



UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI

Treball Final de Grau
Grau d'Educació Infantil



UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI

FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ I PSICOLOGIA
SEU BAIX PENEDÈS.

TREBALL DE FI DE GRAU

**MINDFULNESS A SEGON CICLE D'EDUCACIÓ
INFANTIL.**

**Alumna:
Meritxell Escusa Palazón.**

**Tutor:
Jordi Prieto Borràs.**

Data lliurament: 31 de Maig del 2021

Resum:

El *mindfulness* significa prestar atenció al moment present, és una tècnica que ajuda a desenvolupar la capacitat de prestar atenció de manera conscient als estímuls interns i externs que tenim en el moment present, desviant la ment d'altres distraccions. Diferents estudis defensen que el *Mindfulness* dins del context escolar pot ajudar a millorar la capacitat d'atenció.

L'objectiu d'aquest treball d'investigació va ser el de descriure els efectes del *mindfulness* en l'atenció de l'alumnat d'una aula de P5 d'educació infantil en tornar del pati.

L'estudi es va realitzar durant dues setmanes amb un grup-classe de disset alumnes prenent com a grup d'observació a sis infants escollits per la mestra amb el criteri de falta de concentració. Es planteja una metodologia mixta (anàlisi quantitatiu i qualitatiu).

Es van fer dues entrevistes a la tutora, una prèvia a les implementacions i una posterior, per avaluar la seva percepció en referent a la capacitat d'atenció i el clima a l'aula. Tanmateix es van fer entrevistes als sis infants per a conèixer com se sentien després del pati i posteriorment al treball *mindfulness*. Aquestes entrevistes es van complementar amb un registre d'interval, on s'observava sistemàticament la participació activa i la conducta disruptiva dels alumnes la primera setmana prèvia a la intervenció *mindfulness* i es comparà amb la mateixa observació durant la setmana que diàriament s'implementava la pràctica del *mindfulness* durant 10 minuts en tornar del pati.

Els resultats van mostrar una relació positiva entre la pràctica *mindfulness* en tornar del pati i el grau d'atenció i participació de l'alumnat. Aquesta pràctica *mindfulness* es podria incorporar a l'escola com petites rutines diàries per afavorir el clima i els resultats d'aprenentatge dels infants.

Paraules clau: *mindfulness*; atenció plena; educació infantil.

Resumen:

El *mindfulness* significa prestar atención al momento presente, es una técnica que ayuda a desarrollar la capacidad de prestar atención de manera consciente a los estímulos internos y externos que tenemos en el momento presente, alejando la mente de otras distracciones. Diferentes estudios defienden que el *mindfulness* dentro del contexto escolar puede ayudar a mejorar la capacidad de atención i los resultados de aprendizaje del alumnado de educación infantil.

El objetivo de este trabajo de investigación fue el de describir los efectos del *mindfulness* sobre la atención de los alumnos de P5 de educación infantil a la vuelta del recreo.

El estudio se realizó durante dos semanas con un grupo de diecisiete alumnos, tomando como grupo de la observación a seis alumnos escogidos por la maestra con el criterio de dificultades de atención. Se plantea una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa).

Se realizaron dos entrevistas a la tutora, una previa a la implementación y una posterior, para avaluar su percepción en referente a la capacidad de atención y el clima del aula. También se realizaron entrevistas a los seis alumnos para conocer como se sentían después del patio y posteriormente a la práctica *mindfulness*. Estas entrevistas se complementaron con un registro de intervalos de tiempo, donde se observó sistemáticamente la participación activa y la dinámica disruptiva de los niños y niñas la primera semana previa a la intervención y se comparó con la misma observación durante la semana que diariamente se implementaba la práctica *mindfulness* durante 10 minutos en regresar del patio.

Los resultados mostraron una relación positiva entre la práctica *mindfulness* en volver del patio y el grado de atención y participación del alumnado.

Esta práctica *mindfulness* se podría incorporar en los colegios como pequeñas rutinas diarias para favorecer el clima i los resultados de aprendizaje.

Palabras clave: *mindfulness*; atención plena; educación infantil.

Summary:

Mindfulness means paying attention to the present moment; it is a technique that helps to develop the ability to pay attention in a conscious way to internal and external stimuli that we have in the present moment, keeping the mind away from other distractions. Several studies have shown that “mindfulness“(a type of meditation), in the school setting can help improve the attention span and learning outcomes of early childhood education children.

The purpose of this research work was to describe the effects of mindfulness meditation on the attention span of P5 children in early childhood education from a school, during a 30 minutes time slot after playtime.

In order to introduce the topic, a description of this discipline was made to understand what this practice consists of, how it is applied in the educational environment and what are the benefits for the children.

The study was carried out for two weeks with a group of seventeen children, taking as an observation group six children with attention deficit chosen by the teacher was observed. A mixed methodology (quantitative and qualitative) is proposed. Two interviews were conducted with the tutor, one prior to implementation and one after, to evaluate her perception regarding the attention span of children and the climate in the classroom. Interviews were also conducted with the six pupils to find out how they felt after playtime and after the practise of mindfulness meditation. These interviews were complemented with a record of time intervals, where the active participation and disruptive dynamics of the children were observed the first week prior to the meditation practise and the second week with the incorporation of it after playtime.

The results showed a positive relationship between the practise of mindfulness meditation after returning from the playground and the degree of attention and participation of the children.

Keywords: mindfulness; early childhood education.

ÍNDEX

1-INTRODUCCIÓ.	1
2- MARC CONCEPTUAL	2
2.1. QUÈ ÉS EL <i>MINDFULNESS</i> .	2
2.2. ELEMENTS CLAU EN LA PRÀCTICA DEL <i>MINDFULNESS</i> .	3
2.2.1. Meditació.	3
2.2.2. Respiració.	4
2.2.3. Atenció o consciència plena.	5
2.2.4. Aprendre a gaudir del present.	5
2.3. LA PRÀCTICA <i>MINDFULNESS</i> AMB INFANTS.	6
2.3.1. Beneficis del <i>mindfulness</i> .	8
2.3.2. Desenvolupament de l'atenció i concentració a partir de <i>mindfulness</i> .	10
2.3.3. Evidències de <i>mindfulness</i> dins el context escolar.	11
2.4. COMPETÈNCIES I HABILITATS DOCENTS PER L'ENSENYAMENT DEL <i>MINDFULNESS</i> .	12
3- MARC METODOLÒGIC.	15
3.1. SUPÒSIT DE PARTIDA.	15
3.2. OBJECTIUS.	16
3.3. METODOLOGIA.	16
3.4. TEMPORALITZACIÓ.	17
3.5. INSTRUMENTS PER LA RECOLLIDA DE DADES.	18
3.5.1. Entrevista.	18
3.5.2. Observació directa: registre d'interval.	18
3.6. POBLACIÓ I MOSTRA.	20
4- ANÀLISIS DE DADES I RESULTATS.	21
4.1. REGISTRE D'INTERVALS.	21
4.2. ENTREVISTA A LA TUTORA.	24
4.3. ENTREVISTA ALS INFANTS.	26
5- CONCLUSIONS.	28
6- PROPOSTES DE MILLORA.	30
7- REFLEXIÓ PERSONAL.	32
8- REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.	33
9- ANNEXOS.	37

1-INTRODUCCIÓ.

Vivim en un món en constant moviment on no tenim temps de viure el present, els infants i adults estan sobresaturats d'estímuls i això fa que cada cop sigui més difícil prestar atenció al moment present. Aquest fet provoca en les persones un estat de tensió i esgotament físic i mental. Els infants són nerviosos per naturalesa, els costa prestar atenció i es distreuen fàcilment (Almansa et al., 2014). La dinàmica que es desenvolupa dins l'aula, i les exigències i obligacions que es demanen a l'alumnat produeixen cansament i estrès que desemboca en una baixada de l'atenció i la concentració. En conseqüència, això pot afectar a la conducta i al rendiment acadèmic de l'alumne (Alcalá, 2014).

Aquest projecte d'investigació sorgeix de detectar la necessitat que hi ha a les aules de les escoles de treballar l'atenció plena. Aquesta capacitat de prestar atenció al moment present es pot desenvolupar i millorar a partir de la pràctica de *mindfulness*.

En el marc conceptual del treball es realitzarà una recerca d'informació de diferents autors i estudis científics per conèixer les característiques del *mindfulness* i els beneficis que pot aportar a infants de segon cicle d'educació infantil la seva pràctica diària a l'aula.

L'objectiu d'aquest projecte serà el de descriure els efectes de la pràctica *mindfulness* amb infants d'una aula de segon cicle d'educació infantil, observant la conducta dels infants durant dues setmanes en tornar del pati tot incorporant unes dinàmiques *mindfulness* durant la segona setmana.

2- MARC CONCEPTUAL.

2.1. QUÈ ÉS EL *MINDFULNESS*.

El *mindfulness* és la consciència que emergeix de prestar atenció deliberadament al moment present i sense judici a les coses tal qual són.

(Williams, Teasdale, Segal i Kabai-Zinn, 2007)

El concepte *mindfulness* significa **atenció plena** al moment present. *mindfulness* prové de la traducció de l'anglès del mot budista Sati, paraula en llengua pali, que significa **consciència, atenció i record.**

Abans de profunditzar en el *mindfulness* es definiran els conceptes de **consciència, atenció i record**, per saber en què consta cada una d'aquests tres processos cognitius i així poder entendre millor la tècnica *mindfulness*.

Podem dir que som **conscients** quan ens adonem d'allò que està passant dins i/o fora de nosaltres: sensacions corporals, emocions, olors, sons, etc.

L'**atenció**: l'entendem com la consciència centrada en un estímul: la respiració, el so de la pluja, etc

El **record**, són situacions i esdeveniments passats en el temps, fets que ja han succeït i dels quals la nostra ment guarda informació subjectiva.

Un cop tenim present aquests tres conceptes ben definits, podem descriure el *mindfulness* com una classe de consciència centrada en el present, en què cada pensament, sentiment o sensació que sorgeix en el camp de l'atenció és reconegut i acceptat tal com és. (Segal, Williams i Teasdale, 2002)

Amb aquesta tècnica es desenvolupa la capacitat de prestar atenció de manera conscient als estímuls interns i externs que tenim en el moment present, desviant la ment d'altres distraccions. Amb la pràctica s'aprèn a ser capaç d'autoregular l'atenció i centrar-la un estímul concret durant un temps determinat. Consisteix a fixar l'atenció i la concentració no només en un objecte, sinó anar canviant i observant diversos objectes de manera flexible. (Mañas et al., 2014).

Actualment hi ha diferents definicions contemporànies que presenten la pràctica *mindfulness* com un procés meta cognitiu, ja que requereix tant control dels processos cognitius com de la consciència. (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, Devins, G., 2004)

Aquesta definició estructura la pràctica *mindfulness* a partir de dos components:

- **L'autoregulació:** implica mantenir el focus d'atenció en el present immediat, ser capaç de reconèixer els processos mentals, prestant atenció als pensaments, sentiments i sensacions. Són necessaris hàbits d'atenció prolongada en el temps per a mantenir la consciència centrada en el present. (Parasuraman, 1998; Posner i Rothbart, 1992). L'atenció en la respiració és el que manté a la persona atenta i ancorada a l'experiència del moment.
- **L'observació:** Cal observar amb curiositat el moment present i acceptar-lo tal com és. S'ha d'observar l'experiència de manera objectiva, com si fos la primera vegada que percebem els estímuls. Primer cal percebre els estímuls, sentiments, pensaments... i un cop són objecte de la nostra atenció, cal discriminar els diferents elements, per exemple si és una sensació emocional o física. Els pensaments són objecte d'observació, no una distracció. Un cop reconeguts aquests pensaments s'ha de tornar a focalitzar l'atenció en la respiració evitant elaboració de judicis, fugint de creences, suposicions, expectatives i desitjos.

Treballant *mindfulness* es vol aconseguir que la persona arribi a ser capaç de distingir els estímuls, comprendre que són transitoris, gestionar-los i així poder arribar a un estat de consciència emocional. Amb la pràctica els objectes són percebuts de manera descentralitzada, perdem el costum de buscar solució, de rumiar i donar voltes als pensaments amb judicis, d'aquesta manera disminueix l'estat d'angoixa i frustració, el que es fa estar més estables psicològicament i presents en el moment.

2.2. ELEMENTS CLAU EN LA PRÀCTICA DEL MINDFULNESS.

Hi ha 4 elements clau en la pràctica de *mindfulness*: la **meditació**, la **respiració**, la **consciència plena** i **aprendre a gaudir del present**.

2.2.1. Meditació.

La ment humana sempre està dispersa i la meditació permet distingir entre el pensament conscient i inconscient (García Campayo i Damarzo, 2015). L'objectiu és el de treballar la capacitat de focalitzar la nostra atenció en un estímulo concret (Goldstein i Kornfield, 1987).

Amb la meditació canviem la nostra manera de percebre les coses i així aconseguir ser capaç de gestionar les emocions arribant a un estat seré i tranquil (Ricard, 2009).

Cal destacar la diferència entre l'estat de meditació i l'estat de relaxació, ja que produeixen efectes fisiològics diferents. Amb la meditació la ment està relaxada, però en alerta, observant els estímuls externs i interns, identificant-los i classificant-los en físics o mentals, (Mañas et al., 2014). En el cas de la relaxació el nivell d'alerta es disminueix tenint com a únic objectiu disminuir el to muscular excessiu i proporcionar una distensió física i mental (Molinero, 2010, p.84).

Des de la perspectiva de *mindfulness*, García Campayo i Demarzo (2015) recomanen **diverses postures per a practicar la meditació:**

- Assegut a una cadira** amb la barbata cap avall i els ulls tancats.
- Estirat a terra** cap amunt.
- Postura de l'astronauta:** estirat a terra amb la panxa cap amunt i les cames doblegades de manera que quedin recolzades sobre una cadira.
- Caminant** lentament per la sala, descalç, amb els ulls oberts i la mirada endavant.

2.2.2. Respiració.

La respiració és una funció orgànica vital i sovint ens passa desapercebuda, ja que la tenim molt automatitzada. La presa de consciència d'aquest fet fisiològic ens permet connectar amb nosaltres mateixos i ens ajuda a concentrar-nos i relaxar-nos. També pot facilitar la regulació de les emocions en moments puntuals.

A continuació es mostra el procés que fa la nostra ment en prestar atenció a la respiració. (García Campayo i Demarzo, 2015):

1. Contacte	Es focalitza l'atenció en la respiració com a objecte de la meditació, realitzant-ne dues o tres inspiracions i expiracions, i identificant on se senten. (fosses nasals o abdomen).
2. Vagabundejar	Apareixeran pensaments i emocions que faran de distracció a la ment, fent perdre l'atenció plena en la respiració.
3. Pressa de consciència	Prendre consciència que la ment ha desconnectat de la respiració. En aquell instant es posa nom al pensament: ira, preocupació, etc.
4. Retorn	Cal assumir que aquesta desconexió és normal i sense enfadar-se entendre que amb la pràctica es millorarà l'atenció.

2.2.3. Atenció o consciència plena.

És la capacitat de concentrar-se i centrar l'atenció a voluntat evitant distraccions. L'**atenció plena** és una eina molt important per millorar la qualitat de vida (Bisquerra, 2000). Potencia les habilitats emocionals, la memòria, la capacitat d'aprenentatge i la creativitat.

És una habilitat i, per tant, tothom la pot aprendre i pot ser entrenada, encara que el seu desenvolupament és progressiu i requereix una pràctica regular.

L'origen de la consciència es basa en els quatre elements de l'atenció plena, segons Buda:

- **Atenció al cos.**
- **Atenció a les sensacions.**
- **Atenció als fenòmens mentals.**
- **Atenció a les lleis que regeixen la nostra experiència.**

2.2.4. Aprendre a gaudir del present.

El monje budista Hahn defineix el *mindfulness* com la capacitat de “mantenir viva la consciència focalitzada en la realitat present”.

Brown i Ryan (2003) ho expliquen en els següents punts:

- **No conceptual:** estar atent al moment present sense pensaments que interfereixin.
- **Centrada en el present:** no hi ha pensament sobre el passat o el futur.
- **Absent de judici:** No s'ha de jutjar ni valorar, només observar el present.
- **Intencional:** “estar atent” exigeix una intenció continuada per dirigir l'atenció sobre allò que vols, en aquest cas el present.
- **Basada en l'observació:** s'ha de prendre consciència dels estímuls percebuts en el moment present.
- **Exploratòria:** està sempre investigant nivells més subtils de percepció.
- **No verbal:** és una experiència que no pot ser descrita amb paraules.
- **Alliberadora:** cada moment “d'estar atent” (*mindfulness*) és una experiència plaent.

2.3. LA PRÀCTICA *MINDFULNESS* AMB INFANTS.

Diferents investigacions científiques sobre el *mindfulness* han demostrat la seva eficàcia davant de malalties mèdiques, trastorns psicològics, reducció de l'estrès crònic i millora de la qualitat de vida. (Davidson, 2011; Sarmiento-Bolaños i Gómez-Acosta, 2013; Siegel, 2017). Tot i que es va començar a utilitzar dins d'un context clínic, actualment s'utilitza en diferents àmbits com l'**educatiu**.

Kaise (2010) manifesta que es pot practicar *mindfulness* amb l'alumnat encara que no siguin experts, començant per la respiració.

Aquesta experiència ha de ser senzilla i divertida per als infants. El treball de l'atenció amb els nens i nenes s'ha de realitzar de forma agradable i motivadora, utilitzant coses que coneixen i que saben fer.

Podrem parlar de *mindfulness* amb infants sempre que l'activitat impliqui els següents components:

- **Permanència:** Estar atents als pensaments, sentiments i sensacions durant un període de temps que s'anirà allargant amb la pràctica.
- **Selecció d'estímuls:** Focalitzar l'atenció en un sol estímul, per exemple prestar atenció en la respiració i deixar les altres percepcions al marge.
- **Acceptació:** Observar de manera objectiva i amb curiositat el moment present, els pensaments i sensacions tant físiques com mentals i acceptar-les tal com són sense judicis.

L'objectiu és que l'atenció dels alumnes estigui enfocada en una tasca i es mantingui durant un cert temps. Quan es treballa amb els infants activitats que impliquin permanència i selecció d'estímuls, a poc a poc els infants van desenvolupant la capacitat de concentració i atenció, fet que els beneficiarà en el rendiment acadèmic com es pot evidenciar als estudis exposats a l'apartat 2.3.1 del marc conceptual.

Amb aquesta pràctica es vol que l'infant a poc a poc **prengui consciència de les seves emocions i les identifiqui, d'aquesta manera podrà** utilitzar aquests coneixements per **dirigir i controlar els seus pensaments i accions**. (Goleman,1996)

El nen a poc a poc desenvoluparà la capacitat de relacionar els pensaments amb els sentiments i les accions, entendre els significats i les causes de les experiències i el comportament. Aprendre a autoregular els seus pensaments i estats d'ànim.(Carver i Scheier, 1981, 1990)

A l'hora de dur a terme la meditació amb l'alumnat cal tenir en compte:

- **Realitzar els exercicis de manera regular.**
- **Presentar els exercicis de manera lúdica.**
- **Tenir paciència, els resultats no són immediats.**
- **Felicitar a l'alumne.**
- **Demanar que expliquin què han sentit.**

El programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula), desenvolupat i implementat a escoles de la comunitat de Catalunya (González, 2013), descompon la pràctica *mindfulness* en tres fases: introducció, exercici i sortida. Es recomana utilitzar una campana o un triangle com a senyal d'inici i final de l'activitat. (López, 2009).

FASES D'UNA SESSIÓ DE MEDITACIÓ (programa TREVA)	
Fase 1: Introducció	1- La postura: cal estar ben assegut i atent. Es pot donar a escollir als alumnes si volen tenir els ulls oberts o tancats.
	2- La respiració: es fan tres o quatre respiracions profundes amb consciència, notant com entra l'aire i arriba a tot el cos, i com el deixem anar lentament.
	3- La relaxació de la llengua: cal que la llengua estigui relaxada descansant sobre la mandíbula inferior.
	4- Body Scan: recorrem tot el nostre cos, sent conscients de la nostra postura, les nostres sensacions i pensaments.
Fase 2: Exercici	És l'eix central de la sessió on es realitza un exercici d'atenció plena com pot ser: Inflar globus imaginaris, observar l'entorn sense comentar, llençar el coet, prendre consciència dels sentiments, etc.

Fase 3: Sortida	1- Respiració profunda: es torna a centrar l'atenció en la respiració amb dues o tres respiracions profundes.
	2- Sensacions: es torna a connectar amb les sensacions: la postura corporal, els sons ambientals, la temperatura de la sala, etc.
	3- Recuperar la mobilitat: fer moviments petits amb les mans, els dits i a poc a poc anar movent el cos.

Aquest programa consta de 12 unitats didàctiques de diferents durades, on a partir de diferents tècniques s'incorpora la relaxació i la meditació *mindfulness* a les aules. A mesura que els participants aprenen a treballar la concentració i la consciència les sessions es poden allargar, començant per treballar l'atenció en el present amb activitats curtes i incrementat progressivament el temps. Aquest programa va mostrar com treballar la relaxació amb els infants repercutia de manera favorable en clima a l'aula, les competències emocionals i el rendiment acadèmic dels alumnes (López-González, González i Alzina, 2016).

2.3.1. Beneficis del *mindfulness*.

Els nens han d'aprendre a ser feliços, i un dels reptes de l'escola és ensenyar a ser feliç. Els quatre factors que caracteritzen a una persona feliç són l'**autoestima**, l'**optimisme**, l'**extroversió** i el **control personal**. A través d'exercicis de meditació es poden desenvolupar aquestes característiques i augmentar el benestar personal i la felicitat de la persona (Bisquerra, 2000).

Amb *midfulness* els infants aprendran a conèixer els seus pensaments i emocions, identificar-les i saber actuar en conseqüència, aprenen a acceptar els seus estats interns, pensaments i emocions sense judici. Aquest fet els aportarà seguretat i estabilitat psicològica. Quan ens acceptem a nosaltres mateixos i als nostres estats emocionals, aprenem a viure en pau i augmenta el nostre **benestar emocional** i la felicitat. (Sanz, 2015)

Els infants aprenen a **percebre** el seu entorn, a fixar l'atenció en allò que l'envolta i fer-se conscient que passa en el moment present, no només en les percepcions físiques i ambientals sinó també en l'àmbit del pensament i emocions.

Rueda (2012), exposa que els infants que **saben controlar les situacions d'estrès**, tenen un millor rendiment acadèmic. Si estem cansats i estressats, la capacitat per mantenir l'atenció, la concentració i la memòria disminueix. Amb la pràctica dins l'aula de tècniques de meditació, es millora aquestes capacitats i així es pot obtenir un ampli ventall de beneficis a nivell físic, intel·lectual i emocional.

Els autors Shapiro, Brown i Astin (2008); i Ricard (2009) exposen els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica agrupats en tres grans àrees:

<p>Efectes de la meditació en relació amb el rendiment acadèmic i algunes habilitats cognitives.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ajuda a centrar l'atenció sobre tasques específiques. • Processar la informació ràpidament i de manera eficaç.
<p>Efectes de la meditació sobre el benestar psicològic.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Millora la regulació emocional i l'autocontrol. Aprenen a identificar i comprendre el perquè de les seves emocions i sentiments, entendre aquest fet els ajuda a autorregular-se, a entendre la causa-efecte. • Redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió. • Augment de l'autoestima. • Ajuda a controlar les emocions negatives per arribar a una estabilitat i pau interior.
<p>Efectes de la meditació sobre el desenvolupament global de la persona.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupa la creativitat. • Millora les relacions interpersonals. • Millora l'empatia i no jutjar als companys i companyes. • Treballa l'educació emocional.

3.3.2. Desenvolupament de l'atenció i concentració a partir de *mindfulness*.

Entenem com **atenció** la capacitat d'un subjecte per centrar-se de manera persistent en un estímul concret, la persona dirigeix la seva activitat mental cap a un objecte o acció, en el cas de l'inici de la pràctica *mindfulness*, se centrarà l'atenció en la respiració. En l'atenció intervenen aspectes conductuals i neurofisiològics, per tant es tracta d'orientar l'energia cap a un lloc, espai o situació determinada, amb la intenció conscient o inconscient d'assolir un objectiu. (Servera i Llabrés, 2004)

L'atenció és un procés selectiu i no es pot prolongar indefinidament en el temps, per tant és important mantenir-la en espais curts de temps i dedicar períodes de descans.

. L'atenció presenta cinc característiques de desenvolupament: (Colomero, 2004):

1-Amplitud: la capacitat d'estímul que un subjecte pot atendre al mateix temps. La quantitat de temes, continguts o informació que es pot centrar l'atenció al mateix temps.

2-Selectivitat: és la capacitat de comparar, seleccionar i establir paràmetres entre diferents aspectes i objectes, per exemple per considerar si és millor o pitjor.

3- Oscil·lació: la capacitat per seleccionar un estímul concret i poder canviar el foc d'atenció d'un objecte a un altre. Per exemple quan el subjecte ha d'atendre més d'una tasca o processar més d'una informació al mateix temps.

4- Intensitat: la capacitat de mantenir l'atenció en aquell estímul durant un període de temps. Involucrar-se per estar completament entregat al que veu o sent. Un infant motivat estarà interessat i s'involucrarà, per això cal proposar activitats atractives i motivadores per a l'alumnat.

5- Tipus de control: la capacitat de controlar l'atenció sobre un estímul de manera voluntària o involuntària). Si un infant està interessat en una tasca, la seva atenció està totalment focalitzada. Les activitats lúdiques permeten a l'infant desenvolupar l'atenció mantinguda en el temps.

Per altra banda la **concentració** implica una capacitat que es desenvolupa amb el temps a partir de la pràctica. És la capacitat de mantenir i focalitzar l'atenció en un estímul, objecte o tasca durant un període prolongat de temps sense distreure's amb altres estímuls interns o externs.

La concentració de l'alumnat augmentarà a mesura que intervinguin més sentits en la pràctica de l'activitat. La concentració significa estar totalment en el present.(Schmid i Peper, 1991).

En un context escolar d'aprenentatge, treballar l'atenció i la concentració és imprescindible, ja que a través d'aquesta ens centrem en un estímul concret i ignorem la resta. La concentració és una habilitat fonamental en el procés de coneixement. Per tant si desenvolupem aquesta capacitat obtindrem un augment del rendiment acadèmic del nostre alumnat. El *mindfulness* ens ajuda a desenvolupar aquesta habilitat per focalitzar l'atenció en el present i deixar fora altres distraccions.

En 1970 la psicòloga Ellen Langer va demostrar que un pensament concentrat aconseguia una millora en les funcions cognitives. En 2011 un treball dut a terme per investigadors de la universitat de Wisconsin sobre la meditació, va demostrar que la meditació diària canvia el patró d'activitat cerebral de les zones frontals a altres situades a l'hemisferi esquerre, implicades en el control de les emocions i la connexió amb el món. Un any més tard es va observar com aquesta tècnica meditativa afavoreix altres connexions cerebrals implicades en el control de l'atenció i la memòria, i també amb una àrea cerebral associada al monitoratge de sentiments i pensaments. (Konnikova, 2012)

2.3.3. Evidències de *mindfulness* dins el context escolar.

En el camp de l'educació trobem diferents estudis i programes que mostren els beneficis del *mindfulness* implementat a les aules tant d'educació infantil com primària, afavorint el clima i rendiment acadèmic (López-González, Amutio, Oriol i Bisquerra, 2016).

Si des de petits s'ensenya als nens i nenes a viure de manera més conscient, estarem educant a persones més lliures, responsables i felices, amb capacitat de decisió i criteri propi. (Arguís *et al.* 2010)

Els estudis presentats per Davison i Goleman (2017) i Goleman (2013) mostren que les escoles que han incorporat *mindfulness* a les seves aules han vist un increment molt alt de l'eficàcia a través d'un entrenament mental que afavoreix el control cognitiu dels infants.

Greeson, Juberg, Maytan, James i Rogers (2014) van demostrar que duent a terme aquesta pràctica durant quatre setmanes es podien veure resultats favorables pel que fa a la millora de l'atenció.

Tanmateix, Tébar i Parra (2015) van observar un increment de l'estat de calma a les aules i un ascens considerable de l'atenció per part de l'alumnat.

Implementacions breus de *mindfulness* a escoles de primària disminueix problemes de conducta a l'aula, millora les relacions socials i la relaxació, creant un clima agradable (García-Rubio, Luna, Castillo i Rodríguez-Carvajal, 2016).

A l'etapa d'educació infantil trobem diferents programes de treball de *mindfulness* amb un disseny d'activitats senzilles basades en la consciència del propi cos, la respiració, l'atenció selectiva i la identificació de les emocions pròpies i les dels companys i companyes. Aquestes intervencions evidencien que el *mindfulness* és una eina que ajuda als infants a afrontar el present de manera més conscient i plena (Pacheco-Sanz, Canedo-García, Arija i García-Sánchez, 2018).

Estudis realitzats amb infants de 5 i 6 anys van demostrar que realitzant una intervenció de set setmanes amb una sessió setmanal d'entre 15 i 35 minuts, incrementà l'estat de calma i el nivell d'atenció de l'alumnat. (Tébar i Parra, 2015).

Un altre estudi dut a terme al Canadà tres cops per setmana durant un període de sis setmanes va produir efectes significatius pel que fa a la capacitat d'autoregulació i conductes pro socials dels infants (Viglas i Perlman, 2018).

2.4. COMPETÈNCIES I HABILITATS DOCENTS PER L'ENSENYAMENT DEL *MINDFULNESS*.

La formació en *mindfulness* en docents és essencial tal com indiquen els estudis d'autors com Napoli, Krech i Holley (2005) que demostren que els docents que van rebre una formació en *mindfulness* de vuit setmanes van integrar de manera natural la pràctica a l'aula i a la seva vida personal, ensenyaven els coneixements de manera menys fragmentada i amb més profunditat.

La pràctica regular de *mindfulness* dona al docent eines per fer front a problemàtiques i ajuden a millorar la seva qualitat de vida i el seu benestar. Això repercuteix en la seva relació amb els estudiants, fet que **afavoreix un entorn educatiu òptim i millora l'aprenentatge.**

A part de la formació hi ha diverses habilitats que ha de tenir un mestre per tal d'ensenyar la pràctica als seus alumnes.

- **Experiència directa:** Cal que tingui experiència en la pràctica *mindfulness* i que estigui compromès. Abans d'incorporar-lo a l'aula, els docents han de treballar primer la seva pròpia pràctica personal.
- **Procés d'indagació:** El docent ha de desenvolupar la capacitat d'escolta activa, deixar espai i frenar l'impuls de donar consells. Ha d'aprendre a guiar a l'alumne durant el descobriment.
- **Habilitats per treballar amb grups:** El mestre ha de ser capaç d'observar, cal que faci ús d'un llenguatge sensible adequat per guiar les pràctiques i les dinàmiques d'aula. Tanmateix ha de tenir habilitat per dialogar i indagar plegats dins d'un bon clima de treball.

A continuació s'exposaran **els aspectes clau per implantar un programa *mindfulness* a l'escola** a partir de l'experiència d'implantar el mètode Eline Snel a escoles d'Europa. Aquesta autora ha desenvolupat quatre manuals per a aprendre a treballar *mindfulness* segons les necessitats dels infants depenent de les edats. Es tracta d'aprendre la tècnica a partir de l'experiència directa, dedicar temps i Constança per a crear i integrar un hàbit dins les rutines diàries. Aquest mètode parteix de l'objectiu d'ensenyar als infants a aprendre a viure amb els sentiments de tranquil·litat i intranquil·litat, acceptar la complexitat dels pensaments i sentiments i no deixar que aquests els dominin.

Aspectes clau per implantar un programa *mindfulness* a l'escola:

1- Intenció clara	Cal definir clarament els objectius tenint en compte els valors del centre per tal que l'actuació sigui coherent i integri a tota la comunitat educativa.
2-Crear equip	Crear una comissió de docents que s'encarreguin del projecte de <i>mindfulness</i> amb l'objectiu de divulgar i implementar l'acció.
3- Donar exemple	Els mestres han de practicar <i>mindfulness</i> . No cal que tinguin cursos tècnics sobre el tema, però sí que incorporin aquesta rutina a la seva vida, experimentin amb ells mateixos i així poder compartir la seva pròpia experiència a l'aula.

4- No imposar	L'equip docent ha de motivar i interessar-se, sense imposar. Fa falta un compromís i implicació personal de temps i paciència.
5- Proposar	A partir de xerrades i tallers iniciar al professorat al <i>mindfulness</i> , buscar temps i espai perquè els mestres practiquin a l'escola.
6- Experts	Buscar assessorament d'experts per aprendre com treballa <i>mindfulness</i> amb infants i joves.
7- Mètode provat	Escollir un mètode per a nens i nenes provat en altres centres educatius genera confiança.
8- Mc Mindfulness	<i>Mindfulness</i> no només treballa l'atenció i la calma sinó que inclou l'observació de les emocions i pensament per tal de desenvolupar la curiositat, la cura, se centra en el procés i no únicament en el resultat.

La pràctica de *mindfulness* a l'aula aporta beneficis en diferents contextos escolars:

- Després d'una activitat intel·lectual o física, la relaxació permet al nen arribar a un estat de benestar, calma i concentració per fer la següent activitat.
- Com a eina per reduir l'assetjament escolar.
- Canviant els càstigs per hores de meditació.

3- MARC METODOLÒGIC.

En aquest apartat s'exposarà la part metodològica de la investigació educativa que es durà a terme en aquest treball de fi de grau.

La investigació educativa fa referència a l'estudi de la realitat educativa, des d'una perspectiva aplicada. La recerca en educació serveix per fonamentar, justificar i donar suport a decisions de disseny i desenvolupament en qualsevol intervenció, tanmateix ofereixen informació sobre l'èxit i l'adequació d'aquestes. A partir d'una anàlisi crítica de la realitat educativa es planteja una pregunta d'investigació, un problema. Un cop s'identifica el problema se selecciona una metodologia d'investigació, es planifica un treball de camp i s'elaboren uns instruments de recollida de dades tenint en compte les diferents tècniques d'investigació com podrien ser: qüestionari, entrevista, grup de discussió o l'observació. (Rodríguez, 2021)

Amb treballs d'investigació educativa es vol aconseguir que futurs professionals de l'educació siguin capaços de desenvolupar processos d'investigació que els proporcionin les evidències necessàries per fonamentar i avaluar les seves intervencions educatives a l'àmbit formal, sociocomunitari o laboral. La necessitat d'investigar està relacionada a la necessitat de donar resposta a un problema concret.

3.1. SUPÒSIT DE PARTIDA.

Amb el *mindfulness* es volen oferir recursos i eines perquè els més petits aprenguin a viure de manera conscient per arribar a una tranquil·litat física i mental, es vol ensenyar als nens a controlar el cos i les emocions, així com aprendre a desenvolupar la capacitat d'atenció. “Si aconseguim que els nens, des de petits, aprenguin a viure d'una manera més conscient, estarem contribuint a educar a persones lliures i responsables, més capaces de controlar les seves vides i en definitiva, trobar la felicitat” (Arguís et al., 2010,p.71).

El propòsit d'aquest estudi és observar el grup d'infants d'una aula de P5 en tornar del pati, dissenyar unes activitats que apropin als infants al *mindfulness* i descriure el nivell d'atenció dels alumnes durant la classe posterior, observar si treballant *mindfulness* els alumnes presenten un major grau d'atenció, si estan més tranquils i hi ha millor clima a l'aula per a l'adquisició dels aprenentatges.

Aquesta investigació parteix del següent supòsit de partida o afirmació comprovable:

El treball de *mindfulness* amb infants de segon cicle d'educació infantil, concretament P5, ajuda a l'alumnat a desenvolupar la capacitat d'atenció a l'aula.

3.2. OBJECTIUS.

Generals:

- Descriure els efectes del *mindfulness* en l'atenció de l'alumnat d'una aula de P5 d'educació infantil d'una escola del Vallès occidental aplicat en la franja horària de després del pati durant 30 minuts.

Específics:

-Descriure el nivell habitual d'atenció en infants de P5 d'una escola pública del Vallès Occidental en tornar del pati.

-Descriure el nivell d'atenció dels infants de P5 d'una escola pública del Vallès Occidental després d'una activitat *mindfulness* de 15 minuts realitzada en tornar del pati.

-Analitzar els canvis que es produeixen en l'atenció dels infants de P5 en aplicar la intervenció *mindfulness*.

3.3. METODOLOGIA.

La investigació educativa d'aquest treball serà **descriptiva i experimental**, s'observaran i descriuran les conductes d'un grup de 6 infants d'una classe de P5 en tornar del pati durant una setmana, durant una segona setmana s'implementaran unes activitats *mindfulness* en tornar de l'esbarjo, i es tornarà a fer l'observació dels 30 minuts de classe posteriors. S'introduirà una activitat de *mindfulness* dins la rutina de l'aula per observar-ne els efectes.

Es partirà d'un **paradigma interpretatiu** o **qualitatiu**, aquest fonamenta la investigació cap a la descripció i la interpretació dels fenòmens socials. Amb aquest estudi es pretén comprendre i interpretar la realitat.

La metodologia interpretativa és adient per a l'estudi de grups particulars d'alumnes. Es vol observar com el *mindfulness* influeix en la conducta dels infants de l'aula de P5, concretament un grup de control de 6 infants, descriure el clima de l'aula i el grau d'atenció abans i després de les intervencions sempre a la mateixa hora i d'aquesta manera poder comparar l'abans i el després de la pràctica.

Durant tot el procés d'investigació per tal de recollir les dades es durà a terme una **metodologia mixta tant qualitativa com quantitativa, ja que es recolliran** a partir d'una entrevista i l'observació directa.

L'estudi de cas ens permet quantificar el comportament dels alumnes i generalitzar a partir de casos particulars passant de fets coneguts a fets desconeguts i de coneixements particulars a teories o lleis generals. És necessari seleccionar adequadament els casos i evitar les generalitzacions ràpides, ja que com que són estudis de casos aïllats s'aconsegueixen graus de probabilitat i no de certesa, encara que les dades siguin reals, riques, profundes i molt adaptables. La metodologia interpretativa és adient per a l'estudi de grups particulars d'alumnes.

En aquesta recerca es durà a terme un **estudi de cas** per descriure el grau d'atenció d'uns subjectes, en el nostre cas un grup control de sis infants de P5, escollit conjuntament amb la tutora de l'aula seguint un criteri de selecció. Aquesta metodologia d'estudi de cas ens servirà per al propòsit descriptiu i explicatiu d'aquesta investigació, ajudant-nos a establir correlacions i relacions causa-efecte entre *mindfulness* i el grau d'atenció dels infants.

Es plantejarà una programació de cinc sessions de durada de 10-15 minuts amb activitats per a treballar l'atenció (*annex1*). Tot i que les sessions es realitzaran amb tota la classe, es recollirà la informació del grup de control abans esmentat a partir de diferents instruments de recollida de dades.

3.4. TEMPORALITZACIÓ.

A continuació es presentarà a la següent taula el cronograma d'aquest treball d'investigació:

Gener-febrer.	- Revisió bibliogràfica. - Redacció marc conceptual.
Març.	- Marc metodològic. - Construcció i validació instruments de recollida de dades.
7 abril.	- Entrevista amb la tutora de l'aula.
Setmana del 12-16 d'abril.	- Observació de la conducta dels infants en tornar del pati. - Recollida de dades.
Setmana del 19-23 d'abril.	- Implementació sessions <i>mindfulness</i> . - Observació de la conducta dels infants en tornar del pati. - Recollida de dades.

Finals d'abril.	- Anàlisi de dades i conclusions.
2 maig.	- Entrega esborrany.
31 maig.	- Entrega final del TFG.

3.5. INSTRUMENTS PER LA RECOLLIDA DE DADES.

Per a dur a terme la investigació es faran servir diferents instruments de recollida de dades (*annex2*) tant qualitius com quantitius que s'exposaran i explicaran a continuació.

Per començar s'ha cregut convenient generar un checklist per a corroborar que les diferents sessions i activitats *mindfulness* dissenyades per a l'estudi compleixen els requisits per a considerar-se una pràctica *mindfulness*, i per tant són aptes per a extreure les dades necessàries. Aquest checklist s'ha elaborat tenint en compte els ítems exposats al marc conceptual, concretament a l'apartat de *la pràctica mindfulness amb infants*.

3.5.1. Entrevista.

És una tècnica qualitativa per a recollir informació sobre un determinat objecte d'estudi a partir de la interpretació de la realitat. Abans de les sessions *mindfulness* a l'aula de P5, es realitzarà una entrevista semiestructurada amb la tutora per seleccionar els sis infants de mostra i conèixer el clima de treball a l'aula en tornar del pati.

L'entrevista es tornarà a passar un cop implementades les sessions i així poder comparar l'abans i el després de la pràctica *mindfulness*.

Tanmateix Es duran a terme una petita entrevista semi estructurada als sis infants de grup de control per saber com se senten en tornar del pati dilluns, dimecres i divendres la primera setmana i els mateixos tres dies la segona setmana, tenint un total de 6 entrevistes de cada infant. Aquesta entrevista s'enregistrà per tal de poder transcriure posteriorment les sensacions i percepcions dels alumnes.

3.5.2. Observació directa: registre d'interval.

Es durà a terme una observació sistemàtica i estructurada durant dues setmanes. La primera setmana correspon a l'observació prèvia a la intervenció i la segona l'observació es realitzarà després d'haver fet 15 minuts de *mindfulness*. Es farà servir un registre d'interval on s'observaran els següents ítems:

a) Dinàmica disruptiva: Qualsevol conducta que entorpeixi el funcionament de la classe, des de molestar a parlar fora de lloc...

b) Participació activa: Si l'infant participa de les activitats proposades per la mestra i du a terme una escolta activa executant les activitats encomanades.

Aquest enregistrament es durà a terme a partir d'elaborar una graella on s'annotarà cada dos minuts si l'infant està atent a la classe. L'observació es realitzarà en un total de 30 minuts després del pati la setmana abans de dur a terme la pràctica *mindfulness* i després de cada sessió *mindfulness* la segona setmana d'observació. Al final de cada sessió es contaràn quantes vegades han dut a terme les conductes i d'aquesta manera tindrem un indicador numèric per poder comparar l'evolució abans i després de les sessions en referent a l'atenció.

Rincón et al. (1995) proposen planificar l'observació de la següent forma, s'afegeix una columna relativa a com es realitzarà l'observació en l'experiment.

Planificació de l'observació		Realització de l'observació
-Que investigar?	-Definició del problema.	-Grau d'atenció dels infants de P5.
-Com observar?	-Modalitat d'observació.	- Observació directa, participant.
-On observar?	-Escenari.	-Aula de P5 d'educació infantil.
-Que observar?	-Enfocament i abast.	- L'atenció dels infants durant 30 minuts la classe després del pati.
-Quan observar?	-Temporalització.	-30 minuts en tornar del pati. -30 minuts posteriors a les sessions <i>mindfulness</i> .
-Com enregistrar?	-Tècniques d'enregistrament.	-Registre d'interval.
-Com analitzar?	Tècniques d'anàlisi.	5 sessions amb activitats per treballar <i>mindfulness</i> .

3.6. POBLACIÓ I MOSTRA.

L'estudi es durà a terme a un institut-escola públic a la comarca del Vallès Occidental, on s'imparteix segon cicle d'educació infantil, primària i primer cicle de secundària. A aquesta escola *mindfulness* no està contemplat a la programació d'aula de P5, i per tant, no es practica de forma regular amb els infants.

El grup amb el qual es realitzaran les pràctiques de *mindfulness* és la classe de P5 A. Aquest grup d'infants està format per 17 alumnes, 10 nens i 7 nenes. Són una classe participativa, tranquil·la, cohesionada i amb una bona relació. Són capaços d'interactuar els uns amb els altres sense grans conflictes així com d'expressar les seves emocions amb paraules pròpies.

S'ha plantejat un estudi de cas, on s'han seleccionat com a mostra a sis infants d'entre tot el grup classe seguint com a criteri de selecció els infants amb més problemes d'atenció.

Com a mostra per a l'entrevista s'ha seleccionat a la tutora dels infants de P5, ja que coneix la tipologia i nivell competencial dels infants de l'aula.

A la primera entrevista amb la tutora de l'aula es va demanar que seleccionés a sis infants que servien de mostra per a l'observació. La tutora va proposar per a l'estudi els alumnes que considerava més moguts i amb més dificultats per a seguir el fil conductor de la classe. Va seleccionar als sis alumnes que normalment més es distreien i interrompien la dinàmica a l'aula. D'un total de 17 alumnes la mestra va aportar la informació dels sis infants que ella havia detectat amb més dificultats per a mantenir l'atenció en una tasca concreta durant un temps determinat.

4- ANÀLISIS DE DADES I RESULTATS.

4.1. REGISTRE D'INTERVALS.

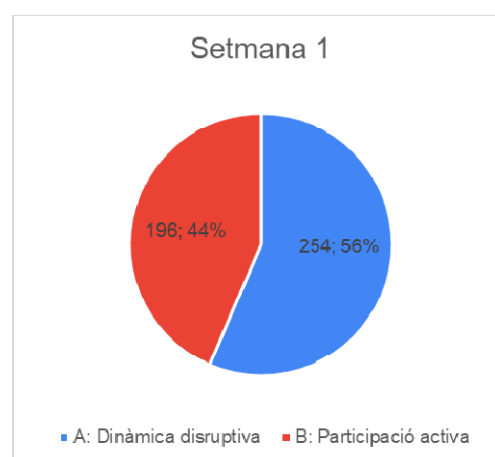
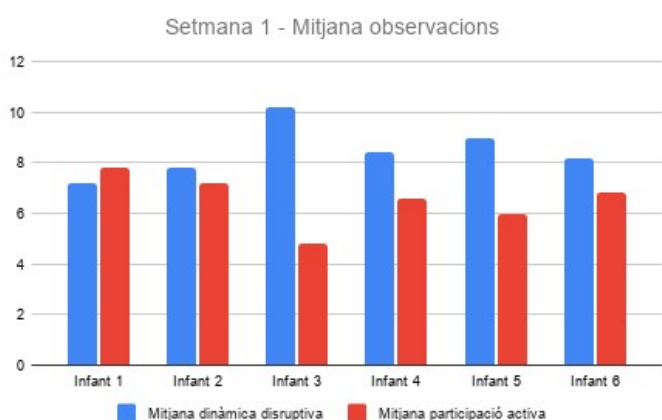
A continuació s'exposaran en dues taules el recompte dels resultats dels sis infants del grup control en referents als ítems A i B (Dinàmica disruptiva i participació activa) enregistrats durant la primera i segona setmana d'observació els 30 minuts posteriors del pati.

SETMANA 1 : OBSERVACIÓ PRÈVIA A LA INTERVENCIÓ.

A: Dinàmica disruptiva.

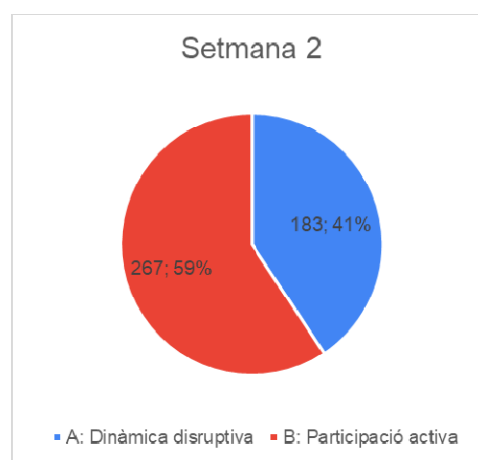
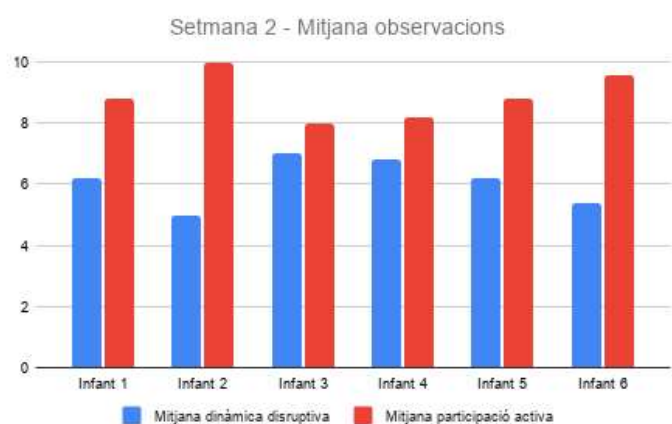
B: Participació activa.

SETMANA 1		Alumnes	Dia1	Dia2	Dia3	Dia4	Dia5	Total	Mitjana setmanal
A	Infant 1		9	8	6	8	5	36	7,2
B			6	7	9	7	10	39	7,8
A	Infant2		8	9	9	7	6	39	7,8
B			7	6	6	8	9	36	7,2
A	Infant3		10	8	10	11	12	51	10,2
B			5	7	5	4	3	24	4,8
A	Infant4		8	9	10	9	6	42	8,4
B			7	6	5	6	9	33	6,6
A	Infant5		9	8	9	10	9	45	9
B			6	7	6	5	6	30	6
A	Infant 6		9	6	10	9	7	41	8,2
B			6	9	5	6	8	34	6,8



SETMANA 2: OBSERVACIÓ POSTERIOR A LA INTERVENCIÓ:

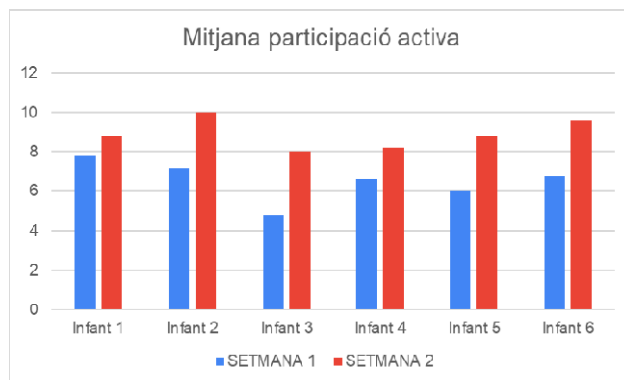
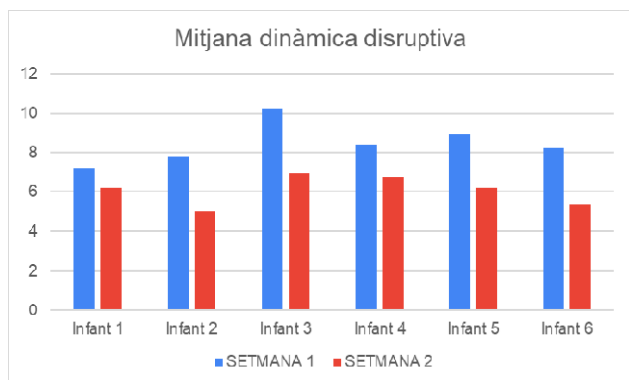
SETMANA 2		Alumnes	Dia1	Dia2	Dia3	Dia4	Dia5	Total	Mitjana setmanal
A	Infant 1		7	7	5	6	6	31	6,2
B			8	8	10	9	9	44	8,8
A	Infant2		6	3	3	7	6	25	5
B			9	12	12	8	9	50	10
A	Infant3		9	8	6	6	6	35	7
B			6	7	9	9	9	40	8
A	Infant4		8	8	8	6	4	34	6,8
B			7	7	7	9	11	41	8,2
A	Infant5		8	4	7	9	3	31	6,2
B			7	11	8	6	12	44	8,8
A	Infant 6		6	5	3	7	6	27	5,4
B			9	10	12	8	9	48	9,6

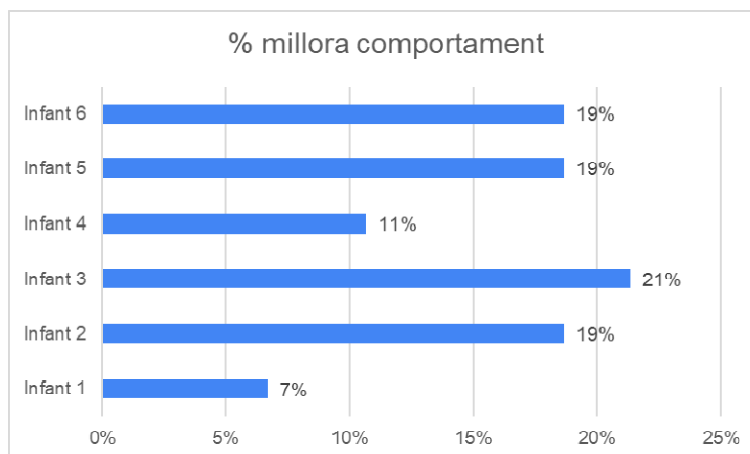


De l'anàlisi de les dades, podem apreciar que durant la primera setmana un 56% de les observacions van mostrar conducta disruptiva, situant el grau de participació activa en un 44%. La situació es reverteix clarament durant les observacions de la segona setmana on, a partir de la incorporació de la pràctica *mindfulness*, s'intercanvien els papers i la conducta disruptiva baixa a un 41% situant la participació activa al 59%.

Els següents gràfics mostren l'evolució de les mitjanes de cada alumne pel que fa a dinàmica disruptiva i participació activa de la primera a la segona setmana.

En tots els casos s'observa una millora significativa de la participació activa en detriment de la dinàmica disruptiva.





Dades primera setmana	
Mitjana dinàmica disruptiva	8,46
Desviació típica A	0,95
Mitjana participació activa	6,53
Desviació típica B	0,92

Dades segona setmana	
Mitjana dinàmica disruptiva	6,10
Desviació típica A	0,50
Mitjana participació activa	8,90
Desviació típica B	0,71

Per tal de tenir una visió més propera a la realitat i analitzar les dades en profunditat, s'ha quantificat la dispersió o variació de les dades de la mitjana extreta per setmana a partir de calcular la desviació típica. Si aquest càlcul ens dona com a resultat un nombre baix vol dir que les nostres dades tendeixen a estar agrupades a prop de la mitjana (Field, 2013).

La mida de l'efecte, calculada a partir de l'estadístic d de Cohen ajudarà a valorar el canvi en les conductes dels infants, si el valor estadístic està entre 0,5 i 0,8 parlem d'un efecte moderat, en canvi si ens dona un valor entre 0,2 i 0,5, es tracta d'un efecte petit.

A continuació s'exposen els resultats dels càlculs coincidint amb els extrems de les gràfiques anteriors.

De mitja els sis infants, la segona setmana, després de la implementació *mindfulness* han disminuït la conducta disruptiva (*M=6,10, SE=0,50) en comparació amb la primera setmana prèvia a la intervenció, on trobem que aquesta era més elevada (*M=8,46, SE=0,94) Això representa una mida de l'efecte gran, d de Cohen= 2,48, que vol dir que la conducta disruptiva ha disminuït de manera considerable durant la setmana de la implementació *mindfulness*.

Pel que fa a la participació activa, la segona setmana després de la implementació *mindfulness* els sis infants es van mostrar més participatius (*M=8,90, SE=0,71) en comparació a la setmana prèvia a la intervenció, on trobem que era més baixa

(*M=6,53, SE=0,92). Aquest fet representa una mida de l'efecte gran, d de Cohen= 2,57, que vol dir que els infants han estat molt més participatius després de les sessions *mindfulness*, mostrant un canvi conductual positiu de la primera a la segona setmana.

* M= Mitjana, SE= desviació típica o error estàndard.

4.2. ENTREVISTA A LA TUTORA.

Pel que fa **al moment del dia en el qual la tutora de l'aula considera que estan més exaltats** i els hi faria falta una activitat per tornar a la calma i fomentar l'atenció posterior la seva reflexió va ser la següent:

- Considero que una activitat com la que proposes seria ideal per **al moment de la tornada del pati** on tornen exaltats d'una activitat molt motriu i necessiten aquest espai de calma que doni pas a la tornada a la feina.
- Un altre moment del dia en el qual també veig molt interessant dur a terme aquesta pràctica seria **en arribar a les 15 h de dinar per tal de començar la tarda menys nerviosos.**

En relació **amb la conducta de tot el grup classe en tornar del pati** podem extreure la següent informació:

- Tornen exaltats i nerviosos amb ganes de continuar jugant.
- Els costa tornar a la calma.
- Hi ha petits grupets que continuen jugant entre ells i se'ls ha de cridar l'atenció.
- Costa una estona crear un clima agradable per a començar una activitat.
- Els costa centrar-se a fer una tasca concreta durant molta estona.

A continuació s'exposarà a una taula la informació recollida a l'entrevista amb la tutora de l'aula pel que fa a la conducta dels sis infants seleccionats en tornar del pati comparant l'entrevista prèvia a la intervenció amb la posterior.

Conducta dels sis infants en tornar del pati.
a- Es distreu amb facilitat.
<u>Setmana 1: Conducta prèvia a la intervenció <i>mindfulness</i>.</u> El general els sis alumnes es distreuen amb el seu voltant i es posen a jugar amb els seus companys.

Setmana 2: Conducta posterior a la intervenció *mindfulness*.

Intenten dur a terme les tasques més acurades i en general juguen menys entre ells, hi ha un clima una mica més tranquil.

b- És capaç d'acabar les tasques encomanades. Està atent al que fa, escolta activa.

Setmana 1: Conducta prèvia a la intervenció *mindfulness*.

Els Alumnes 1 i 2 acaben la tasca sense problemes, ja que són ràpids i tenen un nivell competencial alt.

L'infant 3 no acaba mai les tasques, ja que és incapaç de centrar l'atenció en el que fa, fa les activitats amb poca cura.

L'infant 4 executa les tasques a un ritme molt lent i sempre les ha d'acabar un altre dia.

L'infant 5 habitualment acaba les tasques encara que les realitza de manera ràpida i amb poca cura.

