

Què pot aportar el *mindfulness* a les nostres escoles?

Which benefits can mindfulness bring to our schools?

Marta Bedini Llagostera

Mireia Civís Zaragoza

FPCEE Blanquerna – URL

2014-2015

Resum: Actualment vivim en un món on ens és difícil aturar-nos un moment. Tot i això, a l'escola cal que tinguem aquests moments per conèixer-nos, aprendre a conviure, a ser i a estar. El *mindfulness*, entès com la capacitat de concentrar-se al moment present amb atenció i serenitat, és un estil de vida que ajuda a aconseguir-ho, però, en quins àmbits influeix i en quin grau?

El present article mostra la relació entre la teoria existent d'aquest estil de vida amb el pensament actual dels mestres que el duen a terme a les escoles. A partir d'aquí, s'evidencia l'impacte del *mindfulness* en l'àmbit escolar, coneixent-ne els àmbits on hi influeix en relació als infants, als educadors i a l'aula.

Paraules clau: àmbit escolar, *mindfulness*, consciència plena, respiració

Abstract: Nowadays we live in a world where it's difficult to stop a moment. However, we all need these moments to get to know ourselves, learn how to live better with each other, to be able to truly live, so far. Mindfulness, as considered the ability to stay focused on the present, facing carefully and with serenity our daily life, is the right way to reach this way of living. However, which areas have influence on this way of acting? Which are its consequences?

The aim of this article is to highlight the relationship between the main theories supporting this topic and how teachers can take into account this mindset in schools. On this basis, there is strong evidence to support the benefits of mindfulness within the different areas related to children's education, such as educators and synergies on classrooms.

Key words: school area, mindfulness, conscience full, breathing.

L'educació emocional a l'escola

Bisquerra (2013) afirma que l'educació emocional és “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”. Així doncs, l'educació emocional és obvi que hauria d'estar present des del naixement, durant l'educació infantil, primària, secundària i superior, així com al llarg de la vida adulta (Bisquerra, 2013). Bisquerra (2013), comenta que l'educació emocional segueix una metodologia bàsicament pràctica (dinàmica de grups, autoreflexió, respiració, relaxació, *mindfulness*, introspecció...) l'objectiu de la qual és afavorir el desenvolupament de les competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència emocional, habilitats de vida per al benestar, entre d'altres (Bisquerra, 2008; Bisquerra i Pérez, 2007). Per tant, constatem que amb la informació (el saber) no és suficient. Remarquem doncs, la importància de treballar a partir dels quatre pilars: saber fer, saber ser, saber estar i saber conviure (Delors, 1997).

Segons Meneses (2013), l'educació integral ha de ser concebuda com una educació que fomenti en els alumnes la capacitat de preguntar-se per la seva pròpia vida, de trobar la dimensió del misteri que configura l'ésser humà. Avui en dia, es té la sensació que la dimensió del Ser de la persona s'escapa dels projectes, dels continguts, de les programacions, dels processos de qualitat i fins i tot, dels programes d'educació en valors. Aquesta dimensió del Ser, implica cultivar la interioritat, entesa com l'àmbit profund que ens transcendeix i ens constitueix el nucli d'una vida amb sentit ple. Emfatitzem doncs, que cal una educació que vetlli per poder desenvolupar la dimensió espiritual i la interioritat que ajuda als infants a conèixer les motivacions que configuren el seu món de valors i significats, d'opcions i d'idees que dinamitzen la vida des del més profund, i que alhora, transcendeixen la realitat corporal i psíquica que som. Meneses (2013), comenta que no es tracta de fer grans coses a l'escola, sinó d'implantar una pedagogia de la realitat viscuda des de la saviesa que sorgeixi des de la interioritat, creant hàbits de connexió amb un mateix a través de la consciència corporal, la relaxació, la respiració conscient, el silenci, la meditació (*mindfulness*)...

El concepte de *mindfulness*

Etimològicament, el terme *mindfulness* prové de la traducció de la paraula “Sati” de la llengua Pali (llengua de la qual es troben escrites antigues col·leccions dels textos budistes). Sati, en la terminologia budista, es refereix al present, portant al significat, com al terme psicològic general, d’atenció o consciència (Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé, 2012).

El *mindfulness*, o l’atenció plena, és una manera conscient i intencionada de sintonitzar amb el que està succeint dins nostre i el que està passant al nostre voltant (Schoeberlein, 2011). En altres paraules “és una capacitat humana universal i bàsica que consisteix en la possibilitat de ser conscients dels continguts de la ment moment a moment. És la pràctica de l’autoconsciència”, (Simón, 2007:8). Sabem doncs, com diuen autors com Arévalo (2014) i Snel (2013), que l’atenció plena consisteix en concentrar-se en l’experiència del moment present, amb interès, curiositat i acceptació; sense jutjar, sense opinar, sense rebutjar el que succeeix i sense deixar-se endur pel nerviosisme diari. L’única realitat és el present, aquell moment ple, real, en el que la ment i el cos estan sincronitzats (Arévalo, 2014). Per tant, d’acord amb Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé (2012:8):

No se trata de alcanzar un estado mental de paz o diferente al que se tiene en ese momento, sino más bien de instalarse y/o asentarse en la experiencia actual de una forma relajada, vigilante y sincera. Tampoco se puede entender como una forma de eludir o evitar las dificultades de la vida o de desviar nuestros problemas de personalidad. La meditación *mindfulness* es un proceso lento, tranquilo, que nos lleva a afianzarnos con nosotros mismos, con nuestro yo auténtico.

Així mateix, i coincidint amb Snel (2013), el *mindfulness* consisteix simplement a comprendre el que passa ara adoptant una actitud oberta i benvolent. No pensar en el que passa en aquest moment, sinó ser-hi aquí i ara. La religió budista afirma que la consciència plena és la font de la felicitat i l’alegria. En paraules de la comunitat budista Plum Village (2014), el *mindfulness* és:

The energy of being aware and awake to the present moment. It is the continuous practice of touching life deeply in every moment of daily life. To be mindful is to be truly alive, present and at one with those around you and with what you are doing. We

bring our body and mind into harmony while we wash the dishes, drive the car or take our morning shower.

