i l'última del matí, depèn de quin professor tenien els alumnes no ho podien fer per falta de formació. Llavors vam decidir que en una escola ha de ser un programa transversal, com fem el d'escola verda o educació emocional o el de cooperació. Que passa, que llavors ha d'haver un especialista com per exemple, en català, hi ha un especialista però la resta de mestres han de saber català i corregir-lo. Per tant, vam decidir que tots els educadors o mestres han de fer la programació, però alguns d'ells seran els especialistes en mindfulness.

Jo ho vaig descobrir perquè estic en una escola on es treballa el programa, i m'he fixat que en el claustre fan una estona de joc cooperatiu i treballen la tècnica de relaxació d'aquella setmana.

Llavors tu deies que l'horari, o hores per establir aquesta relaxació serà la primera i l'última del matí?

Vale, hem de partir de la base, que hi ha nou competències bàsiques de mindfulness:

- Atenció
- Visualització
- Consciència
- Moviment
- Relaxació
- Poder de la sensorial
- Energia
- Respiració
- paraula
- Postura

Llavors les pautes on hem de fer mindfulness és: una a primera hora del matí on es treballi la concentració, no cal que es relaxin al matí perquè ja venen relaxats de casa seva. Per tant, abans de sortir de cada classe, això parlo en general en totes les edats, d'infantil després en parlem, per les sortides de classe han de fer alguna consigna o ritual que diem, doncs posar les taules bé, respirar... abans i després d'aquest s'ha de fer alguna de moviment, perquè els "nanos" venen molt moguts amb molta energia i hem de baixar aquesta, però no els podem dir relaxem-nos perquè no voldran i no sortirà aquesta.

Al migdia faríem un altre i a la tarda és quan té sentit que facin relaxació és una mica com la continuació de la migdiada que fan quan són petits, i en sortir a la tarda es fa un altre de postura, de moviment. És molt potent fer una coreografia de gestos, ara parlem en infantil, que cada tutor faci aquesta per fer el bon dia o en alguns moments marcats, com un karate amb uns moviments lents com el tai-chi, doncs això s'ho inventen i això és el nostre tai-chi.

Quan vas començar la primera pràctica, que la vas fer en infantil o a primària?

No, ho vaig fer en secundària i és més tard quan vam veure la necessitat de fer-ho en tots els cursos. Ara ho fem en tot l'aspecte educatiu. De fet tenim una triologia de llibres que parlen de cada etapa educativa.

Quina recomanació faries per als mestres d'educació infantil que volen començar a treballar tècniques de mindfulness a les aules?

La recomanació és que si el mestre no està format i en consciència de tot això, no farà mindfulness farà una visualització, es tracta que es concentrin i que aprenguin gestió emocional. La recomanació és que el mestre ho faci, que aprengui a fer totes les nou tècniques per després poder-les fer amb els alumnes. En segon lloc, és important que els

petits no han de fer el que fan els grans però en dosis petites. Els petits, han de desenvolupar la seva consciència corporal i això es fa amb una bona psicomotricitat

Ho ha d'anar fent introduint-lo poc a poc però també donant un espai perquè puguin desenvolupar aquest com ho fem amb el càlcul, doncs un espai per donar a aquest.

En algunes escoles realitzen ioga a l'inici, quan acaben d'entrar a la classe, consideres que aquesta és una bona hora per què practiquin aquesta tècnica?

El ioga el que fa és barrejar totes les tècniques, el ioga és una disciplina que conjunta la postura, la respiració, la relaxació i la meditació. Si parlem del tai-chi que és un altra disciplina el que fa servir és sobretot la concentració, postura i moviment. Sap el que vull dir? Que una cosa és una disciplina com el ioga i fa servir unes tècniques, llavors si els alumnes fan ioga està molt ben fet, perquè fa aquestes competències.

Si ja fan ioga, no te sentit fer mindfulness perquè aquest és una disciplina com aquest, si ho fan a primera hora del matí, doncs després del pati podríem fer un altra activitat, per exemple tancar els ulls però han de passar per una activitat intermèdia després del moviment del pati i la actitud que vulguem aconseguir. Per exemple, música suau mentre seuen, donar un temps, doncs que seguin lentament. L'objectiu és seure o moure's lentament com si fossin uns ossos, per tant faran un tai-chi.

Podem entendre aquesta com la relaxació que realitzen després del pati els alumnes d'infantil?

Si es pot fer això estaria genial, però hem de veure si poden fer aquest tipus de relaxació estirant-se o no.

Amb els petits és més fàcil perquè es fa jugant, amb els grans és més difícil.

És pot fer quan vulguem ?

Si, mentre que veiem que estàn molt distrets, doncs donem aquest *reset*.

Vaig veure que en el programa TREVA hi ha tres bases, quins són els beneficis?

Els beneficis que tenen: millorar les habilitats cognitives, com atenció, memòria, l'anàlisi, capacitat de càlcul i capacitat de síntesi, això en els petits és difícil, però un altre

cosa que millora en els aspectes cognitius és que aquesta millora el clima de l'aula i millora el rendiment acadèmic.

