



**Universitat Rovira i Virgili**  
Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia  
Tarragona

# ***MINDFULNESS A CICLE MITJÀ*** **D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

ENSENYAMENT DE MESTRES

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TREBALL DE FI DE GRAU

Estudiant: Maria Candela Bonet Corral

Tutor: Josep Lluís Cañadilla López de Coca

Data lliurament: 31 de maig de 2022

Després de tot el període de realització d'aquest treball, escric aquest breu apartat d'agraïments per finalitzar el meu Treball de Fi de Grau. Gràcies a aquest he millorat molt pel que fa a nous aprenentatges i també en l'àmbit personal. M'agradaria agrair a totes aquelles persones que m'han donat suport durant el procés de realització d'aquest treball.

Als meus familiars per la seva paciència i ajuda.

A la meva parella pel seu amor i comprensió.

Al meu tutor pels seus consells i suport.

A l'escola, més concretament a la mestra de tercer de Primària i als seus alumnes per donar-me l'oportunitat de poder tornar al centre i participar tan ràpidament en el procés.

Gràcies a tots i totes.

## **RESUM**

En l'actualitat vivim en un món on l'estrès i d'altres problemàtiques hi són ben presents. Per desgràcia, els infants també pateixen molts factors que poden derivar a grans problemàtiques. Per aquest motiu s'ha decidit analitzar com la tècnica *mindfulness* influeix en l'actitud dels infants i també quin coneixement tenen els docents d'Educació Primària envers aquesta pràctica.

Es partirà de la tècnica *mindfulness* proposada per Kabat-Zinn (2003) i el programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) de López (2010): *mindfulness* basat en la meditació i la respiració conscient a partir d'exercicis inicials, fonamentals i d'aprofundiment. Seguidament, s'han creat unes sessions *mindfulness* basades en el llibre "Plantant llavors" de Hanh (2019) i un formulari.

Per fer aquest estudi mixt, s'ha requerit, per una banda, la participació de docents i la col·laboració de vuit alumnes de tercer de cicle mitjà: dos infants que no presenten cap dinàmica disruptiva i sis infants que sí.

Després de realitzar el treball de camp, s'ha pogut concloure que la majoria de docents no han rebut cap formació envers aquesta pràctica. En conseqüència, no ho apliquen a les escoles tot i que sí que coneixen altres mètodes de relaxació. A més, s'ha pogut comprovar a l'escola que gràcies a la tècnica *mindfulness* tots els infants han millorat molt en les mostres d'actitud positiva després de l'esbarjo.

Paraules clau: *mindfulness*, respiració, meditació, Educació Primària, relaxació, atenció, concentració.

## **RESUMEN**

En la actualidad vivimos en un mundo donde el estrés y otras problemáticas están muy presentes. Por desgracia, los niños también sufren muchos factores que pueden derivar a grandes problemáticas. Por este motivo se ha decidido analizar cómo la técnica *mindfulness* influye en la actitud de los infantes y también qué conocimiento tienen los docentes d' Educación Primaria hacia esta práctica.

Se partirá de la técnica *mindfulness* propuesta por Kabat-Zinn (2003) y el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula) de López (2010): *mindfulness* basado en la meditación y la respiración consciente a partir de unos ejercicios de inicio, fundamentales y de profundización. Seguidamente, se han creado unas sesiones *mindfulness* basadas en el libro “Plantando Semillas” de Hanh (2019) y un formulario.

Para realizar este estudio mixto, se ha requerido, por un lado, la participación de docentes y la colaboración de ocho alumnos de tercero de ciclo medio: dos niños que no presentan ninguna dinámica disruptiva y seis niños que sí.

Después de hacer el trabajo de campo, se ha podido concluir que la mayoría de docentes no han recibido ningún tipo de formación hacia esta práctica. En consecuencia, no se aplica en las escuelas, aunque sí que conocen otros métodos de relajación. Además, se ha podido comprobar en la escuela que gracias a la técnica *mindfulness* todos los infantes han mejorado mucho en las muestras de actitud positiva después del recreo.

Palabras clave: *mindfulness*, respiración, meditación, Educación Primaria, relajación, atención, concentración.

## **ABSTRACT**

Nowadays, we live in a world where stress and other problems are very present. Unfortunately, children also suffer from many factors that can lead to these problems. For this reason, it has been decided to analyze how the *mindfulness* technique influences the attitude of infants and also what knowledge Primary Education teachers have towards this practice.

It will be based on the *mindfulness* technique proposed by Kabat-Zinn (2003) and the TREVA program (Experiential Relaxation Techniques Applied in the Classroom) by López (2010): *mindfulness* based on meditation and conscious breathing from some initial exercises, fundamental and deepening. Next, some *mindfulness* sessions have been created based on the book "Planting Seeds" by Hanh (2019) and a formulary.

To carry out this mixed study, on the one hand, the participation of teachers and the collaboration of eight third-year middle school students have been required: two children who do not present any disruptive dynamics and six children who do.

After doing the field work, it has been concluded that the majority of teachers have not received any type of training towards this practice. Consequently, it is not applied in schools, although they do know about other relaxation methods. In addition, it has been possible to verify in the school that thanks to the *mindfulness* technique, all the infants have improved a lot in the signs of positive attitude after recess.

Keywords: *mindfulness*, breathing, meditation, Primary Education, relaxation, attention, concentration.

## ÍNDIX

1. Introducció i contextualització .....	8
2. Marc teòric .....	9
2.1. Què és el <i>mindfulness</i> .....	9
2.2. Elements clau en la pràctica del <i>mindfulness</i> .....	10
2.2.1. Meditació.....	10
2.2.2. Respiració.....	11
2.2.3. Atenció o consciència plena .....	12
2.2.4. Aprendre a gaudir del present .....	13
2.3. La pràctica <i>mindfulness</i> amb els infants .....	13
2.4. Beneficis del <i>mindfulness</i> .....	17
2.5. Desenvolupament de l'atenció i concentració a partir del <i>mindfulness</i> .....	18
2.6. Evidències del <i>mindfulness</i> dins del context escolar .....	19
2.7. Competències i habilitats docents per a l'ensenyament del <i>mindfulness</i> .....	20
3. Objectius de la recerca .....	22
4. Disseny de la recerca .....	23
4.1 Enfocament metodològic.....	23
4.2 Instruments .....	24
4.2.1 Formulari.....	24
4.2.2 Observació directa: Full d'observació.....	24
4.3 Context .....	29
4.4 Planificació de la recollida de dades .....	29
4.5 Validació dels instruments i la metodologia .....	30
5. Desenvolupament de la recollida de dades .....	31
5.1. Les sessions <i>mindfulness</i> a l'escola.....	31
6. Anàlisi dels resultats.....	34
6.1. Instruments i procés d'anàlisi.....	34
6.2. Formulari.....	34
6.3. Full d'observació.....	42
6.3.1. Anàlisi del nivell habitual d'actitud i el canvi que s'ha produït en els.....	42

infants de manera individual .....	42
6.3.2. Anàlisi del nivell habitual d'actitud i el canvi que s'ha produït en els .....	50
Infants de manera general.....	50
7. Conclusions .....	53
8. Referències .....	56
ANNEXOS .....	59

## 1. Introducció i contextualització

En el període de Pràctiques de quart curs del grau d'Educació Primària, amb els infants de tercer, vaig observar que una gran mostra d'alumnes es trobaven neguitosos i amb gran quantitat d'estrès durant l'horari lectiu. La mestra deixava moments de la classe als alumnes per respirar i vaig veure que funcionava prou bé.

Posteriorment, la mestra em va comentar sobre la tècnica *mindfulness* i la gran ajuda que li va proporcionar en l'àmbit personal i laboral.

A través d'aquest Treball de Fi de Grau vull analitzar com la tècnica *mindfulness* influeix en l'actitud dels infants de 8-9 anys, així com quins coneixements tenen els mestres d'Educació Primària sobre aquesta pràctica.

Pel que fa a l'estructura del treball, primerament he fet una investigació sobre les teories que hi ha del *mindfulness*, quins són els elements clau en aquesta pràctica, si s'ha aplicat o no aquesta tècnica amb infants, quins beneficis aporta, com es desenvolupa l'atenció i la concentració mitjançant el *mindfulness* i finalment quines habilitats ha de tenir un docent per a poder aplicar el *mindfulness* a la seva aula.

En segon lloc, es pot trobar la part pràctica. Aquesta es compon a partir d'uns objectius generals i específics i un disseny previ. A partir d'aquests es pot observar com s'ha dut a terme el treball de camp i l'anàlisi dels resultats.

Finalment, hi ha un apartat de conclusions on es destaquen els punts més rellevants del marc teòric i conclou amb un anàlisi dels resultats obtinguts.

Cal mencionar també que al llarg d'aquest document es fa ús de mots sense flexió de gènere i també es fa ús del "masculí genèric" per a referir-se a totes les persones sense distinció.

## 2. Marc teòric

Mitjançant aquest segon apartat es parla del *mindfulness* i quins beneficis té per a l'educació dels infants. A més, s'explica concisament què és el *mindfulness*, els seus elements claus tal com la meditació, la respiració, l'atenció o consciència plena. D'altra banda, els beneficis que té per a l'educació mostrant diverses intervencions fetes a escoles.

### 2.1. Què és el *mindfulness*

En una primera aproximació a la definició d'aquest concepte, Kabat-Zinn (2003) menciona que el *mindfulness* "és la consciència que emergeix en prestar atenció a un propòsit, en el moment present i sense jutjar" (p. 145)

Diferents autors tal com Gethin (2011) mostren que el terme tècnic d'aquesta pràctica prové del budisme i va ser traduït per primera vegada com *mindfulness* per T. W. Rhys Davids l'any 1881. Es va traduir el mot sati a la paraula anglesa *mindfulness*.

Des de llavors, s'ha intentat definir el concepte de *mindfulness*. Per fer aquestes definicions es basaven en lectures de textos budistes. D'altra banda, a partir de l'any 1950 les definicions que donaven a aquesta pràctica es basaven més en tècniques de relaxació i meditació. (pp 263-264)

Gethin (2011) ens mostra també la concepció de Jack Kornfield. En ella, aquest autor posa més èmfasi en l'atenció plena com la clau de la pràctica per a la saviesa, la forma més directa de comprendre la nostra situació vital, qui som i com funcionem, és observar com en una ment observi i sigui conscient de tots els esdeveniments. L'autor ens proporciona una bona definició del concepte *mindfulness*: l'atenció plena no jutja i l'observació directa de la ment i el cos en el moment present.

Bishop et al. (2004) expliquen el següent:

En els últims anys, el *mindfulness* ha estat considerat el focus d'atenció per diferents comunitats de clínics i psicòlegs. El *mindfulness* és donar atenció a l'experiència del moment. Observar i atendre als canvis dels pensaments, sentiments i sensacions regulant el focus d'atenció. Això condueix a estar alerta al que està passant aquí i ara, en aquest precís moment. (p. 230)

---

<sup>1</sup> El mot sati vol dir literalment memòria però s'utilitza amb referència a la frase atent i reflexiu.

Kabat-Zinn (2003) menciona que el *mindfulness* ha estat anomenat “el cor” de la meditació budista i està en el centre dels ensenyaments de buda. Va utilitzar el seu cos i l'experiència per a profunditzar en conceptes tal com el patiment i la condició humana.

Roychowdhury (2021) esmenta que tenim tres conceptes clau d'aquesta pràctica:

- **Consciència del moment present:** és la capacitat que té un individu per focalitzar la seva atenció en l'aquí i ara.
- **Equanimitat:** és la capacitat d'un individu per mantenir un sentit d'equilibri entre els pensaments, les emocions i/o sensacions útils i no útils
- **No fer:** és la capacitat d'un individu per permetre que la vida es desenvolupi extemporàniament.

Khoury (2017) inclou el terme *interpersonal mindfulness* degut a la falta de la dimensió interpersonal i social en la definició d'aquesta pràctica. Ell ho defineix com la capacitat d'escolta plena als altres, ser conscients en el moment present de les emocions que experimentem quan ens relacionem amb altres i també la nostra capacitat d'acceptar i rebre els pensaments i sentiments d'altres persones.

## 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

Williams, Penman i Kabat-Zinn (2013) expliquen que la meditació *mindfulness* ajuda a evitar sentiments d'ansietat, estrès i tristesa que poden empitjorar i convertir-se en etapes llargues d'infelicitat, esgotament o inclús pot derivar a depressió clínica severa. (p. 12).

Williams, Penman i Kabat-Zinn (2013) mencionen:

La meditació *mindfulness*<sup>2</sup> augmenta la claredat mental i la capacitat de veure les coses amb consciència pura i sincera. Amb la meditació som conscients dels nostres pensaments i sentiments a mesura que van passant per la nostra consciència. El nostre jo interior ja no se sent oprimat pel soroll dels problemes que hi ha a la nostra ment.

---

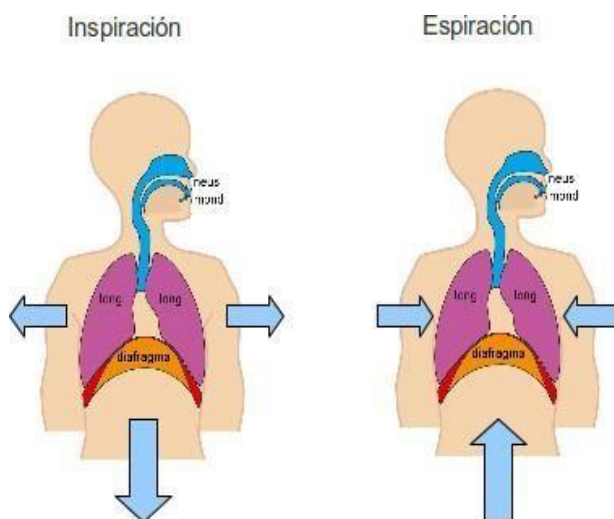
<sup>2</sup> La meditació *mindfulness* és una pràctica de sèries de meditacions diàries. Són molt senzilles i es poden practicar en qualsevol lloc, tot i que són més profitoses si es realitzen a casa i en silenci. Algunes meditacions ocupen uns minuts i d'altres entre 20 i 30.

Algunes qualitats que ens aporta la meditació és ser més pacients i compassius amb nosaltres mateixos. També a alliberar-nos de problemes del dia a dia tal com l'ansietat, l'estrès i la infelicitat. (p. 17)

## 2.2.2. Respiració

La respiració és la funció vital que més duem a terme, però que menys coneixem.

La respiració *mindfulness* és una senzilla pràctica que ens focalitza en la nostra respiració, és a dir, ser conscients de com la respiració entra-i-surte del nostre cos. Existeixen altres definicions de respiració: “Quan inspirem prenem allò que ens envolta i quan expirem retornem el que hi ha dins nostre. Així doncs, la respiració és un intercanvi continu entre el nostre interior i el nostre exterior.” (López, 2010, p. 541).



**Figura 1.** La mecànica respiratòria (inspiració i espiració). (Ivaabca, Viquipèdia, 2012)

Lei, et al. (2021) mencionen que la pràctica *mindfulness* amb la respiració està associada amb una menor activació de l'amígdala, la qual cosa pot millorar la consciència cognitiva. Això facilita la regulació de l'estrès i generen una sensació de calma, pau i equilibri. (p. 175)

A continuació es mostra el procés que fa la nostra ment quan presta atenció a la respiració segons els autors García i Demarzo (2014):

Primerament, **el contacte**. La ment identifica l'objecte de meditació, per això es recomana realitzar entre dues i tres respiracions profundes i mantenir-nos quiets en aquest punt (fosses nasals, pit o abdomen). Un cop tenim aconseguit focalitzar-nos en un punt, sentim corporalment la respiració, és a dir, com entra-i-surt del nostre cos. En segon lloc, l'anomenat **vagabundeig mental**. Al cap de pocs minuts de fixar-nos en un punt de la respiració, ens sorgiran pensaments i emocions que ens faran abandonar el primer pas. Per abandonar el vagabundeig mental, hem de prendre **consciència**. Poden passar uns segons o inclús uns minuts que ens adonem que els nostres pensaments inunden la nostra ment, en aquest moment podem posar nom al pensament (per exemple, preocupació per la nostra família). Etiquetar aquests pensaments i emocions és una manera d'establir distància i arribar més fàcilment al contacte inicial. Finalment, tenim **el retorn al contacte inicial**, on el punt clau és no enfadar-nos amb nosaltres ni amb el nostre entorn. Per exemple, pensaments que podem tenir són <<que malament que ho estic fent>> o <<hi ha molt de soroll en aquesta habitació>>. Hem d'assumir que tot aquest procés mental que fem és propi dels humans i, per tant, hem d'entrenar la nostra atenció. (pp. 69-70)

### 2.2.3. Atenció o consciència plena

Franco, de la Fuente i Salvador (2011) suggereixen que “el concepte de consciència plena té el seu origen en les tradicions espirituals orientals i es refereix a una forma de control de l'atenció desenvolupada a través de pràctiques de meditació.” (p. 59). Latham (2016) mostra una altra definició de l'atenció: l'atenció és el “radar” de la consciència, que vigila contínuament l'entorn intern i exterior. És un procés de concentració<sup>3</sup> de la consciència, que proporciona una major sensibilitat a les experiències. (p. 1782-1783)

Brown i Ryan (2003) descriuen el desenvolupament d'un instrument fiable, anomenat Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) que avalua les diferències en la freqüència dels estats de l'atenció plena al llarg del temps. Aquest instrument se centra en la presència o falta de l'atenció plena<sup>4</sup> del que està passant al moment present, més que en atributs tal com la confiança, la empatia, la gratitud, entre d'altres que s'associen al *mindfulness*.

---

<sup>3</sup> La concentració necessita un període de temps per manifestar-se i la duració és imprecisa.

<sup>4</sup> Segons els autors, aquesta atenció centrada en el moment present és la base del *mindfulness*.

#### 2.2.4. Aprendre a gaudir del present

Tal i com s'ha mencionat anteriorment, Jon Kabat-Zinn defineix el *mindfulness*<sup>5</sup> en prestar atenció al moment present.

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

- **Atenció focalitzada en el present:** no hi ha pensaments sobre el passat ni ansietat pel futur que ens allunyi del 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.
- **Enriquidor:** cada moment “d’estar atent” és una experiència dignificadora.

#### 2.3. La pràctica *mindfulness* amb els infants

No podem deixar de banda el concepte tant important que esmenta White (2012): Els infants en edat escolar diuen tenir molts factors<sup>6</sup> que derivin estrès en el seu dia a dia. Alguns d’aquests factors poden ser: els deures, la pressió de companys de classe, mestres i pares, les burles que poden derivar a situacions d’assetjament escolar, entre d’altres.

Kaiser (2017) menciona que:

Portar la pràctica *mindfulness* a nens, adolescents i les seves famílies revolucionaria el món tal com el coneixem. Hi ha molts programes educatius que ensenyen moltes habilitats. Quan

---

<sup>5</sup> **Mindless:** absència relativa de *mindfulness* com per exemple una persona que es nega a reconèixer o prestar atenció a un pensament, emoció, o objecte de percepció aquestes formes de consciència serveixen com a contrapunt de la presència conscient i l’atenció a l’experiència actual. Per exemple, si estem escrivint un text ser totalment conscients de la nostra lletra, les mans com escriuen, etc. A gaudir d’allò que fem en aquell moment.

<sup>6</sup> Aquests factors que es presenten en el dia a dia poden perjudicar la salut tant física com mental dels infants en un futur.

practiquem *mindfulness* amb els infants segons Kaiser (2017) hem de tenir en compte aquests aspectes:

1. **Motivació.** Tenir clar perquè ensenyem *mindfulness* als infants. La resposta pot ser diferent per a cada professor, però has de tenir clar el teu objectiu abans d'entrar a una aula. El *mindfulness* és compartir estratègies que ajudin a les persones a gestionar els moments difícils de la vida i que això aportï beneficis.
2. **Perspectiva.** El *mindfulness* no és una religió, tot i que es basa en l'espiritualisme, també treballa aspectes de desenvolupament infantil, psicologia, neurociència, etc.
3. **Senzillesa.** Hem d'utilitzar un llenguatge senzill i entenedor que comuniquin conceptes i experiències clares.
4. **Jugar.** Com que treballem amb infants, podem desenvolupar la consciència plena cantant, ballant, rient, etc. Si ho emmarquem d'una manera lúdica, és probable que els infants vulguin dur-la a terme.
5. **Integració.** Incloure a les activitats quotidianes i rutines aquesta pràctica perquè així els infants puguin acudir a ella quan sigui necessari.
6. **Col·laboració.** Treballar tots junts (famílies, alumnes, professors) en benefici de tots.

El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) dut a terme per Luis López González és un programa de relaxació a l'aula. El programa TREVA consta de 12 tècniques<sup>7</sup> molt fàcils d'aprendre i d'aplicar. S'incorpora la relaxació i la meditació *mindfulness* a les aules.

La relaxació a l'aula ha de respectar el marc legal i ètic de l'ensenyament del nostre país. Per això, en el Programa TREVA s'han definit cinc límits d'actuació:

No utilitza la hipnosi, si bé en la meditació es fa tancar els ulls als infants i hi ha suggestió en alguns exercicis (per exemple, la visualització), en la relaxació TREVA l'alumne és conscient en tot moment de què i com ho fa. D'altra banda, la forma de relaxar del programa va més enllà d'una senzilla relaxació muscular. No es practica cap religió ni res referent a l'espiritualitat. A més, aquest programa no tracta d'un treball terapèutic ni entrenament mental sinó desenvolupar unes habilitats. (pp. 202-203)

---

<sup>7</sup> Estan basades en diferents mètodes de relaxació tal com el *mindfulness*.

L'aplicació segons la franja horària és un dels factors més importants a l'hora d'aplicació les sessions de *mindfulness*. López (2010) afirma:

En aquest sentit, la quietud que els alumnes presenten al matí fa pensar en l'ús de tècniques més cognitives (*silenci mental, respiració conscient o focusing*) que altres, o també *l'energetització*. En canvi, quan venen més esvalotats de l'esbarjo calen exercicis que incloguin relaxació, moviment i respiració, per tal d'abaixar el to vital. (p. 418)

L'ús de la música en la relaxació és fonamental. López (2010) ho menciona en els següents punts:

- La música els ha d'ajudar a relaxar-se, no els pot distreure.
- És millor utilitzar un so senzill amb pocs instruments musicals.
- Evitar la veu humana amb lletres que puguem entendre.
- Els sons massa aguts o estridents no relaxen, és més convenient utilitzar músiques amb tessitures mitjanes. La corda fregada, com per exemple la família del violí relaxa molt. (p. 527)

Les activitats amb alumnes del Programa TREVA<sup>8</sup> es classifiquen en tres nivells:

- 1. Exercicis d'introducció.** S'utilitzen per familiaritzar-se amb la tècnica.
- 2. Exercicis fonamentals.** Activitats bàsiques de la tècnica que requereixen molta atenció.
- 3. Exercicis d'aprofundiment.** Activitats més complexes que desenvolupa aspectes concrets de la tècnica. (p. 217)

## Fases d'una sessió de meditació (programa TREVA)

### Fase 1. Introducció

- **La postura:** hem de recolzar les plantes dels peus en el terra a una distància entre ells semblant a la de les espatlles. Aquest detall és molt important per agafar l'energia del terra. La zona lumbar en contacte amb el respall. Esquena eixerida però no rígida.

---

<sup>8</sup> El Programa TREVA es pot aplicar en els professors a si mateixos, els professors ho apliquen als alumnes i amb el temps els alumnes s'ho aplicaran a ells mateixos.

Les mans reposen una a sobre de cada cama. No hem de tancar els punys ni lligar els dits. Els ulls tancats i boca mig oberta. Tot i això, cal mencionar que no hem de forçar als alumnes a la postura estricta, a poc a poc els aniríem conduint cap a la correcta.



**Figura 2.** Postura correcta TREVA. (López, 2010).

- **La relaxació** requereix una durada mínima de 10 a 12 minuts, tot i que al principi es pot treballar amb intervals més petits.
- **La respiració:** començar realitzant diverses (6 o 8) respiracions profundes. En les respiracions profundes hem d'exagerar l'expiració més lenta que la inspiració, és a dir, donem més atenció a l'expiració.
- Es poden aplicar diverses tasques com per exemple imaginar alguna cosa que els faci feliços, concentrar-nos en la respiració, etc.

## Fase 2. Part fonamental

Es desenvolupa un exercici en concret com per exemple observar i imaginar un color de diferents objectes: els nostres pulmons, un objecte, un paisatge, una situació que ens faci feliços, etc. Tot això mentre realitzem la respiració i som conscients com entra-i-surt l'aire del nostre cos.



**Figura 3.** Les dotze tècniques de relaxació vivencial del programa TREVA. (López, 2010)

### **Fase 3. Aprofundiment**

- Per sortir de l'exercici hem de ser conscients que volem acabar-lo.
- Sortir a poc a poc, donant-nos temps a què la ment i el cos s'acomodin.
- Respiració: realitzar dues o tres respiracions profundes.
- Mobilitat dels dits de mans i peus i algun petit estirament.
- Consciència: percebem els sons de l'ambient, les olors, etc.
- Obrir els ulls: aquesta part serà l'última que farem en la fase d'aprofundiment.

#### **2.4. Beneficis del *mindfulness***

Els autors Shapiro, Warren i Astin (2011) mencionen els beneficis d'aquesta pràctica segons tres categories:

##### **1. Rendiment cognitiu i acadèmic**

- La meditació *mindfulness* pot millorar la capacitat de mantenir la preparació i orientar l'atenció.
- La meditació *mindfulness* pot millorar la capacitat de processar informació amb rapidesa i precisió.
- Millora la concentració, practicada a un llarg termini, pot tenir un impacte positiu en el rendiment acadèmic

##### **2. Salut mental i benestar psicològic**

- La meditació *mindfulness* pot disminuir l'estrès, l'ansietat i la depressió.
- Ajuda a regular millor les emocions i a cultivar pensaments positius.

##### **3. Desenvolupament de la persona en la seva totalitat**

- La meditació pot afavorir el desenvolupament de la creativitat.
- La meditació millora el desenvolupament de les habilitats necessàries per a les relacions interpersonals.
- L'empatia augmenta amb la meditació.
- La meditació pot ajudar a cultivar l'autocompassió.

Williams, Penman i Kabat-Zinn (2013) expliciten altres beneficis d'aquesta pràctica:

- Millora la memòria, els temps de reacció s'agilitzen i l'energia mental i física augmenta.
- Les persones que realitzen meditació de manera diària gaudeixen de relacions de major qualitat i més satisfactòries.

- La meditació redueix els indicadors clau d'estrès crònic, incloent-hi la hipertensió.
- La meditació també resulta eficaç en la reducció de l'impacte de malalties com el dolor crònic, el càncer; inclús pot reduir la dependència de drogues i alcohol.
- La meditació reforça el sistema immunitari i, per tant, ajuda a combatre refredats, gripes i altres malalties.

Amb *mindfulness* els infants podran calmar la seva ment plena de pensaments, ajudar a comprendre i sentir les emocions i també a millorar la concentració. Aquesta pràctica per als nens i nenes respon a la gran necessitat existent per trobar tranquil·litat (física i mental). Eline Snel ha creat un programa anomenat "l'Atenció Funcional!" d'entrenament d'aquesta pràctica per a practicar a les escoles. Està basat en un programa de vuit setmanes elaborat per Jon Kabat-Zinn. Si els infants són capaços d'aprendre a estar concentrats en el moment present, augmentarà la qualitat del seu aprenentatge i en conseqüència estaran més centrats i seran capaços de lidiar amb situacions d'estrès.

## 2.5. Desenvolupament de l'atenció i concentració a partir del *mindfulness*

Cid et al. (2016) mencionen:

Quan parlem d'atenció, ho hem d'entendre com un concepte unit i no com una cosa singular. És el mecanisme que fiscalitza les nostres accions i que funciona a través del comportament i a més, en l'àmbit cognitiu i perceptiu. Tot i que l'atenció ha estat considerada com una funció independent de les altres, existeixen alguns factors que impacten en ella tal com les emocions, la intel·ligència, la motivació, etc. Principalment, la fusió entre la motivació, la voluntat i el nivell d'alerta que tingui una persona, contribuirà al rendiment d'aquest envers una feina.<sup>9</sup> (p. 31)

En un context escolar d'aprenentatge, és imprescindible treballar l'atenció i la concentració per tal que els alumnes tinguin un aprenentatge complet. A partir de la pràctica *mindfulness* podem tenir l'experiència del focus de la consciència i focalitzar l'atenció en allò que fem. Que els

---

<sup>9</sup> Per exemple, com més motivació tingui una persona en duu a terme una feina o un treball, més esforç hi aplicarà perquè surti el millor possible.

infants estiguin atents a un contingut depèn de la importància que ells mateixos li donin a aquest.

Cid et al. (2016) expliquen els diferents tipus d'atenció en els següents punts:

- **Atenció selectiva.** És la capacitat per seleccionar la informació necessària d'entre varies possibilitats.
- **Atenció sostinguda.** Activa mecanismes o processos del cos que permeten a una persona mantenir el focus d'atenció i permetre estar en vigilància en certs estímuls amb períodes de temps extensos.
- **Inhibició cognitiva.** És el control voluntari d'informació que no ens interessa (suprimim aquella informació que no volem), fent possible l'atenció selectiva i la sostinguda.
- **Flexibilitat cognitiva.** És l'habilitat per canviar un conjunt de respostes, aprendre dels errors, a utilitzar estratègies diferents, fraccionar l'atenció i ser capaç de processar diferents fonts d'informació a la vegada.

## 2.6. Evidències del *mindfulness* dins del context escolar

En el camp de l'educació trobem diverses recerques que mostren els beneficis del *mindfulness* amb infants. En un estudi de Santangelo (2012) han participat nenes de quart i cinquè de Primària d'escoles públiques que no presentaven cap dificultat acadèmica i eren totalment de presentar atenció durant una hora. En total es van presentar unes 128 participants. Lewis, Siegel i Lewis (1984) presenten l'escala Feel Bad que han utilitzat en l'estudi. És un instrument de mesura d'estrès d'infants en edat escolar, que consta de tres columnes. La primera columna<sup>10</sup> enumera 20 factors d'estrès la segona columna el grau de menor a major en com l'infant es sentiria si passés el factor estressant finalment la tercera mesura com de freqüent l'estrès ha ocorregut.

Per combatre l'estrès van usar el programa Mindful-Based Stress Reduction (MBSR) on realitzaven pràctiques específiques de *mindfulness* tal com la respiració, la concentració,

---

<sup>10</sup> Les columnes estan puntuades de 5 punts: 1 indicant (mai) i 5 (sempre). La puntuació en la primera i la segona columna es multipliquen per obtenir el resultat. La puntuació total es calcula sumant els valors dels ítems. El rang possible de puntuació oscil·la entre 20 i 500. Quan més alta sigui la puntuació, més estrès hi haurà en l'infant.

meditacions diàries dirigides, etc. Com a resultat final van trobar que l'ansietat va reduir molt i va haver-hi canvis en el comportament, l'atenció l'autocontrol i l'autoestima.

Napoli, Holley i Rock (2005) presenten L'Attention Academy Program (AAP) és un programa que ajudava a estudiants de Primària i secundària a millorar la qualitat de vida mitjançant la pràctica de *mindfulness*. Els objectius d'aquest programa van ser ajudar als alumnes a :

1. augmentar l'atenció al moment present
2. abordar cada experiència sense jutjar-la
3. veure cada moment com a nou

L'estudi es va realitzar en nou classes en dues escoles primària dels estats units entre 300 alumnes. Aquests eren escollits aleatòriament posats en el grup experimental (aquests van rebre l'AAP), i el grup-control (aquells que no van rebre el programa AAP.)<sup>11</sup> L'instrument que es va utilitzar en aquest estudi s'anomena ADD-H Comprehensive Teacher Rating Scale (ACTeRS). Aquest instrument va ser portat a cap per investigadors de la Universitat de Illinois per infants des d'infantil fins a segon d'ESO.

## **2.7. Competències i habilitats docents per a l'ensenyament del *mindfulness***

La formació en *mindfulness* és essencial per a poder dur-lo a terme a les aules. Les activitats del programa mencionat en l'apartat anterior (AAP), estan orientades a àrees de l'àmbit físic, sensorial, social i cognitiu. Tanmateix, els professors també poden ser entrenats per facilitar la pràctica del *mindfulness*.

Napoli, Holley i Rock (2005) mencionen que la pràctica es pot aconseguir a través d'aquesta formació:

- Participar en programes de *mindfulness*. Per exemple, el programa de vuit setmanes elaborat per Jon Kabat-Zinn.
- Formació autodidacta a través de llibres i articles
- Intervenir en tallers sobre *mindfulness*

A part de la formació, el docent ha de tenir una sèrie d'habilitats per tal d'ensenyar aquesta pràctica als alumnes.

---

<sup>11</sup> Cal mencionar que la repetició i pràctica d'aquest programa és la clau per desenvolupar el *mindfulness*. Unes sèries de 8 a 10 classes són les recomanades.

Modrego-Alarcón et al. (2016) mencionen que una competència clau que ha de tenir un mestre a l'hora d'aplicar la tècnica del *mindfulness* amb els seus alumnes és **“l'experiència directa i en primera persona de la pràctica del *mindfulness*.”** (p.38) Altres habilitats que ha de tenir el mestre són les que expliquen Cebolla i Campos (2016): **el procés d'indagació és un element imprescindible.** El mestre ha de ser capaç d'escoltar atentament, deixar espai, frenar l'impuls de donar consells, en lloc d'això, investigar directament en l'experiència. Hem de guiar a l'alumne al descobriment d'aquesta pràctica, no forçar-lo. (p.113)

Per últim, Crane et al. (2010) fan referència al desenvolupament d'una sèrie d'habilitats amb els alumnes i que són necessàries per a l'ensenyament del *mindfulness*:

- L'ensenyament del *mindfulness* no és una qüestió d'ensenyar coneixements sinó que és una manera d'estar més tranquil amb l'experiència d'un mateix, no ha de ser imposat.
- La capacitat d'escoltar, observar i empatitzar amb els altres.
- Utilitzar un llenguatge clar, entenedor i sensible per a guiar les meditacions.
- L'habilitat per dialogar i crear un clima de seguretat per a l'aprenentatge i exploració d'aquesta pràctica.

### 3. Objectius de la recerca

Per tal d'obtenir uns objectius per a aquest treball vaig partir dels meus dubtes en referència al tema escollit i a partir d'aquests vaig redactar dues preguntes clau. Amb aquestes he pogut orientar la recerca i poder-la estructurar d'una forma coherent. Les preguntes plantejades són les següents:

- Quina opinió tenen els mestres envers l'ús del *mindfulness* a les aules?
- Quins canvis es produeixen en l'actitud dels infants en aplicar la intervenció *mindfulness*?

Així doncs, a partir d'aquestes dues qüestions i per intentar respondre-les, m'he proposat els següents objectius:

1. Analitzar l'opinió dels mestres de Primària sobre l'ús del *mindfulness* a les aules.
2. Descriure els efectes del *mindfulness* en l'actitud de l'alumnat.
  - 2.1. Descriure el nivell habitual d'actitud en els infants.
  - 2.2. Detectar els canvis que es produeixen en l'actitud dels infants.

A partir de l'observació durant els dos períodes de pràctiques a centres educatius i a la meva comprensió, el supòsit de partida és:

El *mindfulness* afavoreix l'actitud positiva de l'alumne a l'aula quan es troba en un estat d'exaltació com és després de l'esbarjo.

## 4. Disseny de la recerca

A continuació es troba l'enfocament metodològic de la recerca, la descripció dels instruments usats per realitzar aquesta part, en quin context s'ha desenvolupat l'anàlisi, com s'ha planificat la recollida de les dades als alumnes participants i per últim, unes aportacions d'una experta en el tema.

### 4.1 Enfocament metodològic

Bisquerra et al. (2004) mencionen que:

La idea d'investigar en educació és un procés que es desenvolupa a través de mètodes d'investigació i té l'objectiu de desenvolupar coneixement científic sobre educació, així com resoldre problemes i millorar la pràctica i les institucions educatives. (p. 38). En la meua opinió, també penso que duu a terme investigacions en el camp educatiu, serveix per enriquir el coneixement actual i poder aportar propostes de millora a l'educació.

En el meu estudi es durà a terme una metodologia mixta, és a dir, que implementa tant la quantitativa com la qualitativa a l'hora de recollir les dades.

La investigació serà per una part descriptiva i experimental perquè s'observaran i descriuran les conductes d'un grup de 8 infants d'una aula de tercer de Primària en tornar del pati durant una setmana. En la segona i tercera setmana s'implementaran unes activitats *mindfulness* en tornar de l'esbarjo i finalment es tornarà a fer l'observació dels 30 minuts de classe posteriors. S'introduiran activitats *mindfulness* dins la rutina de l'aula per observar-ne els efectes.

Es partirà d'un paradigma qualitatiu que fomenta la investigació cap a la descripció i interpretació subjectiva dels fenòmens. La metodologia qualitativa és adient per a l'estudi de grups particulars d'alumnes. Mitjançant aquest treball, vull observar com el *mindfulness* influeix en l'actitud dels infants de l'aula de tercer de Primària, concretament un grup control de 8 alumnes, descriure el clima de l'aula i el grau d'atenció abans i després de les intervencions sempre després de l'esbarjo. Per tant, d'aquesta manera poder comparar l'abans i el després de la pràctica. Es plantejarà una programació de quatre sessions de durada de 15 minuts amb activitats per a treballar l'atenció. Tot i que les sessions es realitzaran amb tots els alumnes, es recollirà la informació del registre d'interval dels 8 alumnes seleccionats.

D'altra banda, també serà un estudi quantitatiu perquè a partir d'un qüestionari s'analitzarà l'opinió que tenen els mestres de Primària envers l'ús del *mindfulness* a les aules.

## **4.2 Instruments**

Per a dur a terme la investigació es faran servir diferents instruments de recollida de dades que s'explicaran a continuació.

### **4.2.1 Formulari**

És una tècnica quantitativa per a recollir informació on els enquestats contesten una sèrie de preguntes sense la intervenció de la persona investigadora. És útil quan es necessita plantejar moltes preguntes. Aquest qüestionari es passarà a mestres d'Educació primària en format de formulari Google. Podeu consultar l'esquema de les preguntes i l'enllaç al formulari a l'Annex 1. El formulari consta de 16 preguntes amb diferents apartats (dades personals, *mindfulness* als centres, formació del professorat, metodologies i coneixements dels mestres envers aquesta pràctica). Amb aquest instrument, es complirà l'objectiu 1 per a poder conèixer l'opinió dels mestres de Primària envers la pràctica *mindfulness*. He utilitzat aquest instrument perquè és una tècnica molt ràpida i a més, és útil per aconseguir molta informació sobre el tema plantejat.