Per descomptat, cal nombrar dos grans referents mundials en la meditació: Jon Kabat-Zinn i Thich Nhat Han. Per una banda, Jon Kabat-Zinn, doctor en biologia molecular, va ser el primer en introduir aquesta pràctica dins del model mèdic d'Occident al 1979. Kaiser (2014), comenta que fa aproximadament trenta anys, el doctor va recórrer a les pràctiques de *mindfulness* amb la finalitat de desenvolupar un programa secular de reducció de l'estrès que va acabar coneixent-se com a MBSR (*Mindfulness* Based Stress Reduction). A més, va fundar la Clínica de Reducció d'Estrès en el Centre Mèdic de la Universitat de Massachusetts, on introduïa als pacients a la pràctica del *mindfulness* pel tractament de problemes físics, psicològics, dolors crònics i altres símptomes associats a l'estrès (Arévalo, 2014, Kaiser 2014, Mindfulness, 2014 i Sociedad Mindfulness y Salud, 2014). Jon Kabat-Zinn, l'any 1994, defineix *mindfulness* com “prestar atención de manera intencional, como propósito, en el momento presente y sin juicios mentales” (Instituto Mindfulness, 2014).

Per altra banda, Thich Nhat Han, també conegut com a Thay (“mestre” en vietnamita) va combinar el seu coneixement profund (una varietat de mètodes tradicionals d'ensenyament), amb els mètodes i idees de la psicologia occidental per tal de formar un aproximació a la pràctica del zen (“meditació” en japonès) modern (Escuelas Despiertas, 2014). Per aquest motiu, s'ha convertit en una influència molt important en el desenvolupament del budisme. Al 1982, va fundar Plum Village, un monestir per a monjos i monges i un centre de pràctica budista per als laics. Segons la comunitat Plum Village (2014), el seu ensenyament clau és que, a través de l'atenció plena, podem aprendre a viure feliços en el present, entès com l'única manera de desenvolupar veritablement la pau, tant en un mateix com en el món. Actualment, i degut a la seva edat avançada, es troba a una clínica de rehabilitació especialitzada per un accident cardiovascular que ha patit. Tot i això, la gran força del seu missatge segueix envoltant el seu present i contribuint a la seva recuperació. Thich Naht Hanh, l'any 1976, defineix el concepte de *mindfulness* com “mantener viva la conciencia en la realidad del presente” (Instituto Mindfulness, 2014).

Es considera que el *mindfulness* va poder existir des del mateix moment en què els primers cervells humans van començar a transformar el planeta, tot i que és probable

que mai sapiguem com van viure els éssers més primitius de la nostra espècie, que segurament van practicar alguna forma del *mindfulness* de manera sistemàtica (Simón, 2007). El que sí que coneixem és que fa uns 2.500 anys, es va arribar a un punt clau en aquesta pràctica, concretament en la figura de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), que va ser l'iniciador d'una tradició religiosa i filosòfica estesa per tot el món, el Budisme, religió de la qual el *mindfulness* és l'essència fonamental (Sociedad *Mindfulness* y Salud, 2014). Tot i això, la tècnica no va iniciar-se amb aquest buda. Ell va perfeccionar, de manera extraordinària, un procediment que havia rebut d'altres mestres i que probablement va existir des de molt temps abans (Simón, 2007). Durant les últimes dècades la pràctica del *mindfulness* s'ha anat integrant en la Medicina i la Psicologia d'Occident, ja que nombrosos estudis l'han reconegut com una manera efectiva de reduir l'estrès, augmentar l'autoconsciència, reduir els símptomes físics i psicològics associats a l'estrès i, alhora, millorar el benestar general (Arévalo, 2014 i Sociedad *Mindfulness* y Salud, 2014). A més, es tracta d'una pràctica senzilla que no requereix tecnologia, només paciència i perseverança. Es tracta d'una de les tècniques que es postulen com a alternativa a les teràpies tradicionals (conductistes, cognitivo-conductuals, humanistes...) (Arévalo, 2014). En els últims anys, les noves tecnologies mèdiques han evidenciat més possibilitats del *mindfulness* demostrant que meditar fomenta, també: l'autoconsciència, la memòria, la capacitat d'aprenentatge i la creativitat (Arévalo, 2014).

Una de les investigacions més interessants que s'ha dut a terme en aquest àmbit, és la que ha fet un equip de psiquiatres de l'Hospital General de Massachusetts (Lazar, S y col. 2012), ja que han vist que amb la pràctica del *mindfulness* es produeixen canvis estructurals en el cervell (Kaiser, 2014). Han comprovat que hi ha un augment de la matèria gris en l'hipocamp (àrea del cervell relacionada amb l'aprenentatge, la memòria, la compassió, la introspecció i l'autoconsciència) i una disminució de la matèria gris en l'amígdala (zona encarregada de la por i l'estrès) (Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé, 2012, Arévalo, 2014 i Mindfulness, 2014).

El *Mindfulness* i els infants

Endinsant-nos en la meditació adreçada als infants, Snel (2013), ens diu que fa relativament pocs anys, encara era un camp que gairebé no estava explorat. D'una banda, perquè es creia que es tractava d'un procés massa difícil, tot i que avui dia sabem

que no cal que un mètode de meditació sigui complex per ser útil. També s'ha comprovat que els infants són perfectament capaços de tenir una vida interior autèntica i profunda. Sense anar més lluny, contràriament al que s'acostuma a creure, la meditació de *mindfulness* passa molt pel cos, i els més petits comprenen perfectament el llenguatge corporal. D'altra banda, perquè es pensava que no tenien necessitat de practicar-la perquè no sofrien ni s'angoixaven. Però com assegura Snel (2013), en la infància existeixen estats d'ànim dolorosos. Per tant, cal evitar un perill doble, tant el d'ignorar-los com el de sobremedicar-los o sobrepsicologitzar-los.

Per totes aquestes evidències, actualment s'estan duent a terme investigacions amb infants i s'està trobant que, després d'unes setmanes, els infants milloren els seus nivells d'atenció i són més creatius (Aprendre Mindfulness, 2013 i Arévalo, 2014). Altres investigacions han fet referència a la millora en problemes d'autisme, emocionals i de discapacitat intel·lectual, a més d'ensenyar habilitats, reduir l'ansietat, millorar l'atenció i reduir problemes de comportament. (Aprendre Mindfulness, 2013). Així doncs, ara mateix els estudis que s'interessen pels infants són cada cop més nombrosos. Concerneixen l'equilibri emocional, les capacitats de resiliència, la qualitat dels intercanvis familiars i les capacitats d'atenció, especialment tocant a la feina escolar i als aprenentatges. I per descomptat que també ha incrementat l'interès perquè els progenitors mateixos practiquin el *mindfulness* (Arévalo, 2014 i Aprendre Mindfulness, 2013).

En motiu de tots aquests aspectes, actualment, en l'àmbit educatiu, existeixen diferents recursos *online* i la possibilitat de formació i de pràctica basats en la pràctica del *mindfulness*, com el Programa Treva o "Aulas Felices", amb l'objectiu de potenciar el desenvolupament personal i social dels alumnes i, alhora, promoure l'estat de felicitat i benestar entre l'alumnat, el professorat i la família (Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé, 2012).

Actualment, vivim en un món on sembla que no hi hagi tranquil·litat ni calma enlloc. Snel (2013), comparteix que els infants estan contínuament fent coses, contínuament estan exigits. Per això, aprendre com aturar-se uns minuts al dia, és tan reconfortant per a ells. No obstant, els infants de manera natural gaudeixen d'una immensa capacitat espontània de *mindfulness*, la qual contribueix a proporcionar-los una existència més lleugera i més feliç que la dels adults. Més endavant aprendran a anticipar les coses, a

retornar al passat i, a mesura que maduraran respecte a les aptituds cerebrals, la seva ment farà un salt endavant considerable i aniran perdent, o més aviat deixaran d'utilitzar, la valuosa predisposició al *mindfulness*. D'aquí la justificació de preservar i ajudar a cultivar en els infants aquest valor. Tal com diu Snel (2013), practicar *mindfulness* amb els infants és un dels millors regals que els podem fer. És un regal del qual se serviran tota la vida, ja que si volen funcionar en el món de fora, han de saber com és el seu món de dintre, com s'escolten, com se senten,...

Segons Kaiser (2014), l'ensenyament de l'atenció conscient a l'escola resulta profundament gratificant i pot arribar a tenir un impacte molt positiu a gran escala en la nostra societat. En paraules de Schoeberlein (2011:19), "la enseñanza con atención plena fomenta una comunidad pedagógica en la que los alumnos florecen en lo académico, en lo emocional y lo social, y los profesores avanzan como profesionales y como personas". Així doncs, l'entrenament de l'atenció i el desenvolupament de la consciència del moment present són activitats educatives apropiades, independentment d'anomenar-les com a atenció plena, *mindfulness* o d'alguna altra manera (Schoeberlein, 2011). L'objectiu de l'atenció plena ha ser, d'acord amb Kaiser:

Aportar conciencia a lo que ocurre en nuestra mente y en nuestro cuerpo (es decir, en nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas, por ejemplo). El objetivo, por tanto, no consiste en controlar la mente, sino en transformarla (...). El *mindfulness* es una forma de aprendizaje muy diferente del enfoque enseñado en la mayoría de las escuelas, lo que alienta, en el niño, el deseo de aprender. (2014:36)

Segons el pensament de Cases (2007), la respiració conscient és un dels exercicis d'atenció sense tensió que ens permet entrar en contacte amb les nostres sensacions, emocions i percepcions. En paraules de Kaiser:

Mantén tu mente en la sensación de la respiración cuando pasa desde la punta de las fosas nasales hasta el pecho y cuando sale de nuevo. No hay ningún problema si tu mente, como es habitual, se distrae. Bastará, cuando tal cosa ocurra, con que lleves de nuevo la atención a la sensación del movimiento de tu respiración. Inspira y espira. Abandónalo todo durante una respiración y siente lo que es estar vivo ahora mismo, en el momento presente. (Kaiser, 2014: 17).

Seguint amb el pensament de Kaiser (2014:87), "la práctica de la atención a la respiración nos permite sentir lo que ocurre en nuestra mente y en nuestro cuerpo

cuando descansamos en la sensación de la respiración. No existe una forma adecuada ni inadecuada de respirar.” També podem seguir la ideologia de Snel (2013), que comparteix que el millor tresor que ens aporta la respiració conscient és poder descobrir un lloc intern on sempre hi podem tornar i on sempre hi ha calma. Parar atenció a la pròpia respiració és d’una gran simplicitat, i té un efecte profund.

Així doncs, els beneficis que presenta el *mindfulness* en l’àmbit escolar són notables. El primer efecte del *mindfulness* és el desenvolupament de la capacitat de la concentració de la ment que porta, en si mateixa, la serenitat i, el cultiu de la serenitat condueix a un augment de la comprensió de la realitat i ens aproxima a percebre la realitat tal i com és (Simón, 2007).

Kaiser (2014:23), postula la idea que “la pràctica del *mindfulness* ensenya a los niños habilidades vitales que les ayudan a calmarse y a tranquilizarse, a cobrar conciencia de su experiencia interna y externa y a imprimir una cualidad reflexiva a sus acciones y relaciones”. A més, referent a l’àmbit social, enriqueix el sentiment de comunitat, el desenvolupament d’habilitats socials, la resolució de conflictes i les conductes prosocials (Schoeberlein, 2011; Kaiser, 2014; Fundación para la educación y el desarrollo transpersonal). Kaiser (2014:20), remarca que la pràctica del *mindfulness* ajuda a “desarrollar habilidades prosociales como la paciencia, la humildad, la alegría por el bienestar de los demás, la generosidad, la diligencia y la ecuanimidad.”

L’àmbit emocional dels infants és una altra àrea que es beneficia de la pràctica del *mindfulness* degut a la millora en: la comprensió i identificació de les emocions i amb els pensaments, l’empatia, la regulació de les emocions (ràbia, alegria, tristesa i por), la presa de decisions i la reactivitat emocional (Cases, 2007; Schoeberlein, 2011; Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé, 2012; Arévalo, 2014; Martí i Marrugat, 2014; Mindfulness 2014; Escuelas Despiertas, 2014; Kaiser, 2014; Sociedad Mindfulness y Salud, 2014; Fundación para la educación y el desarrollo transpersonal). En paraules de Schoeberlein (2011:50-53):

La atención plena de las emociones hace que seamos más conscientes de ellas y nos hace más capaces de controlarlas a voluntad. (...). La atención plena no consiste en intentar no pensar, ni en frenar a la fuerza tus pensamientos, sentimientos y sensaciones, sino en dejar que vayan y vengan a voluntad.

Seguint amb els beneficis en els infants, els que impacten en l'àmbit cognitiu també són diversos, presentant un enriquiment en: la memòria, la capacitat d'aprenentatge, el rendiment acadèmic, la concentració i atenció, la voluntat, la consciència i la coneixença d'un mateix i autoacceptació. (Cases, 2007; Schoeberlein, 2011; Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé, 2012; Meneses, 2013; Arévalo, 2014; Martí i Marrugat, 2014; Mindfulness, 2014; Kaiser, 2014; Escuelas Despiertas, 2014; Sociedad Mindfulness y Salud, 2014; Fundación para la educación y el desarrollo transpersonal).

Schoeberlein (2011) comenta que els alumnes aprenen d'igual manera, o més, del que els professors fan, del que són i del que diuen. Així doncs, cal que els mestres eduquin ja directament des de l'atenció plena, beneficiant el cultiu del *mindfulness* en infants i, alhora, permetent desenvolupar els beneficis en ells mateixos. Per tant, aquest estil de vida també presenta beneficis en l'àmbit social, emocional i cognitiu dels educadors. En l'àmbit social, els mestres enriqueixen les relacions amb la comunitat educativa i les relacions amb la família i els amics (Schoeberlein, 2011). Seguint en la línia de Schoeberlein (2011:20), "la atención plena y el afecto profundo contribuyen a la buena salud de las relaciones personales en la escuela y en casa".

Pel que fa a l'àmbit emocional, Schoeberlein (2011) i la Sociedad Mindfulness y Salud (2014) asseguren que el *mindfulness* potencia la regulació, comprensió i identificació de les emocions en els mestres. En paraules de la Sociedad Mindfulness y Salud (2014), el *mindfulness* enriqueix al "reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van)" i ajuda a disminuir la identificació amb els pensaments, és a dir, que no som el que pensem.

Fent referència a l'àmbit cognitiu és d'esperar que també rebi beneficis de la pràctica del *mindfulness*, com serien beneficis en: la consciència, l'atenció i la capacitat de facilitar l'aprenentatge dels coneixements, actituds i valors (Schoeberlein, 2011; Martí i Marrugat, 2014; Sociedad Mindfulness y Salud, 2014).

La pràctica del *mindfulness* també comporta beneficis a l'aula escolar. Segons Schoeberlein (2011) i Meneses (2013), el clima d'aula també millora, valorant una major disposició per la aprendre, en la cohesió de grup i en la participació dins l'aula. A l'escola, d'acord amb Snel (2013), el *mindfulness* millora la convivència i la concentració per treballar. Així doncs, seguint en la línia d'aquests autors i de Escuelas

Despiertas (2014), també es beneficia la relació entre els mestres i els infants, tant en el procés d'ensenyament-aprenentatge com en la relació entre educador i educand.

Objectius i hipòtesis

Tots aquests aspectes ens han portat a plantejar la hipòtesi següent: el *mindfulness* és un estil de vida educatiu en l'entorn escolar. Per tant, com a objectius del treball ens plantejem esbrinar la importància d'iniciar el treball de l'atenció plena a l'etapa d'Educació Infantil, així com identificar les escoles de Catalunya on es viu aquesta filosofia de vida per tal de conèixer els beneficis del *mindfulness* en els infants, els educadors i a l'aula.

Per tal de dur-ho a terme, i un cop exposada la teoria actual sobre el *mindfulness*, el seu recorregut històric i els beneficis que presenta, ens acostarem a una mostra d'escoles catalanes. Així, passem una sèrie de qüestionaris, basats en les dimensions d'anàlisi prèviament establertes, els destinataris dels quals seran mestres d'escoles de Catalunya que tinguin experiència en aquest àmbit, fet que ens permetrà contrastar la teoria amb les seves vivències. Amb aquest procés, podrem afirmar o no, la nostra hipòtesi, a través d'una justificació coherent i adequada.

MÈTODE

L'estudi consisteix en una recerca quantitativa on es pretén cercar diferents punts de vista de varies mestres que ens ajudin a contrastar, i afirmar si és el cas, la nostra hipòtesis. Tot i aquest plantejament, el treball té sobretot una vocació exploratòria.

Participants

Els participants de la investigació han estat 16 mestres d'11 escoles de Catalunya¹ que tenen experiència, coneixement i formació sobre el *mindfulness* i que, actualment, estan vivint aquest estil de vida a la seva escola, tant a Infantil, Primària o ESO. La mitjana d'anys d'experiència dels participants amb el treball del *mindfulness* és de 8. Dels 16 mestres, un 87,5% són dones i la resta homes i, la majoria han rebut la formació del Programa TREVA.

¹ Escola Josep Guinovart, Escola del Mar, Escola Nostra Senyora de Lurdes, Escola Oscus, Escola Pia Sarrià-Calassanç, Escola Pia de Sitges, Escola Pia Balmes, Escola Prat 1, Escola Rius i Taulet, Escola Sant Ignasi, Escola la Tordera

Dimensions d'anàlisi i instruments

A partir dels objectius establerts i de la nostra hipòtesi, vam dissenyar un qüestionari complet i específic que ens ajudaria a conèixer les diferents opinions de mestres que viuen aquest estil de vida dins l'àmbit escolar.

El qüestionari sobre els beneficis del *mindfulness* consta de 19 preguntes en total. D'aquest total, 10 giren entorn les tres dimensions d'anàlisi (infants, educadors i aula). De les dues primeres dimensions, sorgeixen tres categories (àmbit social, emocional i cognitiu), i de la tercera n'apareixen dues (clima d'aula i relació mestre-alumne). En aquestes 10 preguntes, els participants tenien quatre opcions de resposta: gens, pocs, bastants i molts. A més d'aquestes tres dimensions d'anàlisi, a l'inici del qüestionari es formulen 9 preguntes breus que ens ajuden a contextualitzar-nos, a valorar la posició general dels mestres i a centrar-nos en el tema de recerca.

Procediment

El primer pas que es va dur a terme va ser la cerca d'informació que ajudés a la base del treball, corresponent al primer objectiu del nostre treball que fa referència a la detecció de la importància d'iniciar el treball del *mindfulness* a l'Educació Infantil.

Posteriorment, focalitzant en el segon objectiu, es van buscar les escoles que actualment viuen aquest estil de vida, amb la intenció de posar-nos en contacte amb elles via mail per tal de facilitar-los el qüestionari. De la llista d'escoles que havien rebut la formació del Programa TREVA, es va fer una selecció de 17 escoles de les quals han participat en l'estudi 5, rebent un total de 8 respostes. De les 6 escoles restants, han participat 8 mestres les quals vàrem contactar a partir de referències facilitades per experts (tècnica de bola de neu).

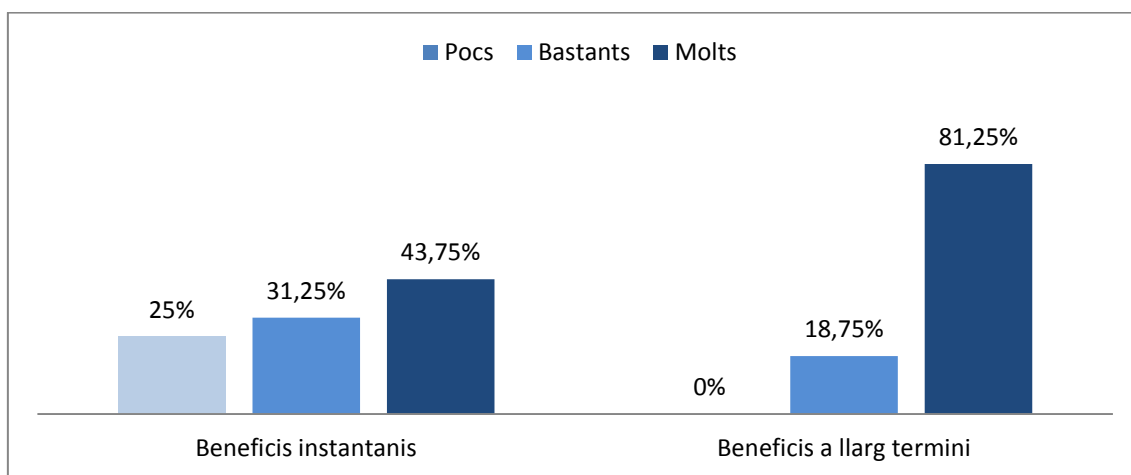
Paral·lelament a la cerca d'escoles, vam dissenyar el qüestionari que respon a les dimensions d'anàlisi i a les necessitats del treball.

Finalment, i quan les escoles ja varen respondre el qüestionari, vàrem iniciar la recollida de dades, fent un buidatge de la informació obtinguda que ens va ajudar a donar resposta als objectius restants, que fan referència a la identificació dels beneficis del *mindfulness* en els infants, els mestres i a l'aula.

RESULTATS I DISCUSSIÓ

Es presenten els resultats obtinguts mitjançant les dades dels qüestionaris que responen a les tres dimensions d'anàlisi i als objectius plantejats. Voldríem destacar que en cap de les preguntes del qüestionari, els mestres s'han posicionat en la resposta "gens", fet que apunta cap a una primera tendència, i motiu pel qual no consta en cap gràfic ni taula elaborats al llarg de l'estudi.

A continuació, gràfica 1, es mostren els percentatges obtinguts referents a les preguntes que tenien l'objectiu de detectar, segons els participants, la quantitat de beneficis instantanis i a llarg termini que presenta el *mindfulness*.



*Poc (1-2 de 2), bastant (3 de 4) i molt (4 de 4).

GRÀFICA 1: Beneficis instantanis i a llarg termini de la pràctica del mindfulness en l'àmbit escolar.

Com podem observar, un 43,75% dels mestres afirmen que el *mindfulness* presenta molts beneficis instantanis, un 31,25% assegura que en presenta bastants i, en canvi, un 25% creu que en presenta pocs. Alhora els mestres, al ser preguntats sobre els beneficis a llarg termini, una gran majoria responen que en són molts i, a diferència dels beneficis instantanis, cap usuari creu que els beneficis a llarg termini siguin pocs.

D'aquesta manera, podem comprovar com, a trets generals, el *mindfulness* presenta beneficis tant instantanis com a llarg termini.

A continuació es mostren tres taules que fan referència als tres últims objectius i, alhora, que corresponen a les tres dimensions d'anàlisi: infants, educadors i aula. Anirem veiem

com, segons l'opinió dels participants a l'estudi, el *mindfulness* presenta beneficis en molts aspectes relacionats amb l'àmbit educatiu.

La taula 1 doncs, fa referència als beneficis del *mindfulness* en els infants en relació als tres àmbits analitzats: social, emocional i cognitiu.

Taula 1: Beneficis del *mindfulness* en els infants en relació als tres àmbits

	Àmbit social	Àmbit emocional	Àmbit cognitiu
Pocs	6,25%	9,38%	7,14%
Bastants	59,37%	51,56%	61,61%
Molts	34,38%	39,06%	31,25%

Com podem veure, els infants reben un impacte positiu amb la pràctica del *mindfulness* en relació a l'àmbit social, emocional i cognitiu. En concret, detectem com dels tres àmbits, el que té un percentatge més elevat en la valoració “molt” és l'àmbit emocional (39,06%). En aquest sentit, en paraules d'un mestre “entendre el que sentim i l'origen de les nostres emocions ens pot permetre una millor adaptació a futures experiències vivencials amb l'objectiu de trobar l'equilibri entre la realitat i l'empremta emocional que en nosaltres genera”. En canvi, un 9,38% coincideixen en què el benefici en relació a l'àmbit emocional és poc. De les quatre emocions bàsiques, segons els mestres, la ràbia (50%) és la que es treballa més amb el *mindfulness*, seguit de l'alegria (18,75%) i la por (18,75%) i, per últim, la tristesa (12,5%). Fent referència a l'àmbit social, podem observar com la majoria de mestres opinen que els beneficis són bastants. Tal com comenta un mestre:

La vida en societat comporta una experiència vivencial que deixa empremta a les persones, una empremta que necessita ser entesa i gaudida per afavorir aquest mateix “con-viure”. Per aquest motiu, el treball de la intel·ligència emocional i especialment en el seu nivell social, és un element a tenir molt en compte en l'educació dels infants. El *mindfulness* ens convida a la descoberta personal i ens aproxima a l'altre a través de la comprensió de les nostres emocions i sentiments.

Fent referència a l'àmbit cognitiu, constatem que un 61,61% dels participants secunden que aquest darrer àmbit es beneficia bastant amb aquest estil de vida i un 31,25% opinen que se'n beneficia molt.

A la taula 2 es mostren els percentatges dels beneficis del *mindfulness* en els educadors en relació als tres àmbits.

Taula 2: Beneficis del *mindfulness* en els educadors en relació als tres àmbits

	Àmbit social	Àmbit emocional	Àmbit cognitiu
Pocs	18,75%	6,25%	2,08%
Bastants	59,38%	56,25%	62,50%
Molts	21,87%	37,50%	35,42%

Referent al segon objectiu, conèixer els beneficis del *mindfulness* en relació als educadors, podem constatar com l'àmbit que ha obtingut el percentatge més elevat ha estat l'àmbit cognitiu, on un 62,50% defensen que rep bastants beneficis. Fent referència a l'àmbit social, podem observar com la majoria dels participants, el 59,38%, opinen que se'n beneficia bastant d'aquest estil de vida, mentre que un 18,75% dels participants creuen que se'n beneficia poc. I per últim, en quant l'àmbit emocional, un 56,25% dels participants assenyalen que els beneficis de l'àmbit emocional són bastants. En paraules d'una mestra, "l'educador ha de viure el *mindfulness* si no és impossible transmetre'l als alumnes".

A la taula 3 es presenten els beneficis del *mindfulness* en relació a l'última dimensió d'anàlisi, l'aula.

Taula 3: Beneficis del *mindfulness* a l'aula

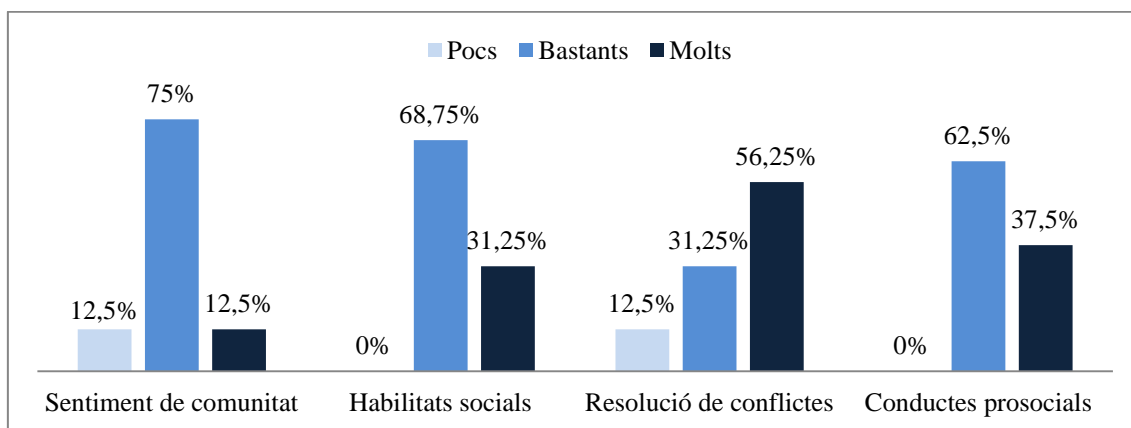
	Clima d'aula	Relació mestre-alumne
Pocs	14,58%	9,37%
Bastants	56,25%	46,88%
Molts	29,17%	43,75%

En primer lloc, i coincidint amb la teoria, la majoria dels mestres (56,25%) opinen que el *mindfulness* presenta bastants beneficis entorn el clima d'aula. En canvi, un 14,58% dels mestres, opinen, curiosament, que els beneficis en el clima d'aula són pocs. En segon lloc, com podem veure, el 43,75% dels mestres asseguren que la relació entre el mestre i els alumnes es beneficia molt, mentre que el 9,37% creuen que es beneficia poc. En paraules d'una mestra:

Ser conscients de les nostres virtuts, però especialment de les nostres limitacions, ens pot fer entendre millor les necessitats dels nostres alumnes i, en aquest sentit, encetar iniciatives que contemplin la diversitat que trobem a l'aula, així com les múltiples formes de promoure l'aprenentatge i el coneixement.

A continuació es presenten tres gràfics (gràfica 2, 3 i 4) que corresponen a l'objectiu de conèixer els beneficis en els infants en relació a l'àmbit social, emocional i cognitiu. En aquests, es mostren més específicament els criteris que s'han tingut en compte per tal d'analitzar els tres àmbits. Com veurem, els mestres mostren un punt de vista molt divers en quant a els tres àmbits.

Pel que fa a la gràfica 2, fa referència a l'àmbit social.

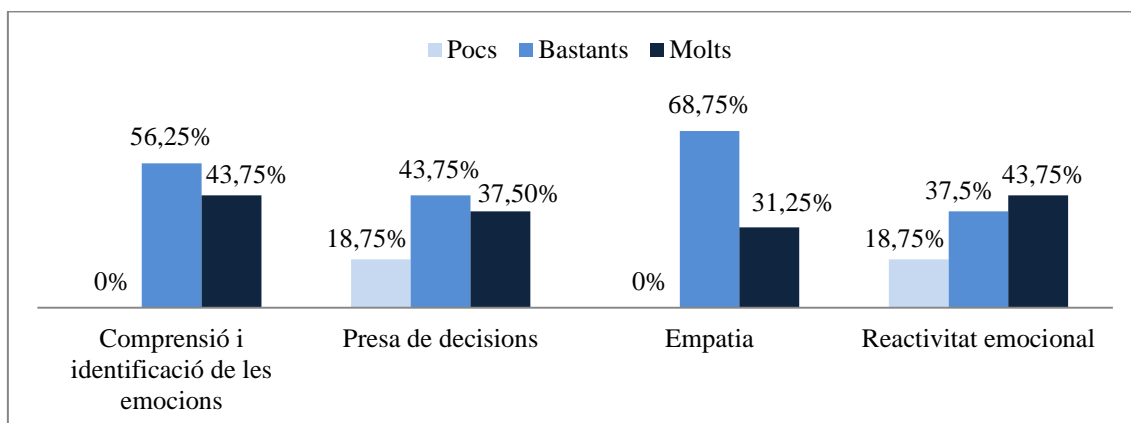


GRÀFICA 2: Beneficis en els infants en relació a l'àmbit social

Si analitzem el gràfic, podem observar el gran ventall d'opinions i perspectives sobre els diferents ítems. Posem èmfasi, per exemple, a l'ítem referent a la resolució de conflictes, amb major dispersió en la resposta ja que, mentre un 12,5% dels mestres certifiquen que els beneficis en la resolució de conflictes són pocs, la majoria assegura que en són molts. A més, la totalitat de participants asseguren que el *mindfulness* ajuda al treball de les conductes prosocials i de les habilitats socials, ja que d'acord amb el

pensament d'un mestre “el *mindfulness* ens pot permetre un ampli i profund treball de les habilitats socials, les quals necessiten ser fomentades i consolidades a les etapes inicials dels nostres infants.”

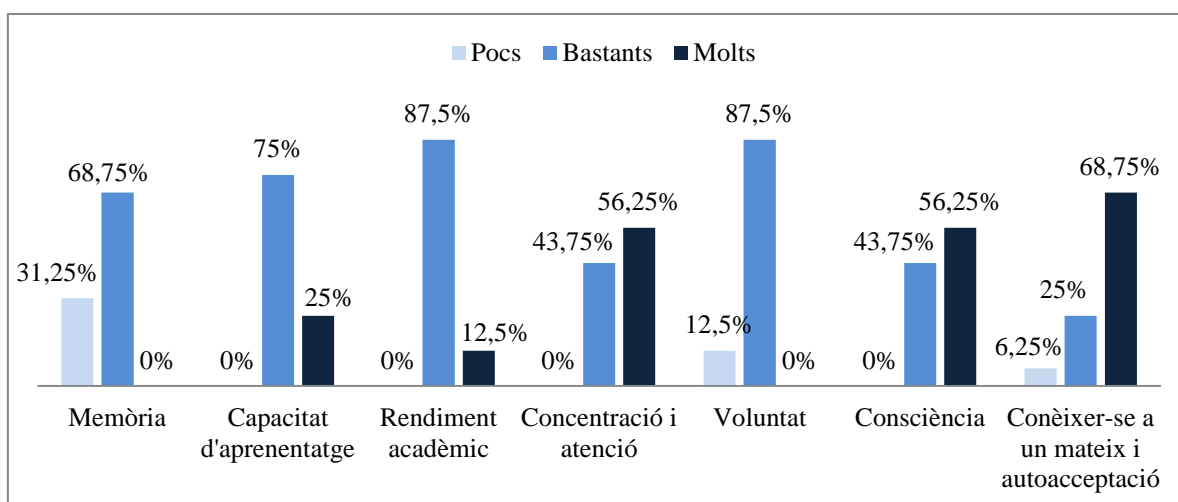
Seguidament es mostra la gràfica 3 referent als beneficis dels infants en relació a l'àmbit emocional.



GRÀFICA 3: Beneficis en els infants en relació a l'àmbit emocional

Si s'analitza el gràfic, podríem destacar el gran impacte del *mindfulness* en la comprensió i identificació de les emocions i en l'empatia, on la totalitat dels mestres creuen que els infants reben, en referència a aquests ítems, bastants o molts beneficis.

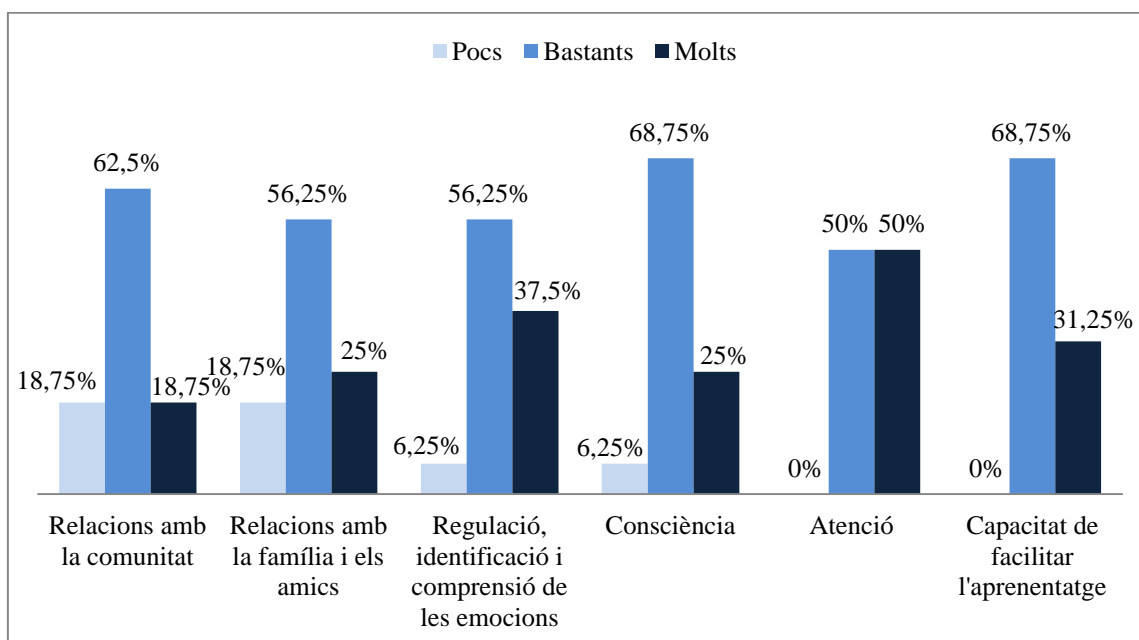
Finalment, es presenta la gràfica 4 que pertany a la dimensió dels infants, en aquest cas en relació a l'àmbit cognitiu.



GRAFICA 4: Beneficis en els infants en relació a l'àmbit cognitiu

En aquest gràfic podem contemplar com, curiosament, la concentració i l'atenció, que esperàvem que obtingués un elevat percentatge en rebre molts beneficis de la pràctica del *mindfulness*, tan sols ha obtingut un 56,25%. En canvi, el fet de conèixer-se a un mateix i autoacceptar-se, segons el 68,75% dels mestres, rep molts beneficis amb la pràctica del *mindfulness*, percentatge més elevat de l'estudi en la valoració "molts". En paraules d'un participant, la pràctica del *mindfulness* "sempre influeix en l'àmbit cognitiu tot i que en funció de variables no controlades (estat del nen, moment i espai...) el resultat és diferent però sempre influent".

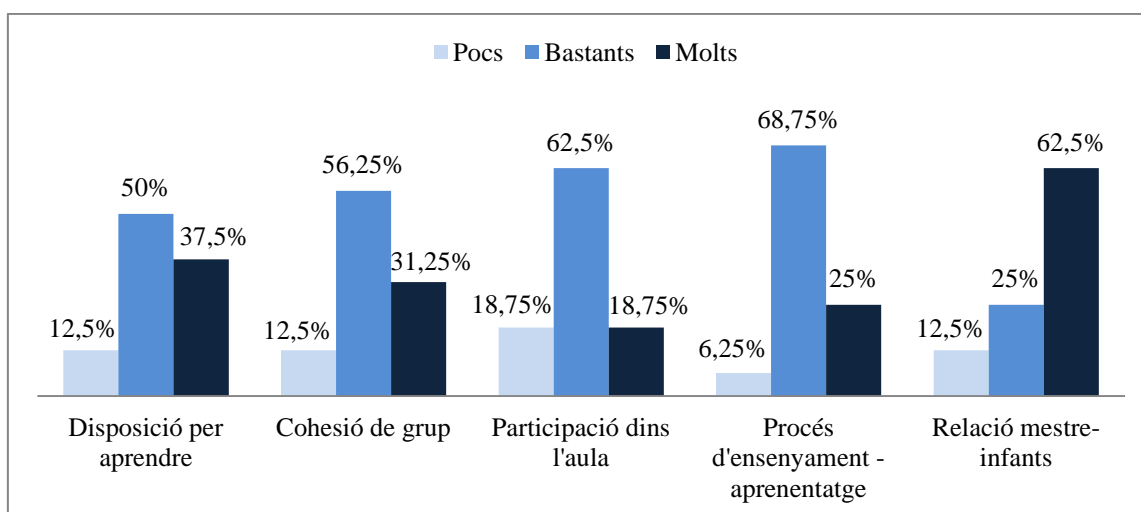
Centrant-nos en la dimensió dels educadors, a continuació es mostra la gràfica 5 que respon a l'objectiu de conèixer els beneficis del *mindfulness* en els educadors en relació a l'àmbit social, emocional i cognitiu.



GRÀFICA 5: Beneficis en els educadors en relació a l'àmbit social, emocional i cognitiu

Coincidint amb la teoria, la majoria dels mestres afirmen que la pràctica del *mindfulness* té un impacte positiu en els educadors. Tot i això, constatem que existeixen diferents punts de vista sobre els ítems que configuren els tres àmbits. Observem a més, com la totalitat dels participants assenyalen que l'atenció i la capacitat de facilitar l'aprenentatge reben molts i bastants beneficis de viure amb atenció plena.

A la gràfica 6 es respon al darrer objectiu, conèixer els beneficis a l'aula.



GRÀFICA 6: Beneficis a l'aula

Novament podem identificar la varietat d'opinions dels mestres en relació als ítems que configuren aquest últim objectiu. Si ens hi fixem, veiem que en tots els ítems existeix un percentatge de mestres que opinen que els aspectes que configuren els beneficis dins l'aula són pocs, tot i que la majoria opinen que els beneficis són bastants o molts. Destaquem l'elevat percentatge d'opinió dels participants sobre els beneficis en la relació entre el mestre i els infants, on un 62,50% creuen que en són molts. En paraules d'una mestra:

Si el treball de la consciència plena ens permet descobrir-nos a nosaltres mateixos, entendre'ns millor, mirar l'altre amb una nova mirada i aproximar-nos d'una forma més humana, no hi ha dubte que tot plegat ha de revertir de forma necessàriament positiva en tot allò que succeeix a l'aula.

CONCLUSIONS

Com sabem, el treball tenia per objectiu principal conèixer els beneficis del *mindfulness* en l'àmbit escolar, objectiu que s'ha complert amb l'ajuda de la revisió teòrica i la participació dels mestres en compartir la seva perspectiva a través del qüestionari. Gràcies a aquest article, hem pogut determinar el fort impacte positiu del *mindfulness* en l'àmbit escolar, on a més, hem pogut comprovar que, d'acord amb el pensament de Martí i Marrugat (2014:9):

El cos és com una caixa de ressonància de tot el que succeeix a la vida diària, tant des del punt de vista físic i psíquic com emocional. Ningú es queda al marge d'aquesta influència: nens i nenes, adolescents, joves, adults i grans, estem exposats a impactes emocionals, pressions, angoixa i estrès, que poden bloquejar zones del cos i de la ment sense que ens n'adonem.

Per tant, extraïem la importància d'alliberar tensions mitjançant l'aprenentatge i l'entrenament del *mindfulness*, ja que, d'acord amb Martí i Marrugat (2014), és una pràctica sistemàtica de la ment que ens permet desenvolupar recursos interns d'autoobservació i autoregulació.

Així doncs, i gràcies a l'elaboració d'aquest article, podem confirmar com el *mindfulness* té una impacte rellevant i igual d'important en tots els àmbits. Tot i amb això, destacaríem especialment, les conductes prosocials, la comprensió i identificació de les emocions, la concentració i l'atenció i la consciència. Alhora, hem detectat, segons els participants, quins són els aspectes que més entren en joc i quins no tant, tot i constatar que tots se'n beneficien d'aquest estil de vida.

Així doncs, i centrant-nos en l'àmbit escolar, és d'esperar que si volem infants conscients, atents, amb fortes habilitats emocionals, socials i cognitives, la pràctica del *mindfulness* pugui ser una filosofia de vida rica i viscuda a l'escola ja que, tal com diu Snel (2011), hem d'estar desperts i prestar atenció al que és viu avui: la respiració, els pensaments, els sentiments, així com el dolor físic o l'estrès, perquè estar despert és aprendre a viure.

Tot i haver assolit els objectius, com a limitació de l'estudi, podem esmentar el nostre desig que la mostra fos més gran. Amb tot, i tenint en compte que el nombre d'escoles que viuen aquest estil de vida és minoritari, la participació de 11 escoles de Catalunya ens sembla una quantitat prou significativa.

Ara que ja sabem que el *mindfulness* és un estil de vida molt positiu dins l'àmbit escolar, seria un bon moment per plantejar-nos quines propostes podrien desenvolupar-se en aules d'Infantil, de Primària i d'ESO. Propostes que fossin pensades per ajudar a fer créixer infants desperts ja que, d'acord amb Meneses (2013), l'atenció o la concentració és una meta a aconseguir en un món on la dispersió és la característica bàsica, on la distracció s'ha concebut com la manera habitual d'actuar de l'home i de la

societat actual. Recuperar l'atenció és optar per tenir plena consciència d'un mateix i de tot el que ens envolta.

REFERÈNCIES

Bisquerra, R. (2013) El papel de la relajación en la Educación Emocional. Barcelona: Universitat de Barcelona. Jornadas de relajación y meditación en la escuela, 2013.

Cases, R. (2007). La relaxació. Guix dos, Núm 132, 2-15.

Escuelas Despiertas. (2014). Escuelas Despiertas. Recuperat a <http://escuelasdespiertas.org/>

Fundación para la educación y el desarrollo interpersonal. (2013). Mindfulness en colegios. Recuperat a http://www.fundaciontranspersonal.com/mindfulness_educacion.html

Instituto Mindfulness. (2014). ¿Qué es Mindfulness?. Recuperat a <http://www.institutomindfulness.cl/2011/03/%C2%BFque-es-mindfulness/>

Kaiser, S. (2014). El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo. (2ª ed). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Martí, G i Marrugat, C. (2014). Avui jugarem a relaxar-nos: guia per millorar l'atenció i la concentració de nens i joves, a casa o a l'escola. (1ª ed). Barcelona: Angle Editorial.

Meneses, B. (2013). Meditación i educación integral. Barcelona: Universitat de Barcelona. Jornadas de relajación y meditación en la escuela, 2013.

Mindfulnens. (2013). Mindfulnens. Recuperat a <http://www.mindfulnens.cat/perque-mindfulnens-a-lescola/>

Ortiz, A. (2014). A la panxa no hi ha idees: només la respiració...Viure en família, Núm. 052, 30-34.

Plum Village. (2014). Plum Village. Recuperat a <http://plumvillage.org/>

Schoeberlein, D. (2011). Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores. (1ª ed). Madrid: Gaia Ediciones.

Simón, V. (2006). Mindfulness y Neurobiología. Revista de psicoterapia, XVII (núm 66/67), 5-30. Recuperat a <http://vicentesimon.com/pdf/mindfulness.pdf>

Snel, E. (2013). Tranquils i atents com una granota: la meditació per als infants...amb els pares (1ª ed). Barcelona: Kairós SA.

Sociedad Mindfulness y Salud. (2014). Qué es Mindfulness?. Recuperat a <http://www.mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/que-es-mindfulness/#.VFfWmPmG81Z>

Wordpress. (2014). Mindfulness. Razones para practicarlo. Recuperat a <http://turelajacion.wordpress.com/2014/03/03/mindfulness-razones-para-practicarlo/>