Pel que fa als aspectes emocionals, hi ha cinc competències; consciència emocional, control emocional la intel·ligència intrapersonal i la intel·ligència interpersonal que és la assertivitat i la empatia.

Les competències socials, millora el clima, la convivència i els efectes són per tots, no només per els alumnes, disminueix l'estrès.

Aquesta entrevista està validada per el professor Albert Irigonyen Zaragoza de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona.

ANNEX 2

Guia per al docent: Mindfulness a l'aula

GUIA PER AL DOCENT	
Espai	Aquest ha de ser un lloc ample, si pot ser amb catifes per poder seure i amb disponibilitat de llocs per respaldar-se. És important que puguem gaudir del llum natural, evitant així els fluorescents.
Clima	Per poder establir un bon clima, ha de ser el mestre qui l'elabori; l'aula ha d'estar recollida, podem posar algun tipus d'ambientador suau, etc.
Horaris	La millor franja per realitzar meditació és primera hora del mati per poder aconseguir la concentració que volem. Després del pati, s'ha de fer un altre exercici per poder baixar la intensitat i aconseguir el relaxament. Quan el clima a l'aula sigui elevat, per tal de rebaixar-lo també és pot treballar alguna tècnica, com per exemple, un seguit de moviments que la mestra faci.

Formació i interès	Per poder mostrar als alumnes amb èxit les tècniques meditatives, hem de ser capaços de fer-les nosaltres també, això implica esforç per part dels docents, però és una activitat que els beneficiaria tant en la seva vida personal com laboral.
A educació infantil	Els alumnes són petits i aprenen jugant, abans de realitzar el mindfulness hem d'ensenyar-los partint de jocs, d'aquesta manera l'aprenentatge serà més exitós. No els podem exigir que facin una meditació com els adults, i és important que desenvolupin la seva consciència corporal, per això les activitats han de ser lúdiques.

ANNEX 3

Graella d'avaluació inicial i final

Avaluació inicial i final			
	Molt	Poc	Gens
Han escoltat algun cop la paraula mindfulness?			
Saben identificar "inspiració exhalació" ?			
Són capaços de prestar atenció al que estan realitzant?			
Com es calmen quan estan nerviosos, enfadats...?			
Saben distingir les emocions?			
Són capaços de gestionar les emocions?			
OBSERVACIONS:			

ANNEX 4

Graella d'observació

Avaluació continua Sessió 2 "Trepitgem les textures"	
Escolten quan estan a la rotllana?	
Respecten les normes establertes prèviament?	
Verbalitzen les sensacions?	
Identifiquen les textures?	
Estan realitzant l'activitat amb atenció?	
Observacions:	

ANNEX 5

Graella d'observació

Avaluació continua Sessió 3 Pompes d'aigua	
Respecten els temps marcat per la o el mestre?	
Saben exhalar l'aire per la boca fent així pompes amb l'aigua?	
Saben agafar prou aire per realitzar moltes pompes quan el o la mestre ho demana?	
Saben inspirar i expirar?	
Coneixen la paraula inspiració i expiració?	

ANNEX 6

Graella d'observació

Avaluació continua Sessió 4 Les emocions	
Reconeixen les emocions?	
Saben identificar les pròpies emocions?	
Verbalitzen les emocions?	
Respecten les emocions de els companys i companys?	
Observacions:	

ANNEX 7

QÜESTIONARI PER ALS DOCENTS D'EDUCACIÓ INFANTIL

Andrea Baeza Blanco

Curs: _____

Edat: _____

Aquesta enquesta és totalment anònima, de manera que la informació que proporcioneu serà d'ús exclusiu per poder contribuir en l'anàlisi de dades per la recerca del treball de fi de grau "Mindfulness i la intel·ligència emocional: els beneficis de la meditació en l'etapa de l'educació infantil". Gràcies per la vostra col·laboració.

ENQUESTA PER RESPONDRE AL TREBALL DE FI DE GRAU "Mindfulness i la intel·ligència emocional: els beneficis de la meditació en l'etapa de l'educació infantil"

1. Coneixes la tècnica de meditació "mindfulness"?

 Sí No

2. Coneixes els beneficis del "mindfulness"?

 Sí No

3. Creus que la tècnica "mindfulness" es pot aplicar a l'aula d'infantil?

 Sí No

4. T'agradaria poder disposar de formacions per la tècnica "mindfulness"?

Sí

No

5. Creus que si disposessis de formació l'aplicaries a l'aula?

Sí

No

6. Luis López, formador i creador del programa **TREVA** (Tècniques de relaxació vivencial a l'aula), considera que la primera i l'última hora del matí són les més adequades per utilitzar aquestes tècniques de meditació. Creus que els infants en aquestes hores tenen disposició per fer algun tipus de meditació?

Sí

No

7. Quin horari creus que seria apropiat per trobar respostes positives del **mindfulness** a l'aula d'infantil?

Per què?

8. Creus que hi ha diferències entre relaxació i meditació?

Sí

No

En cas que la resposta sigui "sí" quines diferències hi ha entre una i l'altre?

Aquest qüestionari està validat per el professor Albert Irigonyen Zaragoza de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona