

El cultiu de la vida interior a l'etapa d'educació infantil:

Camí cap a una pedagogia del ser que fomenti l'autoconeixement i el benestar amb un mateix,
amb els altres i amb l'entorn

Autora: Estel Torruella Gómez. Tutora: Berta Aznar Martínez

Facultat de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport, Blanquerna - Ramon Llull

Grau en educació infantil. Treball final de grau. Curs 2021-2022

Índex:

Annex 1: Proposta Pla d'acció - La màgia que tots portem dins	2
Annex 2: Resultats	46
Annex 4: Model d'entrevista a experts	60
Annex 5: Entrevista a Expert 1 - Berta Meneses	62
Annex 6: Entrevista a Expert 2 - Marta Burguet Arfelis	75
Annex 7: Entrevista a Expert 3 - Ana Eva Jarabo Fidalgo	87
Annex 8: Entrevista a Expert 4 - Lluís López González	97
Annex 9: Focus group a les mestres de l'Escola Sadako	106
Annex 10: Graella d'observació de la classe de P3, els dofins de l'Escola Sadako	117
Annex 11: Model del qüestionari a les famílies del segon cicle d'educació infantil de l'Escola Sadako	124
Annex 12: Taula de freqüències de la pregunta 8 del qüestionari a mestres d'EI de Catalunya	127
Annex 13: Taula de freqüències de la pregunta 9 del qüestionari a mestres d'EI de Catalunya	129
Annex 14: Taula de freqüències de la pregunta 9 i 12 del qüestionari de les famílies dels infants d'educació infantil de l'Escola Sadako	131

Annex 1: Proposta Pla d'acció - La màgia que tots portem dins

Pla d'acció - La màgia que hi ha en tu.

A partir de la detecció de necessitats descrita anteriorment, s'ha dissenyat aquest pla d'acció destinatari dels quals són els infants i les mestres de P3, P4 i P5 de l'Escola Sadako i les famílies de l'etapa d'educació infantil de l'escola, ja que la guia s'ha elaborat pensant en poder fer un seguiment i treballar de forma col·laborativa i en equip família-escola.

Aquest projecte parteix d'una concepció de la interioritat que comprèn aquesta com quelcom inherent i subjacent en totes les persones i que fa referència a la part més íntima i profunda de l'ésser; a l'essència, a la part intangible de les persones. Així mateix, l'educació de la vida interior parteix del món que hom porta a dins, d'allò que fa a un ésser ser especial i únic. Poder adonar-se'n i ser conscient d'aquesta autenticitat des de petits, propicia l'adquisició de certes estratègies personals que faciliten la trobada amb aquest món interior durant les diferents etapes i moments de la vida. Per tant, cultivar aquesta permetrà conèixer-se millor a un mateix, als altres i a l'entorn i viure en una millor harmonia i equilibri.

Tanmateix, també es parteix de la comprensió i respecte cap als diferents ritmes de desenvolupament dels infants, de manera que es proposen múltiples dinàmiques a realitzar des d'una mirada que abraça la diversitat i que comprèn que aquest cultiu és un procés que s'ha d'anar desplegant amb el temps i que cada persona ho viurà diferent.

El projecte "la màgia que tots portem dins" està dissenyat per als tres cursos d'educació infantil, tenint en compte les diferents etapes del desenvolupament i les necessitats corresponents a cada edat i curs escolar des d'una llibertat de deixar a cada infant anar-se descobrint i trobant-se en aquest espai interior convidant-los a fer cada pràctica però sense imposar, simplement, deixar fluir.

Pel que fa a les competències i objectius generals que es pretenen treballar i desenvolupar a educació infantil són: competència emocional, competència d'atenció, competència de relaxació, competència de respiració, competència de saber escoltar i percebre el que rebem dels sentits, competència del cos, competència de la gratitud, atenció, treball dels sentits.

A continuació es proposen diversos exercicis/dinàmiques que es podrien realitzar cada trimestre al llarg dels tres cursos:

Primer de tot, cal destacar que per poder dur a terme exercicis pel cultiu de la vida interior, cal seguir uns procediments i ha d'haver-hi unes condicions en l'espai que convidin a entrar amb més facilitat a la pràctica que es durà a terme: la mestra haurà de fer un guiatge i utilitzar una tonalitat de veu suau i un llenguatge adequat a l'edat dels infants (llenguatge simbòlic), l'espai ha de tenir poca llum, es pot posar música que acompanyi a crear un clima de relaxació i pau...

Un cop havent creat les condicions necessàries caldrà tenir present els diferents passos a seguir. Abans de cada sessió és important que la mestra sàpiga quin serà l'objectiu d'aquella pràctica i quins recursos o proposta farà servir. Per exemple, si es vol fer un exercici de relaxació completa, caldrà posar estores a terra, demanar als infants de treure's les sabates, preparar una música de fons, el guió del què dirà i com es desenvoluparà aquella pràctica.

Així doncs, tot seguit s'expliquen algunes orientacions didactic-metodològiques respecte al paper de la mestra i les condicions espacials que afavoreixen les pràctiques d'interioritat:

Rol de la mestra

- Intervenció curosa i no intrusiva (poc dirigent)
- Donar eines als infants i deixar que ells descobreixin
- To de veu tènue
- Respectar ritmes i processos dels infants
- Convidar als infants i mai imposar
- Oferir propostes variades
- Guiatge molt preparat, adequat al grup d'infants i a la pràctica d'interioritat (visualitzacions, meditació...)
- Formació en interioritat (tenir coneixements sobre diferents tècniques que afavoreixen el cultiu de la interioritat i trobar el com aplicar-les).
- Ser un bon testimoni (ser la primera a creure en el treball del món interior i la importància de tenir espais d'interioritat i connexió amb un mateix).

- Tenir clar l'objectiu i finalitat de tot el que amb els infants, el sentit de totes aquestes pràctiques, aquest camí.

Condicions de l'espai o racó de la calma

- Poca llum
- Música de fons que acompanyi la pràctica d'interioritat
- Algun signe de la naturalesa (plantes, flors, cascada...)
- Poca informació visual
- Color de la paret senzill
- A l'abast dels infants (dins de l'aula i un espai comú per tots els cursos i classes)
- Diferents propostes senzilles (contes, material per dibuixar...)
- Espelmes o olors suaus que acompanyin la pràctica.
- Espai que proporcioni comoditat (estores, catifes, coixins...)
- Espai que transmeti seguretat i convidi als infants a connectar amb ell mateix.

Tal com Coronado (2019) explica, la connexió entre les diferents àrees i capacitats és imprescindible per assegurar que hi hagi coherència en les programacions anuals. Per aquest motiu, aquest pla d'acció sobre el cultiu de la interioritat s'ha dissenyat per al curs 2022-2023 tenint en compte les àrees i capacitats del currículum de segon cicle d'educació infantil (Servei d'Ordenació Curricular d'Educació Infantil i Primària, 2016) oferint un conjunt de dinàmiques específiques per cada curs des de les quals treballar la interioritat de forma transversal, progressiva i continuada al llarg de l'etapa de Primer Ensenyament:

Curs	Trimestre	Area
P3, P4 i P5	1r trimestre	Descoberta d'un mateix i dels altres
	2n trimestre	Descoberta de l'entorn
	3r trimestre	Comunicació i llenguatges

Pel que fa a les capacitats aquestes s'han distribuït per cursos:

Curs	Capacitat
------	-----------

P3	Aprendre a ser i actuar de forma cada vegada més autònoma
P4	Aprendre a pensar i a comunicar
P5	Aprendre a descobrir i a tenir iniciativa
P3, P4 i P5 (Sessions internivells)	Aprendre a conviure i habitar el món

Sessions per al cultiu de la interioritat

Per tal de poder conrear aquest món interior es proposen un seguit de sessions per dur a terme quinzenalment en el transcurs de l'any escolar:

Educació de la vida interior a P3

Tal com s'ha exposat anteriorment, a P3 el treball de la interioritat es trobaria dins la capacitat d'*aprendre a ser i actuar en el món*, ja que els infants comencen una nova etapa en un nou context al qual s'han d'anar adaptant i adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia que els permetin actuar amb seguretat i eficàcia. A més, també és important que vagin adquirint seguretat afectiva i emocional i anar-se construint una imatge positiva d'ells mateixos. Segons Piaget (1996) es troben a l'inici de l'etapa preoperacional en la qual passen de tenir un pensament egocèntric a començar a posar-se en el lloc de l'altre de forma progressiva. Finalment, és a partir del coneixement i domini del cos que els infants van descobrint les seves possibilitats i limitacions i, alhora, els permet comprendre el món que els envolta. Així doncs, les sessions d'interioritat per P3 s'han dissenyat tenint en compte tot l'esmentat anteriorment. Altrament, es preté treballar una àrea del currículum diferent per cada trimestre:

1r trimestre:

- Descoberta d'un mateix i dels altres

Els objectius generals serien:

- Explorar i reconèixer les pròpies possibilitats a través del cos (consciència corporal)
- Identificar les emocions bàsiques: amor, alegria, tristesa, enuig i por a partir de les pròpies vivències
- Desenvolupar la capacitat d'escolta, silenci i atenció

Les propostes d'interioritat per treballar durant el primer trimestre són:

Títol activitat	<i>Respiració amb les Vocals</i>			
Objectiu específic	- Desenvolupar la capacitat d'atenció a partir de la respiració			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Aquest exercici consisteix a convidar als infants a centrar l'atenció en la part del cos que vibra quan pronuncien les diferents vocals A, E, I, O i U mentre exhaleu. Primer es farà una breu pràctica sobre la respiració. Es demanarà als infants focalitzar l'atenció en la respiració. Què passa quan inhaledem? I quan exhalem? Què fa el nostre cos? Tot seguit, se'ls convidarà a pronunciar les vocals quan exhaleu i prestar atenció a quina part del cos vibra quan pronuncien cada vocal.			

Títol activitat	<i>Conte de les papallones</i>			
Objectius específics	- Treballar la consciència corporal			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Ioga
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula Habitual	-		

Desenvolupament de l'activitat	El primer pas per realitzar aquest exercici serà col·locar el grup d'infants fent un teatret i tot seguit explicar-los que els explicarem un conte molt especial i diferent. A continuació, direm la nostra contrasenya per entrar al nostre món interior: SAT NAM. I tot seguit, es procedirà a explicar el conte: Aquesta és la història d'un grup d'amigues papallones que surten un dia a passejar. (fem la postura de la papallona). Estan volant i es troben un prat ple de flors grogues. Els hi agrada tant que comencen a volar al seu voltant. Quan miran al cel veuen al sol que els ha vingut a saludar amb els seus rajos.
---------------------------------------	---

Títol activitat	<i>Balanceig</i>			
Objectius específics	- Treballar la consciència corporal			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Seure amb les cames creuades i les mans a sobre del genoll i anar realitzant suaus i petits moviments amb l'esquena cap a la dreta i cap a l'esquerra.			

Títol activitat	<i>Atenció en el que observem</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'atenció i la concentració - Estimular la capacitat memorística dels infants 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat

P3	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Meditació
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	Peluixos, instruments de percussió, pilota, barret...		
Desenvolupament de l'activitat	Es col·loquen diferents objectes al mig de la rotllana i s'observen durant un minut molt atentament. Es tapen els objectes amb una tela i es demana als infants recordar que hi havia sense dir-ho en veu alta. Es convida als infants a dir el que hi ha sota la manta.			

Títol activitat	<i>Massatge en cercle</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència corporal - Fomentar la cohesió de grup - Promoure la capacitat de relaxació 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Es fa una rotllana i els infants tot amb les indicacions de la mestra aniran fent uns massatges al company o companya que tinguin al davant			

Títol activitat	<i>La llum que portem tots dins</i>			
Objectius específics	- Prendre consciència corporal, d'un mateix i dels altres			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica

				d'interioritat
P3	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Visualització
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<p>És una pràctica que consisteix en fregar molt bé les mans i imaginar que portem a les mans una llum que ilumina. Aquesta la posem als ulls i ens ilumina la vista per poder veure millor. Després la passem al cor i ens ilumina el cor amb bons sentiments, la passem a les mans i ens ilumina per poder dibuixar i crear i abraçar, la passem als peus i ens ilumina per córrer, jugar, saltar i ballar. Ara, aquesta llum l'enviem als nostres pares, amics i amigues, a tots als nens i nenes de l'escola.</p>			

2n trimestre:

- Descoberta de l'entorn

Els objectius generals serien:

- Observació i identificació de diferents elements de l'entorn
- Capacitat de contemplació
- Desenvolupar la capacitat d'atenció (concentració) a partir de l'entorn

Les propostes d'interioritat per a realitzar durant el segon trimestre són:

Títol activitat	<i>El núvol</i>			
Objectius específics	- Treballar la capacitat de contemplació			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	2n trimestre	Tutora i monitora de suport	Ioga
Organització social	Espai	Recursos		

de l'aula		
Tot el grup classe	Aula habitual	-
Desenvolupament de l'activitat	Dinàmica que consisteix en sortir al pati i estirar-se per observar el cel. Què veieu? Què escolteu? Com us sentiu? La mestra convidarà als infants a sortir al pati, a estirar-se i els realitzarà les preguntes per fomentar aquest espai de contemplació.	

Títol activitat	<i>Atenció en el que observem</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'atenció i la concentració - Estimular la capacitat memorística dels infants 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	2n trimestre	Tutora i monitora de suport	Meditació
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	Peluixos, instruments de percussió, pilota, barret...		
Desenvolupament de l'activitat	Es col·loquen diferents objectes al mig de la rotllana i s'observen durant un minut molt atentament. Es tapen els objectes amb una tela i es demana als infants recordar que hi havia sense dir-ho en veu alta. Es convida als infants a dir el que hi ha sota la manta.			

Títol activitat	<i>Xocolata</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar la capacitat de raonament - Afavorir que els infants siguin més conscients de l'entorn 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat

P3	10 minuts	2n trimestre	Tutora i monitora de suport	Visualització
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	Peça de xocolata		
Desenvolupament de l'activitat	<p>És una pràctica que consisteix en estirar del fil. És a dir, es posa una tauleta de xocolata enmig de la rotllana. Es pregunta als infants: Com és la xocolata? (Dolça, molt bona, a mi m'agrada, a mi no m'agrada...). Tot seguit es pregunta: Qui ha posat aquesta xocolata aquí al centre de la rotllana? (Tu) D'acord, i a mi qui me l'ha donat? (l'has comprat a la botiga). I a la botiga qui l'ha portat? (Un senyor o senyora que fa el xocolata). I amb què es fa el xocolata? (Amb cacau, sucre...). I qui planta el cacau? I qui conrea el xocolata? A partir d'aquesta peça de xocolata està l'univers sencer.</p>			

Títol activitat	<i>El badall</i>			
Objectius específics	- Treballar la percepció espacial i la consciència corporal			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	2n trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Relaxar la mandíbula obrint-la al màxim i tancant-la. Tot seguit fer un massatge.			

3r trimestre:

- **Comunicació i llenguatge**

Els objectius generals serien:


- Sensibilitat i interès per l'escolta
- Comprensió del llenguatge no verbal com a expressió de les emocions
- Experimentació amb el gest i el moviment, dansant, jugant a crear diferents moviments amb el cos, per saber trobar la pròpia capacitat expressiva i les emocions que comporta

Les propostes d'interioritat per a realitzar durant el tercer trimestre són:

Títol activitat	<i>Respiració de l'Abella - OMM</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'atenció a partir de la respiració - Desenvolupar la capacitat d'escolta 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	3r trimestre	Tutora i monitora de suport	Ioga
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<p>És una tècnica amb la qual focalitzar l'atenció a la respiració, en calmar els pensaments. Es una pràctica en la qual durant l'exhalació es pronuncia la lletra M i en l'inhalació la O i fem el so de l'abella. L'exercici es repeteix uns cops i es convida a fer-lo tapant les oïdes per no escoltar res de l'exterior.</p>			

Títol activitat	<i>Cos atent</i>			
Objectiu específic	<ul style="list-style-type: none"> - Afavorir l'atenció dels infants - Desenvolupar el gust pel silenci - Treballar l'escolta 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica

				d'interioritat
P3	1 minut	3r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Aquesta dinàmica consisteix en convidar als infants a seure amb les cames creuades i les mans a sobre del genoll i practicar el silenci durant 1 minut. A mesura que vagin agafant confiança i dominant aquesta pràctica, s'augmentaran els minuts.			

Títol activitat	<i>Mantra: SAT NAM</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'atenció i la concentració - Relaxar el cos i la ment - Connectar amb el present 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	5 minuts	3r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula Habitual	Música de relaxació suau per posar de fons:  Sat Nam Mantra The Seed of Truth Mantra ...		
Desenvolupament de l'activitat	Per dur a terme aquest exercici en el qual els infants i la mestra realitzaran conjuntament un mantra, es convidarà als infants a seure en rotllana i tot seguit se'ls explicarà tranquil·lament el significat del mantra (identitat vertadera, un mantra que resona saviesa de la llavor d'un gran arbre).			

Títol activitat	<i>Segueix el ritme</i>			
Objectius específics	- Treballar la consciència corporal			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	10 minuts	3r trimestre	Tutora i monitora de suport	Biodansa
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Seguint el so de la música caminem per l'espai i ens aturem quan la música para. Seguim caminant i anem de puntetes quan sonin campanes.			

Educació de la vida interior a P4:

A P4, el cultiu de la interioritat es trobaria dins la capacitat d'*aprendre a pensar i a comunicar* descrita en el currículum de segon cicle d'educació infantil, ja que els infants de 4-5 anys ja comencen a tenir més consciència de pertànyer a un grup i se senten agents actius d'aquest i alhora, tenen un gran desig de conèixer i comunicar les seves pròpies accions fent ús del llenguatge que els possibilita un major enriquiment del pensament. Per això, és propi d'aquesta edat desenvolupar les habilitats de pensar, crear, elaborar explicacions i progressar en la comunicació i expressió ajustada a diferents contextos i situacions de comunicació. Així doncs, les sessions d'interioritat per P4 s'han dissenyat tenint en compte tot l'esmentat anteriorment. Altrament, es preté treballar una àrea del currículum diferent per cada trimestre:

1r trimestre:

- **Descoberta d'un mateix i dels altres**
 - Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com

limitacions personals

- Expressió de les pròpies emocions per mitjà dels diferents llenguatges
- Domini de la capacitat d'escolta i atenció a partir del cos i dels sentits

Les propostes d'interioritat per treballar durant el primer trimestre són:

Títol activitat	<i>Atenció als sons</i>			
Objectius específics	- Desenvolupar la concentració i l'atenció			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe o mig grup	Aula habitual	Campana o cascavell		
Desenvolupament de l'activitat	Aquesta dinàmica consisteix en proposar als infants de passar-se un instrument que faci so com pot ser una campana i demanar-los que la vagin passant als companys molt lentament perquè no produeixi cap so.			

Títol activitat	<i>Massatge amb plomes</i>			
Objectius específics	- Aprendre i conèixer el seu cos - Treballar la relaxació			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Ioga
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula	Capsa i plomes		

	habitual	
Desenvolupament de l'activitat	Es portarà una capsa, una capsa especial i diferent la qual conte a dins diferents plomes. Es demanarà a cinc infants voluntaris per fer massatges als companys amb aquelles plomes.	

Títol activitat	<i>Respiració del drac</i>			
Objectius específics	- Treballar la relaxació i concentració a partir del cos			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Meditació
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Els infants seuen amb les cames creuades i l'esquena recta i treuen la llengua fora. Tot seguit inspiren i quan expiren treuen l'aire/foc per la boca com un drac.			

Títol activitat	<i>Joc de samba</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar la capacitat creativa - Fomentar l'expressió del que senten - Cohesió de grup 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Biodansa
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula	-		

	habitual	
Desenvolupament de l'activitat	Cada infant busca el seu espai a l'aula i comença a ballar i a fer els moviments amb els quals se senti més còmode. Quan es digui per exemple la paraula: Patata, hauran de fer una abraçada a un company o companya.	

Títol activitat	<i>Relaxació de Koeppen</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar la capacitat de connectar amb el present, l'entorn i amb un mateix - Treballar la relaxació 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Meditació
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Per tal de relaxar les mans es demana als infants “esprémer” una taronja o llimona. Per relaxar els braços que s'estirin com un gat o com si volguessin tocar el cel. Per als hombros que s'amaguin com una tortuga. Per la boca que mastegin com si estiguessin menjant un xiclet. Finalment, deixar un espai de diàleg per expressar com se senten.			

Títol activitat	<i>Activació del braç</i>			
Objectius específics	- Treballar la consciència corporal i la concentració			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat

P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Mantenir un braç aixecat contra l'orella tot aguantant-lo amb l'altra mà mentre inspirem. Durant l'expiració, moure la mà aixecada en les quatre direccions. Repetir l'exercici tot canviant de mà. L'exercici es pot fer en peu, assegut i tombat.			

Títol activitat	<i>Marxa creuada</i>			
Objectius específics	- Treballar la consciència de cos			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Creuar el braç dret amb la cama esquerra.			

Títol activitat	<i>El Mussol</i>			
Objectius específics	- Treballar la consciència corporal			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia

Organització social de l'aula	Espai	Recursos
Tot el grup classe	Aula habitual	-
Desenvolupament de l'activitat	Col·loquem la mà dreta sobre l'hombro esquerra i girem el cap a l'esquerra. Fem el mateix amb l'altra mà.	

2n trimestre:

- Descoberta de l'entorn

- Reconeixement de pertinença
- Respecte pels elements de l'entorn natural i social
- Curiositat i iniciativa per la descoberta a partir de l'atenció i la concentració

Les propostes d'interioritat per a realitzat durant el segon trimestre són:

Títol activitat	<i>Ulls de mussol</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència del present - Consciència espacial 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	2n trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Freguem les mans durant 1 minut i tot seguim les col·loquem sobre els ulls. Al cap d'una estona, traiem les mans dels ulls. Què veiem?			

Títol activitat	<i>I tu, què escoltes?</i>
Objectius específics	- Treballar l'atenció i l'escolta

Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Meditació
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	És una dinàmica en la qual es convida als infants a tancar els ulls i en silenci escoltar els sons del voltant. Què escolteu?			


Títol activitat	<i>Conte: "Anem a l'illa del tresor"</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència de grup - Desenvolupar la creativitat dels infants 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	15 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Biodansa
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Com podem anar a l'illa? (nedant, canoa, vaixell...) 2. Hem arribat! Hi ha un túnel, per passar farem una fila, que es posi al davant el guia. (el guia s'anirà canviant). 3. Trobem el tresor! Està darrera aquella roca gegant! Enrosquem amb una corda i amb la força de tots estirem! 4. Tenim el tresor i l'obrim. Una capsa amb collarets. Cada infant agafa un i li dona a un altre company o companya. 5. Abraçada col·lectiva final com a senyal d'agraïment. 			

3r trimestre:


- **Comunicació i llenguatge**

- Escolta i comprensió
- Interès per compartir interpretacions, sensacions i emocions
- Ús del propi cos com a eina per expressar-se

Les propostes d'interioritat per a realitzar durant el tercer trimestre són:

Títol activitat	<i>Mantra OM MANI PADME HUM</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none">- Treballar l'atenció i la concentració- Relaxar el cos i la ment			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	Escoltar el següent mantra:  Mantra OM MANI PADME HUM MiniPa...		
Desenvolupament de l'activitat	Aquesta dinàmica consisteix en escoltar la cançó del mantra "OM MANI PADME HUM" i repetir aquest mantra estan assegut amb les cames creuades i les mans recolzades al genoll.			

Títol activitat	<i>Conte dels animals del mar</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none">- Treballar la posició postural- Augmentar la consciència en l'entorn i amb el seu propi cos			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Ioga

Organització social de l'aula	Espai	Recursos
Tot el grup classe	Aula habitual	Estores i coixins
Desenvolupament de l'activitat	La mestra posarà el següent conte i tots plegats duran a terme les diferents postures:  YOGA for Children - Aquatic Animals Yoga Poses - Yoga P...	

Títol activitat	<i>Dansa dels animals</i>			
Objectius específics	- Treballar la consciència corporal i el moviment			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P4	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Biodansa
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Exercici que consisteix en realitzar un seguit de preguntes als infants per tal que realitzin els moviments dels animals. Us agraden els animals? (Esperar resposta). Com fan els cangurs? I els ocells? I les granotes? I les serps? I els elefants?...			

Educació de la vida interior a P5

A P5, el cultiu de la interioritat es trobaria dins la capacitat d'*aprendre a descobrir i a tenir iniciativa*, ja que els infants de 5-6 anys ja han adquirit un conjunt de coneixements i destreses que li permeten actuar amb més seguretat i autonomia. Per aquest motiu, els infants comencen a mostrar més iniciativa per afrontar les situacions de la vida quotidiana, aprendre a actuar amb conseqüència i a observar i explorar l'entorn immediat amb una actitud de major curiositat i respecte i participar en les activitats socials i culturals. Així doncs, les

sessions d'interioritat per P5 s'han dissenyat tenint en compte tot l'esmentat anteriorment. Altrament, es preté treballar una àrea del currículum diferent per cada trimestre:

1r trimestre:

- **Descoberta d'un mateix i dels altres**

- Autoregulació progressiva d'emocions per aconseguir un creixement personal i relacional satisfactori
- Domini capacitat d'atenció i concentració
- Consciència corporal

Les propostes d'interioritat per treballar durant el primer trimestre són:

Títol activitat	<i>Respiració de la granota</i>			
Objectius específics	- Treballar l'atenció amb la respiració			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Se'ls introduirà l'exercici de respiració a partir del guiatge de la mestra: Avui parlarem de les granotes. Aquestes son animals que els agrada saltar, es para i se seu molt quieta mentre observa el que passa. Si seus com una granota només et mous quan realment ho necessites. Si una granota té gana e smou per menjar, si s'espanta es mou una mica i a vegades si es mou només mou un ull si li ha caigut una gota d'aigua o mou una cama per apartar alguna cosa. No gasta res d'energia en coses que no són realment necessàries. Les granotes estan quietes immobils i quan respiren la seva panxa s'infla molt i es buida i així un cop rere l'altre. La granota no deia que les coses la			

	distreguin fàcilment i observa i està atenta a tot el que passa al seu voltant.
--	---

Títol activitat	<i>Respiració Arc de Sant Martí</i>			
Objectius específics	- Desenvolupar competències emocionals			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	Llapis de colors i fulls de paper		
Desenvolupament de l'activitat	Es convida als infants a respirar mentre dibuixen amb el dit cada arc de l'Arc de Sant Martí. L'infant inhala i comença a dibuixar l'arc i va sentint com s'emplena d'aquell color i després exhala i deixa anar tot l'aire.			

Títol activitat	<i>5,4,3,2,1</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar la capacitat de pensament i resolució - Treballar l'autoconcepte i autoconeixement 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Ioga
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		

Desenvolupament de l'activitat	Els infants hauran d'observar al seu voltant i dir cinc coses que poden veure, 4 coses que poden tocar, 3 coses que poden escoltar, 2 coses que poden olorar i 1 cosa que puguin provar.
---------------------------------------	--

Títol activitat	<i>L'illa</i>			
Objectius específics	- Fomentar la cohesió de grup			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Biodansa
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	Creem un cercle en el mig de la classe amb les sabates dels infants. Aquesta és la nostra illa. Aleshores, mentre sona la música els infants estaran fora del cercle "nedant" i quan la música pari hauran d'entrar a dins.			

Títol activitat	<i>Joc de samba amb colors</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la cohesió de grup - Ser conscient del que senten i expressar-ho 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Biodansa
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula	-		

	habitual	
Desenvolupament de l'activitat	Cada infant troba el seu espai a la sala per ballar. Quan es digui un color, hauran de parar i buscar un company o companya que tingui aquell color, tocar-lo i després ballar amb ell o ella. Després cada infant torna a ballar individualment per l'espai i es repeteix la dinàmica.	

Títol activitat	<i>Ganxo de Cook</i>			
Objectius específics	- Desenvolupar la consciència de cos			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	En peu, assegut o tombat, creuar una cama davant l'altra. Seguidament, creuar una mà, la mateixa que la cama, entrecreuar els dits i, tot inspirant amb la llengua tocant el paladar, girar les mans cap el pit. Desfer el moviment de les mans tot expirant relaxant la llengua. Repetir l'exercici tres vegades tot canviant de cama, i de mà. Desfer el moviment de les mans i les cames, ajuntar les puntes dels dits i continuar respirant profundament.			

2n trimestre:

- **Descoberta de l'entorn**
 - Respecte pels elements de l'entorn natural i social
 - Domini capacitat de concentració i contemplació

- Observació i reconeixement de semblances i diferències

Les propostes d'interioritat per a realitzar durant el segon trimestre són:

Títol activitat	<i>Conte de la selva i els seus animals</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la concentració i l'atenció - Capacitat creativa - Consciència corporal i espacial 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Ioga
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<p>A partir d'un conte, s'anima als infants a realitzar diferents postures d'animals. Per exemple: Hi havia una vegada un infant molt curiós que va decidir fer una excursió amb la seva mare per la selva. Mentre anava caminant, van decidir montar una tenda per poder passar la nit. Es van estirar per dormir i al matí es van despertar amb el so dels ocells (fem la postura de l'ocell). Fora de la tenda es van trobar amb un petit mico. (fem la postura del mico, saltem com els micos). Però aquest mico és en veritat un gorila (fem la postura del gorila). Millor els deixem en silenci i seguim caminant. Ens hem trobat amb unes roques. (fem la figura de la roca). I a prop de la roca ens trobem amb una serp. (fem la figura de la serp). Seguim caminant. Fem grans passes endavant. Mireu! Allà hi ha una petita barca esperant per nosaltres (fem la postura de la barca). Acaba d'aparèixer un cocodril! (fem la figura de cocodril). Ara ens sentem amb les cames creuades i amb l'ajuda dels nostres prismàtics mirem quins animals més trobem per la selva. Mireu! Hi ha un elefant (fem la postura de l'elefant). Ohh! Un grup de lleons! (fem la postura de lleons), però també hi ha</p>			

	lleons petits, ells no han après a rugir (fem la postura del lleó sense rugir).
--	---

Títol activitat	<i>Dibuix emmirallat</i>			
Objectius específics	- Treballar la lateralitat i consciència de cos			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Kinesiologia
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	Llapis de colors		
Desenvolupament de l'activitat	Els infants hauran d'agar dos llapis de colors, un a la mà dreta i l'altre a l'esquerra i han d'intentar dibuixar un quadrat, una pilota, la inicial del seu nom.			


3r trimestre:

- **Comunicació i llenguatge**

- Ús del llenguatge no verbal per expressar-se
- Gust per participar en les converses
- Capacitat d'escolta i respecte

Les propostes d'interioritat per a realitzat durant el tercer trimestre són:

Títol activitat	<i>Mantra: SA TA NA MA</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'atenció i la concentració - Relaxar el cos i la ment 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat

P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Mindfulness
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<p>(SA representa el principi i l'infinit. TA: és la creativitat, l'existència i la vida infinita. Na: és el canvi, la mort. MA: és la regeneració i renaixement).</p> 			

Títol activitat	<i>Els quatre animals</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Connectar ment, cos, respiració i moviment - Identificar emocions 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P3	15 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Txikung
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<p>Aquesta dinàmica consisteix en realitzar un seguit de moviments de forma molt àgil i suaus. Aquests moviments han d'estar acompanyats d'una correcte respiració i cada moviment s'ha de realitzar amb l'esperit d'aquell animal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ronyó: Por / esperit de cargol - Fetge: Ràbia / esperit de tigre - Cor: Riure / energia del foc / esperit de cèrvol 			

	- Pulmó: Tristesa / esperit d'ós
--	----------------------------------

Títol activitat	<i>Arbre màgic</i>			
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar la capacitat de relaxació i calma - Capacitat d'escolta 			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Meditació
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<p>La mestra els posarà el següent audio: ▶ Ejercicio de Relajación para Niños en 5 minutos. 🌳 EL ÁR..</p>			

Títol activitat	<i>Anem d'excursió a la platja</i>			
Objectius específics	- Treballar la relaxació			
Curs	Durada	Període	Personal docent	Tècnica d'interioritat
P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport	Visualització
Organització social de l'aula	Espai	Recursos		
Tot el grup classe	Aula habitual	-		
Desenvolupament de l'activitat	<p>Visualització guiada en la qual la mestra convida als infants a estirar-se i imaginar-se que estan estirats a la sorra de la platja, com aquesta acaricia el seu cos, com els rajos del sol arriben a la seva pell donant-los escalfor, com hi ha uns ocells que els regalen una</p>			

	melodia al compàs de les onades del mar. Com el vent fa viatjar petites gotes d'aigua del mar fins a la nostra boca i traïem la llengua i saboregen aquesta gota d'aigua salada.
--	--

Propostes d'interioritat internivells

Es proposen activitats a fer conjuntament els tres cursos d'infantil durant l'any, concretament, en moments en els quals s'inicien les quatre estacions de l'any: tardor, hivern, primavera i estiu. A més, s'aprofitarà per dinamitzar les propostes, el projecte que tenen a l'escola de padrins i filloles. Per tant, els infants de P3 i P4 aniran a l'escola gran a l'espai de silenci junt amb els infants de P5 per poder dur a terme aquests tallers de les estacions. Tal com s'ha exposat anteriorment, les propostes internivell es trobarien dins la capacitat d'*aprendre a conviure i habitar el món del currículum*, ja que es fomenta les habilitats de convivència en la diversitat, les competències socials i relacionals.

Títol activitat	<i>Taller de tardor</i>		
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència corporal - Desenvolupar la capacitat artística i emocional - Treballar l'autoconeixment 		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
Tots els grups barrejats	Aules de l'escola petita	Mandales, elements de la natura, papers, retoladors...	
Desenvolupament de l'activitat	❖ Espai de mandales amb elements de la natura propis de la tardor - land art.		

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espai d'atenció plena focalitzat en la respiració ❖ Espai de consciència corporal - Massatges amb elements de la natura propis de la tardor (Castanyes, fulles dels arbres...) ❖ Espai d'expressió - Expressar a partir de l'art com se senten fent ús d'elements de la natura propis de la tardor, pintura, fang... ❖ Espai de connexió amb la natura i l'entorn - Es proposa als infants sortir al pati i dibuixar els colors de la tardor, els elements de la natura que poden observar.
--	--

Títol activitat	<i>Taller d'hivern</i>		
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència corporal - Desenvolupar la capacitat artística i emocional - Treballar l'autoconeixment 		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
Tots els grups barrejats	Aules de l'escola petita	Mandales, elements de la natura, papers, retoladors...	
Desenvolupament de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espai de mandales amb elements de la natura propis de l'hivern. ❖ Espai sensorial en el qual hi hagi safates d'experimentació ambientades amb la temàtica d'hivern i puguin crear la seva ampolla sensorial escollint un color i emplenant-la 		

	<p>d'aquells materials i colors que representin com se senten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Espai de contes d'hivern i nadal. ❖ Espai de mindfulness <ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitat 1: Hauran de passar-se un cascavell o pandereta sense fer soroll. ➤ Activitat 2: Escoltaran una cançó ❖ Espai de connexió amb l'entorn i la natura: Es proposa als infants sortir al pati i dibuixar els colors de l'hivern, els elements de la natura que poden observar.
--	--

Títol activitat	<i>Taller de primavera</i>		
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència corporal - Desenvolupar la capacitat artística i emocional - Treballar l'autoconeixment 		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
Tots els grups barrejats	Aules de l'escola petita	Mandales, elements de la natura, papers, retoladors...	
Desenvolupament de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espai de mandales amb elements de la natura propis de la primavera (flors, fulles...) ❖ Espai de consciència corporal - Massatges escoltant les indicacions de la cançó <i>Massatges</i> (Gilabert, 2014). ❖ Espai de ioga - diferents postures amb un conte sobre la transformació de la natura a la primavera. 		

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espai d'expressió - Es prepararà un espai d'art diferent. Es farà una exposició en la qual hi hagi material divers per la classe, amb una música de relaxació de fons, imatges d'artistes i obres d'art, elements de la natura com flors, fulls de paper, pintura, retoladors, colors, pinzells... Es convidarà als infants a dibuixar allò que sentin i que necessitin expressar en aquell moment. ❖ Espai de connexió amb l'entorn i la natura - Es proposa als infants sortir al pati i dibuixar els colors de la primavera, els elements de la natura que poden observar.
--	--

Títol activitat	<i>Taller d'estiu</i>		
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència corporal - Desenvolupar la capacitat artística i emocional - Treballar l'autoconeixment 		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	1r trimestre	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
Tots els grups barrejats	Aules de l'escola petita	Mandales, elements de la natura, papers, retoladors...	
Desenvolupament de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espai dels sentits: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitat del tacte: Explorar amb una catifa sensorial diferents textures. ➤ Activitat del gust: Es convida als infants a provar diferents peces de fruita pròpies de l'estiu amb els 		

	<p>ulls bandats.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitat de l'oïda: Amb els ulls tapats els infants hauran d'estar molt atents per saber on està la mestra. ➤ Activitat de la vista: Es convidarà als infants a fer un exercici d'eliminació. En aquest, els infants hauran de seure bé a terra i girar el cap a la dreta i escollir un element que els agradi molt i després girar a l'esquerra i escollir un altre element. Després hauran d'escollir un dels dos elements i l'altre eliminar-lo. ➤ Activitat del tacte: Aprofitant l'estació de l'any, es portaran a la classe diferents plantes d'olors peculiars per tal que els infants puguin experimentar amb diferents olors i tactes. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Espai de mandales amb elements de la natura propis de l'estiu (petxines, caragols de mar, pedres de la platja...). ❖ Espai de consciència de cos - Massatges amb esponges i aigua. ❖ Espai de biodansa - Es convidarà als infants a realitzar una dinàmica en la qual es farà una rotllana i cada infant anirà sortint un a un a caminar a partir del que sentin amb la música que la mestra els posarà. ❖ Espai de connexió amb l'entorn i la natura - Es proposa als infants sortir al pati i dibuixar els colors de l'estiu, els elements de la natura que poden observar.
--	--

Propostes d'hàbits per cultivar la interioritat

A l'escola Sadako, a l'inici d'un nou curs, canvien el grup classe, de manera que els infants passen sempre per un període d'adaptació en el qual van coneixent als nous companys, a la mestra i van adquirint rutines que es converteixen en hàbits al llarg del curs. Poder introduir

rutines de mindfulness, ioga, meditació, biodansa... els ajudarà a desenvolupar les habilitats com són l'atenció, la percepció a través dels sentits, la calma, connectar amb el propi cos i l'entorn. Per aquest motiu, a continuació es presenten un conjunt de dinàmiques que les mestres poden utilitzar al llarg del curs com a rutina d'interioritat a primera hora del matí per començar el dia i també, en moments en els quals les mestres detectin que els infants ho necessiten. Aquestes rutines estan dissenyades perquè els tres cursos d'infantil les duguin a terme tots els dies del curs escolar de 9:00 a 9:15h amb l'objectiu que els infants adquireixin l'hàbit i les competències d'atenció, consciència de cos, el gust pel silenci, una harmonia emocional i la capacitat de contemplació.

Pel que fa a la duració de cada pràctica serà de 5 minuts a 15 com a màxim. Tots els exercicis proposats es podran anar augmentant gradualment de dificultat en el transcurs del curs i depenent de l'evolució i les necessitats dels infants.

Així doncs, a continuació es presenten alguns exercicis que es podrien fer amb infants del segon cicle d'educació infantil per tal de cultivar la interioritat i oferir-los l'oportunitat de connectar amb aquest espai íntim i propi de la persona:

Títol activitat	<i>Meteorologia personal</i>		
Objectius específics	- Desenvolupar la capacitat d'expressar el que senten		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	Durant tot el curs	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
Individualment	Aula habitual	Imatges amb les principals emocions (alegria, tristesa, sorpresa, rabia)	

Desenvolupament de l'activitat	Tenir al costat de la porta de la classe dibuixos de les diferents emocions i poder dir com se senten quan arriben al matí i quan marxen a casa.
---------------------------------------	--

Títol activitat	<i>L'arbre dels desitjos</i>		
Objectius específics	- Treballar la capacitat d'expressar el que senten		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	Durant tot el curs	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
Individualment	Passadís planta baixa	Dibuix de l'arbre	
Desenvolupament de l'activitat	Un arbre en el qual cada infant quan se senti amb la necessitat demani a la mestra escriure-hi un desig, anhel, necessitat de parlar.		

Títol activitat	<i>Atenció al caminar</i>		
Objectius específics	- Treballar la consciència corporal i l'entorn		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	Durant tot el curs	Tutora i monitora de suport
Organització social	Espai	Recursos	

de l'aula		
P3, P4 i P5	Pati de l'escola	-
Desenvolupament de l'activitat	Aprofitar quan ve la primavera i l'estiu i sortir al pati per caminar descalços i centrar l'atenció en com percebem el calor i el fred del terra amb els peus.	

Títol activitat	<i>Exercici de gratitud</i>		
Objectius específics	- Fomentar el valor de la gratitud		
Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	10 minuts	Durant tot el curs	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
P3, P4 i P5	Aula habitual	-	
Desenvolupament de l'activitat	És una dinàmica que consisteix en donar les gràcies per tres coses que hagin passat durant el dia i que els infants sentin que els ha fet molt feliços.		

Títol activitat	<i>Cercle de diàleg</i>		
Objectius específics	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar alguna necessitat detectada (resolució de conflictes, sentit de pertinença, - Desenvolupar la capacitat d'expressar el que senten 		

Curs	Durada	Període	Personal docent
P3, P4 i P5	15-30 minuts	Durant tot el curs	Tutora i monitora de suport
Organització social de l'aula	Espai	Recursos	
P3, P4 i P5	Aula habitual	Peluix d'una girafa	
Desenvolupament de l'activitat	<p>Es farà una rotllana amb tot el grup. A continuació, es presentarà a la girafa i s'explicarà les seves característiques que la fan tan especial (té el coll més llarg i compren totes les opinions. Té el cor més gran, és molt empàtica) i com la utilitzarem com a grup (tots hem de fer silenci i parla aquell qui té la girafa a les mans, per tant, mentre un parla, la resta han de fer silenci per poder escoltar). Després s'expliarà una història entorn al tema que es vulgui treballar i es demanarà ajuda als infants per pensar què podem fer per resoldre la història.</p>		

Calendari projecte d'interioritat curs 2022-2023

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1	2	3	4
★ 5	★ 6	★ 7	★ 8	★ 9	10	11
★ 12	★ 13	★ 14	★ 15	★ 16	★ 17	★ 18
★ 19	★ 20	★ 21	★ 22	★ 23	★ 24	★ 25
★ 26	★ 27	★ 28	★ 29	★ 30		

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
					1	2
★ 3	★ 4	★ 5	★ 6	★ 7	★ 8	★ 9
★ 10	★ 11	★ 12	★ 13	★ 14	★ 15	★ 16
★ 17	★ 18	★ 19	★ 20	★ 21	★ 22	★ 23
★ 24	★ 25	★ 26	★ 27	★ 28	★ 29	★ 30
★ 31						

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3	4	5	6
★ 7	★ 8	★ 9	★ 10	★ 11	★ 12	★ 13
★ 14	★ 15	★ 16	★ 17	★ 18	★ 19	★ 20
★ 21	★ 22	★ 23	★ 24	★ 25	★ 26	★ 27
★ 28	★ 29	★ 30				

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
★ 6	★ 7	★ 8	★ 9	★ 10	★ 11	★ 12
★ 13	★ 14	★ 15	★ 16	★ 17	★ 18	★ 19
★ 20	★ 21	★ 22	★ 23	★ 24	★ 25	★ 26
★ 27	★ 28	★ 29	★ 30	★ 31		

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1
2	3	4	5	6	7	8
★ 9	★ 10	★ 11	★ 12	★ 13	★ 14	★ 15
★ 16	★ 17	★ 18	★ 19	★ 20	★ 21	★ 22
★ 23	★ 24	★ 25	★ 26	★ 27	★ 28	★ 29
★ 30	★ 31					

FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
★ 6	★ 7	★ 8	★ 9	★ 10	★ 11	★ 12
★ 13	★ 14	★ 15	★ 16	★ 17	★ 18	★ 19
★ 20	★ 21	★ 22	★ 23	★ 24	★ 25	★ 26
★ 27	★ 28					

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
★ 6	★ 7	★ 8	★ 9	★ 10	★ 11	★ 12
★ 13	★ 14	★ 15	★ 16	★ 17	★ 18	★ 19
★ 20	★ 21	★ 22	★ 23	★ 24	★ 25	★ 26
★ 27	★ 28	★ 29	★ 30	★ 31		

ABRIL

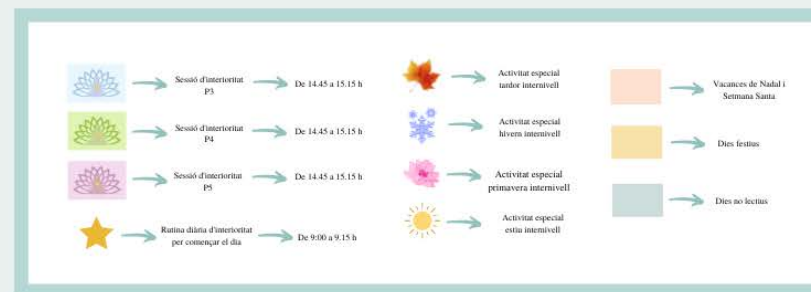
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1
2	3	4	5	6	7	8
★ 9	★ 10	★ 11	★ 12	★ 13	★ 14	★ 15
★ 16	★ 17	★ 18	★ 19	★ 20	★ 21	★ 22
★ 23	★ 24	★ 25	★ 26	★ 27	★ 28	★ 29
★ 30	★ 31					

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4	5	6	7
★ 8	★ 9	★ 10	★ 11	★ 12	★ 13	★ 14
★ 15	★ 16	★ 17	★ 18	★ 19	★ 20	★ 21
★ 22	★ 23	★ 24	★ 25	★ 26	★ 27	★ 28
★ 29	★ 30	★ 31				

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
★ 6	★ 7	★ 8	★ 9	★ 10	★ 11	★ 12
★ 13	★ 14	★ 15	★ 16	★ 17	★ 18	★ 19
★ 20	★ 21	★ 22	★ 23	★ 24	★ 25	★ 26
★ 27	★ 28	★ 29	★ 30	★ 31		



Guia per a les famílies

La guia està dissenyada per a les famílies de l'escola per tal que aquestes puguin fer un seguiment i continuïtat des de casa que permeti treballar en equip família-escola-infants i garantir així, un millor cultiu de la interioritat.

Concepte d'interioritat

La interioritat fa referència a la trobada amb un mateix, amb l'essència, amb la vida interior que és inherent en tota persona.

De manera que educar la interioritat se centra en uns valors i competències que s'adquireixen a partir de l'exemple i també, mitjançant pràctiques que afavoreixen el cultiu món interior com són el mindfulness, l'educació de les emocions, les visualitzacions, la biodansa... Principalment, la interioritat engloba tots aquests conceptes: l'autoconsciència, l'autoconeixement, l'autoestima, les emocions, el contacte amb la natura, el silenci i els valors.

Beneficis de la interioritat en el desenvolupament dels infants

Treballar la interioritat amb els infants implica cultivar i sembrar les llavors perquè el nen o nena vagi adquirint coneixement d'ell mateix i faci conscient

- Coherència
- Major facilitat de l'infant per realitzar les diferents pràctiques d'interioritat
- Confiança i seguretat

Recomanacions per a les famílies

- Acompanyar
- Creure i confiar en el que s'està fent
- Conèixer el projecte d'interioritat de l'escola i fer un seguiment
- Realitzar la pràctica d'interioritat junt amb el seu fill o filla
- Formar-se o documentar-se a partir dels recursos que ofereix l'escola o d'altres
- Mostrar-se tranquil i segur
- Convidar a l'infant sense imposar

Dinàmiques per cultivar la interioritat amb infants

- Exercici de gratitud i consciència del present:
 - Aquesta és una proposta senzilla que consisteix en oferir als infants l'oportunitat de començar i acabar el dia en sintonia i connexió amb ells

mateixos i el present. Els matins pot ser un bon moment per fer una pràctica d'interioritat simplement preguntant als infants com se senten, com han dormit, quin dia creuen que tindran, què faran... I per la nit, a fi de poder desconnectar de tot el que han viscut durant el dia i centrar la ment en el descans, es proposa que les famílies tinguin un moment per estar amb els nens i nenes i preguntar-los què és el que més els ha agradat del dia i donar les gràcies per tres coses que els hagin passat i que els faci contents i contentes.

- Excursions en família:
 - Es proposa que les famílies facin excursions amb els seus fills i filles en entorns naturals com pot ser el bosc o la platja. Aprofitant aquesta sortida familiar, es convida a fer alguns exercicis d'interioritat amb els infants. Per exemple, es podria proposar als infants de centrar l'atenció en agafar un element de la natura que els agradi molt per oferir-lo a algun membre de la família en senyal de gratitud amb l'altre. L'infant haurà d'oferir aquell element de la natura al pare, mare o germà i li donarà les gràcies per alguna cosa que els agradi molt de la persona a qui li donen el tresor que han trobat de la natura. També, es pot proposar als infants de simplement fer silenci i escoltar el cant del ocells, el so de l'aigua del riu o del mar... Així mateix, seria interessant poder realitzar com a mínim una excursió en entorns naturals per cada estació de l'any.
 - Algunes dinàmiques que es podrien fer en una sortida familiar a la platja són les següents:
 - Dibuixar com se senten amb la sorra del mar
 - Meditació guiada pels pares i mares: convidar als infants a trobar-se amb ells mateixos i amb el present, amb les percepcions que els arriben de l'entorn (com la sorra ens acaricia, l'olor de la platja, el so de les onades, l'escalfor del sol, la humitat de la sorra mullada...)
- Realitzar postures de ioga a partir de visualitzacions de youtube adaptades a infants. Per exemple, visualitzat un vídeo del canal de Vilma Montoliu qui ofereix pràctiques de meditació per a infants.
- Crear un racó de la calma a casa. Poder oferir als infants un espai de la calma igual que l'escola els permetrà familiaritzar-se amb aquesta idea de tenir un espai per connectar amb el seu món interior, amb les seves emocions, pensaments, sensacions que percep del present. En aquest espai es pot posar una catifa i coixins, contes,

papers per dibuixar i pintar, cartes de postures de ioga, música relaxant, algun element de la natura com pot ser una planta...



- Cuidar de la natura. Aprofitant l'espai de la calma que es creï a casa, es pot convidar a l'infant a ser el responsable de regar la planta del racó de la calma i veure com creix i evoluciona.
- Una invitació a ser conscient i posar l'atenció en el present. Aquesta dinàmica es pot incorporar en les rutines del dia a dia. Consisteix en aprofitar moments del dia per centrar l'atenció en el que s'està fent. Per exemple, el moment de rentar-se les mans es pot aprofitar per adonar-se de com quan freguem el sabó amb l'aigua es van formant escuma, el tacte és diferent i es pot donar les gràcies per tenir aigua i sabó i poder rentar-se les mans. També, es pot utilitzar en els àpats, en el moment de sopar es pot donar les gràcies pels aliments o establir una conversa entorn a com s'ha preparat el menjar, quin sabor té...
- Fer ús de les propostes que es realitzen a l'escola i que estan a l'abast de les famílies a partir del projecte d'interioritat publicat a la pàgina web en format digital.

Recursos per treballar la interioritat a casa

Aplicacions de mòbil

- Petit BamBou: És una aplicació del mòbil gratuïta en la qual s'exposen diferents exercicis de meditació mindfulness tant per adults com per infants.
- Calm: Meditació i somni: A partir d'aquesta aplicació en el mòbil es pot accedir a diferents meditacions guiades, programes de respiració, històries per anar a dormir i música acompanyant.

Vídeos recomanats

-  Ioga per a nens
-  Versión completa. Eline Snel: "El 'mindfulness' enseña a niños, padres y educa..."

Canals de youtube

- YOGIC - <https://www.youtube.com/c/YOGIC>
- Smile and learn - <https://www.youtube.com/c/SmileandLearnEspa%C3%B1ol>
- Cosmic Kids Yoga - https://www.youtube.com/channel/UC5uIZ2KOZZeQDOo_Gsi_qbQ
- Mindala Mindful Learning - <https://www.youtube.com/channel/UCnijdIfz8NWCc2r3ifOMANO>
- Vilma Montoliu - <https://www.youtube.com/c/VilmaMontoliu/videos>

Cursos gratuïts de formació

- Mindala Mindful Learning: Grup de telegram en el qual s'ofereixen formacions gratuïtes via meet sobre mindfulness tant per escoles com per famílies:
<https://web.telegram.org/z/#-1520601723>

Recursos gratuïts

- Audios de mindfulness i quietud: <https://quietud.org/audios/>
- Audios de mindfulness i respiració:
<https://www.psicomindfulness.com/esp%C3%B1ol-inicio/ejercicios-mindfulness/audios/>
- YogaKiddy: <https://yogakiddy.com/> - Pàgina web des de la qual poder obtenir diferents cartes de postures de ioga pels infants.

Annex 2: Resultats

A fi de poder analitzar i interpretar les dades obtingudes de forma ordenada i coherent, s'ha distribuït la corresponent anàlisi dels resultats per objectius i categories de l'estudi. S'ha fet una anàlisi respecte a la informació extreta del qüestionari a les mestres de segon cicle d'educació infantil i les respostes dels experts entorn el concepte d'interioritat. Posteriorment, s'ha exposat els resultats obtinguts de les quatre entrevistes als experts. També, s'ha explicat el contingut recollit en la graella d'observació a l'escola i el focus group. I per últim, a partir del qüestionari als pares d'educació infantil de l'Escola Sadako i l'entrevista a l'Expert 4, s'ha mostrat els aspectes més importants a tenir en compte a l'hora de dissenyar la guia per a les famílies de l'escola.

Objectiu 1: Aprofundir en el coneixement que es té a les escoles sobre la interioritat

Qüestionari a mestres del segon cicle d'educació infantil

A partir de les cinquanta respostes obtingudes en el qüestionari destinat a mestres del segon cicle d'educació infantil de Catalunya, s'han analitzat els següents aspectes: concepció de la interioritat, formació de les mestres respecte a l'educació de la vida interior i grau d'importància que se li dona a les escoles respecte al cultiu de la interioritat. L'anàlisi d'aquests resultats s'ha dut a terme mitjançant les respostes del qüestionari i ampliant la informació incorporant les respostes obtingudes en les entrevistes als quatre experts entorn aquests aspectes.

Concepció de la interioritat



Figura 1: "Dels conceptes exposats a continuació, quins consideres que defineixen millor el concepte d'interioritat?"

Tal com es pot observar en la *Figura 1*, els ítems amb els quals més mestres identifiquen el concepte d'interioritat és el **benestar emocional**, **l'autoconeixement** i **l'autoconsciència**. Aquesta percepció sobre l'educació de la vida interior coincideix amb la literatura escrita exposada en el marc teòric, ja que els ítems més escollits corresponen a la mirada de Buxarrais i Burguet (2016) qui proposen una pedagogia de la interioritat basada en l'aprendre a ser i que gira entorn aquests tres ítems entre d'altres. La dimensió espiritual ha estat escollida amb un 30% de les respostes. Segons Torralba (2015) aquesta intel·ligència és inherent en l'ésser humà i no necessàriament ha d'anar vinculada a una creença religiosa, sinó que té més a veure amb les habilitats per meditar, per transcendir, per practicar la consciència plena o orar. Aquesta mirada que comprèn la interioritat contemplant la dimensió espiritual de la persona coincideix amb el que les expertes 1 i 3 defensen, ja que relacionen aquest món interior amb allò que és intangible i que no es veu, amb la part misteriosa i sagrada de l'ésser humà. L'Experta 1 destaca el següent: “Quan parlem d'interioritat en el sentit d'allò profund, parlem del cultiu de l'**espai més espiritual**, misteriós i profund de l'ésser humà” i l'experta 3 hi coincideix afirmant: “treballar la part espiritual de la persona. És a dir, aquella part que no és tangible, però que hi és i es pot fer present en la mesura que la persona entesa com un misteri, va autodescobrint-se a mesura que van passant els anys i forma part d'aquest misteri”. En canvi, l'expert 4 argumenta que la interioritat no té per què ser espiritual, ja que un filòsof pot tenir un món interior i no buscar l'espiritualitat necessàriament. A més, explica que la interioritat és quelcom subjacent en l'ésser humà i que rau en la **consciència**, de manera que a mesura que hom té consciència s'adona que pot conrear aquest món interior. L'expert 2 coincideix amb el fet que la interioritat és fer conscient aquest món interior: “Fer conscient aquest espai interior. En aquest espai és on hi ha l'essència de cadascú”.

Pel que fa a la definició del concepte d'interioritat, s'ha fet una pregunta de tipus oberta de manera que per poder recollir tota la informació obtinguda, s'ha realitzat una taula de freqüències amb les respostes de les mestres les quals es poden veure en l'annex 12. Pel que fa a les respostes que més s'han repetit, cal destacar la gestió de les emocions i sentiments (20) junt amb l'autoconeixement (9) i l'autoconsciència (6). Aquestes respostes coincideixen amb els resultats de la figura 2. Altres aspectes que s'han mencionat són la pau interior, la connexió i escolta al món interior, l'autoestima, la felicitat, atenció al present, espiritualitat, valors i autenticitat.

Tanmateix, a fi de poder conèixer la percepció de les mestres entorn de treballar la interioritat

amb els infants de segon cicle d'educació infantil, també s'ha realitzat una pregunta de tipus oberta i per poder analitzar les respostes correctament, s'ha fet ús d'una taula de freqüències la qual es pot observar en l'annex 13. La gran majoria de les respostes afirmen que sí que es pot treballar la vida interior amb infants de 3-6 anys per mitjà de diferents tècniques com són el ioga, el mindfulness, activitats de les emocions... adaptant-ho sempre a la seva edat. També, una de les respostes més repetides ha estat el fet que els infants d'aquestes edats són essència pura i que, per tant, tenen més facilitat per connectar amb el seu jo interior; P7: "Perquè són pura essència, costa molt menys connectar amb el seu jo interior". Aquesta resposta coincideix amb el que l'expert 1,2 i 3 opinen, ja que els tres afirmen que els infants tenen més facilitat que els adults per connectar amb el món interior degut al fet que els infants acostumen a viure molt en el present i tenen més capacitat per meravellar-se i quedar-se amb la bellesa de les coses. Tanmateix, un altre aspecte destacat en les respostes de les mestres és el fet que l'educació de la interioritat és necessària i encara més avui dia degut a la sobreestimulació dels infants en l'actualitat; P1: "Crec que sí que es pot treballar i a més penso que és molt important fer-ho. Els infants s'enfronten amb emocions molt diferents durant el seu dia a dia i és important que les sàpiguen identificar i gestionar. A més, avui en dia, amb tantes pantalles i sobreestimulació constant, és encara més important fer aquest treball de connexió amb un mateix, els ajudarà a créixer amb una autoestima forta i sana."

Formació dels docents entorn l'educació de la vida interior

Referent a la formació dels docents respecte a què és l'educació de la vida interior i com educar i cultivar la interioritat els resultats mostren el següent:



Figura 2: "Tens algun tipus de formació sobre l'educació de la interioritat?"

Com s'observa en la Figura 2, només un petit percentatge de les respostes afirmen que les

mestres no tenen cap formació respecte a l'educació de la vida interior. De manera que la gran majoria sí que han rebut algun tipus de formació relacionada amb la interioritat. La tipologia de formació que més s'ha donat ha estat a partir de cursos de formació permanent, la formació oferta pels centres educatius, de forma autodidàctica i en els graus de formació inicial.

Importància que se li dona a educar la vida interior dels infants a les escoles

Per tal de poder descobrir si actualment a les escoles hi ha projectes vigents entorn l'educació de la vida interior, s'ha incorporat una pregunta al qüestionari entorn aquest aspecte:

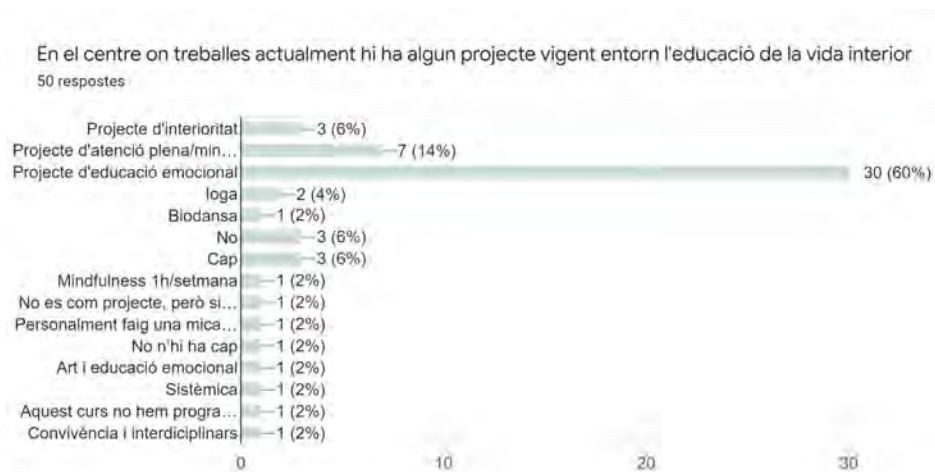


Figura 3: “En el centre on treballes actualment hi ha algun projecte vigent entorn l'educació de la vida interior?”

Tal com es pot observar en la Figura 3, el projecte que més escoles tenen incorporat sobre l'educació de la vida interior és referent a l'educació emocional. Així doncs, s'evidencia la importància i el valor que se li dona actualment al treball de les emocions a les escoles. Segons Bisquerra (2009) l'aprenentatge de les competències emocionals afavoreixen al benestar propi i col·lectiu. De manera que s'afirma que aquestes competències són essencials per al cultiu de la vida interior. Així mateix, el 14% de les mestres enquestades han respost que a les seves escoles tenen projectes d'atenció plena i mindfulness. Snel (2013) explica que en l'època actual molts adults solen estar atabalats, inquiets i amb presses i que a nivell social, emocional, en família i a l'escola es va de bòlit, fet que es transmet als infants. D'aquí la importància de poder oferir als més petits, pràctiques de mindfulness perquè tinguin l'oportunitat d'aprendre a aturar-se, a reprendre l'alè i sentir el present. Tanmateix, val a dir

que el 12% de les respostes afirmen que no tenen cap projecte relacionat amb l'educació de la vida interior i només el 6% tenen un projecte d'interioritat.

Referent a la importància que li donen les mestres a l'educació de la vida interior, els resultats mostren que la gran majoria dels participants consideren que és molt necessari l'educació de la vida interior a les escoles. També, se'ls ha fet una pregunta d'elecció múltiple respecte a com veuen el fet de treballar la vida interior dels infants a l'escola:



Figura 4: "En quina posició et trobes respecte a treballar la vida interior dels infants a l'escola?"

Segons mostra la *Figura 4*, la gran majoria de les mestres coincideixen en que és imprescindible per a garantir una educació integral i de qualitat i que és molt important poder reservar un espai a l'escola per connectar amb el món interior i aturar-se en una societat caracteritzada per la immediatesa. Alhora, també s'ha destacat el fet que manca formació de les mestres en aquest àmbit, de manera que tot i haver rebut algun tipus de formació al respecte es considera que no hi ha prou formació entorn a com cultivar aquest món interior.

Objectiu 2: indagar sobre com educar i ajudar a cultivar la interioritat en el segon cicle d'educació infantil

Entrevistes a experts

Com plantejar la interioritat a 3-6

Pel que fa a les competències que cal treballar en l'educació de la vida interior a educació infantil, els quatre experts entrevistats coincideixen en el fet que una de les competències

indispensable en un programa d'interioritat és el **coneixement del cos**, la saviesa d'aquest i tot el que té relació amb el **treball dels sentits**. També, una de les competències que han destacat tots els experts és l'**autoconeixement** i l'**autoconsciència**. En concret, l'expert 4 afegeix: "els més petits no tenen un autoconeixement cognitiu, però poden començar amb un autoconeixement corporal". Per tant, el cos és una eina essencial en el treball de la interioritat, així com anar desenvolupant un autoconeixement i consciència d'un mateix, del món i dels altres. L'experta 1 i l'experta 3 coincideixen en el fet que és molt necessari poder treballar la competència de l'autoconcepte, ser conscient de qui és, què vol, què no vol. Així mateix, els experts afirmen que la **competència emocional** és clau en aquest camí de la interioritat, perquè tal com Bisquerra (2007) argumenta aquestes afavoreixen poder adaptar-se millor al context, a l'entorn, als altres. Alhora, una altra competència seria el silenci, el gust del silenci, donat que amb el silenci i la quietud és on hom connecta amb el que realment és.

L'experta 3 també destaca les competències de meravellar-se, la competència de la gratitud, la competència del respecte amb la natura, de sentir-se connectat amb la natura, la competència de sentir-se en pau, estar en pau amb un mateix, estar en pau amb els altres, de conèixer i aprendre a ser. En canvi, l'expert 4 dona més èmfasi a la competència de la calma i de la relaxació, la competència de la bondat i la bellesa humana (els valors) i treballar l'art, l'estètica, la il·lusió per educar la veritat, tant l'existencial com la veritat científica, la idea de com és el món i com educar amb la cosmovisió.

També, l'expert 1 i 3 posen molt èmfasi a l'espiritualitat, en canvi, l'expert 4 suggereix que la transcendència no necessàriament ha de ser espiritual, ja que pot ser també filosòfica.

L'experta 1 remarca: "Un gran problema de l'escola és el fet de voler transmetre o ensenyar coneixement només de manera parlada deixant les competències viscudes de banda. La meua conclusió és que a l'escola és que molt teòrica i molt poc experimental. Hem de crear experiència amb el cos". És a dir, és molt important no centrar-se únicament en un discurs, sinó oferir als infants vivències que els permetin connectar amb el seu món interior, amb el seu cos, amb la seva essència.

Referent a què és més important per a l'educació de la vida interior, el que els quatre experts destaquen com a més rellevant són les rutines, la continuïtat i repetició de pràctiques les quals també cal anar alternant. Pel que fa al moment del dia, els experts coincideixen en el fet que el més rellevant és oferir un espai d'interioritat en el qual els infants de forma autònoma

puguin anar i trobar-se en calma i amb el seu món interior i que l'estona del dia sempre dependrà del centre, de la mestra i sobretot, de les necessitats dels infants. Es recomana fer pràctiques d'interioritat en començar i acabar el dia, així com després de les estones del pati per tal de poder desconnectar amb tota l'emoció i energia del pati per connectar amb el present.

L'experta 2 posa èmfasi al fet de no caure en una interioritat narcisista, ja que es pot tendir cap a aquest egoisme inconscient que posa el centre en el jo i no es projecta cap a enfora. Per tant, és necessari poder plantejar una educació de la interioritat que fomenti el fet de projectar cap enfora, el com connectar i conèixer-se a un mateix, permet alhora, millorar les relacions amb els altres i amb l'entorn, ja que tots som relacions, i ens anem configurant en les relacions amb els altres i amb el món.

Espai d'interioritat

Els quatre experts argumenten que les millors condicions per crear un clima d'aula i l'espai idoni per dur a terme pràctiques d'interioritat és una llum tènue, acompanyar-ho amb música relaxant, coixins, catifes, alguna planta, contes... Tot allò que resulti atractiu als infants i els convidi a entrar en aquesta pau i món interior.

Pel que fa a les tècniques per cultivar la interioritat els diferents experts han expressat que n'hi ha diverses i que totes són vàlides i que és interessant anar alternant i que la mestra trobi aquelles amb les quals se senti més còmode o senti que millor funcionen. Així i tot, també ha d'anar variant les propostes per tal que els infants puguin conèixer diferents maneres de cultivar la interioritat. L'expert 1 i 2 afirmen que el mindfulness, el Txi-kung... són eines molt potents, però que la interioritat va més enllà. Berta Meneses afegeix: "la interioritat en si, és un espai profund de l'ésser humà que s'arriba a ell a partir d'aquests mitjans hàbils que són tots ells com la respiració conscient, la postura, la quietud". Alhora, l'experta 3 remarca que aquest treball de la interioritat és interessant fer-lo de manera transversal i que les escoles cada vegada ho estan incorporant més.

Rol de la mestra

Referent al paper de la mestra, els quatre experts destaquen que aquest ha d'intervenir poc i que el seu rol és el d'acompanyar des de la màxima cura, oferint propostes i materials diversos sempre tenint clar el sentit de cada dinàmica per a la interioritat i utilitzant un to de veu suau.

També, pel que fa a la formació els quatre experts coincideixen en el fet que les mestres han de ser les primeres a dur a terme aquestes pràctiques i creure en el que volen transmetre als infants. És a dir, tal com Buxarrais i Burguet (2016) sostenen, les neurones mirall juguen un paper clau, ja que per poder transmetre als infants alguna cosa, el mestre ha de ser coherent i posar-ho en pràctica i creure en el que està ensenyant.

Tècniques per al cultiu de la interioritat

Pel que fa a les tècniques específiques que afavoreixen el cultiu de la interioritat, els experts coincideixen en que no hi ha un sol camí per a fer-ho, sinó que totes les propostes de biodansa, ioga, mindfulness, txikung, focusing... fomenten el treball de la interioritat i és interessant poder oferir als infants la possibilitat de conèixer les diferents pràctiques. Tanmateix, l'expert 1 i l'expert 4 incideixen bastant en fer ús de les visualitzacions, ja que aquestes si s'adapten a l'edat dels infants i es fa ús del llenguatge simbòlic, permeten treballar molt bé la interioritat i entrar en aquest espai interior i misteriós.

Objectiu 3: conèixer amb profunditat els projectes d'educació emocional i el projecte de mindfulness i atenció plena de l'Escola Sadako

Graella d'observació i focus group

Els resultats de la graella d'observació (vegeu a l'annex 10) mostren que a la classe de P3 Els Dofins de l'Escola Sadako es duen a terme els projectes d'educació emocional i el projecte de mindfulness i atenció plena de forma puntual al llarg de la setmana. També, s'ha observat que l'exercici que més s'utilitza per excel·lència són els exercicis de respiració i relaxació acompanyats de música suau i tranquil·la que convida a entrar en un estat de calma i serenor. Principalment, aquestes pràctiques de respiració i relaxació s'han observat al final de les classes de psicomotricitat i al començament i tancament de les classes de música. Tal com els quatre experts entrevistats expliquen, una bona manera de fer ús de les pràctiques d'interioritat és utilitzar-les en moments de tancament o començament.

Pel que fa a les respostes obtingudes en el focus group entorn el projecte d'educació emocional, les mestres expliquen que a partir de primària els infants reben l'acompanyament d'un especialista en educació emocional que els proposa diferents dinàmiques, però que a educació infantil no hi ha. L'educació emocional a EI la treballen a partir del dia a dia i de propostes que es proposen als infants un cop per trimestre en el marc del projecte Filosofia 3/18. De la mateixa manera, amb el projecte de mindfulness i atenció plena succeeix el

mateix, ja que no tenen una guia o currículum de l'escola específic per treballar-ho a infantil, però sí que ho treballa cada mestre a partir d'allò amb el que cadascuna se sent més còmode. Les mestres també ressalten el fet que són conscients que cada vegada és més important treballar i oferir a l'escola aquesta formació i oportunitat, i per això cada cop van incorporant més pràctiques relacionades amb aquest àmbit. Una de les mestres, l'Elena Casadevall remarca la importància de saber diferenciar entre el significat de mindfulness i la relaxació: "el mindfulness no et dona tranquil·litat, et dona atenció".

Creació espai d'interioritat a l'escola

Referent a la idea de crear un espai a l'escola, totes les mestres coincideixen en el fet que no hi ha espai per fer-ho, però que dins de l'aula seria el racó del conte, el qual en algunes classes ja s'utilitza com l'espai de calma per anar-hi quan un infant ho necessita.

Opinió sobre el pla d'acció per a l'escola

Les respostes obtingudes mostren que les mestres consideren que pot ser molt interessant fer aquest plantejament del cultiu de la vida interior a l'etapa d'educació infantil i ressalten el fet que com a equip, els manca posar en comú les diferents dinàmiques, recursos i estratègies que duu a terme cada mestre per tal de poder sistematitzar i enriquir els projectes d'educació emocional i atenció plena i mindfulness a educació infantil.

Objectiu 4: Crear una guia per a les famílies

Qüestionaris + pregunta al focus group + entrevista a l'Expert 4

Per tal de poder afirmar i comprovar si realment les famílies de l'escola estarien interessades en un projecte sobre l'educació de la vida interior, s'ha realitzat un qüestionari amb el qual s'han obtingut unes respostes que mostren que les famílies troben molt interessant que es faci un projecte sobre l'educació de la vida interior i valorarien molt positivament que es fes una guia per a les famílies.

Pel que fa al concepte d'interioritat, les opcions que més s'han escollit coincideixen amb el que les mestres d'educació infantil i els experts perceben com a educació de la vida interior: benestar emocional, autoconeixement i autoconsciència. De manera que també coincideix amb l'enfocament exposat en la literatura escrita, ja que Buxarrais i Burguet (2016) parlen d'aquesta pedagogia de la interioritat focalitzada en l'Aprenre a ser.

També, s'ha preguntat a les famílies referent al format en el qual més els agradaria tenir la guia per al cultiu de la interioritat a casa que permeti fer un acompanyament i continuïtat:

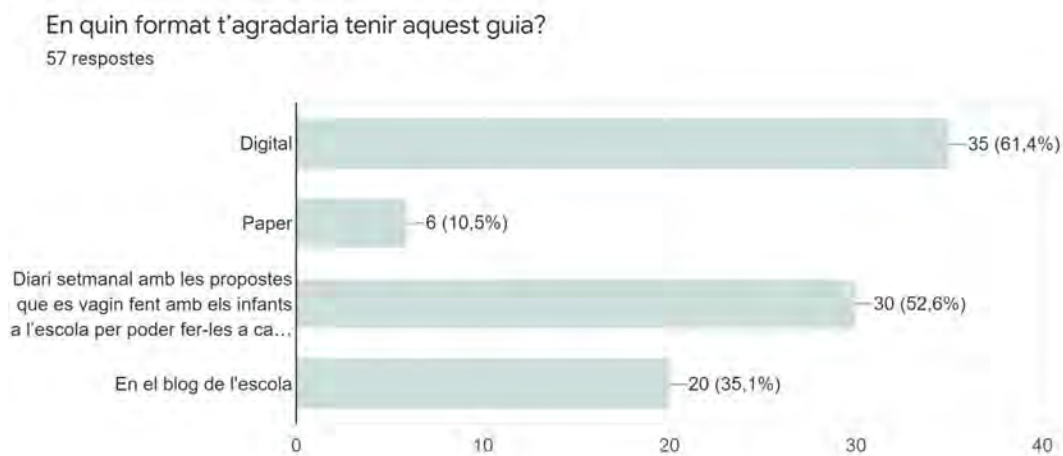


Figura 5: “En quin format t'agradaria tenir aquesta guia?”

Tal com es pot observar en la *Figura 5*, el format que més ha estat seleccionat ha estat el format digital i també la idea que l'escola ofereixi un diari setmanal amb propostes que es vagin fent a l'escola per tal de poder fer-les a casa. També, algunes famílies han votat que aquesta guia o seguiment es faci a partir del blog de l'escola; una eina molt potent que l'Escola Sadako utilitza molt per fer participis a les famílies de tot el que fan els infants a l'escola dia a dia.

A fi de recollir alguns dels suggeriments i peticions de les famílies s'ha elaborat una taula de freqüències la qual es pot observar en l'annex 14. Els resultats mostren que la gran majoria de les famílies tenen interès perquè la guia ofereixi una mirada del treball de la interioritat molt focalitzada en desenvolupar el benestar emocional (22), així com el fet que aquesta ofereixi activitats i exemples per fer a la llar amb els infants.

Pel que fa a les preguntes realitzades a l'expert 4 referent a l'educació de la interioritat família-escola, remarca que és molt important que hi hagi un currículum a l'escola entorn l'educació de la vida interior tant perquè es pugui posar en pràctica a l'escola com perquè les famílies puguin comprendre millor i fer un seguiment més ajustat i de qualitat. Alhora, afegeix que poder treballar a casa el que es fa a l'escola té grans beneficis, ja que els infants estaran més habituats i els serà més senzill: “Si a casa es fa, a l'hora de fer-ho a l'escola no els suposarà cap esforç”.

Annex 3: Qüestionari a mestres del segon cicle d'educació infantil de Catalunya

Benvolgudes i benvolguts,

Sóc l'Estel Torruella Gómez, estudiant de quart curs d'Educació infantil de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, Blanquerna-URL i estic realitzant el meu TFG sobre l'educació de la vida interior a l'etapa d'educació infantil.

A continuació es presenta un qüestionari que forma part del meu Treball Final de Grau titulat: Cultivar la vida interior a l'etapa de segon cicle d'educació infantil. Aquest s'ha creat amb la finalitat d'indagar sobre la percepció dels mestres respecte a l'educació de la vida interior al segon cicle d'educació infantil.

Aquesta enquesta consta de 15 preguntes les quals s'han dissenyat ad hoc per tal d'obtenir la informació necessària per a aquesta recerca amb un temps estimat de 5-10 minuts.

També, m'agradaria expressar-vos el meu agraïment per la vostra col·laboració i garantir-vos l'anonimat i confidencialitat de les dades que es prendran en aquest qüestionari.

Finalment, cal recordar que, en acabar el formulari cal clicar el botó "envia" per tal que les dades s'enregistrin correctament.

Sexe

- a. Dona
- b. Home

Edat

- a. 20 - 30
- b. 31 - 40
- c. 41 - 50
- d. 51 - 65

Anys exercint de mestra

- a. 1 - 4
- b. 5 - 8
- c. 9 - 12
- d. 13 - 20
- e. 21 - 30
- f. + 30

A quina tipologia d'escola treballes?

- a. Centre privat
- b. Centre públic
- c. Centre concertat

En el centre on treballes actualment hi ha algun projecte vigent entorn l'educació de la vida interior

- a. Projecte d'interioritat
- b. Projecte d'atenció plena/mindfulness
- c. Projecte d'educació emocional
- d. Ioga
- e. Biodansa
- f. Altres

Tens algun tipus de formació/coneixements sobre l'educació de la vida interior / interioritat?

- a. Grau o diplomatura en educació (formació inicial)
- b. Cursos de formació permanent (màx. 30 hores)
- c. Postgraus i màsters

- d. Assistència a jornades i congressos
- e. Autodidacta a partir de lectures
- f. Formació oferta pel centre educatiu en el qual treballa
- g. Altres _____

Com definiries el concepte de vida interior?

Dels conceptes exposats a continuació, quins consideres que defineixen millor el concepte d'interioritat?

- a. Espiritualitat
- b. Benestar emocional
- c. Salut
- d. Autoconeixement
- e. Autoconsciència
- f. Consciència del cos
- g. Moments de silenci
- h. Reflexió amb el món interior
- i. Altres _____

Consideres que es pot treballar la vida interior amb infants de segon cicle d'educació infantil a l'escola? Per què?

Amb quin grau consideres que és necessària l'educació de la vida interior dels infants a l'escola?

	1	2	3	4	5	
Gens necessari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Molt necessari

En quina posició et trobes respecte a treballar la vida interior dels infants a l'escola?

- a. Imprescindible per a garantir una educació integral i de qualitat
- b. Molt important poder reservar un espai a l'escola per connectar amb el món interior i aturar-se en una societat caracteritzada per la immediatesa
- c. Massa privat
- d. Pertoca a les famílies
- e. No hi ha temps a l'escola
- f. A infantil son massa petits
- g. Falta formació dels mestres en aquest àmbit
- h. Altres _____

Hi ha algun aspecte que no s'hagi esmentat i t'agradaria afegir?

Annex 4: Model d'entrevista a experts

Benvolgut/da,

Sóc l'Estel Torruella Gómez, estudiant de quart d'educació infantil de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, Blanquerna-URL. Actualment, estic duent a terme el meu TFG sobre el cultiu de la vida interior en el segon cicle d'educació infantil.

Moltes gràcies per concedir-me l'entrevista, és tot un honor per a mi, ja que degut a la seva expertesa en interioritat i educació serà de gran ajuda per poder aprofundir en la recerca del meu TFG.

També, volia garantir-li la confidencialitat de les dades que es prendran en aquesta entrevista, les quals s'utilitzaran exclusivament per aquesta recerca.

Concepte interioritat

1. La interioritat és inherent en les persones, però el cultiu, la consciència d'aquest món interior l'hem d'anar cultivant. Per això, cada cop es parla més de la necessitat de reservar un espai a l'escola per a la gestió d'emocions, el mindfulness... com definiria vostè la interioritat? I el cultiu de la interioritat a l'escola?
2. Creu que a P3, P4 i P5 els infants poden arribar a connectar amb el seu interior, a fer introspecció en ells mateixos i amb els altres? De quina manera ho podem fomentar?

Com plantejar la interioritat a 3-6

3. Quines temàtiques i competències creu que són les més essencials a l'hora de treballar la vida interior amb infants d'infantil?
4. Què és el més important a tenir en compte a l'hora de treballar dinàmiques d'interioritat amb infants de 3-6 anys a l'escola? (Exemple: indicadors - abans, durant i després: Fer conversa quan s'acaba, durada, diversitat de propostes, mig grup, rotllana...)?
5. Quines estratègies o metodologies considera que són apropiades per afavorir el treball de la interioritat amb infants?

6. Com entrem en el clima/ preparem l'espai per a activitats d'interioritat amb infants de 3-6 anys? Quines serien les condicions ideals per a dur a terme dinàmiques/exercicis d'interioritat? (poc material, color parets, llum, música de relaxació, catifes...)
7. Recomana repetir regularment els mateixos exercicis? Amb quina periodicitat i moment del dia caldria fer activitats per treballar la interioritat?

Paper de la mestra

8. Com ha de ser el paper de la mestra en aquest acompanyament (indicacions, intervenció escassa...)? Com a de ser la relació mestre-infant?
9. Quina formació haurien de tenir els mestres per poder treballar la interioritat a l'aula?
10. Creu necessària la implementació de tècniques i pràctiques d'interioritat a les escoles per a contribuir al desenvolupament integral dels infants com a persones? En cas afirmatiu, per què?

Tècniques per afavorir el cultiu de la interioritat

11. Hi ha diverses tècniques per a cultivar la interioritat (mindfulness, ioga, meditació, focusing, biodansa, Xi Qung), quines creu que poden funcionar millor en infants de 3 a 6 anys?
12. Quines estratègies hi ha per aprendre a escoltar-se a un mateix (autoconeixer-se) i a l'entorn?
13. Quins exercicis hi ha per prendre consciència del propi cos?
14. Quines dinàmiques es poden fer en espais naturals per treballar la vida interior?
15. Quines tècniques de respiració coneix per infants de 3-6 anys?
16. Hi ha algun aspecte que li agradaria afegir? Algun recurs educatiu, autor/referent important a conèixer?

Annex 5: Entrevista a Expert 1 - Berta Meneses

EXPERT 1: Entrevista realitzada a Berta Meneses, religiosa filipense i mestra zen amb la qual es va poder aprofundir respecte a què és la interioritat i aquelles pràctiques que es poden fer amb els infants per afavorir el cultiu d'aquesta vida interior. L'entrevista va tenir una durada de 90 minuts i es va dur a terme a una sala de l'escola Lurdes. Entrevista transcrita:

1E: La interioritat és inherent en les persones, però el cultiu, la consciència d'aquest món interior l'hem d'anar cultivant. Per això, cada cop es parla més de la necessitat de reservar un espai a l'escola per a la gestió d'emocions, el mindfulness... com definiria vostè la interioritat? I el cultiu de la interioritat a l'escola?

2BM: La interioritat a vegades, sembla que interioritat és oposat d'exterioritat. És cert això que dius que tots tenim interioritat i se n'ha de fer cultiu. Però és conrear, cultivar un espai interior que ens permeti accedir a un nivell de la persona que crea un pont, un lligam entre el que som i el que estem percebent. És a dir, la interioritat no és simplement una sèrie d'exercicis de respiració, de massatges, de consciència, d'atenció... tots aquests són elements hàbils per aconseguir la interioritat. Però la interioritat en si, és un espai profund de l'ésser humà que s'arriba a ell a partir d'aquests mitjans hàbils que són tots ells com la respiració conscient, la postura, la quietud... molts mitjans, cada vegada n'hi ha més i s'ha de cultivar-los tots. Però per aconseguir un espai íntim, misteriós i sagrat de l'ésser humà, i tot que s'accedeix amb aquests mitjans i crea un pont entre la realitat i la mateixa persona, i crea també un pont entre les coses i la percepció profunda d'aquestes. **No podem aprendre a percebre o tenir una mirada profunda si no és conreant aquest espai interior, per tant, també requereix contemplació, silenci...** Quan parlem d'interioritat, cada cosa que fem els éssers humans requereix un contacte amb l'interior. Per exemple, imaginat que estàs veient una cadira, immediatament hi ha un contacte amb tu mateix i amb la idea que tu tens de cadira, perquè si no tu no li diries cadira. Per això, la interioritat és per aprendre les matemàtiques, llengua, ciències socials, per qualsevol disciplina de l'escola necessita un espai d'interioritat perquè si no, no hi ha receptor d'allò que ve des de fora. **Quan parlem d'interioritat en el sentit d'allò profund, parlem del cultiu de l'espai més espiritual, misteriós i profund de l'ésser humà,** no només de la interioritat que tothom ha de tenir per poder aprendre, per poder parlar, per poder sentir-se persona, per a identificar-se psicològicament, perquè si no no seríem éssers humans. Perquè la interioritat és una consciència d'un mateix, i, per tant, tots l'hauríem de tenir. Quan tu proposes una qüestió de

la interioritat a l'escola, no és perquè no hagi estat mai, sinó que l'escola necessita ara un treball d'una interioritat profunda que vagi més enllà del que sempre s'ha fet, que és aprendre, ensenyar a escoltar, ensenyar a aprendre... això sempre s'ha fet. Per tant, jo sempre dic que la interioritat conrea o cultiva un espai interior de l'ésser humà que és misteriós i sagrat, i això no és tan corrent.

Moltes vegades es planteja el cultiu de la interioritat a l'escola com que capacita per a una millor atenció en totes les altres disciplines, és un mitjà més per aquesta atenció, una atenció que sigui de millor qualitat. Però resulta que això és important, és un bé paral·lel i en aquest sentit, l'escola necessita tenir mitjans molt interessants i molt necessaris per aconseguir que els alumnes estiguin atents, aprenguin, estiguin relaxats, se sentin feliços i estiguin globalment bé. El cultiu de la interioritat en un altre nivell va més enllà. Això ve per un aspecte fonamental: l'ésser humà, els nostres alumnes també, som éssers multidimensionals. I entre les multidimensións no només tenim la interpersonal, la matemàtica, la naturista... definides per Goleman. I actualment, també s'accepta la dimensió espiritual, la qual cal no oblidar perquè forma part de l'ésser humà tant com la resta. I si l'escola ha de cultivar totes aquestes, perquè ha de fer que la persona desenvolupi totes les seves potencialitats, l'àmbit de l'espiritual forma part. La interioritat és una manera de cultivar el que es podria dir "intel·ligència espiritual", tot i que jo prefereixo dir dimensió espiritual, perquè quan diem "intel·ligència" sembla que ens quedem exclusivament en la ment i la raó, però com la interioritat transcendeix tot això, és important donar-li un valor més ampli.

3E: Creu que a P3, P4 i P5 els infants poden arribar a connectar amb el seu interior, a fer introspecció en ells mateixos i amb els altres? De quina manera ho podem fomentar?

4BM: Els infants d'infantil ho tenen més fàcil que els adults. El que succeeix és que els infants viuen molt el moment, per tant, com més petits, més viuen i són el moment. Una interioritat en un adult, en un jove, i inclús a la primària, s'ha de tenir en compte els temps amb els quals es pot acompanyar perquè l'alumne toqui aquest espai interior d'acord amb l'edat. Un infant de P3, és un temps petit, no pots estar 15 min fent interioritat perquè aleshores no poden. **Els més petits el que necessiten és un llenguatge molt simbòlic per entrar a dins**, però entren amb molta facilitat perquè fan el que els hi dius. Si tu els guies la pràctica de manera que les imatges els ajudin a entrar a dins (escolta els sons, m'escoltes amb el silenci, hi ha so en el silenci, escolta bé, hi ha una pau tranquil·la, que et sents feliç, callem tots i ho escoltem...) i ells ho fan. Un altre exemple: Ara ens imaginem una llum, aquesta la

tenim al front, aquesta va baixant i ens il·lumina tota la cara, i ara arriba fins al cor, i el cor queda tot il·luminat, veiem el nostre cor tot il·luminat. Ara el sentim a la nostra mà una llàntia, sentim la calor a les mans i unim les nostres mans, dit a dit. Ara, posarem una llàntia aquí i caminarem cuidant aquesta llàntia i ho fem de mil maneres. I això ho fan bé els de P3, P4, P5, primer, segon... cada vegada una mica més. Els més petits sempre comencen amb exercicis d'estirar-se i de massatges, en parelles, en els ombres... després a la cara, ben suau, els ulls, el nas... Però **si volem que sentin la fluïdesa hem de fer exercicis de tot tipus**. Per exemple, posar un glaçó de gel, però de plàstic, a sobre del cap i anem sentint com la frescor ens arriba al cap i flueix. Tenim present tots els àmbits.

Perquè et facis una idea, et dibuixaré un dibuix de Assagioli:

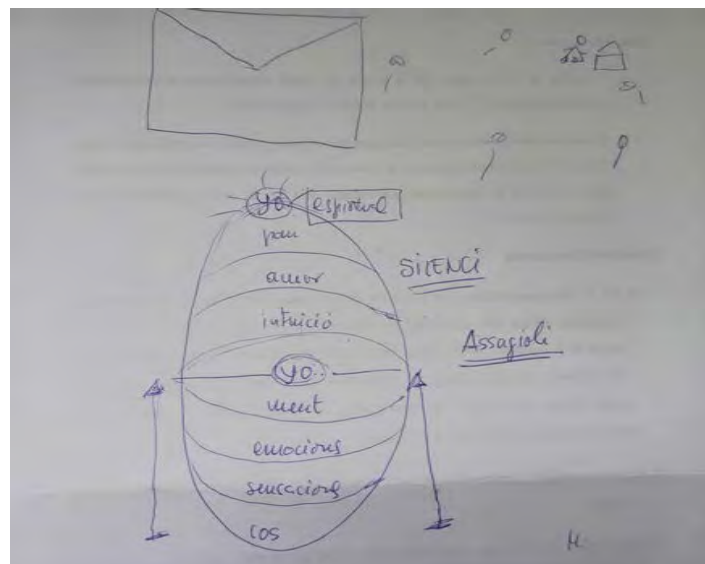


Figura 1: *Diagrama d'Assagioli*. (2022). Dibuix realitzat per l'Expert 1 durant l'entrevista

Tu ets aquesta persona, però el teu vertader jo és aquest també, el teu ésser espiritual. Però en un infant també. Asserrenar el cos, les sensacions, les emocions i evocar-les. Evocar una sensació d'estar relaxat, feliços, de les emocions... Estem en pau, en estima, amb les amistats... per estar tranquils. **I quan fas exercicis d'arribar allò més profund, els petits arriben de seguida i ho veus reflectit en la seva cara**. I en els grans, surten també coses molt interessants, per exemple, joves que ens han dit que sentien com si tota la classe fos una unitat i com si una energia d'estima estigues en tots nosaltres. Per exemple, si utilitzem la natura llavors és increïble, és molt més fàcil, perquè de seguida se senten que els arbres els parlen, que el vent... si estem en el camp, en espais naturals és impressionant. A classes també ho fem, perquè fem molts exercicis del mètode Vittoz i com són tots els sentits, a vegades repartim una branqueta de romaní per exemple. Els demanem que l'agafin amb els

ulls tancats, que l'olorin... Primer es crea una sensació que totes les sensacions estiguin harmonitzades i si hi ha una emoció molt forta (un accident, malalties...) cal agafar-la, fer-la servir perquè aquell alumne s'assereni i també perquè tota la classe participi sobre el fet que el seu company està preocupat perquè quan algú que estimem està malament ens sentim tristos i preocupats. I realment, és increïble la solidaritat que es crea, perquè aleshores enviem energia a aquell infant, perquè tots acabem fent aquesta interioritat i aquesta sempre acaba en un silenci en el qual es contacta amb una profunditat que és l'esperit. **El mindfulness no és interioritat, és un exercici per fer possible la interioritat.** Com ho és el mètode Vittoz, els massatges, la respiració... tots són l'atenció, l'atenció a un objecte, però si no hi ha aquest espai de silenci en el qual ell està en contacte que és espiritual, es queda en la meitat. **És molt important el mindfulness, però per arribar a allò més profund és molt necessari el silenci.**

5E: Quines temàtiques i competències creu que són les més essencials a l'hora de treballar la vida interior amb infants d'infantil?

6BM: Són dos aspectes diferents. Les temàtiques fan referència a quins temes tractem. Aleshores tots els temes que fan referències a valors, aquests temes han de sortir, i de mil maneres, ja que són temes que són molt importants, temes de la vida quotidiana d'ells també han de sortir. Tot depèn de la tècnica que utilitzis. En canvi, les competències tenen molt a veure com la saviesa del cos, han d'aprendre del cos. Per exemple, preguntar-los-hi: quan estàs nerviós, on sents els nervis, què et fa mal? i et sorprenen sempre! Hi ha que et diuen al front, un altre, a l'esquena. Que curiós, no? Això vol dir que si som conscients, si som competents en saber quina emoció, a on la sentim i de quina manera la podem gestionar i treballar, aquestes competències són molt necessàries i no es treballa prou. **Tot comença pel cos.** Fem un exercici perquè teniu por perquè per exemple teniu un examen i esteu tensos. Anem a fer un exercici de fer que el cor s'espanti, premem amb les mans i deixem anar i així repetidament i anem deixant la tensió. I estem frenant el cos, i simplement repetint. O amb altres tipus d'exercici com txikung, ioga... perquè necessiten competències, **coneixement del cos** i de quina manera podem alliberar les tensions del cos, automassatges, kinesologia... molts exercicis d'aquest tipus perquè **en el cos és on comença tot, és l'eina principal.** El **coneixement del món emocional** és tota una competència molt important perquè imaginat que diem com a tema la **solidaritat** entre nosaltres, què està passant en el pati? Això amb una visualització ho podem dur a terme, però com a competència ho hem de treballar amb el món emocional. La resiliència, no fer-se la víctima. Hi ha una sèrie de **competències** que són

físiques, altres, de tipus **emocional**, i moltes **mentals** perquè el nen ha de conèixer i desenvolupar també això, ha de poder dir si jo realment tinc un mal geni i quan algú em diu alguna cosa de seguida responc. És també la idea de l'**autoconeixement** i **autoconcepte** les quals són competències necessàries i que formen part de l'educació de la interioritat. Es pot fer de moltes maneres. **Tu els hi pots explicar en un discurs molt llarg i no serveix de res. Un gran problema de l'escola és el fet de voler transmetre o ensenyar coneixement només de manera parlada deixant les competències viscudes de banda.** Per exemple, fer tutories personalitzades. Jo un cop amb un grup de Batxillerat vaig fer una tutoria en la qual els els vaig demanar que portessin un coixí i els vaig fer exercicis de relaxar el cos, de conèixer la respiració, automassatge a la lumbar uns 15 minuts, després uns altres 20 de pràctica de meditació guiada, i altres minuts vam fer diàleg d'allò que havien sentit i tots van participar al 100%. **La meva conclusió és que a l'escola és que molt teòrica i molt poc experimental. Hem de crear experiència amb el cos.** No li podem dir a un infant de P3 "relaxat" perquè no sabrà què és o com fer-ho, però, en canvi, li pots dir: ajunta molt els punys i estreny i deixa anar... amb això es queden fregits perquè això sí que ho entenen, entenen els contrastos i els estan experimentant amb el cos.

A l'Escola Lurdes fem Ioga amb els infants. Per exemple, l'encarregat treu el nino i el nino comença a cantar i tots es van col·locant al seu lloc. Això t'ajuda, jo per exemple, a vegades parlo amb exalumnes que estudien telecomunicacions i et pregunten si l'Escola ha canviat? I dius quan a ordinadors hi ha més, pisares digitals..., i et pregunten: i la interioritat encara no ho heu tret, perquè encara serveix oi? I d'això es tracta, **que utilitzin com a eina d'equilibri físic, emocional i mental i que arribin a tocar aquest fons espiritual perquè és totes les dimensions.**

7 E: Què és el més important a tenir en compte a l'hora de treballar dinàmiques d'interioritat amb infants de 3-6 anys a l'escola?

8BM: Sempre hi ha una rutina, però no sempre és el mateix esquema. Però una rutina sí, perquè son molt donats als rituals, els infants ells saben que quan arriben poden parlar del que han viscut a casa, saluden a la mestra, agafen una construcció, agafen joguines, parlen entre ells, però saben que arriben a un moment en el qual hi ha una música que indica que anem a fer interioritat. Aleshores es baixa la llum, perquè ha d'haver-hi intimitat, s'abaixen les persianes, els llums... **segons com sigui el dia, comencem d'una manera o d'una altra.** Si per exemple, és un dilluns, podem començar estimulants-los perquè han dormit menys o més?

Si per exemple, es fa en un moment després de psicomotricitat, es faria diferent. Però sempre té a veure amb el cos. Quan l'exercici és fort (d'estiraments, de soc un arbre...) moltes imatges, visualitzacions... això és cap al final. Al principi és respiro com un arbre, inspiro i són les branques que inspiren i baixen com un arbre i un altre cop agafo l'aire de baix i respiro i baixo... un exercici més tranquil. Per exemple, cos, respiració i visualització. Aquest és un model i s'ha de fer molt curt perquè són molt petits. Tota l'escola fa 15 minuts, però amb els petits no és que estiguem fent un exercici de 15 minuts perquè això és esgotador, sino que es canvia molt. La postura és un altre tema (seure bé, els peus ben assentats a terra, no recolzat al respall, la columna recta...) La columna té uns esglaons igual que les escales. Imagina que hi ha un fil que tira el teu cap, cap al sostre i tothom estira el cap i tanquem els ulls i posem les mans a sobre de la taula o a sobre de la panxa o de les cames. I ara escoltem bé... hi ha moltes visualitzacions. Escoltem el silenci i després ens freguem les mans, la cara, ens estirem, badallem... Però entre els exercicis pot ser que facin exercicis de txikung, ioga... de mil coses encara que siguin petits.

9E: Això són tècniques que ajuden a cultivar aquesta interioritat?

10BM: Exacte, són sempre prèvies a la visualització, a la meditació, sempre prèvies. És com si la pràctica estigués feta tota una part del cos, sensacions, emocions i de més, i arriba un moment en el qual visualitzem. Desenvolupar aquesta dimensió que és imaginar, sentir un sentiment, conrear un sentiment i el silenci per habitar-se a allò més profund. Mai diem Déu, perquè hi ha infants de tot arreu, amb creences de tota mena. Però sí que en diem un espai interior silenciós, de l'esperit, que és pau, bondat, amorós... Abans, durant i després. **Generalment, el després, el final, és estirar-se, sempre és tornar a la postura de poder activar el cos.** Primer es porta perquè es relaxi i es quedi seré i després portar-lo per anar altre cop a l'activitat. **Estan en una actitud més receptiva i molt més oberta.** Si hi ha temps, també se'ls pregunta, també hi ha diàleg. Imagina que l'exercici d'interioritat és: imagina què és un color: És verd? És groc?... i ells han d'imaginar. Ara imaginem que som un animal: un elefant, un cavall.. i cadascun s'imagina que és un animal. Ara, ens imaginem que som un paisatge: estem a la vora del mar, en un caminet, en un bosc, veient una posta de sol... i ara, silenci. I quan acaben és extraordinari preguntar-los-hi tu què has imaginat? Perquè m'agrada el blau perquè... Anima molt. Els més petits acostumen a dir més m'agrada i els més grans solen dir que s'identifiquen amb l'àguila, amb l'elefant... Un nen de sisè em va dir de color blau fort, d'animal àguila i de paisatge el cosmos i també que ell escoltava soc

jo... i és clar, jo li vaig dir que l'ésser humà està fet de tot l'univers i senties que l'univers et deia que eres tu perquè tu formes part.

11E: Quines estratègies o metodologies considera que són apropiades per afavorir el treball de la interioritat amb infants?

12BM: Podríem posar des de totes les que comporten el cos, les primeres, que tenen a veure primer amb allò molt simple: estiraments, aprendre la postura adequada, aprendre a relaxar-se, exercicis de relaxació, de respiració, respiració i moviment, respiració i quietud, respiració fent sonar les lletres a, e, i, o, u... Sento vibrar la zona de la panxa, E sento vibrar... és associar les notes musicals. Ho fan i és increïble, no importa l'edat que tinguin que ho fan, van posant les mans en la part del cos en la qual senten la vibració.

Per exemple, una respiració alterna, en la qual com un globus infla la panxa perquè el diafragma empeny. Sento com relaxo la zona de l'abdomen, la zona del tòrax... tots els exercicis de relaxació, de respiració i automassatge tan propi com amb els companys. I després oficials com són exercicis de ioga, de txikung, de biodansa. La biodansa és increïble com els ajuda i aquests estan molt relacionats amb les emocions perquè hi ha música. Llavors amb la música tu dius caminaràs per la sala amb aquesta música amb una gran decisió, perquè tens molt clar l'objectiu o camines amb molt de compte perquè en el terra hi ha espines i pedres que et fan mal als peus. Però clar és un nivell impressionant. A vegades les pedres són que tens por, aleshores tingues compte, però no pares, perquè amb la por també cal demanar.