L'infant 6 acaba les tasques en el temps que toca encara que se li ha d'anar reforçant positivament i estar atent a ell.

Setmana 2: Conducta posterior a la intervenció *mindfulness*.

He vist que en general estan una mica més atents i s'ha de repetir menys cops les directrius de la tasca a fer.

c- Participació.

Setmana 1: Conducta prèvia a la intervenció *mindfulness*.

Els infants 1 i 2 participen de les activitats encara que a vegades canvien de tema de conversació i marxen del tema.

L'infant 3 intenta participar, però distorsiona la classe de manera disruptiva.

L'infant 4 i 6 són tímids i participen poc, se'ls ha de motivar perquè participin fent-li preguntes directament per a captar la seva atenció.

L'infant 5 participa activament de les activitats.

Setmana 2: Conducta posterior a la intervenció *mindfulness*.

En general sobretot els últims dies s'ha vist una petita millora pel que fa a la participació d'aquests nens i nenes. Interactuen més donant la seva opinió sobre el tema que tractem.

d- Distorsiona el ritme de l'activitat a classe.

Setmana 1: Conducta prèvia a la intervenció *mindfulness*.

Els infants 1 i 2 distorsionen les activitats jugant entre ells.

L'infant 3 té una conducta disruptiva i no és capaç de seguir la dinàmica encomanada.

Els infants 4, 5 i 6 no distorsionen la classe, simplement estan distrets.

Setmana 2: Conducta posterior a la intervenció *mindfulness*.

L'Infant 3, qui mostra normalment una conducta molt disruptiva a l'aula ha intentat seguir les dinàmiques sense interferir negativament amb la seva conducta. El clima és més agradable i tranquil.

Un cop realitzada la segona setmana d'observacions després d'implementar les sessions *mindfulness* la tutora de l'aula va exposar que havia trobat que la setmana que s'havia incorporat la pràctica *mindfulness* els infants estaven més tranquils i receptius per a fer les activitats, prestant més atenció a la dinàmica proposada. En general el clima de l'aula era més propici per a treballar, els infants estaven més calmats.

La tutora de l'aula va veure molt adequat el fet d'incorporar una rutina diària d'atenció plena en tornar del pati, ja que d'aquesta manera els infants tornaven a la calma després d'una activitat motriu i es creava un clima agradable i tranquil que convidés als infants a estar atents i dur a terme l'activitat pertinent.

4.3. ENTREVISTA ALS INFANTS.

A l'entrevista realitzada als sis infants observats per a l'estudi podem extreure la següent informació:

a- Conducta habitual dels infants just en tornar del pati:

Pel que fa a com se senten en tornar del pati els sis infants van explicar que tornaven molt contents a la classe, amb energia, nerviosos i amb ganes de continuar jugant.

b- Sensació dels infants 30 minuts posteriors al pati abans d'incorporar la pràctica *mindfulness*.

En referent a la pregunta de com se sentien els 30 minuts posteriors a tornar del pati la

primera setmana els infants van explicar que se sentien bé, algun va respondre: “una mica cansat”.

c- Sensació dels infants 30 minuts posteriors al pati posterior a la intervenció *mindfulness*.

Pel que fa a com se sentien els infants la segona setmana amb la implementació *mindfulness*, els nens i nenes van explicar que s’havien relaxat amb l’activitat duta a terme en tornar del pati i se sentien tranquils, amb més calma, i d’aquesta manera tots els companys de classe havien treballat millor sense distorsionar el ritme de l’activitat.

d- Valoració de l’activitat *mindfulness* per part dels infants.

Els infants van coincidir en el fet que els havia agradat molt fer les activitats ajudant al protagonista del conte a aprendre a respirar. Algunes frases dels infants van ser:

“M’he relaxat perquè m’ha agradat i m’he sentit amb més calma”

“Amb l’activitat que hem fet en tornar del pati m’he relaxat, m’he imaginat que estàvem a un mar i he sentit com pujava i baixava la meva panxa, m’ha agradat molt.”

“He estat relaxat pensant en l’aire que sortia del nas i la boca”

L’explicació dels infants sobre com se senten en tornar del pati concorda amb la percepció de la mestra sobre el clima habitual de l’aula en aquesta franja horària, on exposava que els nens i nenes tornaven exaltats i nerviosos i que costava tornar a la calma, ja que continuaven jugant entre ells i elles.

Amb relació a com se sentien els infants 30 minuts posteriors al pati, si es compara la primera setmana amb la segona, es pot veure com els infants expliquen que posteriorment a les intervencions *mindfulness* se sentien contents per haver participat de les dinàmiques proposades, i estaven més tranquils i atents a l’activitat següent.

La mestra va exposar que en general a aquesta hora del dia als infants els costava prestar atenció durant molt de temps i havia molta dificultat per crear un clima de treball agradable, però el clima va millorar durant la segona setmana.

Rueda (2012), exposa que si els infants estan cansats, com és el cas de l’hora posterior al pati, la capacitat per mantenir l’atenció, la concentració i la memòria disminueix. Aquesta afirmació la viem reflectida en tot moment tant a l’entrevista amb la mestra com amb els infants.

Un cop implementada la pràctica *mindfulness* trobem concordança amb l'afirmació d'aquest mateix autor en quant ens diu que: Amb la pràctica dins l'aula de tècniques de meditació, es millora aquestes capacitats d'atenció i així es pot obtenir un ampli ventall de beneficis en l'àmbit físic, intel·lectual i emocional.

5- CONCLUSIONS.

L'objectiu d'aquest treball ha estat el d'observar i analitzar els efectes de la pràctica *mindfulness* en una escola del Vallès occidental amb infants d'una aula de P5 d'educació infantil tot implementant durant una setmana unes sessions *mindfulness*.

La metodologia a partir de recollir dades quantitatives i qualitatives extretes de l'observació directa de l'investigador i la percepció de la mestra i dels infants, ens ha proporcionat una informació molt completa per tal de respondre de manera satisfactòria a la pregunta inicial.

Partint del nostre supòsit de partida sobre si el treball de *mindfulness* amb infants de segon cicle d'educació infantil, concretament P5, ajuda a l'alumnat a desenvolupar la capacitat d'atenció a l'aula, es va realitzar una observació durant dues setmanes de la conducta dels infants durant els 30 minuts posteriors en tornar del pati.

Aquesta primera observació juntament amb la primera entrevista realitzada a la mestra de l'aula ens va ajudar a assolir el primer objectiu de descriure el nivell habitual d'atenció en infants de P5.

L'observació sistemàtica de la setmana posterior a la intervenció *mindfulness* va aportar la informació del comportament dels sis infants pel que fa a la participació activa i la conducta disruptiva. Aquestes dades van ajudar a complir el segon objectiu específic d'aquest treball que consistia a descriure el nivell d'atenció dels infants de P5 d'una escola pública del Vallès Occidental després d'una activitat *mindfulness* de 15 minuts aproximadament realitzada en tornar del pati. Els resultats extrets de comparar les dades quantitatives ens mostra com els infants durant la segona setmana estaven més atents i participatius els 30 minuts posteriors a la posada en pràctica de les activitats *mindfulness*. La conducta disruptiva va disminuir i la participació activa dels alumnes va augmentar creant un clima més agradable per a l'adquisició dels aprenentatges.

Al marc conceptual del treball vam exposar diverses investigacions que indicaven que la practica *mindfulness* podia millorar el rendiment acadèmic, la capacitat d'atenció i el benestar emocional dels infants, tot afavorint el clima a l'aula. (López-González *et al.*, 2016; Neff, Hsieh i Dejitterat, 2005).

Els resultats extrets del registre d'interval coincideixen amb les entrevistes realitzades amb la mestra abans i després de la dinàmica.

Durant l'entrevista de la primera setmana la tutora de l'aula va donar la seva percepció sobre la capacitat d'atenció i el clima de l'aula en tornar del pati exposant que els infants tornaven exaltats, nerviosos i amb ganes de continuar jugant. Pel que fa a l'atenció i el clima costava tornar a la calma i centrar l'atenció en una tasca concreta durant molta estona.

La comparació de la primera amb la segona entrevista ens mostren una relació positiva entre la implementació d'una petita dinàmica *mindfulness* en tornar del pati i la capacitat d'atenció dels infants en les activitats posteriors.

Per tal d'acabar d'elaborar una anàlisi completa i veure si el *mindfulness* influïa en la conducta dels infants es va considerar que era molt important preguntar als alumnes com se sentien abans i després de la pràctica. Amb les entrevistes realitzades tres cops per setmana als sis infants observats podem veure com aquesta pràctica afavoreix al seu benestar emocional.

Els infants durant la segona setmana se sentien més tranquils i relaxats posteriorment a les activitats d'atenció plena, aquest fet afavoria a crear un clima més agradable a classe i els era més fàcil estar atents i participar activament.

Diferents especialistes com Greeson, Juberg, Maytan, Jamesy Rogers (2014) van mostrar com a partir de breus intervencions de només quatre setmanes mostraven resultats favorables millorant la capacitat d'atenció de l'alumnat. Tébar i Parra (2015) van observar un increment en l'estat de calma i el nivell d'atenció de l'alumnat observat pels docents.

A partir del recull de dades extretes de les entrevistes i observacions, s'han pogut analitzar de manera completa els canvis que es produeixen en l'atenció dels infants de P5 en aplicar la intervenció *mindfulness*. Els resultats d'aquest treball coincideixen amb la pregunta d'investigació plantejada i amb les investigacions prèvies.

En conclusió les nostres dades extretes a partir dels diferents instruments de recollida de dades ens mostren com la pràctica continuada de *mindfulness* introduïda a l'aula com a petites rutines diària en moments d'exaltació, com és el cas de la tornada del pati, podria afavorir el benestar emocional, la capacitat d'atenció i el clima d'una aula de P5 d'educació infantil.

Cal tenir en compte que hi ha diferents variables que influeixen en aquesta investigació, el context de l'alumnat, la tipologia d'infants... Per tant considero que es podrien continuar fent futurs estudis amb diversitat d'alumnat que es trobin en contextos diferents. Aquest estudi s'hauria d'observar i implementar en diferents mostres i entorns per poder continuar analitzant la influència i beneficis de la implementació *mindfulness* en l'àmbit educatiu.

Un altre variable a tenir en compte, és el grau de motivació dels infants envers les activitats que fan diàriament en tornar del pati, ja que cada dia realitzen activitats diferents com poden ser matemàtiques, plàstica, música... i impliquen un grau de motivació diferent. Aquesta és una variable que no ha sigut possible controlar i gestionar perquè cada dia executessin activitats igual de motivadores. No obstant això, aquesta limitació es creu que s'ha pogut resoldre fent l'observació els cinc dies de la setmana durant dues setmanes seguides. Com a millora si es tornés a realitzar aquest estudi des de l'inici, caldria tenir aquesta variable en compte, i gestionar amb la tutora una modificació de la programació d'aula d'aquelles dues setmanes perquè els infants després del pati realitzessin el mateix tipus d'activitat cada dia.

6- PROPOSTES DE MILLORA.

Es podria assessorar el professorat a partir d'un tríptic o document informatiu amb les següents recomanacions per tal que pogués programar aquestes petites dinàmiques *mindfulness*:

- Treballar la respiració amb els infants.

-Ofereix una experiència senzilla i divertida. A l'escola on s'ha dut a terme la investigació, no es contempla el treball de *mindfulness* en la programació d'aula, i per tant els infants no el treballen de manera regular. Els resultats obtinguts en aquesta investigació ens mostren la necessitat de desenvolupar un programa basat en *mindfulness* amb la finalitat de desenvolupar la capacitat d'atenció dels infants i afavorir l'entorn educatiu a edats primerenques.