### **4.2.2 Observació directa: Full d'observació**

Es durà a terme una observació sistemàtica i estructurada durant tres setmanes. La primera setmana correspon a l'observació prèvia a la intervenció i la segona i tercera 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:

1. **Dinàmiques disruptives:** qualsevol conducta que entorpeixi el funcionament de la classe. Per a tenir un registre més precís en les observacions en la meua investigació, proposo 6 dinàmiques disruptives basades en la investigació d'Ortega (2016):
  - D1: Distracció
  - D2: Desobediència
  - D3: Agressivitat, provocació
  - D4: Dificulta l'aprenentatge dels companys
  - D5: Falta de respecte als companys o al docent
  - D6: Impulsivitat

2. **Mostres d'actitud positiva:** descriure si l'infant mostra una actitud positiva a l'aula. Per a tenir un registre més precís en la meua investigació, proposo 6 mostres d'actitud positiva basades en el qüestionari realitzat:

- M1: Participació
- M2: Tranquil·litat
- M3: Constància
- M4: Predisposició a l'hora de treballar
- M5: Respecte al docent i als companys
- M6: Bona relació amb els companys

Aquest enregistrament es durà a terme a partir d'una graella on s'anotà cada dos minuts si l'infant està atent a la classe. Rincón et. al (1995) mencionen que les observacions en la investigació estan recomanades en 3 o 4 visites a l'aula durant un període de temps més aviat curt. Si bé també es poden dur a terme observacions més extenses, en la meua investigació proposo que l'observació es faci en 30 minuts després de l'esbarjo perquè en aquest període de temps ja es podran percebre certs canvis en l'actitud dels infants. S'anotaran cada 2 minuts els canvis que hi puguin haver perquè serà un registre més precís en la investigació. Es podran veure els canvis en la continuïtat del temps. En la primera i segona observació només s'observaran als alumnes sense aplicar sessions *mindfulness*. Més endavant, en les quatre sessions posteriors s'aplicaran les *mindfulness* perquè cal detectar alumnes amb conductes inicialment disruptives i quina actitud tenen després.

El full d'observació es farà un per a cada sessió i s'anotà el número de sessió i les 6 dinàmiques disruptives o 6 mostres d'actitud positiva que puguin presentar els 8 infants seleccionats durant els 30 minuts d'observació. A la figura 4 podeu consultar un exemple del registre de la primera sessió *mindfulness*. El full d'observació complet amb totes les sessions el podeu consultar a l'Annex 2.

Número de sessió	Alumnes	Ítems: D: Dinàmiques disruptives (D1,D2,D3,D4,D5,D6) M: Mostres d'actitud positives (M1,M2,M3,M4,M5,M6)	Minuts																
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30		
1a sessió <i>mindfulness</i>	Infant 1																		
	Infant 2																		
	Infant 3																		
	Infant 4																		
	Infant 5																		
	Infant 6																		
	Infant 7																		
	Infant 8																		

**Figura 4.** Full d'observació sessió 1. Font: pròpia.

#### 4.2.2.1 Sessions *Mindfulness*

Les activitats són extretes del llibre “Plantando semillas” de Thich Nhat Hanh. És un llibre ple d'activitats *mindfulness* per a infants. Abans de realitzar la sessió 1, s'hauran realitzat dues observacions envers l'actitud dels alumnes a l'aula. Cada sessió consta d'un exercici d'introducció, un exercici fonamental i un exercici d'aprofundiment. Al final de totes les sessions es deixarà un temps de reflexió perquè els infants puguin expressar com s'han sentit.

Sessió 1:

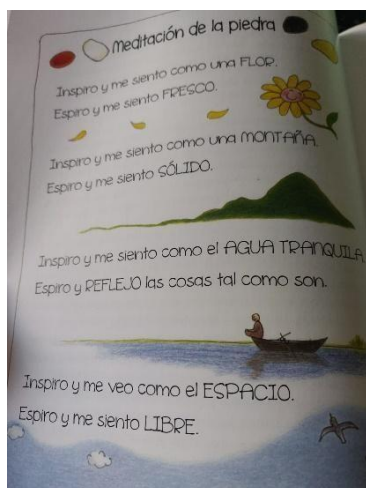
- Temporalització: 15 minuts
- Recursos i materials: un cascavell
- Descripció de l'activitat:

S'introdueix la pràctica *mindfulness* amb la realització de 6 a 8 respiracions profundes amb la "La Primavera" de Vivaldi. Després, es farà l'exercici "Fer un alt amb la campana". Es pot utilitzar una campana, però en el nostre cas farem servir un cascavell. Durant aquesta primera sessió, farem preguntes tal com: Sabeu què és això? En teniu a casa? Es mencionarà que el so de la campana és la veu d'algú que ens estima i vol que estiguem amb pau i feliços. Quan els infants escoltin el cascavell, deixaran tot el que estan fent i es dedicaran a respirar. Després direm als alumnes que s'aixequin i que es poden moure lliurement per la classe, però de manera tranquil·la i quan escoltin el cascavell, s'aturaran i faran tres respiracions.

#### Sessió 2:

- Temporalització: 15 minuts
- Recursos i materials: full de pràctica, bolígraf o llapis.
- Descripció de l'activitat:

S'introduirà la segona sessió *mindfulness* realitzant entre 6 i 8 respiracions profundes amb la "La Chacona" de Vitali. Després, es farà l'exercici "Meditació de la pedra". A la figura 5 podeu veure la lectura d'aquesta meditació.



**Figura 5.** Lectura de la "meditació de la pedra". (Hanh, 2019)

Després de la lectura, farem el full de pràctica que podeu consultar a l'Annex 3. En aquesta, els infants podran escriure o dibuixar en els diferents apartats situacions en la seva vida quotidiana on sentin relaxació i tranquil·litat.

### Sessió 3:

- Temporalització: 15 minuts
- Recursos i materials: no es necessita cap material en aquesta sessió
- Descripció de l'activitat:

S'introduirà la tercera sessió *mindfulness* realitzant entre 6 i 8 respiracions profundes amb el primer moviment per a violí en Re Major, Op. 35 de Tchaikovsky. Després, es farà l'exercici "la meditació de l'abraçada". Els alumnes s'hauran de col·locar un davant d'un altre i mirar-se als ulls. Ajuntaran les palmes de les mans i s'abraçaran i respiraran 3 vegades. En la primera respiració ens adonem que estem vius, la segona respiració som conscients que el nostre company/a esta viu i finalment a la tercera, som feliços i estem agraïts de poder sentir l'afecte d'aquella persona. Finalment, s'hauran de mirar als ulls i se separaran a poc a poc.

### Sessió 4:

- Temporalització: 15 minuts
- Recursos i materials: no es necessita cap material en aquesta sessió
- Descripció de l'activitat:

S'introduirà l'última sessió *mindfulness* realitzant entre 6 i 8 respiracions profundes amb el quartet de corda no. 14, Op. 131 de Beethoven "La Primera" de Vivaldi. Després, es farà l'exercici "la respiració en parelles". Al principi es farà una petita reflexió sobre situacions que hagin pogut ser estressants o patidores pels infants. Primerament els alumnes faran el procés de manera individual. Després, dividirem als alumnes en parelles un al costat de l'altre. Primerament, un de la parella posarà la seva mà a la panxa de l'altre i començaran a identificar la inspiració i l'expiració amb un parell o 3 de respiracions profundes. Després es canviaran els rols. Finalment, en acabar preguntarem als infants com s'han sentit i mencionar que quan tinguin situacions d'estrès poden practicar aquesta respiració.

### 4.3 Context

Per tal de posar en pràctica l'instrument de les sessions prèviament comentat, he escollit per conveniència vuit alumnes d'una escola de Valls. Aquests alumnes són de tercer d'Educació Primària que des de la llar d'infants han assistit al mateix centre. Aquests alumnes són 2 infants que són bons alumnes i els altres 6 amb comportaments disruptius.

He decidit escollir aquesta mostra perquè són alumnes que conec força bé després d'haver realitzat les pràctiques en aquesta aula. A més, trio aquesta mostra per tal de trobar evidències en l'actitud dels alumnes i veure si la tècnica del *mindfulness* realment funciona en el seu comportament.

Per altra banda, m'he centrat en alumnes de cicle mitjà perquè penso que a partir d'aquesta edat, els infants comencen a tenir factors que deriven a estrès en el seu dia a dia i és de vital importància veure quin impacte té la tècnica del *mindfulness* en la millora del benestar emocional dels infants.

### 4.4 Planificació de la recollida de dades

A l'hora de recollir les dades, pel que fa al qüestionari he cregut oportú utilitzar el directori de mestres d'escoles públiques d'Educació Primària des de la pàgina web de la Generalitat. També he enviat correus a mestres tant de la universitat que estan treballant a centres de Primària com a mestres d'altres centres que ja coneixia prèviament gràcies al Pràcticum de tercer i quart. D'altra banda, pel que fa a la recollida de dades de les observacions i sessions, he cregut oportú aprofitar 15 minuts després de l'esbarjo per a realitzar les sessions i 30 minuts d'observació de canvis en l'actitud dels infants. Tal com es pot veure a l'apartat 2.3. del treball, l'aplicació segons la franja horària és un dels factors més importants a l'hora d'aplicar les sessions *mindfulness*, així com es menciona que quan venen més esvalotats de l'esbarjo és quan calen exercicis de relaxació i respiració.

Són sessions molt dinàmiques i, tot i que la mostra d'alumnes a analitzar no és excessivament àmplia, hi ha un gran procés d'anàlisi al darrere. A més, cal mencionar que a l'hora de recollir les dades he tingut en compte causar el mínim de molèsties tant al personal docent del centre com als mateixos alumnes.

Primerament, observaré durant dos dies l'actitud dels alumnes a l'aula que tenen després del pati durant mitja hora. En segon lloc, la segona i tercera setmana s'implementaran les sessions *mindfulness* de 15 minuts i posteriorment es farà l'observació dels canvis en l'actitud dels alumnes. Cal recalcar que com a observadora no intervindrà en cap moment en la dinàmica de

la classe.

En les sessions es faran fotografies dels alumnes practicant les activitats *mindfulness*. A causa de la protecció de dades de l'escola, en les imatges no apareixen les cares dels infants.

#### **4.5 Validació dels instruments i la metodologia**

Un cop vaig elaborar els instruments que volia utilitzar per a desenvolupar la part pràctica, vaig anar a demanar opinió a una mestra experta de la universitat en l'àmbit de la didàctica de les Ciències. Aquesta fa onze anys que exerceix de mestra, tant a universitaris com a infants, i mitjançant la seva experiència em va aportar un seguit d'idees a tenir en compte a l'hora d'implementar els instruments.

El document que va emplenar es pot trobar a l'Annex 4 i en aquest es poden veure dos consells sobre el formulari:

- Realitzar una definició al formulari abans del què és el *mindfulness*, per a assegurar que tothom està parlant del mateix concepte.
- El fet de tutejar és un formalisme, però no és del tot correcte. Posar un enunciat genèric i després que les preguntes no tinguin aquest vocatiu.

A partir dels seus consells, he decidit fer una breu explicació del *mindfulness* al principi del formulari per a assegurar que tothom està parlant del mateix concepte.

Pel que fa al segon punt, he cregut oportú canviar el registre lingüístic a un més formal, canviant el pronom tu per vostè.

En segon lloc, s'ha cregut convenient elaborar una llista de control per a corroborar que les diferents sessions dissenyades per a l'estudi compleixen els requisits per a considerar-se una pràctica *mindfulness*. Aquesta llista de control que podeu consultar a l'Annex 5, s'ha elaborat tenint com a base el marc teòric d'aquest treball. La mestra experta de la universitat també la va consultar i em va comentar que no calia realitzar cap canvi perquè les sessions eren coherents amb el marc teòric establert.

D'altra banda, a l'Annex 6 podeu consultar l'autorització de l'estudiant per a realitzar les sessions a l'escola.

## 5. Desenvolupament de la recollida de dades

Després d'haver planificat i executat el treball de camp, he pogut comprovar diversos aspectes que a continuació detallaré:

- El temps. Segons la programació de les sessions, vaig esmentar que tenien una durada d'uns 15 minuts. Després d'haver-ho posat en pràctica, totes les sessions van funcionar dins d'aquest horari establert. Tot i que la sessió 2 va comportar més temps perquè els infants havien de fer uns dibuixos i els van voler fer ben bonics.
- Enregistrament d'imatges. He cregut oportú dur a terme el procés d'enregistrament a través del meu mòbil, ja que només necessitava algunes fotografies dels alumnes duent a terme les sessions i per l'activitat de la sessió 2.
- El procés d'enregistrament. Si bé només he necessitat sis dies per assistir al centre, dos per observar als alumnes i quatre per portar a la pràctica les sessions, no ha estat possible fer-ho de manera contínua (de dilluns a divendres). El que vaig fer va ser assistir a l'escola els dijous i divendres que era quan jo tenia disponibilitat.

La resta d'ítems i característiques comentades a l'apartat "Disseny de la recerca" han succeït satisfactòriament. També cal mencionar que tots els alumnes s'han mostrat participatius i ràpidament han entès les indicacions de les sessions.

### 5.1. Les sessions *mindfulness* a l'escola

En aquest apartat s'explicitaran i exemplificaran com van funcionar les sessions *mindfulness* a l'escola. A l'Annex 7 podeu consultar més fotografies de les sessions.



**Sessió 1:** En aquesta primera sessió es va introduir l'exercici inicial on els infants havien de fer respiracions profundes recolzats a la cadira. En un primer moment els infants van notar que es trobaven més còmodes més estirats a la taula. Tal com es menciona en l'apartat 2.3. d'aquest treball, López (2010) menciona que s'ha d'anar acostumant a la primera postura, però no s'ha de forçar.

**Figura 6.** Respiració sessió 1. Font: pròpia.



L'activitat d'aprofundiment va anar molt bé i els infants van seguir ràpidament les indicacions donades. Després de dur a terme la sessió 1 els infants van comentar que es notaven molt més relaxats.

**Figura 7.** Activitat d'aprofundiment. Font: pròpia

**Sessió 2:** En la segona sessió els infants van realitzar el full de pràctica que es va extreure del llibre “Plantando Semillas” Hanh (2019) en la qual després d'haver llegit la meditació de la pedra, havien de dibuixar i escriure una petita frase dels següents apartats (figures 8 i 9). L'activitat va anar molt bé, tot i que es va necessitar una mica més de temps del programat. Els infants durant el procés d'elaboració estaven molt tranquils i concentrats.



**Figures 8 i 9.** Exemples de produccions dels alumnes de la sessió 2. Font: Hanh (2019)

**Sessió 3:** En la sessió 3 els alumnes havien d'agafar-se de les mans i abraçar-se (figures 10 i 11). Amb aquesta activitat es pretenia que els infants prenguessin consciència de la respiració tant de manera individual com col·lectiva. Després de dur-la a terme, es va preguntar als infants com se sentien. Algunes de les respostes que es van poder anotar van ser que sentien molta pau interior, tranquil·litat i relaxació.



**Figures 10 i 11.** Sessió 3. Font: pròpia.



**Sessió 4:** En l'última sessió els infants havien de respirar primerament ells i després amb parelles. Aquesta sessió va anar força bé i els infants van seguir la dinàmica plantejada ràpidament.

**Figura 12.** Respiració individual. Font: pròpia

## **6. Anàlisi dels resultats**

A continuació s'exposaran els diversos instruments d'anàlisi emprats i les variables de la recerca: s'ha de tenir en compte que alguns infants escollits per a l'anàlisi de la seva actitud, pateixen algun trastorn del desenvolupament que directament influeix en el seu comportament.

Abans de tot, m'agradaria esmentar algunes consideracions que he hagut de tenir en compte a l'hora de fer l'anàlisi del treball de camp.

La segona observació abans de realitzar les sessions *mindfulness* la vaig haver de fer a les nou del matí perquè justament a les onze els infants marxaven a fer una activitat al poble i, per tant, no estarien a l'aula. A més, en les observacions posteriors a les sessions, l'infant 2 i l'infant 8 no van assistir a classe la tercera i la quarta observació, en conseqüència, les seves dades no han pogut ser analitzades en aquells dies.

Pel que fa al formulari, vaig enviar correus a un total de 1.800 mestres però només vaig poder obtenir una mostra de 118 respostes, les quals seran l'objecte d'anàlisi. Primerament, s'analitzaran les respostes d'aquesta mostra i després es farà l'anàlisi de les observacions que he pres a l'escola.

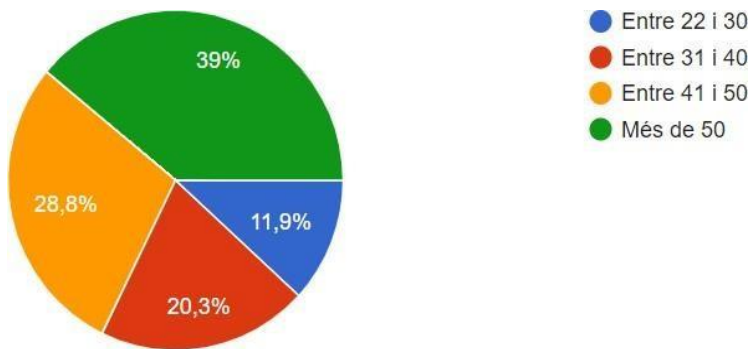
### **6.1. Instruments i procés d'anàlisi**

Els instruments emprats per a elaborar aquesta anàlisi i poder-ne extreure unes conclusions són per una banda a l'Annex 8 es pot consultar un Excel amb les respostes dels enquestats i s'ha compartit el formulari com a col·laborador per a poder veure tots els gràfics de les respostes. D'altra banda, també a l'Annex 8 es pot consultar un full de càlcul per a dur a terme l'anàlisi dels infants. També cal mencionar que la comparació en el nombre de sessions s'analitzarà de manera coherent, és a dir, que en la observació posterior hi ha el doble de dades. Per tant, per poder fer una comparació correcta, s'ha fet la mitjana per sessions.

### **6.2. Formulari**

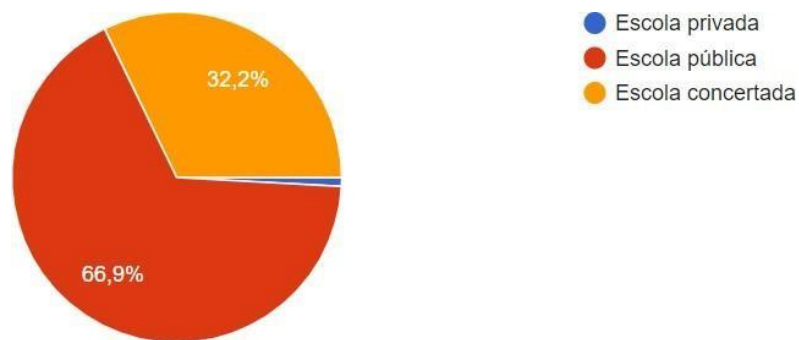
Primerament, s'analitzaran les respostes dels mestres que han respost el formulari creat. S'ha aconseguit una mostra de 118 participants de tot el territori català. Pel que fa a la franja d'edat, tal com es pot observar al gràfic 1, un 39% de participants comprenen l'edat de més de cinquanta anys. També han participat docents d'entre 31 i 50 anys. Tot i que el percentatge més baix han

estat els docents més joves entre 22 i 30 anys (11,9%).



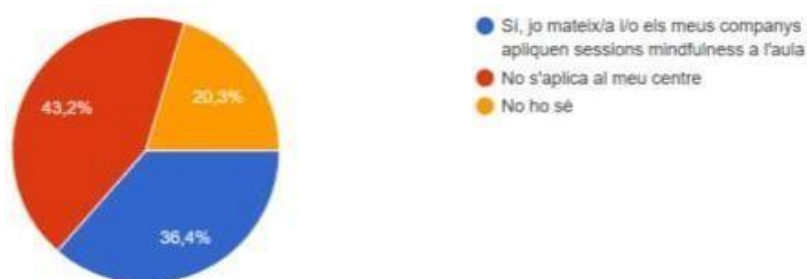
**Gràfic 1.** Franja d'edat dels participants enquestats. Font: pròpia

En segon lloc, han participat un 66,9% de docents de centres d'escola pública i un 32,2% en escoles concertades. Cal mencionar que els mestres d'escola privada gairebé no han participat.



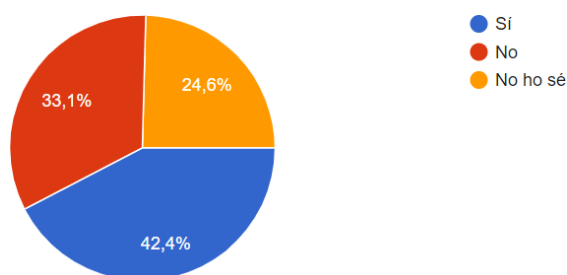
**Gràfic 2.** Tipologia d'escoles on treballen els participants enquestats. Font: pròpia

Pel que fa a la tercera pregunta, un 43,2% de docents no apliquen el *mindfulness* al seu centre mentre que un 36,4% de mestres sí que apliquen aquesta tècnica a la seva escola. Del 36,4% dels docents que sí que apliquen el *mindfulness* a la seva aula, es volia conèixer en quina mesura es feia en els diferents cicles. Tal com es pot observar en el gràfic 4, podem trobar una mostra bastant igualada, tot i que on s'apliquen més sessions són amb els alumnes de cicle inicial.



**Gràfics 3 i 4.** Percentatges respecte a l'aplicació del *mindfulness* a les escoles d'Educació Primària. Font: pròpia.

Referent a aquells docents que no implementaven sessions *mindfulness* a la seva escola, es va preguntar si implementen o no altres tècniques de relaxació. Tal com s'observa en el gràfic 5, un 42,4% sí que implementa altres tècniques de relaxació a l'aula mentre que un 57,7% no les aplica o no ho sap.



**Gràfic 5.** Percentatge d'implantació d'altres tècniques de relaxació a les aules d'Educació Primària. Font: pròpia.

D'aquests altres mètodes de relaxació se n'ha pogut recopilar molts. A continuació se'n citaran els més destacats agrupats en diferents temàtiques:

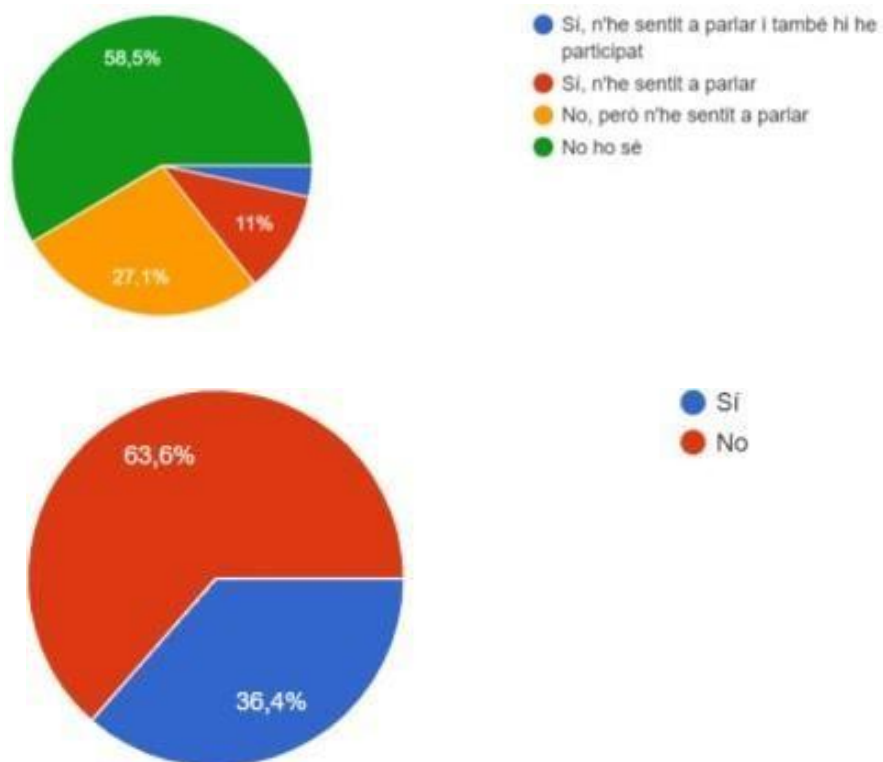
- **Altres tècniques:** ioga, dinàmiques grupals, programa lotus escoles de Manresa, inducció al silenci, ioga integratiu, gestió emocional, visualització i meditació,

exercicis simples, breus i estructurats en evidències científiques i respiració conscient.

- **Inclou la música i el cos:** jocs de respiració, consciència corporal i relaxacions amb música tranquil·la, respiracions i exercicis d'estiraments corporals, massatges a la classe i relaxacions guiades amb música (viatges musicals)
- **Relaxació dirigida pel docent:** relaxació dirigida i relaxació guiada per la veu
- **Altres aspectes a tenir en compte a l'aula:** cura de l'ambient, disseny dels espais neutres, el racó de la calma.

Pel que fa al coneixement sobre el programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial aplicades a l'aula) un 85,6% de docents no ho saben o no el coneixen, però han sentit a parlar. Només un 14,4% dels enquestats coneix el programa i el 3,4% d'aquests han participat. (gràfic 6)

Tal com es pot observar en el gràfic 7, un 63,6% d'enquestats no coneix cap altre programa o mètode de relaxació a l'aula.

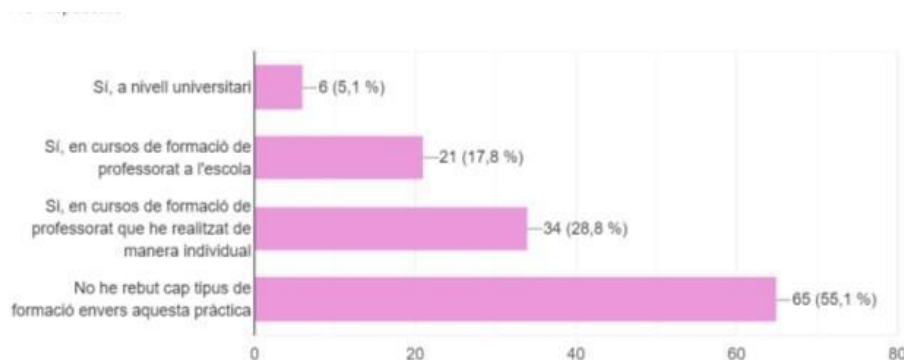


**Gràfics 6 i 7.** Coneixement sobre el programa TREVA. Font: pròpia

Dels 36,4% enquestats que sí que en coneixen, es van poder recopilar moltes respostes. A continuació s'exposen les més importants agrupats per temàtiques:

- **Mètodes que inclouen la música i el moviment del cos:** “Cançons per escoltar i relaxar-se” del programa de música a Infantil “Bernat el Gat”.  
Dramatització i cançons. Microgimnàstica.
- **Programes basats en el *mindfulness*:** MBSR (Programa de Reducció d’Estrès Basat en el *Mindfulness*). MBCT (Teràpia Cognitiva basada en *Mindfulness*), Mindful schools.
- **Altres mètodes:** PINEP (Intel·ligència Emocional Plena), Cursos al TNC, Mètode Jacobson i Shultz
- **Recursos que es poden utilitzar a l’aula:** Vídeos sobre ioga, Pot de la calma, Llibre Quietos y atentos como una ranita Petit bambú

D’altra banda, es volia conèixer si els docents d’Educació Primària tenien o no formació sobre *mindfulness*. Un 55,1% no ha rebut cap mena de formació, en canvi, un 44,9% sí que n’ha rebut en l’àmbit universitari, en cursos de formació de professorat a l’escola i de manera individual (gràfic 8).



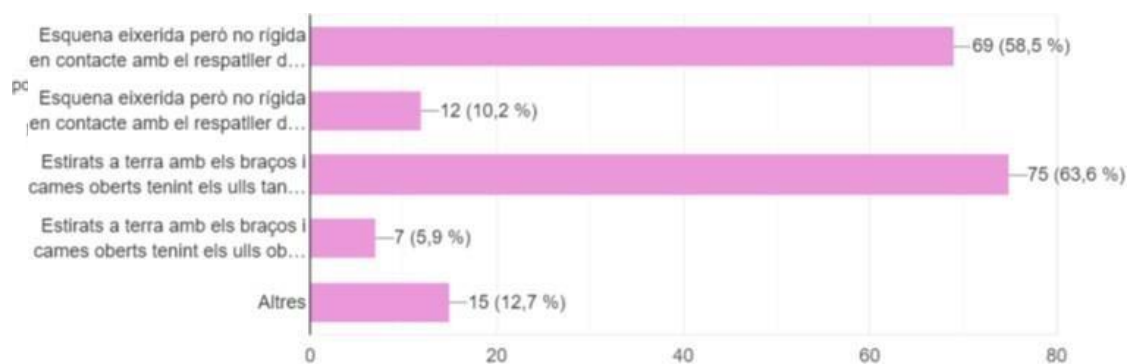
**Gràfic 8.** Formació *mindfulness* del professorat docent d’Educació Primària. Font: pròpia.

Pel que fa a l’aplicació d’una sessió a l’escola, es volia conèixer si els docents donaven o no importància a la música en les seves relaxacions. Podem observar al gràfic 9 que un 44,1% creu que és important, però un 39,8% pensa que es poden dur a terme les sessions amb música, però no són essencials per a aquesta pràctica. D’aquests que han escollit que sí que farien servir la música a la seva sessió, un gran percentatge ho faria amb música amb un so senzill amb pocs instruments (els quals serien de corda fregada com per exemple el violí) (gràfic 10).



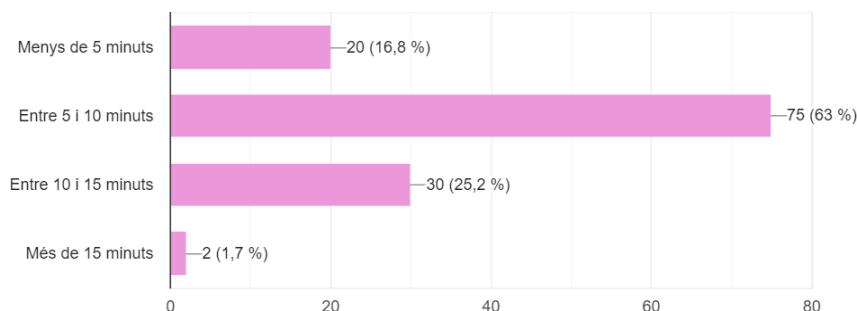
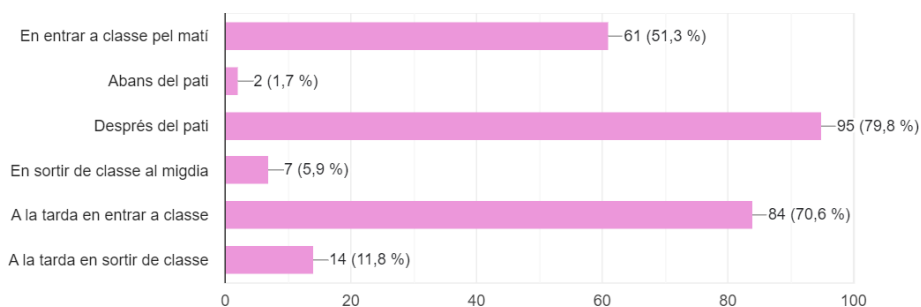
**Gràfics 9 i 10.** Música i *mindfulness*. Font: pròpia

Respecte a les postures dels infants respecte a la sessió, veiem al gràfic 11 que hi ha diferents opinions. Per una banda, un 63,6% pensa que els alumnes han d'estar estirats a terra mentre que un 58,5% han d'estar asseguts a la cadira. Tot i això, sí que coincideixen que els infants han de tenir els ulls tancats.



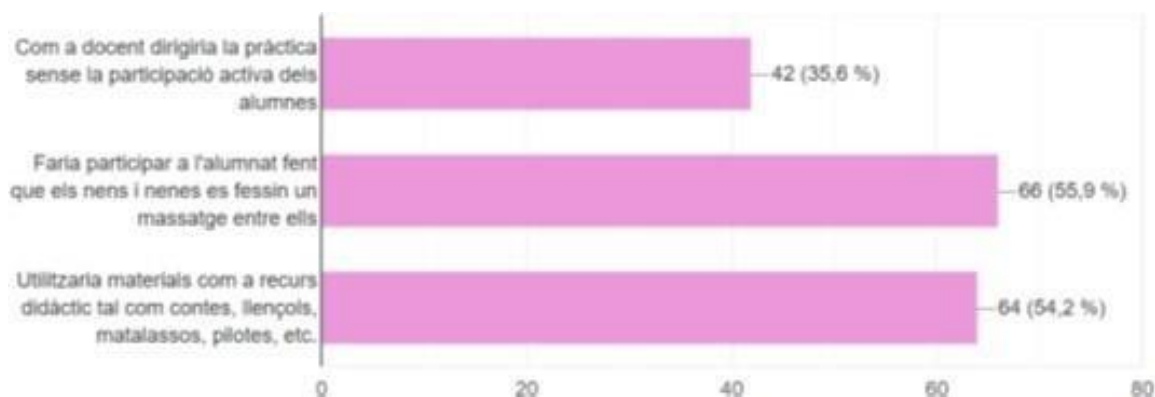
**Gràfic 11.** Postures en les sessions *mindfulness*. Font: pròpia

Sobre la franja horària, observem que la majoria de docents aplicarien les sessions després del pati i a la tarda en entrar a classe. D'altra banda, només amb un 1,7% els docents aplicarien la sessió abans del pati. D'altra banda, els mestres programarien la sessió d'entre 5 i 10 minuts. També amb un 1,7% hi dedicaran més de 15 minuts. (gràfics 12 i 13)



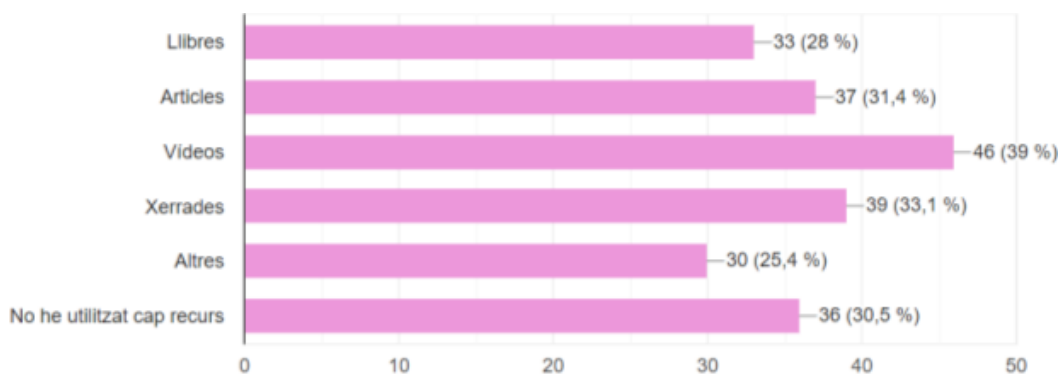
**Gràfics 12 i 13.** Programació sessió *mindfulness*. Font: pròpia

Al gràfic 14 podem observar diferents opinions envers la pràctica de la sessió. Un 55,9% dels enquestats faria participar a l'alumnat fent que els infants es fessin un massatge entre ells.



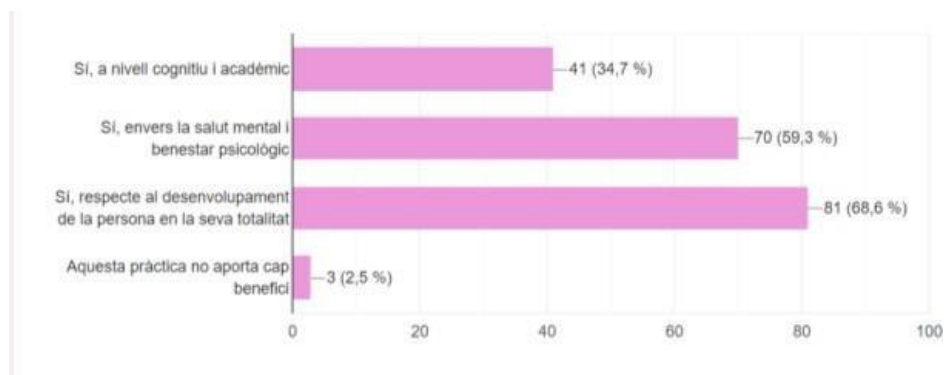
**Gràfic 14.** Sessió *mindfulness*. Font: pròpia

Sobre les fonts d'informació consultades pels docents enquestats podem analitzar moltavarietat. La majoria de recursos utilitzats han estat amb un 39% l'ús de vídeos per informar-se, un 33,1% ha estat en xerrades informatives i un 31,4% ha consultat articles. (gràfic 15)



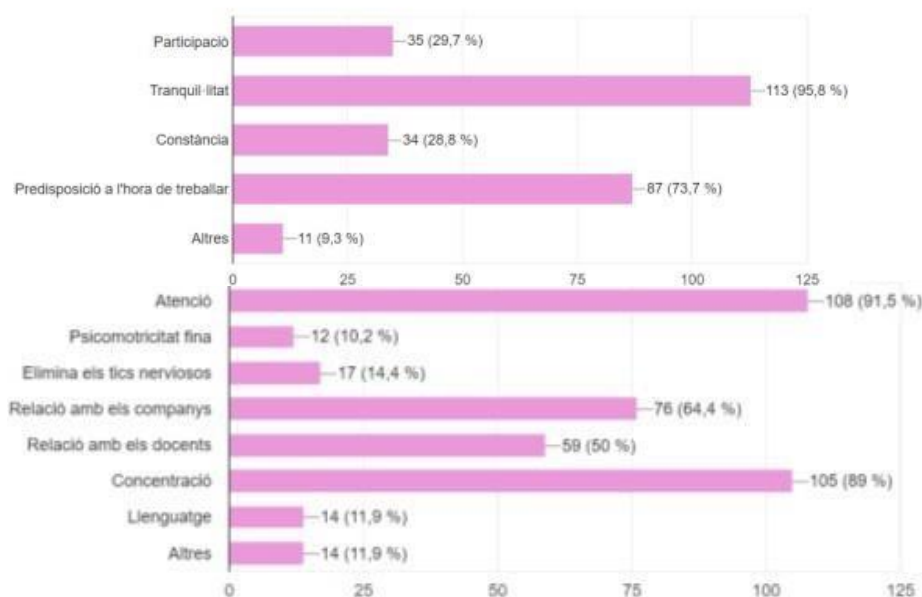
**Gràfic 15.** Fonts d'informació *mindfulness*. Font: pròpia.

Es va preguntar també als enquestats sobre si el *mindfulness* aportava beneficis per als infants. Observem que un 68,6 % menciona que aporta beneficis respecte al desenvolupament total de la persona. D'altra banda, un 2,5 % creu que aquesta pràctica no aporta cap benefici.



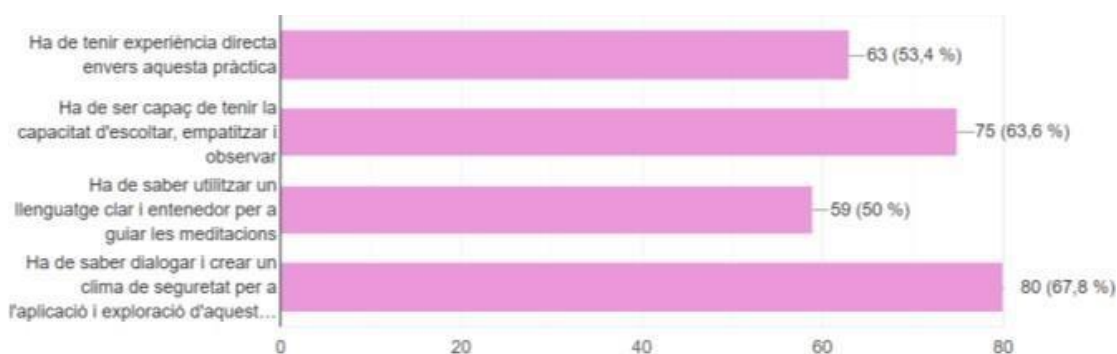
**Gràfic 16.** Beneficis del *mindfulness*. Font: pròpia

També es volia conèixer quins aspectes cognitius i d'actitud milloraven amb la implementació de la pràctica *mindfulness*. Podem observar als gràfics 17 i 18 que els aspectes cognitius més votats han estat l'atenció i la concentració. D'altra banda, pel que fa a l'actitud, veiem que l'opinió dels docents creu que la tranquil·litat i la predisposició a l'hora de treballar són els aspectes que més es desenvolupen gràcies al *mindfulness*.



**Gràfic 17 i 18.** Aspectes cognitius i d'actitud. Font: pròpia.

Finalment, es volia saber l'opinió dels docents envers les capacitats que ha de tenir un mestre per portar a terme el *mindfulness* a les aules. Veiem que està bastant igualat tot i que el més votat era saber dialogar i crear un clima de seguretat. (gràfic 19)



**Gràfic 19.** Capacitats dels docents per a realitzar una sessió *mindfulness*. Font: pròpia.

### 6.3. Full d'observació

#### 6.3.1. Anàlisi del nivell habitual d'actitud i el canvi que s'ha produït en els infants de manera individual

En aquest apartat s'analitza el nivell habitual d'actitud en l'aula i el canvi que s'ha produït en aplicar les sessions *mindfulness* en els vuit alumnes que han estat escollits segons l'anàlisi de les dinàmiques disruptives i mostres d'actitud positives que han tingut els infants durant aquest

període. Primerament, s'ha analitzat per infants i després de manera més general. A continuació s'exposaran en dues taules el recompte dels resultats dels vuit infants del grup control en referents als ítems D (Dinàmiques Disruptives) amb els seus subgrups (D1 al D6) i M (Mostres d'actitud positives) també amb els seus subgrups (D1 al D6) durant la setmana 1 on es van realitzar les observacions prèvies a la intervenció de les sessions. Primerament, s'explicarà i estudiarà la intervenció prèvia a les sessions *mindfulness*. En segon lloc, es mostrarà l'observació posterior a les intervencions *mindfulness*. S'han realitzat unes taules d'observació que es troben a l'Annex 9. Aquesta taula mostra de manera individual la quantitat de dinàmiques disruptives i les mostres d'actitud positives que han tingut els alumnes analitzats durant l'observació prèvia i la posterior. També es pot observar el total d'aquestes. Podem veure que l'infant 1 i 2 no han presentat cap dinàmica disruptiva durant tot el període d'observació. En canvi, els altres infants n'han presentat algunes durant les dues primeres observacions abans d'aplicar les sessions *mindfulness*. La distracció ha estat la més comuna entre tots els infants. D'altra banda, pel que fa a les dades després d'haver aplicat el *mindfulness*, podem veure a la taula 2 que la distracció només apareix en l'infant 5 i a més, les mostres d'actitud positives han augmentat.

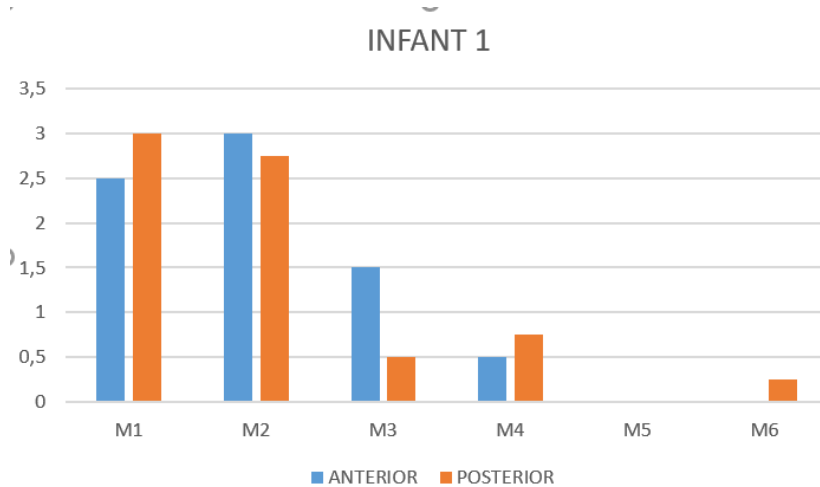
#### **6.3.1.1. Infant 1**

Tal com es pot observar en la taula 1, l'infant 1 és una nena molt tranquil·la, participava, constant i té predisposició a l'hora de fer les tasques a l'aula. Més concretament, de les 15 mostres d'actitud positives que va presentar durant la primera setmana, un 40% era tranquil·litat, un 33,3% participació, constància amb un 20% i un 6,7% de predisposició. No va presentar cap dinàmica disruptiva durant el primer període d'observació.

D'altra banda, en la segona i tercera setmana d'observació posterior a les sessions *mindfulness*, l'infant 1 tampoc va presentar cap dinàmica disruptiva. Pel que fa a les mostres d'actitud positives podem veure a la taula 1 que aquestes han augmentat i també s'ha afegit una bona relació amb els companys. Més concretament, de les 29 mostres d'actitud positiva que la nena va presentar després d'aplicar el *mindfulness* a l'aula, podem veure que un 46,2% era participació, un 30,8% de tranquil·litat, predisposició a l'hora de treballar amb un 11,5%, constància amb un 7,7% i finalment un 3,8% de bona relació amb els companys.

Pel que fa al gràfic 20, podem percebre que aquesta alumna no presenta cap dinàmica disruptiva durant els períodes d'observació, com ja s'ha mencionat anteriorment. Per tant, podem afirmar que gràcies a les sessions *mindfulness* l'infant 1 es mostra més participativa i predisposada a fer

feina i manté una millor relació amb els companys. (gràfic 20)



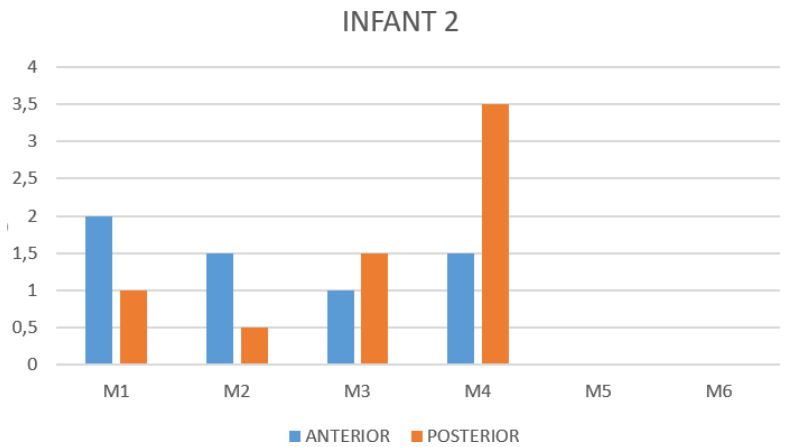
**Gràfic 20.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 1. Font: pròpia.

### 6.3.1.2 Infant 2

Tal com es pot observar en la taula 1, l'infant 2 és un nen molt participatiu, tranquil, constant i té predisposició a l'hora de fer les tasques a l'aula. Més concretament, de les 12 mostres d'actitud positiva que l'infant va presentar abans d'implementar les sessions *mindfulness* a l'aula, van ser un 33,3% de participació, un 25% de tranquil·litat i constància i finalment un 16,7% de predisposició. Tampoc va presentar cap dinàmica disruptiva tal com l'infant 1.

D'altra banda, en la segona i tercera setmana d'observació després d'haver implementat les sessions, tal com s'ha explicat en l'apartat 6 d'aquest treball, l'infant 2 no va assistir a classe durant la tercera i quarta observació, per tant, només s'ha pogut analitzar les dues primeres. D'aquestes, podem mencionar que no s'ha afegit cap altra mostra d'actitud positiva, però sí que han augmentat. De les 13 que l'infant va presentar, un 53,8% van ser predisposició a l'hora de treballar, un 23,1 % constància, 15,4 % de participació i finalment un 7,7% de constància.

Per tant, tal com es veu en el gràfic 21, la participació i la tranquil·litat han disminuït en realitzar les sessions, però al contrari han augmentat la constància i la predisposició a l'hora de treballar.



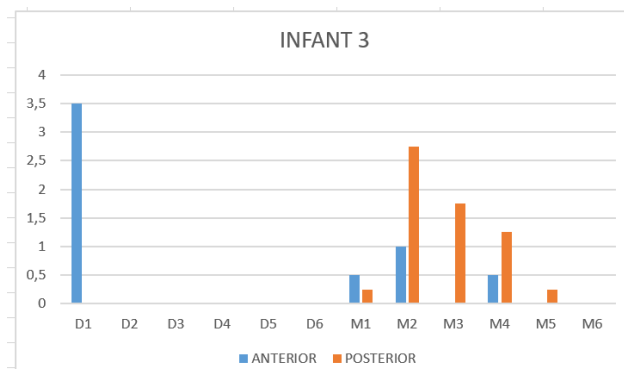
**Gràfic 21.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 2. Font: pròpia.

### 6.3.1.3 Infant 3

Abans d'implementar les sessions, l'infant 3 va presentar 5 dinàmiques disruptives referents a la distracció i 6 mostres d'actitud positiva. Per tant, podem observar que és una nena que es distreu amb facilitat, però mostra participació, tranquil·litat i predisposició per treballar (vegeu taula 1).

D'altra banda, després d'haver aplicat les diferents activitats *mindfulness*, l'infant 3 ja no va presentar cap dinàmica disruptiva. A més, les mostres d'actitud positives van augmentar exponencialment. Es va afegir respecte al docent i als companys.

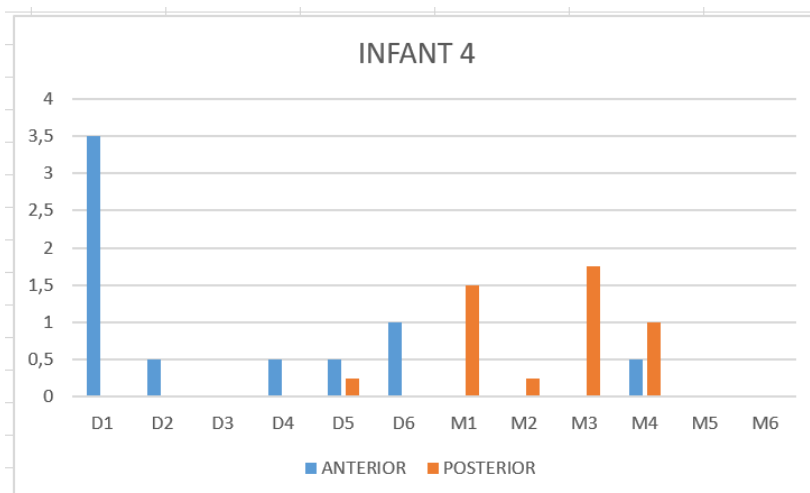
Per tant, l'infant 3 es mostrava distreta abans d'aplicar les sessions *mindfulness* i després d'implementar-les a l'aula es pot observar un creixement exponencial de tranquil·litat, constància, predisposició, bona relació amb els companys i el docent (vegeu gràfic 22).



**Gràfic 22.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 3. Font: pròpia.

#### 6.3.1.4 Infant 4

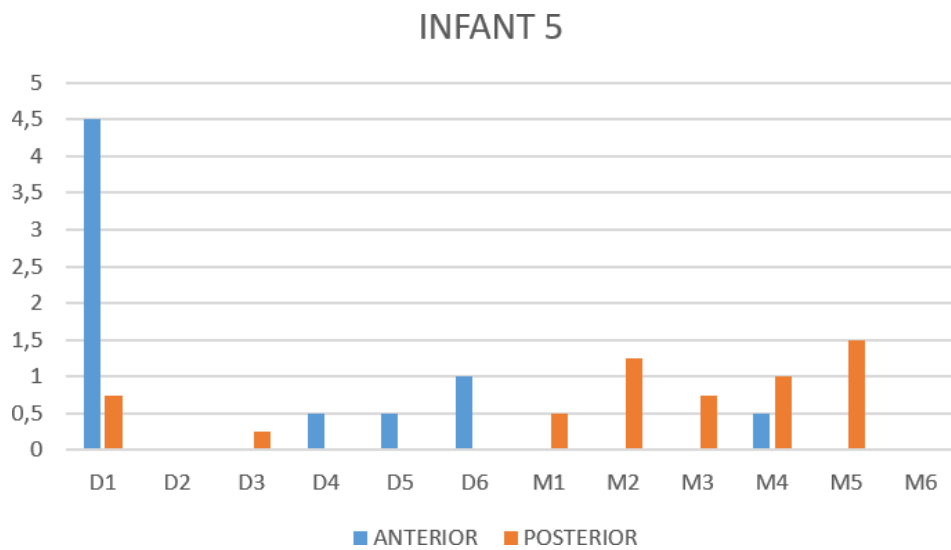
Cal mencionar que aquest infant té indicis de tenir un trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat, per tant, es tindrà en compte a l'hora d'analitzar les dades. En l'observació prèvia, l'infant 4 va presentar 13 dinàmiques disruptives en les quals es troba la distracció, desobediència, dificulta l'aprenentatge dels companys, falta de respecte als companys o al docent i impulsivitat. En canvi, només va presentar una mostra d'actitud positiva (predisposició). Per tant, podem observar que és un infant que presenta moltes conductes disruptives. En l'observació posterior aquest infant només va presentar una dinàmica disruptiva i 18 mostres d'actitud positiva incloent participació, tranquil·litat i constància. Incrementant molt la participació i la constància (gràfic 23)



**Gràfic 23.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 4. Font: pròpia.

#### 6.3.1.5 Infant 5

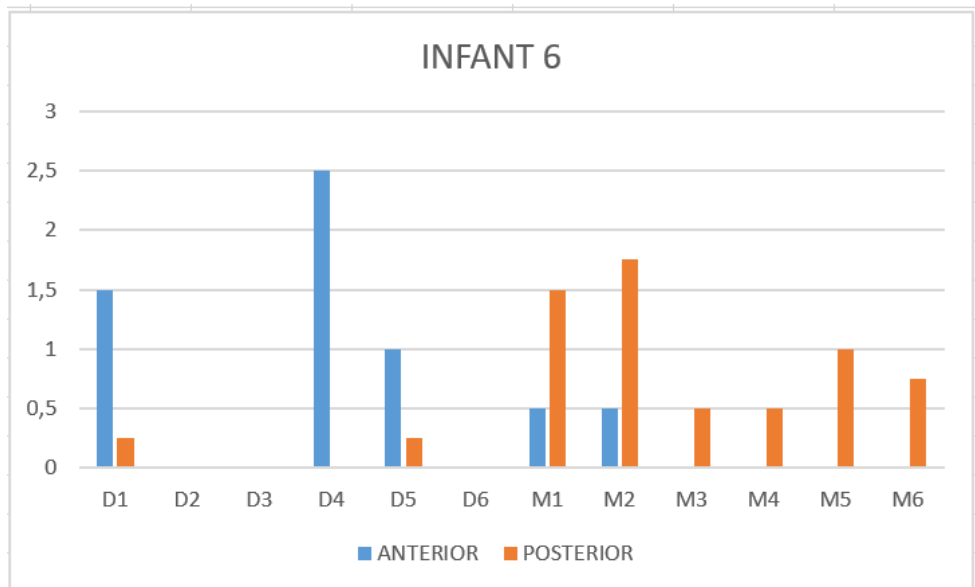
L'infant 5 va presentar 13 dinàmiques disruptives en les observacions anteriors. Algunes de les quals fan referència a la distracció i a la relació amb els companys. Només va presentar una mostra d'actitud positiva (tranquil·litat). En canvi, en les observacions posteriors a les sessions *mindfulness* va presentar 4 dinàmiques disruptives i 21 mostres d'actitud positiva afegint constància i predisposició a l'hora de treballar. Podem observar que després d'aplicar les sessions *mindfulness* l'infant 5 va disminuir molt la distracció. (vegeu gràfic 24)



**Gràfic 24.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 5. Font: pròpia.

### 6.3.1.6 Infant 6

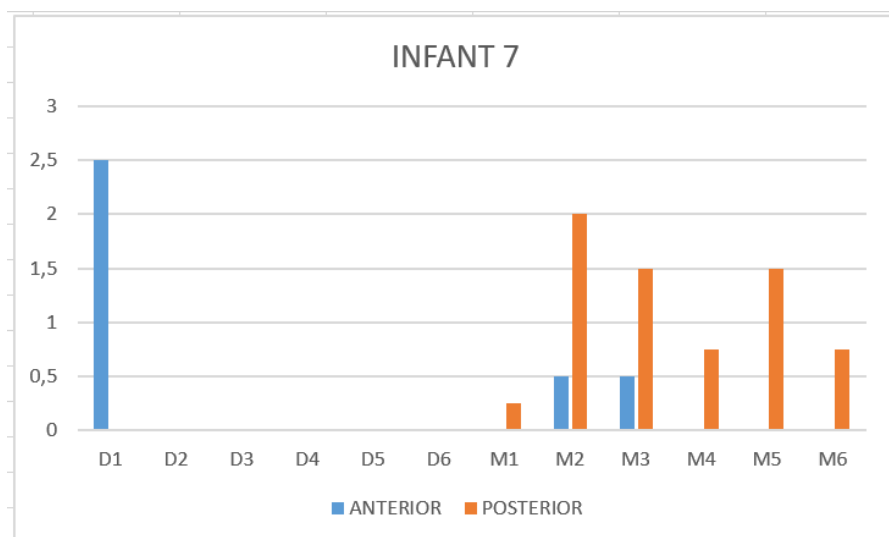
Cal mencionar que aquest infant està diagnosticat amb TEA (Trastorn de l'Espectre Autista), per tant, es tindrà en compte a l'hora d'analitzar les dades. En l'observació prèvia, l'infant 6 va presentar 10 dinàmiques disruptives en les quals es troba la distracció, dificulta l'aprenentatge dels companys, falta de respecte als companys o al docent. En canvi, només va presentar dues mostres d'actitud positiva (participació i tranquil·litat). Per tant, podem observar que és un infant que presenta moltes conductes disruptives. En l'observació posterior (vegeu gràfic 25) aquest infant només va presentar dues dinàmiques disruptives i 25 mostres d'actitud positiva incloent totes les mostres d'actitud positives.



**Gràfic 25.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 6. Font: pròpia.

### 6.3.1.7 Infant 7

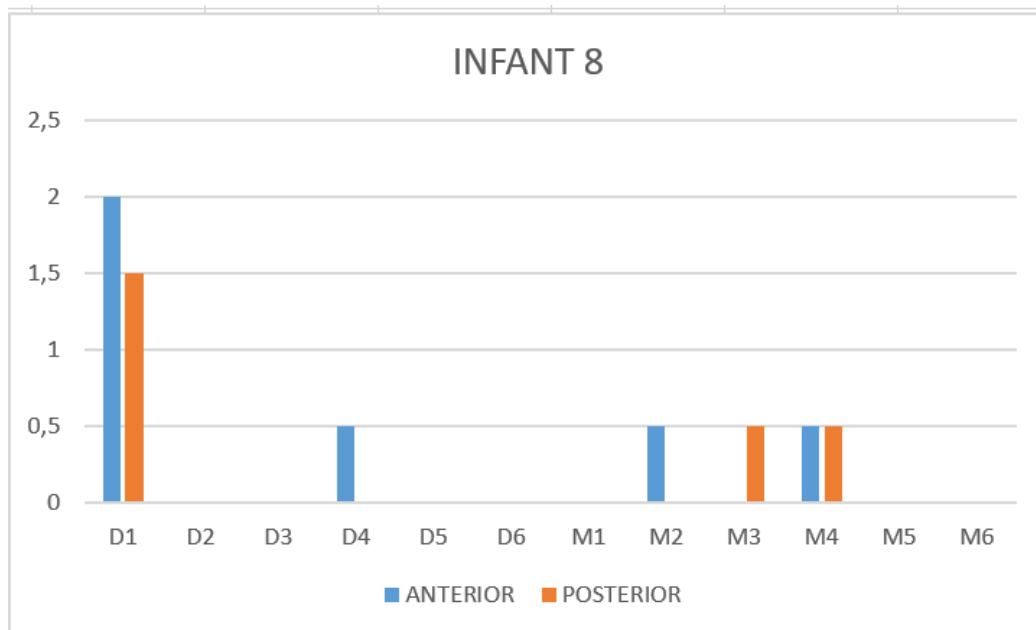
En l'observació prèvia, l'infant 7 va presentar 5 dinàmiques disruptives en les quals es troba la distracció. En canvi, només va presentar dues mostres d'actitud positiva (tranquil·litat i constància). Per tant, podem observar que es considera un infant que es distreu amb facilitat i no té l'atenció per seguir el ritme de la classe. En l'observació posterior (vegeu gràfic 26) aquest infant no va presentar cap dinàmica disruptiva i 28 mostres d'actitud positiva incloent totes les mostres d'actitud positives, sent l'infant que més canvi hi ha produït durant tot el procés.



**Gràfic 26.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 7. Font: pròpia.

### 6.3.1.8 Infant 8

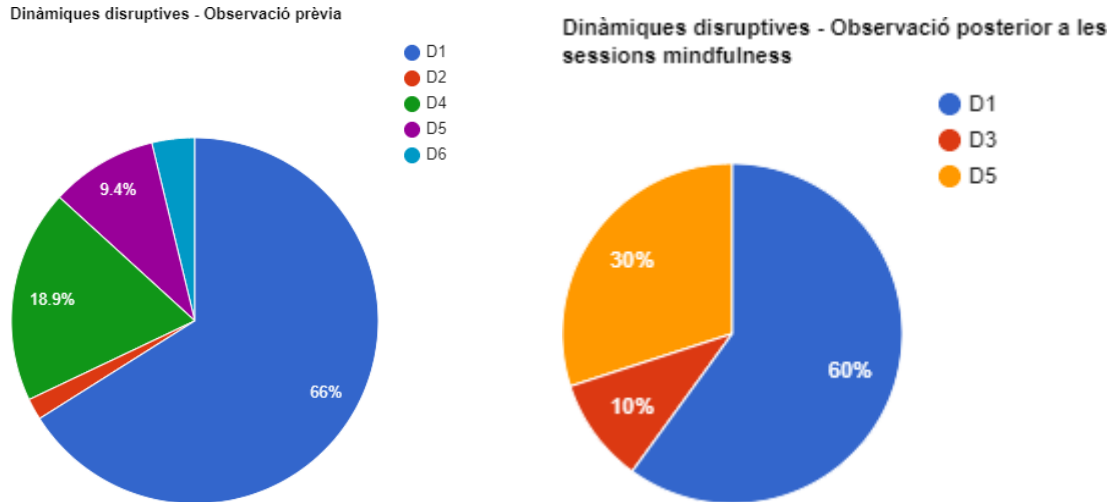
Per acabar, tal com es pot percebre en la taula 1, l'infant 8 és una nena que es distreu amb facilitat i en alguna ocasió dificulta l'aprenentatge dels companys en l'observació prèvia. D'altra banda, en la segona i tercera setmana d'observació després d'haver implementat les sessions, tal com s'ha explicat en l'apartat 6 d'aquest treball, l'infant 8 no va assistir a classe durant la tercera i quarta observació, per tant, només s'ha pogut analitzar les dues primeres. D'aquestes, podem mencionar que l'infant continuava mostrant-se distreta tot i que es van afegir la constància. (gràfic 27)



**Gràfic 27.** Comparació prèvia i posterior a les sessions *mindfulness* de l'infant 8. Font: pròpia.

### 6.3.2. Anàlisi del nivell habitual d'actitud i el canvi que s'ha produït en els Infants de manera general

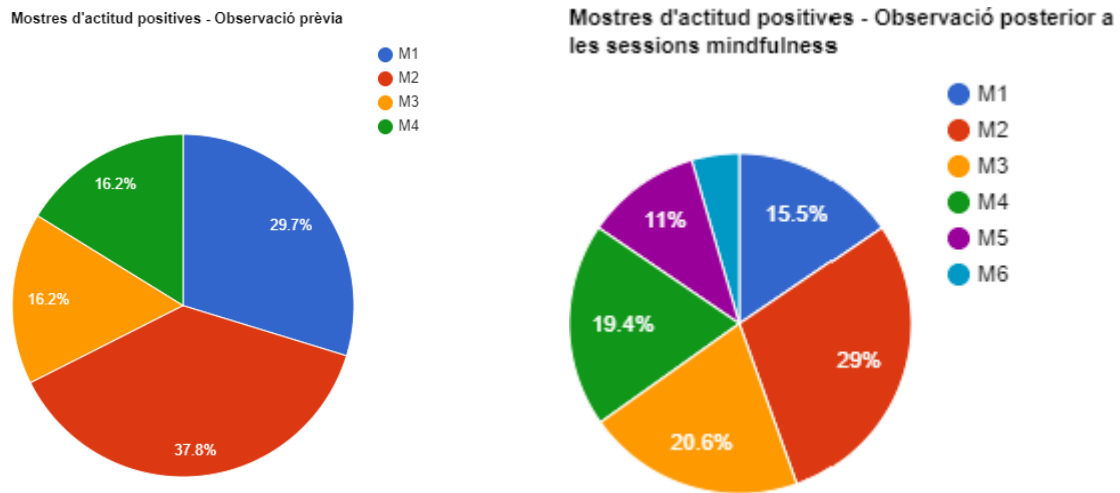
A continuació s'exposa d'una manera més general l'anàlisi dels resultats de les observacions.



**Gràfics 28 i 29.** Observació prèvia i posterior de les dinàmiques disruptives dels 8 infants amb els seus subgrups. Font: pròpia

Tal com s'observa als gràfics 28 i 29 algunes de les conductes disruptives més destacables que vaig poder remarcar en els 8 infants a l'hora de l'observació prèvia a les sessions eren la distracció (66%), alumnes que dificultaven l'aprenentatge dels altres companys (18,9%) i faltes de respecte al docent o als companys (9,4%). També es van poder analitzar desobediència i impulsivitat, però aquestes dinàmiques eren molt menys freqüents en els alumnes. D'altra banda, de les dinàmiques disruptives observades posteriorment, les més destacables que vaig poder observar eren la distracció (60%), un 30% de faltes de respecte al docent o als companys i finalment l'agressivitat o provocació amb un 10 %, reduint així les dinàmiques disruptives. Podem observar que amb l'aplicació del *mindfulness*, la desobediència, la dificulta de l'aprenentatge dels companys i la impulsivitat han desaparegut.

de les mostres d'actitud positives que vaig poder observar puc destacar la tranquil·litat (37,8%), participació (29,7%) i constància i predisposició a l'hora de treballar amb un 16,2%.

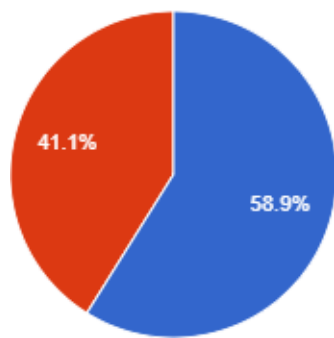


**Gràfics 30 i 31.** Observació prèvia i posterior de les mostres d'actitud positives dels 8 infants amb els seus subgrups. Font: pròpia.

De l'anàlisi dels gràfics 30 i 31, podem observar que després d'haver aplicat les sessions *mindfulness*, els alumnes mostraven un 93,9% de mostres d'actitud positives.

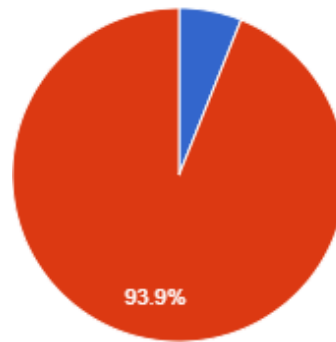
D'una banda, puc destacar de l'observació prèvia la tranquil·litat (37,8%), participació (29,7%) i constància i predisposició a l'hora de treballar amb un 16,2%. D'altra banda, de les mostres d'actitud positives que es van donar a terme a l'aula la que es va poder observar amb més freqüència va ser la tranquil·litat (29%), en segon lloc la participació amb un 20,9%, després la predisposició a l'hora de treballar (19,4%), respecte al docent i als companys (11%) i finalment la constància.

OBSERVACIÓ PRÈVIA



Observació posterior

● Dinàmiques disruptives  
● Mostres d'actitud positives



● Dinàmiques Disruptives  
● Mostres d'actitud positives

**Gràfics 32 i 33.** Comparació envers les dinàmiques disruptives i mostres d'actitud positives en l'observació prèvia i l'observació posterior a les sessions *mindfulness*. Font: pròpia

Finalment, podem observar que abans d'aplicar les sessions *mindfulness* els infants analitzats mostraven un 58,9% de dinàmiques disruptives i un 41,1% de mostres d'actitud positives. En canvi, en finalitzar les sessions es va poder analitzar una millora en les mostres d'actitud positives (93,9%) en contraposició a les dinàmiques disruptives disminuint-les en tant sols un 6,1%.

## 7. Conclusions

El *mindfulness* "és la consciència que emergeix en prestar atenció a un propòsit, en el moment present i sense jutjar" segons Kabat-Zinn (2003). Aquest consta de quatre elements clau: respiració, meditació, atenció i consciència plena.

Per a concloure aquest treball de recerca, primerament s'ha de tornar als objectius plantejats. Els objectius d'aquest treball han estat el fet de conèixer quins coneixements tenen els docents envers aquesta pràctica i observar i analitzar els efectes de la tècnica *mindfulness* amb infants de cicle mitjà, més concretament a alumnes de tercer de primària. La metodologia seguida en aquesta investigació a partir de dades tant quantitatives com qualitatives ha proporcionat molta informació per tal de respondre al supòsit de partida.

Pel que fa al primer objectiu, s'han pogut extreure moltes dades referents als docents i el *mindfulness*. Es veu una clara evidència que els docents més experts sí que tenen recursos per a posar en pràctica tècniques de relaxació a l'aula. En contraposició als mestres més joves els quals no han rebut cap mena de formació o no ho coneixen.

També s'ha pogut analitzar que la majoria de docents no coneix què és el *mindfulness* i, per tant, no ho aplica a la seva aula (gràfic 3). Tot i això, és contraproductiu, ja que tal com mencionen Shapiro, Warren i Astin (2011) el *mindfulness* aporta beneficis tant en l'àmbit personal com acadèmic tal com s'ha pogut comprovar amb la disminució de les conductes disruptives dels infants a l'acabar les sessions a l'escola (gràfics 32 i 33).

Partint de si el *mindfulness* afavoreix l'actitud positiva de l'alumne a l'aula quan es troba en un estat d'exaltació com és després de l'esbarjo, es van realitzar unes observacions anteriors i posteriors a l'aplicació de les sessions. En aquestes, es va poder donar resultat al segon objectiu on es veia el nivell habitual d'actitud en els infants on després es va fer una comparació per infants individualment on es veia el canvi que s'ha produït. En tots els infants s'han reduït les dinàmiques disruptives i el *mindfulness* els hi ha aportat noves mostres d'actitud positives. També s'ha estudiat d'una manera més general i podem concloure que el *mindfulness* ha reduït quasi totes les dinàmiques disruptives de l'alumnat.

Pel que fa als obstacles que m'he aconseguit en portar a cap la investigació, cal mencionar, per una banda, que el marc teòric no va suposar cap problema, ja que vaig poder trobar molta informació sobre la temàtica plantejada. D'altra banda, vaig descobrir com a obstacle que em vaig proposar de dissenyar dos instruments per a l'anàlisi d'aquest treball de recerca, la qual

cosa ha influït molt en aquest, ja que m'ha suposat el doble de feina. Tot i això, gràcies a establir dos instruments de recerca, he aconseguit molta més informació referent al tema.

Pel que fa a la meva recerca, alguns aspectes que podria millorar seria haver tingut més mostra d'anàlisi pel que fa al formulari, ja que amb la quantitat més gran possible de respostes tindria molta més dada per analitzar. D'altra banda, també es podria millorar amb més observacions i més sessions *mindfulness*, ja que tal com expliciten Napoli, Holley i Rock (2005) unes sèries de 8 a 10 classes són les recomanades per aconseguir una bona millora.

Aquesta recerca podria prosseguir-se investigant, estudiant, observant i analitzant. Com s'ha mencionat anteriorment, la majoria de docents no ha rebut cap classe de formació envers aquesta pràctica. Penso que a les escoles s'hauria d'implementar formacions d'aquesta mena, ja que la relaxació no està implementada en la programació del currículum. A l'escola on s'ha dut a terme aquesta investigació, no es contempla un projecte de relaxació a les aules, tot i que hi ha alguns mestres que sí que ho implementen. Els resultats obtinguts en aquesta recerca ens mostren la veritable necessitat de dur-ho a terme a les escoles, ja que el *mindfulness* aporta tants beneficis personals com acadèmics.

Finalment, m'agradaria reflexionar sobre tot el procés i fer una petita reflexió personal.

Personalment, sempre m'he trobat en situacions d'estrès on no he sabut gestionar de manera correcta aquest. Considero que si alguna persona m'hagués ensenyat tècniques i maneres de relaxació, m'hauria pres els meus objectius d'una altra manera.

Tot i que aquesta recerca està enfocada a infants de cicle mitjà, penso que des de ben petits a Educació Infantil es pot fer una gran feina en mostrar als nens i nenes tècniques de relaxació a l'aula. Crec que el *mindfulness* compleix tots els aspectes per ser la clau per a dur una vida més tranquil·la i relaxada. Si nosaltres com a docents aconseguim tenir totes les qualitats per a poder ensenyar-lo, els nostres alumnes ens ho agrairien molt. El *mindfulness* serà la seva eina per a autogestionar-se emocionalment, descobrir pautes de relaxació individual, pensar, entre d'altres.

Amb la implementació de les sessions a l'aula, puc concloure que els infants s'han fet molt més conscients de la seva respiració, han millorat en tranquil·litat i participació en l'aula, cosa que ajudava en les seves tasques escolars i hi havia un clima d'aula molt més agradable. Tot i això, també s'hauria d'explicar a les famílies la importància que hi ha darrere d'aquesta tècnica, ja que s'ha pogut observar durant el període de pràctiques que hi havia infants que sentien molt d'estrès a causa dels familiars que els pressionaven per a obtenir un rendiment acadèmic excel·lent.

Els alumnes d'aquesta escola han gaudit molt posant en pràctica el *mindfulness* i personalment com a futura mestra m'agradaria continuar implementant-lo a les aules perquè com he pogut analitzar del primer objectiu, molts docents d'Educació Primària no ho implementen a les seves classes o no coneixen com fer-ho. És essencial un espai de reflexió i relaxació en el món en el qual vivim i necessari per als nostres alumnes poder conèixer i explorar-ho.

Els infants després de dur a terme les sessions, se sentien molt més tranquils, participatius, es relacionaven molt més entre ells establint més relacions socials i es trobaven més concentrats per a fer les tasques que manava la mestra.

## 8. Referències

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice* 11 (3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bisquerra, R. (2000): *Métodos de investigación educativa*. Guía práctica. Barcelona. CEAC.
- 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.
- Cebolla, A.; & Campos, D. (2016) *Enseñar mindfulness: Contextos de instrucción y pedagogía. Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118 <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.107>
- Cid, N., Pinilla, C., Quezada, S., & Santana, P. (2016). *Atención selectiva, atención sostenida, inhibición y flexibilidad cognitiva en niñas y adolescentes de 12 a 14 años con tdah predominio de falta de atención*. (Unpublished doctoral dissertation) Universidad católica de la santísima concepción.
- Crane, R.; Kuyken, W.; Hastings, R.; Rothwell, N.; & Williams, J. (2010) *Training Teachers to Deliver Mindfulness-Based Interventions: Learning from the UK Experience. Mindfulness (NY)*, 1(2), 74-86. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0010-9>
- Franco, C., De la Fuente, M., & Salvador, M. (2011). *Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. Psicothema* 23 (1), 58-65. <http://www.psicothema.com/pdf/3850.pdf>
- García, J., & Demarzo, M. (2014). *¿Qué hacer con la mente?, Manual práctico mindfulness: Curiosidad y aceptación* (pp. 65-73). Singlantana SL.
- Gethin, R. (2011). *On some definitions of mindfulness. Contemporary Buddhism*, 12 (1), 263-279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Hanh, T. N. (2019). *Plantando semillas: La práctica del mindfulness con niños. Incluye audios* (1.a ed.). Nirvana Libros, S.A. de C.V.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J., Williams, M.; & Penman, D. (2013) *Mindfulness: Guía práctica para encontrarla paz*

en un mundo frenético. Ediciones Paidós.

[https://www.budismolibre.org/docs/libros\\_budistas/Mark\\_Williams\\_Danny\\_Penman\\_Mindfulness.pdf](https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/Mark_Williams_Danny_Penman_Mindfulness.pdf)

Kaiser, S. (2017, December 6). A mindful revolution in education. Huffpost.  
[https://www.huffpost.com/entry/a-mindful-revolution-in-e\\_b\\_680435](https://www.huffpost.com/entry/a-mindful-revolution-in-e_b_680435)

Khoury, B. (2018) *Mindfulness: Embodied and Embedded*, *Mindfulness* 9, 1037-1042  
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0858-z>

Latham, N. (2016). *Meditation and self-control*. CrossMark <https://doi.org/10.1007/s11098-015-0578-y>

Lei, P., Wai, S., Lee-Lee, L., Hong, M., & Beng, S. (2021). *Effects of a five-minute practice on perceived stress and mindfulness among patients with cancer*. *Clinical Journal of Oncology Nursing* 25 (2), 174-180. <https://doi.org/10.1188/21.CJON.174-180>

Lewis, C.; Siegel, J.; & Lewis, M. A. (1984). *Feeling bad: Exploring sources of distress among pre-adolescent children*. *American Journal of Public Health*. 74 (2), 117-122.  
<https://doi.org/10.2105/AJPH.74.2.117>

López, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*, [Unpublished doctoral dissertation]. Universitat de Barcelona.

Mecànica respiratòria (Ed.) (2012, February 21). In *Wikipedia*.  
[https://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Mec%C3%A1nica\\_respiratoria.png](https://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Mec%C3%A1nica_respiratoria.png)

Modrego-Alarcón, M.; Martínez-Val, L.; López-Montoyo, A.; Borao, L.; Margolles, R.; & García-Campayo, J. (2016). *Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 87 (3), 31-46.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802511>

Napoli, M., Rock, P., & Holley, L. (2005). *Mindfulness training for elementary school students: The attention academy*. *Journal of Applied School Psychology*. 21 (1), 99-125.  
[https://doi.org/10.1300/J370v21n01\\_05](https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05)

Roychowdhury, D. (2021). *Moving mindfully: The role of mindfulness practice in physical activity and health behaviours*. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 6 (19), 1-5. <https://doi.org/10.3390/jfmk6010019>

Santangelo, L. (2012) *Reducing stress in school-age girls through mindful yoga*. *Journal of Pediatric Health Care*. 26(1), 45-56. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2011.01.002>.

- Shapiro, S., Warren, K., & Astin, J. (2011). *Toward the integration of meditation into higher education: A review of research*. *Sage Journals*, 113 (3), 493-528. <https://doi.org/10.1177/0161468111111300306>
- Snel, E. (2010). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós. <https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/documents/1440955/1663609/TRANQUILOS+Y+ATENTOS+COMO+UNA+RANA/f3489dbc-7247-4ece-b1ca-2ebfe696dc15?version=1.0&previewFileIndex=>
- Warren, K., & Ryan, R. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). *Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis*. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

# **ANNEXOS**

## **ANNEX 1**

## **Formulari: *Mindfulness* a les aules d'Educació Primària**

Soc la Maria Candela Bonet Corral, estudiant de 4t del grau d'Educació Primària de la Universitat Rovira i Virgili. Per a la meua investigació del treball final de grau utilitzo aquest formulari com a instrument per a saber l'opinió dels mestres d'Educació Primària envers la pràctica *mindfulness*. El *mindfulness* és la consciència que emergeix en prestar atenció a un propòsit, en el moment present i sense jutjar. Usa diferents elements de relaxació en la pràctica d'aquesta: meditació, respiració, consciència plena i aprendre a gaudir del present. A continuació trobarà una sèrie de preguntes i ha de respondre mostrant la seva opinió en base a la seva experiència com a docent. Li agraeixo que pugui respondre les següents preguntes. Moltes gràcies per la seva col·laboració.

### *PROTECCIÓ DE DADES*

La informació d'aquesta prova serà gestionada tal com preveu la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, garantint l'exercici dels drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició de les dades facilitades, respectant la confidencialitat i per ús exclusiu a efectes d'investigació.

### *DADES PERSONALS*

1. Esculli la seva franja d'edat
  - Entre 22 i 30
  - Entre 31 i 40
  - Entre 41 i 50
  - Més de 50
2. En quin tipus de centre treballa?
  - Escola pública
  - Escola privada
  - Escola concertada

### *MINDFULNESS AL CENTRE*

3. Al seu centre hi ha algun/a docent que dugui a terme el *mindfulness*?
  - Sí, jo mateix/a i/o els meus companys apliquen sessions de *mindfulness* a l'aula
  - No s'aplica al meu centre
  - No ho sé

3.1. Si és que sí, en quin cicle o cicles es duu a terme? (resposta múltiple)

- Cicle inicial
- Cicle mitjà
- Cicle superior

3.2. Si no s'aplica el *mindfulness* a la seva escola, useu algun altre mètode de relaxació?

- Sí
- No
- No ho sé

En cas que hagi respost sí, quin?

#### *FORMACIÓ DEL PROFESSORAT*

4. Coneix el programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial aplicades a l'aula)?

- Sí, n'he sentit a parlar i també hi he participat
- Sí, n'he sentit a parlar
- No, però n'he sentit a parlar
- No ho sé

5. Coneix altres programes i/o mètodes de relaxació a l'aula?

- Sí
- No

En cas que hagi respost sí, quins?

6. Ha rebut formació sobre el *mindfulness*? (resposta múltiple)

8.3. Sí, a nivell universitari

8.4. Sí, en cursos de formació de professorat a l'escola

8.5. Sí, en cursos de formació de professorat que he realitzat de manera individual

8.6. No he rebut cap tipus de formació envers aquesta pràctica

## METODOLOGIA

7. Si apliqués el *mindfulness* a la teva aula, penses que l'ús de la música seria una part essencial?

- Si
- Sí, és important però no essencial
- No
- No ho sé

7.1. Quin tipus de música faria servir? (opció múltiple)

- Música amb un so senzill amb pocs instruments (instruments de corda fregada com per exemple el violí)
- Música amb molts instruments
- Música amb lletra i veu
- No utilitzaria la música
- Altres

8. Quina o quines postures pensa que és la ideal per a realitzar el *mindfulness*? (opció múltiple)

Esquena eixerida però no rígida en contacte amb el respatller de la cadira. Les plantes dels peus recolzades a terra i els ulls tancats.

Esquena eixerida però no rígida en contacte amb el respatller de la cadira. Les plantes dels peus recolzades a terra i els ulls oberts.

Estirats a terra amb els braços i cames oberts tenint els ulls tancats.

Estirats a terra amb els braços i cames oberts tenint els ulls oberts.

Altres

9. En quin o quins moments del dia aplicaria el *mindfulness* per a relaxar als infants? (opció múltiple)

- En entrar a classe pel matí.
- Abans del pati
- Després del pati
- En sortir de classe al migdia
- A la tarda en entrar a classe.
- A la tarda en sortir de classe.

10. Respecte a la durada de la sessió, quant de temps hi dedicaria? (opció múltiple)

- Menys de 5 minuts
- Entre 5 i 10 minuts
- Entre 10 i 15 minuts
- Més de 15 minuts

11. Com seria una sessió de mindfulness programa per vostè? (opció múltiple)

Com a docent dirigia la pràctica sense la participació activa dels alumnes.

Faria participar a l'alumnat fent que els nens i nenes es fessin un massatge entre ells.

Utilitzaria materials com a recurs didàctic tal com contes, llençols, matalassos, pilotes, etc.

### *CONEIXEMENTS*

12. Quina o quines són les fonts d'informació que ha utilitzat com a recurs per a conèixer el *mindfulness*? (opció múltiple)

- Llibres
- Articles
- Vídeos
- Xerrades
- Altres

- No he utilitzat cap recurs

13. El *mindfulness* aporta beneficis per als infants? (opció múltiple)

- Sí, a nivell cognitiu i acadèmic
- Sí, envers la salut mental i benestar psicològic
- Sí, respecte al desenvolupament de la persona en la seva totalitat
- Aquesta pràctica no aporta cap benefici

14. Quins aspectes cognitius troba que milloren més amb la pràctica *mindfulness*? (opció múltiple)

- Atenció
- Psicomotricitat fina
- Elimina els tics nerviosos
- Relació amb els companys
- Relació amb els docents
- Concentració
- Llenguatge
- Altres

15. Quins aspectes envers l'actitud de l'alumne creu que milloren amb l'aplicació de la pràctica *mindfulness*? (opció múltiple)

- Participació
- Tranquil·litat
- Constància
- Predisposició a l'hora de treballar
- Altres

16. Quines d'aquestes habilitats considera que ha de tenir un docent per a poder aplicar el *mindfulness* a les aules? (opció múltiple)

- Ha de tenir experiència directa envers aquesta pràctica.

- Ha de ser capaç de tenir la capacitat d'escoltar, empatitzar i observar.
- Ha de saber utilitzar un llenguatge clar i entenedor per a guiar les meditacions.
- Ha de saber dialogar i crear un clima de seguretat per a l'aplicació i exploració d'aquesta pràctica.

**Enllaç formulari: <https://forms.gle/nGmVJfVHAA7be2sk6>**

## **ANNEX 2**

**Full d'observació: 15 observacions cada 2 minuts (30 minuts en total)**

Número de sessió	Alumnes	Ítems: D: Dinàmiques disruptives (D1,D2,D3,D4,D5, D6) M: Mostres d'actitud positives (M1,M2,M3,M4,M5,M6)	Minuts															
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
1a observació	Infant 1																	
	Infant 2																	
	Infant 3																	
	Infant 4																	
	Infant 5																	
	Infant 6																	
	Infant 7																	
	Infant 8																	

Número de sessió	Alumnes	Ítems: D: Dinàmiques disruptives (D1,D2,D3,D4,D5, D6) M: Mostres d'actitud positives (M1,M2,M3,M4,M5,M6)	Minuts															
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
2a observació	Infant 1																	
	Infant 2																	
	Infant 3																	
	Infant 4																	
	Infant 5																	
	Infant 6																	
	Infant 7																	
	Infant 8																	

Número de sessió	Alumnes	Ítems: D: Dinàmiques disruptives (D1,D2,D3,D4,D5, D6) M: Mostres d'actitud positives (M1,M2,M3,M4,M5,M6)	Minuts														
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
1a sessió <i>mindfulness</i>	Infant 1																
	Infant 2																
	Infant 3																
	Infant 4																
	Infant 5																
	Infant 6																
	Infant 7																
	Infant 8																

Número de sessió	Alumnes	Ítems: D: Dinàmiques disruptives (D1,D2,D3,D4,D5, D6) M: Mostres d'actitud positives (M1,M2,M3,M4,M5,M6)	Minuts														
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
2a sessió <i>mindfulness</i>	Infant 1																
	Infant 2																
	Infant 3																
	Infant 4																
	Infant 5																
	Infant 6																
	Infant 7																
	Infant 8																

Número de sessió	Alumnes	Ítems: D: Dinàmiques disruptives (D1,D2,D3,D4,D5, D6) M: Mostres d'actitud positives (M1,M2,M3,M4,M5,M6)	Minuts															
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
3a sessió <i>mindfulness</i>	Infant 1																	
	Infant 2																	
	Infant 3																	
	Infant 4																	
	Infant 5																	
	Infant 6																	
	Infant 7																	
	Infant 8																	

Número de sessió	Alumnes	Ítems: D: Dinàmiques disruptives (D1,D2,D3, D4,D5,D6) M: Mostres d'actitud positives (M1,M2,M3,M4,M5,M6)	Minuts															
			2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
4a sessió <i>mindfulness</i>	Infant 1																	
	Infant 2																	
	Infant 3																	
	Infant 4																	
	Infant 5																	
	Infant 6																	
	Infant 7																	
	Infant 8																	

## **ANNEX 3**

Nom: \_\_\_\_\_

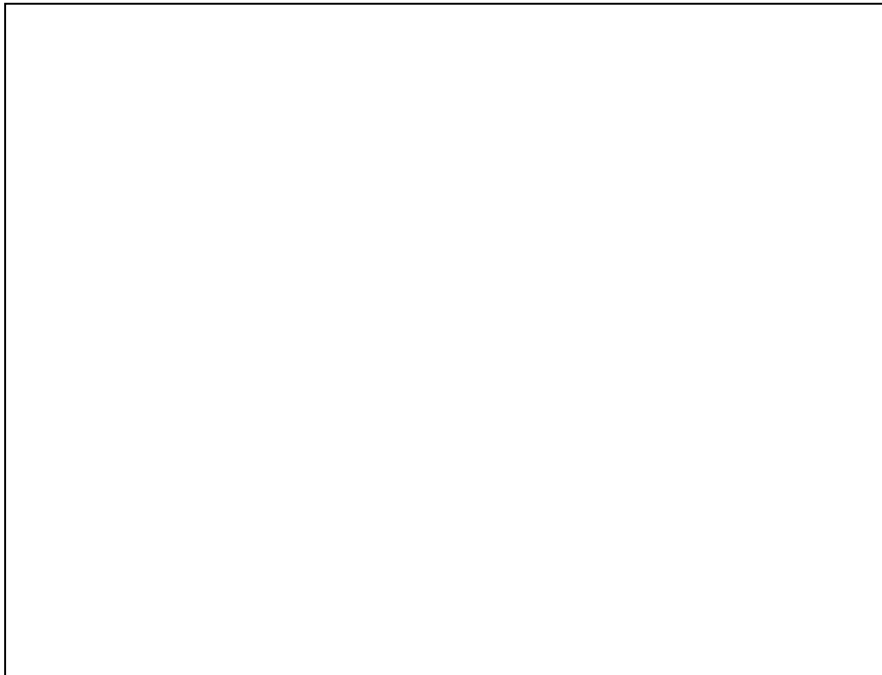
**FULL DE PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT "MEDITACIÓ DE LA PEDRA" I MOSTRES  
DELS ALUMNES EN LES SESSIONS**

Podeu escriure o fer un petit dibuix a cadascun dels requadres.

**FLOR**

**FRESCA**

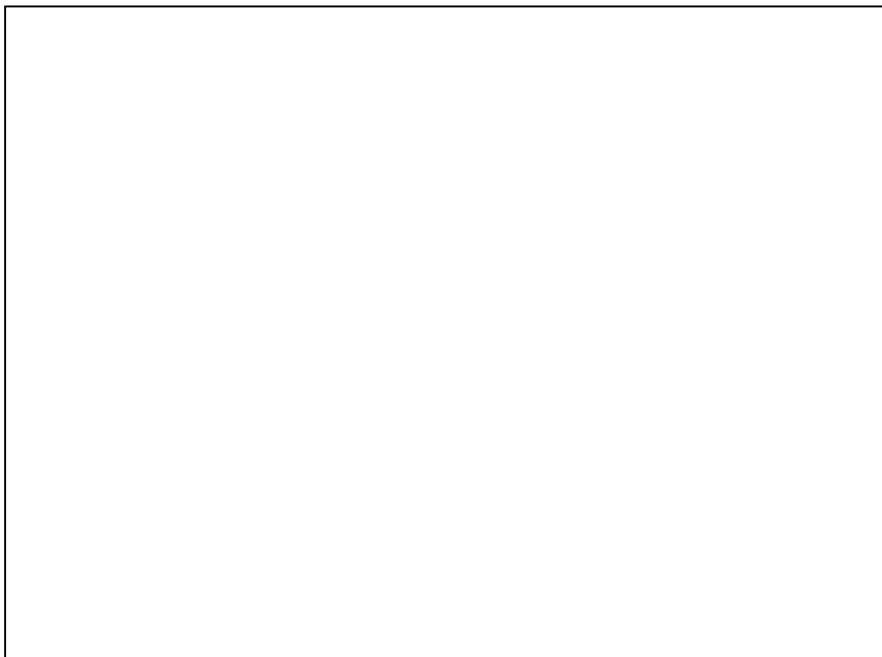
**Em sento fresc, alegre i divertit quan:**



**MUNTANYA**

**SÒLID**

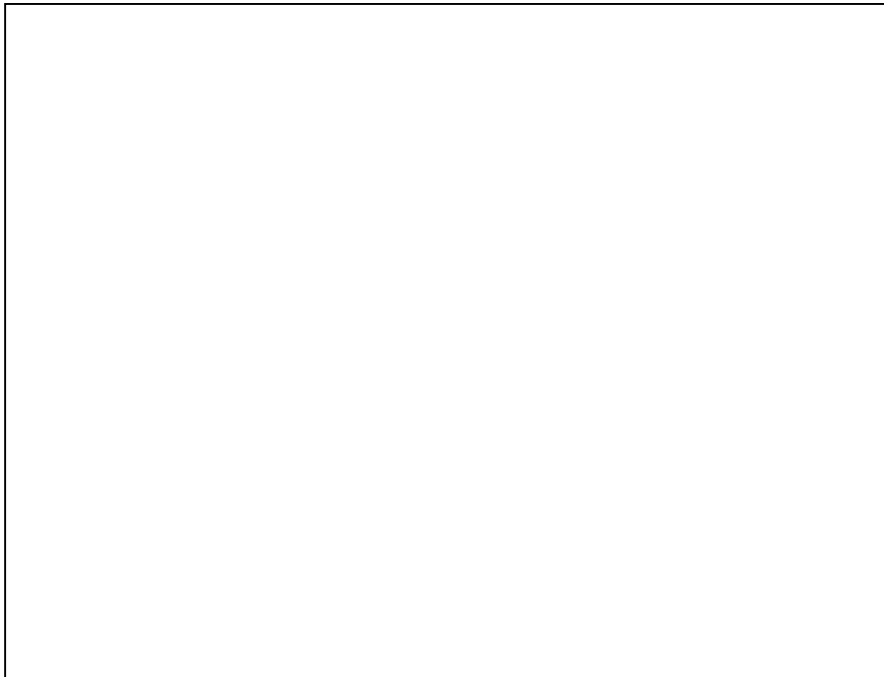
**Em sento sòlid, fort i segur quan:**



**AIGUA**

**REFLEX**

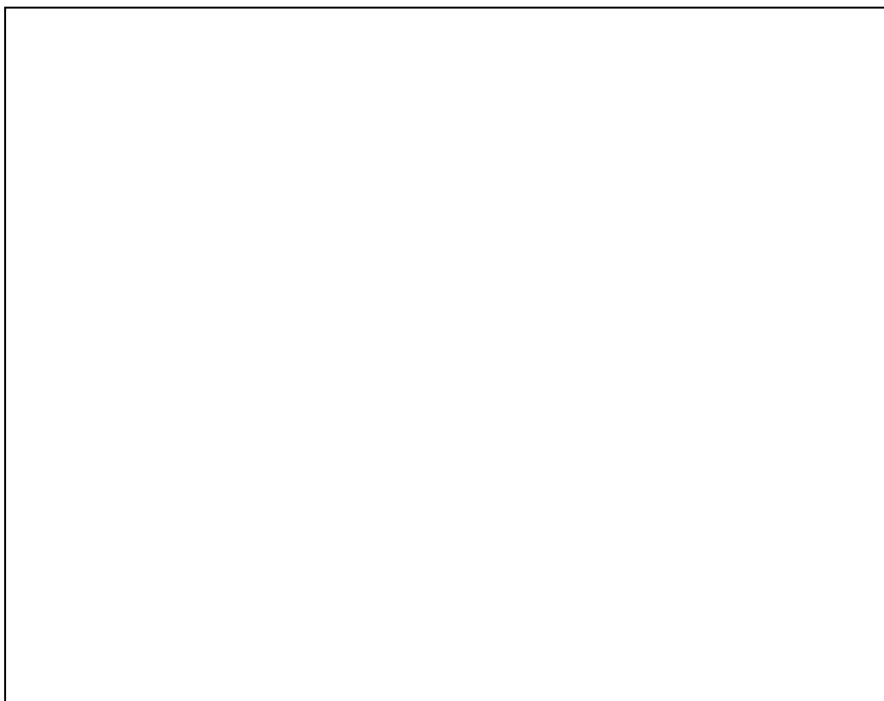
**Em sento amb calma, tranquil i concentrat quan:**



**ESPAI**


**LLIURE**

**Em sento lliure, lleuger i relaxat quan:**




FULL DE PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT "MEDITACIÓ DE LA PEDRA"  
Podem escriure o fer un petit dibuix a cadascun dels requadres.

FLOR FRESCA  
em sento fresc, alegre i divertit quan:

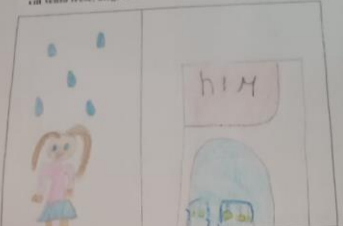


MUNTANYA SÒLID  
em sento sòlid, fort i segur quan:

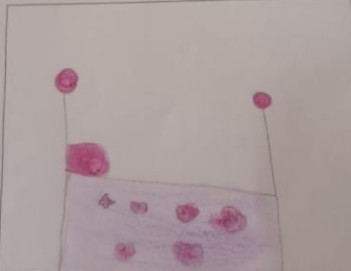


FULL DE PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT "MEDITACIÓ DE LA PEDRA"  
Podem escriure o fer un petit dibuix a cadascun dels requadres.

FLOR FRESCA  
em sento fresc, alegre i divertit quan:




MUNTANYA SÒLID  
em sento sòlid, fort i segur quan:




FULL DE PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT "MEDITACIÓ DE LA PEDRA"  
Podem escriure o fer un petit dibuix a cadascun dels requadres.

FLOR FRESCA  
em sento fresc, alegre i divertit quan:

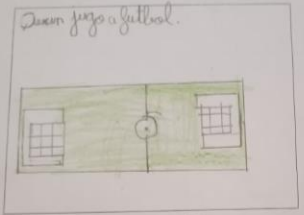


MUNTANYA SÒLID  
em sento sòlid, fort i segur quan:




FULL DE PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT "MEDITACIÓ DE LA PEDRA"  
Podem escriure o fer un petit dibuix a cadascun dels requadres.

FLOR FRESCA  
em sento fresc, alegre i divertit quan:




MUNTANYA SÒLID  
em sento sòlid, fort i segur quan:




**FULL DE PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT "MEDITACIÓ DE LA PEDRA"**  
 Podem escriure o fer un petit dibuix a cadascun dels quadrats.

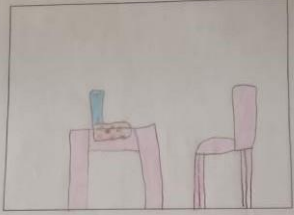
**FLOR** **FRESCA**  
 em sento fresc, alegre i divertit quan:




**MUNTANYA** **SÒLID**  
 em sento sòlid, fort i segur quan:



**AIGUA** **REFLEX**  
 em sento amb calma, tranquil·la i concentrat quan:




**ESPAI** **LLIURE**  
 em sento lliure, lleuger i relaxat quan:




**AIGUA** **REFLEX**  
 em sento amb calma, tranquil·la i concentrat quan:

Fa relaxació!




**ESPAI** **LLIURE**  
 em sento lliure, lleuger i relaxat quan:

Dono feig exercici.




em sento amb calma, tranquil·la i concentrat quan:

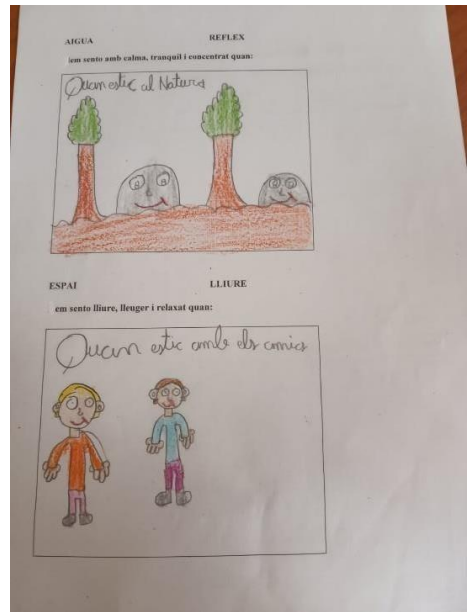
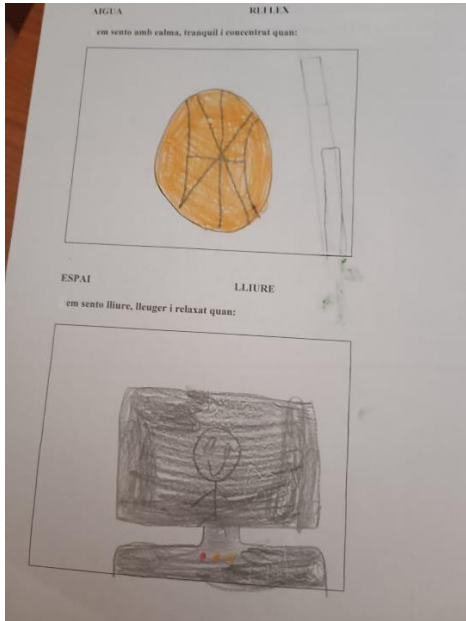
Quan em dueto



**ESPAI** **LLIURE**  
 em sento lliure, lleuger i relaxat quan:

Quan fento un Espanyol





## **ANNEX 4**

## Full de validació dels instruments

INSTRUMENT DE VALIDACIÓ 2021-22

Benvolgut/da Sr./Sra.

Ens dirigim a vostè amb l'objectiu de sol·licitar la seva col·laboració com a expert en la validació d'un qüestionari i unes sessions, que formen part del TFG (Treball de Fi de Grau) que porta per títol: "Mindfulness a cicle mitjà d'Educació Primària", dirigit per el/la Sr./Sra. Josep Lluís Cañadilla López de Coca, de la Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona.

Els instruments que li presentem són el qüestionari que es passarà a mestres d'escola. D'altra banda, les sessions es passaran a alumnes de tercer d'Educació Primària d'una escola de Valls.

És per aquest motiu, que li agrairíem que llegís el qüestionari i tingués l'amabilitat de valorar-lo en els espais habilitats en aquest document. Les valoracions que ens proporcionï ens permetran recollir informació valuosa que contribuirà a la investigació.

El document que li adjuntem té la següent estructura:

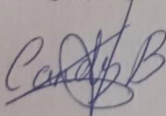
- A. La contextualització de l'instrument d'avaluació
- B. Els criteris de validació
- C. La plantilla de validació que ha d'omplir
- D. Les seves dades

Moltes gràcies per la seva col·laboració.

Cordialment,

Maria Candela Bonet Corral

Tarragona, maig de 2022



Els objectius de la investigació són:

- Analitzar l'opinió dels mestres de Primària sobre l'ús del *mindfulness* a les aules.
- Descriure els efectes del *mindfulness* en l'actitud de l'alumnat.
- Descriure el nivell habitual d'actitud en els infants.
- Detectar els canvis que es produeixen en l'actitud dels infants.

#### B. Els criteris de validació

Els criteris d'avaluació seleccionats per avaluar els aspectes que ens interessen del qüestionari són els següents:

Aspecte per validar	Criteri	Escala
Les preguntes del guió de l'entrevista	Comprensió	Escala de l'1 al 4
	Pertinença	
	Importància	

- **Comprensió:** S'entén la pregunta? Està ben expressada o redactada i no comporta ambigüïtat?
- **Pertinença:** S'adequa la pregunta als objectius de la investigació?
- **Importància:** Valori entre 1 i 4 el grau d'importància que, segons el seu criteri, té la pregunta respecte als objectius de la investigació.
- **Comentaris:** Indiqui lliurement els comentaris que consideri oportuns al final de l'entrevista.

#### CLASSIFICACIÓ DE CADA PREGUNTA

	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

#### COMENTARIS FINALS

COMENTARIS SOBRE ALGUN APARTAT O PREGUNTA

---

**C. La plantilla de validació que ha omplir**

En el cas que l'instrument sigui un qüestionari, els ítems serien valorats de menor a major grau d'importància amb les paraules "estic totalment d'acord, d'acord, en desacord i totalment en desacord".

1. Escull la teva franja d'edat	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	
2. En quins tipus de centre treballes? Seria interessant que posis opcions a escollir (així sabem a què et refereixes exactament) i un apartat de altres... per a què indiquin si no s'ajusta a les teves opcions	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	x					x				x		
3. Al teu centre hi ha algun/a docent que dugui a terme el <i>mindfulness</i> ?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	
4. Si és que sí, en quin cicle es duu a terme?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	
5. Si no s'aplica el <i>mindfulness</i> a la teva escola, utilitzeu algun altre mètode de relaxació?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	
6. Coneixes el programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial aplicades a l'aula)?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	
7. Coneixes altres programes i/o mètodes de relaxació a l'aula?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	
8. Has rebut formació sobre el <i>mindfulness</i> ?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	
9. Si apliquessis el <i>mindfulness</i> a la teva aula, penses que l'ús de la música seria una part essencial?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	

10. Quin tipus de música faries servir?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	x											
11. Quina postura penses que és la ideal per a realitzar el <i>mindfulness</i> ?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	x						x					
12. En quin moment del dia aplicaries el <i>mindfulness</i> per a relaxar als infants?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			x				x				x	

13. Respecte a la durada de la sessió, quant de temps hi dedicaries?		x		x			x
14. Imagina't que programessis una sessió de mindfulness per als teus alumnes. Quina metodologia duries a terme JO HO PREGUNTARIA: COM SERIA UNA SESSIÓ DE MINDFULNESS PROGRAMADA PER TU? O ALGO ASÍ	x			x			x
15. Has llegit mai algun llibre i/o article sobre <i>mindfulness</i> ?		x		x			x
16. Creus que el <i>mindfulness</i> aporta beneficis per als infants?		x		x			x
17. Quins aspectes cognitius trobes que milloren més amb la pràctica <i>mindfulness</i> ?	x			x			x
18. Quins aspectes envers l'actitud de l'alumne creus que milloren amb l'aplicació de la pràctica <i>mindfulness</i> ?		x		x			x
19. Quines d'aquestes habilitats consideres que ha de tenir un docent per a poder aplicar el <i>mindfulness</i> a les aules?		x		x			x
SESSIONS MINDFULNESS No cal fer canvis							
SESSIÓ 1							
SESSIÓ 2							
SESSIÓ 3							
SESSIÓ 4							

Full d'observació															

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**COMENTARIS SOBRE ALGUN APARTAT O PREGUNTA**

- Estaria bé que els defineixis abans que entens tú per mindfulness, per a assegurar que tothom està parlant del mateix concepte.

- No veig clar el fet de tutejar, és un formalisme però em sona malament. Pots posar un enunciat genèric i després que les preguntes no tinguin aquest vocatiu.

O sigui; a continuació trobarà una serie de preguntes i ha de respondre mostrant la seva opinió en base a la seva experiència com a docente:

Ej, El mindfulness aporta beneficis per als estudiants?

**D. Dades de l'expert**

Ompli, si us plau, les seves dades professionals:

Nom i cognoms	Maite Novo Molinero
Lloc de treball	FCEP URV
Titulació acadèmica	Doctora per la URV (2006)
Anys d'experiència professional	En l'àmbit didàctica de ciències, en porto 11.

Aquestes dades són d'ús exclusiu de l'investigador i no apareixeran en la investigació final ni a cap informe o article que se'n derivi.

**Moltes gràcies per la seva col·laboració**

## **ANNEX 5**


### Llista de control per a les sessions *mindfulness*

En les sessions...	Sí	No
Es treballa la respiració	x	
Es realitza l'exercici d'introducció	x	
Es realitza l'exercici fonamental	x	
Es realitza l'exercici d'aprofundiment	x	
Es treballa la meditació	x	
Hi ha atenció a un estímul concret	x	
Hi ha activitats lúdiques per als infants	x	
S'utilitza la música	x	

## **ANNEX 6**

## Full d'autorització per activitats a centres pels treballs final de grau (TFG)

Oficina de Suport al Deganat

  
Universitat Rovira i Virgili  
Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia

**AUTORITZACIÓ PER ACTIVITATS A CENTRES PELS  
TREBALLS FINAL DE GRAU (TFG)**

**Nom del professor tutor:** Josep Lluís Cañadilla López de Coca

**Nom del centre/empresa/institució on es vol anar:** Escola Vedruna Valls

**Breu resum de l'activitat a realitzar**

Mitjançant aquest treball, vull observar com el *mindfulness* influeix en l'actitud dels infants de l'aula de tercer de Primària, concretament un grup control de 8 alumnes, descriure el clima de l'aula i el grau d'atenció abans i després de les intervencions sempre després de l'esbarjo. Per tant, d'aquesta manera poder comparar l'abans i el després de la pràctica. Es plantejarà una programació de quatre sessions de durada de 15 minuts amb activitats per a treballar l'atenció.. En la primera i segona observació només s'observaran als alumnes sense aplicar sessions *mindfulness*. Més endavant, en les quatre sessions posteriors s'aplicaran les sessions *mindfulness* i es farà una observació posterior. Per tant, l'activitat tindrà una durada de 6 dies.

**Tipus d'informació que es vol recollir:**  
(observacions, enquestes, test, entrevistes, etc.)  
Observacions

**Nivell de protecció de la informació recollida (alt, mitjà, baix)**  
Mitjà



Oficina de Suport al Deganat

Universitat Rovira i Virgili  
Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia

## AUTORITZACIÓ PER ACTIVITATS A CENTRES PELS TREBALLS FINAL DE GRAU (TFG)

**Dates en què es portarà a terme l'activitat:**  
Dijous i Divendres ja que són els dies que tinc disponibilitat. (3 setmanes)  
31 de març-1 d'abril  
7-8 d'abril  
14-15 d'abril

**Estudiant:**  
(nom, cognoms, DNI i signatura)  
Maria Candela Bonet Coral  
DNI: 39962070-F

Signatura del professor  
Tutor de la FCEP

Vist-i-plau responsable del  
centre.

Nom i cognoms (signatura i  
segell)

**Adriana Valls**  
Col·legi Mare de Déu del Lledó  
Centre Concertat Generalitat de Catalunya

Vist-i-plau de l'FCEP  
El degà/na (signatura i segell)

UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI  
Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia  
Tarragona

Tarragona, 28 de març de 2022

## **ANNEX 7**

Fotografies dels infants duent a terme les sessions *mindfulness*





## **ANNEX 8**

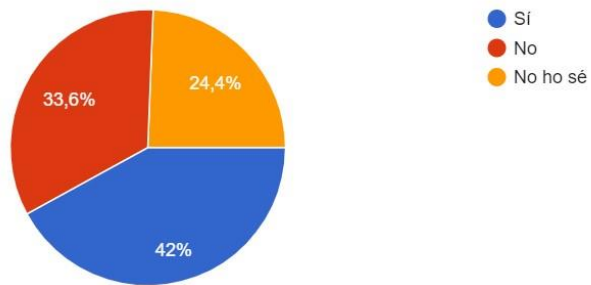
### Fulls de càlcul i respostes formulari

INFANT 3	ANTERIOR	POSTERIOR
D1	3,5	0
D2	0	0
D3	0	0
D4	0	0
D5	0	0
D6	0	0
M1	0,5	0,25
M2	1	2,75
M3	0	1,75
M4	0,5	1,25
M5	0	0,25
M6	0	0

3.2. Si no s'aplica el mindfulness a la seva escola, useu algun altre mètode relaxació?

 Copiar

119 respuestas



## **ANNEX 9**

## Taules 1 i 2 d'observació dels infants

	Alumnes	1 observació (30 minuts)	2 observació (30 minuts)	1 observació (30 minuts)	2 observació (30 minuts)	3 observació (30 minuts)	4 observació (30 minuts)	
<b>Dinàmiques disruptives</b> <b>D1: Distracció</b> <b>D2: Desobediència</b> <b>D3: Agressivitat, provocació</b> <b>D4: Dificultat d'aprenentatge dels companys</b> <b>D5: Falta de respecte als companys o al docent</b> <b>D6: Impulsivitat</b>  <b>Mostres d'actitud positives</b> <b>M1: Participació</b> <b>M2: Tranquil·litat</b> <b>M3: Constància</b> <b>M4: Predisposició alhora de treballar</b> <b>M5: Respects als companys</b>	Infant 1	3 (M1) 2 (M2) 2 (M3) 1 (M4)	2 (M1) 4 (M2) 1 (M3)	3 (M1) 2 (M2) 1 (M4) 1 (M6)	3 (M1) 2 (M2)	3 (M2) 2 (M3) 2 (M4)	6 (M1) 4 (M2)	
	Infant 2	2 (M1) 1 (M2) 2 (M3) 2 (M4)	2 (M1) 2 (M2) 1 (M4)					
	Infant 3	5 (D1) 1 (M1) 1 (M4)	2 (D1) 2 (M2)	3 (M2) 3 (M3) 2 (M4)	1 (M1) 6 (M2) 2 (M3)			
	Infant 4	1 (D1) 1 (D4) 1 (D5) 2 (D6)	6 (D1) 1 (D2) 1 (D4) 1 (M4)	1 (M1) 1 (M3) 2 (M4)	1 (M3)	2 (M3) 3 (M3) 2 (M4)	5 (M1) 1 (M2) 1 (D5)	
	Infant 5	5 (D1) 1 (D4) 1 (D5)	4 (D1) 1 (D4) 1 (D5) 1 (M2)	2 (D1) 2 (M2) 1 (M4)	1 (M2) 6 (M5)	1 (D3) 2 (M1) 1 (M2) 1 (M3) 2 (M4)	1 (D1) 2 (M2) 2 (M3) 1 (M4)	
	Infant 6	2 (D1) 4 (D4)	1 (D1) 1 (D4) 2 (D5) 1 (M1) 1 (M2)	2 (M2) 1 (M3) 2 (M4) 1 (M5)	3 (M5)	1 (D1) 3 (M2) 1 (M3) 1 (M4)	1 (D5) 6 (M1) 2 (M2) 2 (M6)	
	Infant 7	4 (D1)	1 (D1) 1 (M2) 1 (M3)	2 (M2) 2 (M4)	6 (M3) 6 (M5)	1 (M1) 3 (M2) 1 (M4) 1 (M6)	3 (M2) 1 (M3) 2 (M6)	
	Infant 8	3 (D1)	1 (D1) 1 (D4) 1 (M2) 1 (M4)	3 (D1) 1 (M4)	1 (M3)			

<b>M6: Bona relació amb els companys</b>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Total dinàmiques disruptives ANTERIOR</b>	<b>Total dinàmiques disruptives POSTERIOR</b>	<b>Total mostres d'actitud positives ANTERIOR</b>	<b>Total mostres d'actitud positives POSTERIOR</b>
D1 = 35	D1 = 6	M1 = 11	M1 = 24
D2 = 1	D2 = 0	M2 = 14	M2 = 45
D3 = 0	D3 = 1	M3 = 6	M3 = 32
D4 = 10	D4 = 0	M4 = 6	M4 = 30
D5 = 5	D5 = 3	M5 = 0	M5 = 17
D6 = 2	D6 = 0	M6 = 0	M6 = 7
T = 53	T = 10	T = 37	T = 155