La tutora de l'aula va veure molt adient incorporar aquesta pràctica com a rutina diària a l'aula i utilitzar-la regularment durant tot el curs escolar, ja que es pot convertir en una eina per a millorar el desenvolupament acadèmic dels infants treballant i desenvolupant la capacitat d'atenció des de l'educació infantil.

Perquè aquest projecte es pogués incorporar com una rutina diària caldria que el docent es formés en *mindfulness*, tot practicant l'atenció plena per veure els beneficis que aporta i poder-ho implementar.

El centre educatiu hauria de buscar cursos i oferir formació i assessorament al professorat per tal que els mestres puguin incorporar aquesta pràctica a l'aula. Hi ha diferents cursos sobre noves metodologies d'aprenentatge, com el que ofereix la plataforma "Som docents" sobre *mindfulness a l'aula*, un curs formatiu per al professorat reconeguts com a formació permanent pel departament d'educació de la Generalitat de Catalunya, aquests cursos volen apropar el *mindfulness* a les escoles i així formar i conscienciar al professorat dels beneficis d'aquesta pràctica.

En el marc conceptual d'aquest treball trobem unes petites pautes a tenir en compte per tal de treballar *mindfulness* amb els infants.

-L'activitat ha d'implicar els següents components: permanència, selecció d'estímul i acceptació.

-Cal que el docent tingui en compte les fases d'una sessió *mindfulness* i adapti el temps a la capacitat d'atenció dels infants, treballant aquesta en períodes de temps curts.

-L'objectiu és que l'atenció dels alumnes estigui enfocada en una tasca i es mantingui durant un cert temps.

Tanmateix el checklist (*annex2*) annexat en aquest treball, es podria oferir als docents com a eina per a valorar si les activitats proposades als infants compleixen els requisits d'una pràctica *mindfulness*.

7- REFLEXIÓ PERSONAL.

Fa quatre anys vaig iniciar un viatge per a formar-me com a mestra. Jo venia de viure a la ciutat, on tot és molt ràpid, sempre vas corrents, amb pressa, molta feina, estímuls, sorolls... Durant aquest temps que ha durat la carrera he après a viure en un indret tranquil i en calma com és el cas de Coma-rruga.

Aquesta estada m'ha permès trobar espais de reflexió, aprendre a seure i escoltar les onades del mar, percebre el meu estat físic i mental, conèixer-me a mi mateixa, viure l'ara, gestionar els meus estats d'ànim i emocions, en definitiva, he crescut com a persona, i he après a valorar aquests petits espais d'atenció al moment present.

Crec que ensenyar als infants des de ben petits a incorporar una rutina d'atenció plena a partir del *mindfulness* pot ser una gran eina que els pot ajudar al llarg de la seva vida a saber auto gestionar-se, a pensar, reflexionar i créixer personalment. Amb aquest estudi he pogut veure i vivenciar com aquesta tècnica fa que els infants gaudeixin del moment, es facin conscients de la respiració, el seu estat d'ànim, el coneixement del seu cos, etc.

Els nens i nenes han gaudit de les sessions exterioritzant el plaer d'aquests minuts d'atenció a un mateix, i jo com a futura mestra he pogut observar i posar en pràctica el *mindfulness* a una aula. En un futur vull continuar creant aquests espais a classe per a fomentar la capacitat d'atenció, reflexió i calma que tant es necessita en el dia a dia en el que vivim.

8- REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.

- Alcalá, C. (2014). *Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizaje* (Treball de grau). Universidad de Jaén. Recuperat de: <http://hdl.handle.net/10953.1/1150>
- Almansa, G., Budía, M.A., López, J.L., Márquez, M.J., Martínez, A.I., Palacios, B., Peña, M.M., Santafé, P., Zafra, J., Fernández-Ozcorta, E. i Sáenz-López, P. (2014). *Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133. Recuperat de: http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/9431/Efecto_de_un_programa.pdf?sequence=2
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. i Devins, G. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology Science and Practice*, V11. 230–241.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Brefczynski-lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B. i Davidson, R. J. (2007). *Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(27), 11483-11488.
- Brown, K. W. i Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Burnett, R. (2010). *Mindfulness in Schools, learning lessons from the adults – secular and Buddhist*. *Buddhist Studies Review*, 28 (1), 79-120.
- Castel-Branco, I. (2020) *Respira*. Barcelona. Akiara Books.
- Colmenero, T. (2004). *Teorías de la atención selectiva y sostenida*. México. Editorial McGraw Hill Interamericana.

- Davidson, J. i Goleman, D.(2017). *Los beneficios de la meditación: La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*. Editorial Kairós SA.
- De la Fuente, M., Salvador M., i Franco, J. (2010). *Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas* *Psicología Conductual; Madrid Tomo 18, N.º 2: 297- 315*. Recuperat de:
<https://search.proquest.com/docview/927581167?pqorigsite=gscholar&fromopenview=true>
- Deva, S. (2007). *Ver las cosas como realmente son. Montegrande*. Recuperat de:
http://www.rituraj.cl/pdfs/Manual_meditación.pdf.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- García-Campayo, J. i Demarzo, M. (2015). *Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. San Cugat del Vallés (Barcelona): Singlantana.
- Goldstein, J., i Kornfield, J.(1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2003-2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Kaiser, S.A. (2010). *Mindful revolution in education*. Recuperat de :
http://www.huffingtonpost.com/susan-kaiser-greenland/amindful-revolution-in-e_b_680435.html
- Konnikova M. (2012). *The Power of Concentration*. The New York Times. Recuperat de: <http://www.nytimes.com/2012/12/16/opinion/sunday/the-power-of-concentration.html>

- López, L. (2013). *El programa TREVA de relaxació a l'escola*. *Revista Perspectiva Escolar*, (336), 60–66. Recuperat de:
<http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/14621>
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X. i Bisquerra, R. (2016). *Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico*. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121.138. DOI: 10.1387/RevPsicodidact.13866.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M.D. i Gil, C. (2014). *Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Dins R. Soriano i P. Cruz (eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación (pp.193–229)*. Sevilla: Aconcagua Libros. Recuperat de: <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>
- Molinero, R. (2010). *Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: la relajación*. *Revista Digital Transversalidad Educativa*, (32), 83–99. Recuperat de:
http://www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_32.pdf#page=83
- Napoli, M., Krech, P.R. i Holley, L.C. (2005). *Mindfulness Training for Elementary School Students*. *Journal of Applied School Psychology*, 2(1), 99–125. Recuperat de:https://www.researchgate.net/publication/254357020_Mindfulness_Training_for_Elementary_School_Students_The_Attention_Academy
- Nhat Hanh, T. (2007). *El milagro de Mindfulness*. Barcelona: Ontro. (Treball original publicat al 1976)
- Reeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., i Ro-gers, H. (2014). *A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults*. *Journal of American College Health*, 62(4), 222-233. Recuperat de: <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Ricard, M. (2009). *El arte de la meditación*. Barcelona: Urano.

- Rodríguez, G. D. (2021). *Intervenció educativa basada en evidències científiques. El projecte d'investigació*. Universitat oberta de Catalunya. Recuperat de: http://cv.uoc.edu/annotation/eed0bfbb3826d2df5494dfb07550fa38/620740/PID_00248077/PID_00248077.html
- Rueda, A. (2012). *Estudio y síntesis del trabajo desarrollado por la comunidad en el campo de la meditación aplicada al contexto educativo* (Treball de màster). Màsters Universitaris. Recuperat de: http://upcommons.upc.edu/pfc/bitstream/2099.1/18966/1/80502_memoria.pdf
- Sainz Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Barcelona: editorial Planeta.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. i Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Nueva York: Guilford Press.
- Servera, M. i Llabrés, J. (2004). *Tarea de Atención Sostenida en la Infancia, resumen del manual de aplicación*. Universitat de les Illes Balears. Editorial TEA, S.A.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. i Astin, J. A. (2008). *Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research. Prepared for the Center for Contemplative Mind Society*, 1-45. Recuperat de: <https://static1.squarespace.com/static/5c084f7931d4dfcab1b2c53c/t/5c6ef4374785d31a1fddb50c/1550775352758/TeachersCollegeRecord.pdf>
- Snel E. (2013). *“Tranquils i atents com una granota”*. Editorial Kairos.
- Tébar, S. i Parra, M. (2015). *Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil*. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30 (2). Recuperat de: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

9- ANNEXOS.

ANNEX 1: Sessions Mindfulness.

1-A totes les activitats es deixarà un espai de reflexió final per a que els infants pugin expressar com s'han sentit durant la pràctica.

Sessió 1: Respira	TEMPORITZACIÓ: 20 minuts aprox.
RECURSOS I MATERIAL	
-Conte "Respira" de Inês Castel-Branco.	
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT	
<p>S'introdueix la pràctica <i>mindfulness</i> a través de l'explicació del conte "Respira" de Inês Castel-Branco. Seguidament es realitzarà una petita introducció sobre la importància de respirar i es fa l'acció de respirar conscientment tots junts. Sentim com entre l'aire pel nostre nas, s'infla la panxa i torna a sortir. Tornem a fer l'acció de respirar tots junts posant paraules a cada fase de la respiració. En agafar aire diem tots junts: estic tranquil. En exhalar l'aire direm: marxen els nervis. Es durà a terme un parell de respiracions del llibre per ajudar al protagonista del conte a dormir. Es finalitza amb unes respiracions profundes.</p>	
Sessió 2: Vaixells de Paper	TEMPORITZACIÓ: 15 minuts aprox.
RECURSOS I MATERIAL	
-Vaixell de paper de periòdic, un per cada infant. -Música de les onades del mar. -Conte "Respira" de Inês Castel-Branco.	
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT	
<p>En aquesta sessió ens centrarem en la pàgina del conte on parla de la respiració i les onades del mar per tal de treballar els moviments del cos en el procés de respiració. Els infants s'estiraran a terra amb un vaixell de paper a la panxa i aniran respirant amb el vaixell de paper sobre la panxa. De fons tindrem el so de les onades del mar. Es finalitza amb unes respiracions profundes.</p>	

Sessió 3: El so de les vocals	TEMPORITZACIÓ: 15 minuts aprox.
RECURSOS I MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> -Conte “Respira” de Inês Castel-Branco. -Icones de sentiments. - Música ambiental. 	
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT	
<p>S’inicia la sessió amb un recordatori del conte i unes respiracions profundes.</p> <p>En aquesta sessió ens centrarem en la pàgina del conte on s’explica com respirar pronunciant les diferents vocals. En rotllana tots els infants es posaran les mans a la panxa i faran el so de cada vocal sent conscients d’on sona i les percepcions del cos. Es finalitza amb unes respiracions profundes.</p>	
Sessió 4: La Campana	TEMPORITZACIÓ: 15 minuts aprox.
RECURSOS I MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> -Conte “Respira” de Inês Castel-Branco. -Gots d’aigua. -Material sonors: campana, picarols, pandereta, pots amb pedres... 	
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT	
<p>S’inicia la sessió amb un recordatori del conte i la respiració de tocar la campana del llibre “Respira”.</p> <p>En rotllana es presentaran un seguit d’instruments i material que sonen, per exemple: una campana, un pot amb pedretes, una pandereta, picarols... Els infants hauran d’anar-se passant els elements a poc a poc sense que facin cap soroll. Per últim es passaran gots amb aigua per intentar que no es vessin. Es finalitza amb unes respiracions profundes.</p>	

Sessió 5: Els animals del bosc.	TEMPORITZACIÓ: 15 minuts aprox.
RECURSOS I MATERIAL	
<ul style="list-style-type: none"> -Conte “Respira” de Inês Castel-Branco. -Matalassos. -Pilotes. -Música ambiental. 	
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT	
<p>S’inicia la sessió amb un recordatori del conte i unes respiracions profundes. Seguidament els infants se situaran a terra o sobre matalassos. Es posarà una música tranquil·la de fons i es realitzaran diferents respiracions del llibre “Respira”</p> <p>Es començarà situant-nos mentalment al bosc fent la respiració de les muntanyes, després s’ensenyarà l’exercici del mussol i el gat i es finalitzarà amb la respiració de la cobra i la gralla. En finalitzar els infants es faran massatge conscient els uns als altres. Es finalitza amb unes respiracions profundes.</p>	

ANNEX 2: Instruments de recollida de dades.

Checklist per a les cinc sessions *mindfulness*.

Checklist	X- Sí				
	O-No				
SESSIONS:	1	2	3	4	5
Es treballa la respiració.					
Activitat senzilla.					
Atenció a un estímul concret.					
Activitat lúdica per als infants.					
Es realitza la fase d'introducció amb unes respiracions profundes.					
Es realitza la fase de l'exercici central amb un exercici d'atenció plena.					
Es realitza la fase de sortida, tornant a connectar amb les sensacions del cos.					
Espai per expressar les seves sensacions i experiències.					

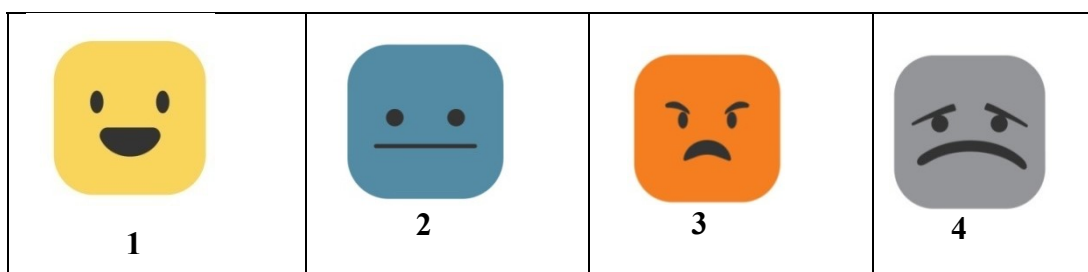
Entrevista semi estructurada per als sis infants seleccionats.

Entrevista en finalitzar l'activitat després del pati.

1- Com et senties en tornar del pati? (nerviós/tranquil, amb energia/cansat.)

2- Com et sents ara? (nerviós, tranquil, contents, trist, enfadat, cansat.)

3- Has estat atent a l'activitat que has fet aquesta estona de classe? (escoltant a la mestra, fent la tasca, tenies ganes de treballar)



Entrevista en finalitzar l'activitat mindfulness.

1- Com et senties en tornar del pati? (nerviós/tranquil, amb energia/cansat.)

2-T'ha agradat l'activitat *mindfulness* de respiració que hem fet en tornar del pati?

3- Has estat atent a l'activitat que has fet aquesta estona de classe? (escoltant a la mestra, fent la tasca, tenies ganes de treballar)

4- Com et sents ara? (nerviós, tranquil, content, trist, enfadat, cansat.)



Entrevista prèvia a la intervenció *mindfulness*

Data:

Entrevista a: Tutora de l'aula de P5 d'una escola del Vallès Occidental.

Objectiu:

- Descriure el grau d'atenció habitual dels infants de P5.
- Seleccionar els sis infants de control.
- Ecollir el moment del dia més adient per a realitzar la intervenció *mindfulness*.

PREGUNTES:

1- Consideres que en tornar del pati és un bon moment per a realitzar l'activitat *mindfulness*? O creus que hi ha algun moment del dia en que estan més exaltats i els hi costa centrar-se en l'activitat lectiva?

2- Com descriuries el clima de l'aula dels infants de P5 en tornar del pati:

- a- Hi ha un clima agradable i tranquil a l'aula.
- b- El grup és capaç de mantenir silenci quan és necessari.
- c- Són capaços d'escoltar a la mestra quan explica una tasca.
- d- Es mostren exaltats i distrets.

3-Quins són els sis infants de la classe amb més dificultats d'atenció.

4- Em podries fer una breu descripció de la conducta de cadascun d'aquests sis infants en tornar del pati.

- a- Es distreu amb facilitat.
- b- És capaç d'acabar les tasques encomanades.
- c- És capaç d'estar atent a l'activitat que s'està realitzant.
- d- Es mostra participatiu i amb interès a l'aula.
- e- Distorsiona el ritme de l'activitat a classe.

Entrevista posterior a la intervenció *mindfulness*

Data:

Entrevista a: Tutora de l'aula de P5 d'una escola del Vallès Occidental.

Objectiu:

-Analitzar els canvis en l'atenció dels infants un cop implementada l'activitat *mindfulness*.

PREGUNTES:

1- Com has vist els infants del grup control durant la classe posterior al *mindfulness* en referència als següents paràmetres:

- a- Es mostren més participatius.
- b- Estan més atents a la tasca que se'ls demana?
- c- Fan una escolta més activa?
- d- Es distreuen menys?

2- En general, consideres que el clima de l'aula dels infants de P5 en l'activitat posterior al pati un cop realitzada la implementació del *mindfulness* ha canviat? En què ho has notat.

3- Incorporaries aquesta pràctica basada en *mindfulness* com a la rutina diària en tornar del pati?

ANNEX 3: Codificació i categorització de fragments literals extrets dels enregistraments de les entrevistes semi estructurades:

Entrevista Inicial amb la mestra:

1-Atenció a la mestra/ finalitza tasques:

- En tornar del pati al grup els costa centrar-se a fer una tasca concreta durant molta estona.
- Costa una estona crear un clima agradable per a començar una activitat.
- El grup torna exaltat i nerviosos amb ganes de continuar jugant.
- Els Alumnes 1 i 2 acaben la tasca sense problemes, ja que són ràpids i tenen un nivell competencial alt. Estan atents a les explicacions encara que a vegades xerren entre ells.
- L'infant 3 no acaba mai les tasques, ja que és incapaç de centrar l'atenció en el que fa, fa les activitats amb poca cura, pregunta molts cops que s'ha de fer.
- L'infant 4 fa les tasques a un ritme molt lent i sempre les ha d'acabar un altre dia. Li costa prestar atenció a les explicacions.
- L'infant 5 habitualment acaba les tasques encara que les realitza de manera ràpida i amb poca cura.
- L'infant 6 acaba les tasques en el temps que toca encara que se li ha d'anar reforçant positivament i estar atent a ell dient-li: “Vinga, treballa”, “No et distreguis”.

2-Distraccions:

- El general els sis alumnes es distreuen amb el seu voltant i es posen a jugar amb els seus companys.
- En tornar del pati hi ha petits grupets que continuen jugant entre ells i se'ls ha de cridar l'atenció molts cops.

3-Participació:

- Els infants 1 i 2 participen de les activitats encara que a vegades canvien de tema de conversació i marxen del tema.
- L'infant 3 intenta participar, però distorsiona la classe de manera disruptiva.
- L'infant 4 i 6 són tímids i participen poc, se'ls ha de motivar perquè participin fent-li preguntes directament per a captar la seva atenció.
- L'infant 5 participa activament de les activitats.

4- Distorsiona el ritme de l'activitat a classe:

- Els infants 1 i 2 distorsionen les activitats jugant entre ells.
- L'infant 3 té una conducta disruptiva i no és capaç de seguir la dinàmica encomanada.
- Els infants 4, 5 i 6 no distorsionen la classe, simplement estan distrets.

Entrevista final amb la mestra

1-Atenció a la mestra/ finalitza tasques:

- Intenten dur a terme les tasques més acurades, hi ha un clima una mica més tranquil. He hagut de cridar menys l'atenció i s'han portat millor.
- Estan més atents, no he hagut de repetir tantes vegades el que havien de fer, que sempre he d'estar repetint pas per pas la tasca un cop i un altre.

2-Distraccions:

- He vist que en general estan una mica més atents i juguen menys entre ells, se centren una mica més en l'activitat proposada.

3-Participació:

- En general sobretot els últims dies s'ha vist una petita millora pel que fa a la participació d'aquests nens i nenes. Interactuen més donant la seva opinió sobre el tema que tractem.

4- Distorsiona el ritme de l'activitat a classe:

- L'Infant 3, qui mostra normalment una conducta molt disruptiva a l'aula ha intentat seguir les dinàmiques sense interferir negativament amb la seva conducta. El clima és més agradable i tranquil.

5-Valoració activitat *mindfulness*:

- Crec que incorporaria aquesta activitat de respiració amb els infants com una rutina en tornar del pati i potser a les 3 hores en arribar a l'escola, ja que així els infants es relaxarien per començar les activitats més tranquils i atents.

Entrevista amb els infants.

1-Com et senties en tornar del pati?

- Quan torno del pati estic content i amb molta energia i ganes de continuar jugant.
- Quan torno del pati estic cansat.
- Quan torno del pati em sento alegre i nerviós perquè he estat corrents molt i m'ho he passat molt bé.
- Quan torno del pati estic content.
- Quan torno del pati estic amb molta energia i alegre.
- Quan torno del pati estic encara nerviós de jugar a córrer.

2-T'ha agradat l'activitat mindfulness? Com et sents ara?

- Amb l'activitat que em fet en tornar del pati m'he relaxat, m'he imaginat que estàvem a un mar i he sentint com pujava i baixava la meva panxa, m'ha agradat molt.
- M'he relaxat tancant els ulls. Ara estic tranquil.
- He respirat a poc a poc i m'he relaxat molt. Estic content.
- M'he relaxat perquè m'ha agradat i me sentit amb més calma.
- M'he sentit content i relaxat.
- M'he sentit relaxada perquè estava nerviós i respirant me tranquil·litzat, i ara em sento bé.
- He estat relaxat pensant en l'aire que sortia del nas i la boca. Ara estic més tranquil.
- L'activitat m'ha agradat molt i m'he relaxat.
- Estem més tranquils i hem pogut fer la feineta millor perquè tots han estat més en silenci i l'infant 3 ha molestat menys i estàvem més tranquils i millor”.

ANNEX 4: Graella de variables i indicadors.

Obj. –específics.	Variables.	Indicadors.	Instrument.
<p>-Descriure el nivell habitual d'atenció en infants de P5 d'una escola pública del Vallès Occidental en tornar del pati.</p>	<p>-Atenció: Amplitud, oscil·lació, intensitat i Control de l'atenció.</p>	<p>-Centren l'atenció en un estímul concret durant un temps determinat(explicació mestra/tasca) -Comportament disruptiu. (fa el que toca) - Participació.</p>	<p>-Entrevista amb la tutora. -Observació directa (registre d'interval·ls)</p>
<p>-Descriure el nivell d'atenció dels infants de P5 d'una escola pública del Vallès Occidental després d'una activitat <i>mindfulness</i> de 15 minuts realitzada en tornar del pati.</p>	<p>-Atenció: Amplitud, oscil·lació, intensitat i Control de l'atenció.</p>	<p>-Centren l'atenció en un estímul concret durant un temps determinat(explicació mestra/tasca) - Comportament disruptiu. (fa el que toca) - Participació.</p>	<p>-Observació directa (registre d'interval·ls)</p>

<p>-Analitzar els canvis que es produeixen en l'atenció dels infants en aplicar la intervenció <i>mindfulness</i>.</p>	<p>-Canvis abans i després de l'activitat <i>mindfulness</i> en relació amb l'atenció.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diferències en el nivell d'atenció dels infants. - Grau de participació de l'alumnat. - Temps que mantenen l'atenció en la classe. -- Comportament disruptiu. (fa el que toca) -Percepcions i sensacions dels infants després de pati els dies que es fa l'activitat <i>mindfulness</i> i els que no. 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrevista final amb la tutora. -Observació directa (registre d'interval) -Entrevista semi estructurada amb els infants.
---	---	---	--

ANNEX 5: Fotografies de les intervencions *mindfulness* a l'escola.