Al final sempre de la biodansa és crear aquesta sinergia entre tots i sentir-nos i agafar-nos per parelles, per trios... és molt interessant. També l'Euritmia. Aquest quatre: biodansa, el ioga, el txikung. Els exercicis de txikung són més fàcils que els de taichí. En aquest sentit, també fem molts exercicis de cinesiologia. Per exemple, el *gancho de cook*. Clar, quan Paul E. Dennison Va fer tota la investigació de la cinesiologia educativa es va adonar que era la millor manera per equilibrar els dos hemisferis, es genera una energia que equilibra els dos. Per tant, infants que tenen problemes de lectura o càlcul, nosaltres i ells mateixos ho aprenen i tenen més facilitat per llegir més seguit. Aquest és el *gancho de cook*, la marxa creuada, l'exercici d'aquest. Un altre exercici que fem molt és ajuntar les puntes dels dits. Després ha d'haver-hi tota una part, en la qual entra molt la part de percepció, Vittoz, tota una sèrie d'exercicis que són més del món emocional. Per exemple, el Vittoz et farà un dibuix:

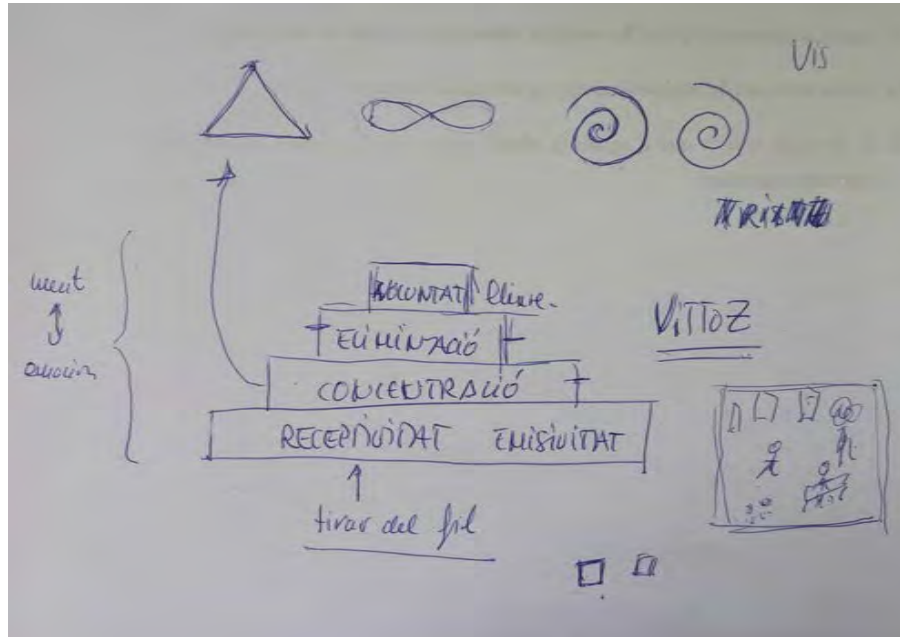


Figura 2: *Mètode Vittoz*. (2022). Dibuix realitzat per l'expert 1 durant l'entrevista

El **mètode Vittoz** sembla una torre de menjar de les espècies. A baix es diu receptivitat conscient. Aquí està la concentració, aquí l'**eliminació**. Aquí, l'**acte de voluntat**. Aleshores, aquest és Vittoz. Vittoz és un psicòleg que és molt important amb el treball de la interioritat en la part de les emocions i la ment. La receptivitat és ensenyar als infants a rebre, a rebre sense jutjar. Aleshores, observem. Vine a la sala, i observa els colors que veus. No cal dir el vermell de la porta, el verd de la cadira. No. Només observo. Aleshores, la receptivitat és de tots els sentits, de la vista, de l'oïda, del gust... Per exemple, tanca els ulls i escolta els sons, hi ha una persona que parla... Una vegada que fas la receptivitat conscient i hi ha una cosa que va molt bé que és estirar el fil. Imagina que el que dius és: imagina que hi ha un parc, hi ha gent, hi ha arbres, hi ha bancs, hi ha edificis... Receptivitat conscient és observa què hi ha aquí. Aleshores, ells ho veuen, però no jutjant. Aleshores, tu els preguntes: hi ha alguna cosa que està i tu no veus? Potser l'alegria dels infants, potser fa fred... I comencen a sortir coses que no es veuen, sobretot del món emocional: l'alegria, la tristesa, el cansament... Tot això que no veiem és estirar el fil. Per exemple, sobre la taula posem un tros de xocolata. Als nens petits els encanta. Provem el xocolata, quina sensació tenim? Que és dolç... Ara, qui haurà posat aquí la xocolata? Tu. D'acord, i jo qui me l'ha portat aquesta xocolata? l'has comprat a la botiga. I a la botiga qui l'ha portat? Un senyor o senyora que fa la xocolata. I amb què es fa el xocolata? Amb cacau, sucre. I qui planta el cacau? I qui conrea la xocolata? A partir d'aquesta peça de xocolata està l'univers sencer. I això d'estirar el fil funciona molt bé en la

receptivitat conscient. Hi ha molts exercicis del mètode Vittoz. No moure's del triangle per exemple. Per exemple, la gràfica que ajuda al centre. **Després d'haver fet diverses vegades l'exercici de concentració, és molt més fàcil estar concentrat.** Però després fem teatre llavors ho fem al revés. I ho fem a través d'una gràfica. Exercicis de concentració amb gràfiques, però també amb paisatges.



De dins cap a fora



De fora cap a dins

I després també calen els exercicis d'eliminació. No poden estudiar a vegades perquè no han après l'eliminació. Tu tens per exemple un problema i no saps com resoldre'l. Els exercicis d'eliminació són molt curiosos, des dels més pràctics i senzills. Per exemple: trist, estic trist, anem esborrant la primera lletra i repetim: esborrem una altra lletra... i així fins que ho eliminem.

Un altre exercici d'eliminació és: seure bé, els peus en el terra, i gira el cap a la dreta i escull una cosa que vegi, una sola cosa i ara, torna al centre, tanca els ulls i visualitza. I fem al mateix mirant a l'esquerra i tornem al centre. Ara han d'esborrar una de les dues coses que han esborrat.

I després, l'última part és visualització i meditació, aquest és l'esquema final.

13E: I la meditació i la visualització és per la part final, però es podria dir que és una tècnica?

14BM: Com són petits mai se'ls deixa un espai de silenci llarg, però sí que se'ls dirigeix la meditació: estic tranquil, estic respirant, sento que l'aire emplena totes les meves cèl·lules, com si tots els porus del meu cos respiren, m'imagino que estic sentat en la sorra de la platja i veig com les onades inspiren i expiren com jo, sento com cada vegada inhalo l'aire... vas guiant la meditació. És una llum, és alguna cosa que també és interessant anar repetint

pràctiques. El de la llum passa de la cara, o els ulls perquè vegi bé, passa pel cor, il·lumina el meu cor perquè tingui bons sentiments, il·lumina les meves mans i faré molt bé els dibuixos, i il·lumina els meus peus i jugar bé, i ara envio aquesta llum als meus pares, germans cosins, infants de tot el món, de totes les cultures... Si a més, en la meditació apareixen els elements més espirituals com l'amor, la bondat, la pau, la bellesa... aquests elements i simplement dir-los i els més petits ho entenen perfectament.

Els nens pensen millor que els grans. I per què? Perquè pensar primer has de tenir pocs records.

15E: Totalment, el que portem a la nostra motxilla ens fa tenir més pensaments o inclús quan et relaciones amb algú nou, ja estàs amb alguns pensaments i sensacions del passat que portes al present inconscientment i influencien en la nostra relació amb els altres.

16BM: Les **metodologies** han de ser **molt àgils**, molt **vitals** per als nens, que puguin **experimentar** i molt **adequades** al seu **llenguatge**, ha d'estar també **molt cuidada la veu**, la **música**. No pots fer crits perquè estàs demanant que es relaxin, has de tenir cura del to, del to cura. Ara, les metodologies de cadascuna de les pràctiques la seva pròpia.

17E: Com entrem en el clima/ preparem l'espai per a activitats d'interioritat amb infants de 3-6 anys? Quines serien les condicions ideals per a dur a terme dinàmiques/exercicis d'interioritat?

18BM: L'ideal seria crear un espai a l'escola. Nosaltres tenim un espai que és l'espai de silenci. Depèn el que es proposa del que la mestra vol proposar. Si per exemple, volem fer una relaxació total, ens haurem d'estirar a terra, i en aquest, **ha d'haver-hi una estora**. Si és a l'aula que això també passa, que el mestre només té a l'aula. I després els infants és bo que puguin experimentar en diferents llocs, que **hi ha llocs que són sagrats**. I també a la natura. Han de viure experiències d'interioritat en la classe que és el més quotidià i després a la natura. I les escoles haurien de tenir l'espai de silenci que permet crear unes condicions que afavoreixen moltíssim que facin bé la pràctica. És important que sigui diari, que a les 9.15 tota l'escola està fent interioritat. Una altra cosa és que quan tornem del pati i estan esverats es faci una petita pràctica, o un examen i es facin exercicis de cinesiologia. Si és necessari comencem un exercici de caminar per la classe en silenci. Dedicuem al company un bon sentiment. Tot el tema emocional cal treballar-lo, ben treballat.

19E: Recomana repetir regularment els mateixos exercicis? Amb quina periodicitat i moment del dia caldria fer activitats per treballar la interioritat?

20BM: Sí, és molt important. No és dir-lo tots els dilluns fem **cinesiologia**, tots els dimarts **mètode Vittoz**... perquè depèn també de com venen. **Si per exemple, ve un infant que és el seu aniversari podem fer una visualització de bons sentiments per donar-los-hi a tots els infants que fan anys aquell dia.**

21E: En gran grup o petit?

22BM: sempre fem gran grup, només en algunes assignatures que es fan en grup partit es fa en grups més reduïts.

23E: Què consideres que és millor?

24BM: la classe ha de tenir consciència de classe, el sentiment de pertinença. I això que és important ho fem tots a classe. **És diferent la filosofia 3/18, aquí també és interessant fer-ho en grup partit perquè la filosofia es basa a pensar i raonar molt i hi ha molt més diàleg.**

25E: Com ha de ser el paper de la mestra en aquest acompanyament (indicacions, intervenció escassa...)?

26BM: El primer que si la mestra no ha experimentat tot, no serveix. No té ni creativitat pel moment ni la serenor necessària per fer-ho, ni el convenciment. Perquè el convenciment l'ha de tenir ella, ha de ser la primera a estar relaxada, a creure que tot això l'ajuda, el treball que fa ella. I després ha d'estar d'acord amb el que diu i el que demana als infants. Perquè si els hi diu tranquils i ella està nerviosa, no és coherent.

27E: I com ha de ser la relació mestra-infant?

28BM: Ha de ser molt afectuosa, però també s'ha de marcar. L'infant ha de sentir que la mestra l'accepta tal com és, però que aquí hem de fer això i no allò. Si diem de caminar tranquil·lament, caminem tranquil·lament i si un nen no ho fa la mestra li proposa de seure a la cadira, de dir-li que si està nerviós sigui a la cadira. Que ell s'adoni que hi ha una norma de funcionament i que és important que tots la respectin. És difícil a vegades perquè és marcar uns paràmetres. L'infant ha de notar que la mestra l'estima. Si per exemple està

neguitós i és la mestra qui li faci el massatge l'infant es relaxa. Tot ho fas amb el màxim respecte.

29E: Totalment, és molt important cuidar l'autoconcepte dels infants, d'afavorir que aquest sigui positiu i no pas negatiu.

30BM: És molt important la manera en com ens dirigim als infants, en com els diem les coses.

31E: Quina formació haurien de tenir els mestres per poder treballar la interioritat a l'aula?

32BM: De totes aquestes tècniques haurien de dominar-les. Nosaltres tenim una escola d'interioritat en la qual tenim dos dissabtes cada trimestre intensiu de la part més teòrica. I després tots aquells dies, tots els dimarts de 18h a 20.00 h fem tots aquests exercicis perquè les mestres ho puguin fer i veure com fer-ho. També hem fet el curs del mètode Vittoz, de mindfulness, d'exercicis, de visualitzacions, d'exercicis del cos... Han de tenir amb fàcil accés a fitxes amb exercicis per si un dia no està inspirada. També per no repetir sempre el mateix exercici amb el qual tu et sents més còmode. És important tenir un gran ventall.

33E: Hi ha diverses tècniques per a cultivar la interioritat (mindfulness, ioga, meditació, focusing), quines creu que poden funcionar millor en infants de 3 a 6 anys?

34BM: Totes són bones, però al final sempre és important recordar que després de ioga fer exercicis de cos, després relaxació i després meditació. No pot estar separat. Les mestres s'enganxen a una cosa i ja està i per molt tranquil·lament que mengin una pansa, és igual. Estan bé els exercicis de la granota, però no acaben solament amb la granota. Hi ha també tot un tema de la compassió i l'amor que s'aprima molt a aquest espai, que també és molt important, que els infants explorin que hi ha un lloc infinit espiritual i que poden arribar a sentir aquesta plenitud des del silenci.

35E: Ajuden a cultivar la interioritat?

36BM: Sí, totalment d'acord. Nosaltres aquests 15 minuts és una experiència diària, però també tenim les tutories, en la qual hi ha 1h en que es treballa la part emocional des del que es treballa en l'espai d'interioritat. Escoltar-se a un mateix, autoconèixer-se a un mateix i a l'entorn també és molt important i tu el pots fomentar oferint-los la possibilitat del silenci i cuides molt que és el moment de silenci. Perquè es doni és important que es doni tot el procés, si el cos no està seré el cos no hi ha possibilitat, si no estan serens les emocions i els

sentiments tampoc. Per això, les visualitzacions finals genera a vegades aquest espai. En el lloc tranquil, allà es produeix aquesta connexió profunda de connectar-se i escoltar-se a un mateix. **L'autoconeixement és fruit de l'experiència i del diàleg.** I el diàleg ha d'estar molt preparat per part del mestre, i aquí hi ha un paper molt important la **natura**. Nosaltres fem experiències en les quals els infants porten un sobre el qual tenen un paper que dona moltes pistes, però aquest està tancat. Llavors cada infant busca el seu lloc en el bosc i quan el troben i estan asseguts i tranquils, aleshores obren el sobre i el llegeixes i et convida a estirar-te a estirar-te la terra, a observar el cel, mirar si hi ha un arbre, hi ha núvols... Què sents? sents el vent? Canten els ocells?... Ara agafa una fulla, observa-la bé i ves-la trencant a poc a poc, observa com es mouen els teus dits... Ara, posat dreta i camina conscient de la planta dels peus i del soroll que fa les fulles, envia pau a la terra. Ara seu tranquil·lament i pensa en els teus pares, ara amb els amics, envia'ls el missatge que els hi diries. Després tornen tots al cercle. Passem l'energia uns als altres. Abraça a un arbre, sent la seva energia. Agafa un objecte que pots portar al grup. A l'escola ho fem en el marc de les convivències i de les sortides. Els petits sempre es fa una sortida al bosc per cada estació.

37E: Quines tècniques de respiració coneix per infants de 3-6 anys?

38BM: Respiració abdominal, toràcica, i abdominal i clavícula, la respiració alterna, la respiració contant, la respiració en so, la respiració seguint les xacres, de colors. Exercicis que són una barreja entre el txikung i la respiració. Respiració i moviment. Després hi ha exercicis de respiració caminant en les quals se centra l'atenció en les plantes dels peus. Tenir molt present la respiració. Consciència de la planta dels peus ajuda al drenatge, quan canvio de peu inspiro.

39E: Hi ha algun aspecte que li agradaria afegir? Algun recurs educatiu, autor/referent important a conèixer?

40BM: No.

41 E: D'acord! Moltes gràcies!

Annex 6: Entrevista a Expert 2 - Marta Burguet Arfelis

EXPERT 2: Entrevista realitzada a Marta Burguet Arfelis, doctora en Pedagogia, professora de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona i escriptora del llibre *Aprendre a ser: per una pedagogia de la interioritat* (2016) amb la qual es va poder aprofundir respecte a què és la interioritat i aquelles pràctiques que es poden fer amb els infants per afavorir el cultiu d'aquesta vida interior. L'entrevista va tenir una durada de 45 minuts i es va dur a terme a la cafeteria 5º Pino. Entrevista transcrita:

1 E: La interioritat és inherent en les persones, però el cultiu, la consciència d'aquest món interior l'hem d'anar cultivant. Per això, cada cop es parla més de la necessitat de reservar un espai a l'escola per a la gestió d'emocions, el mindfulness... com definiria vostè la interioritat? I el cultiu de la interioritat a l'escola?

2 MB: La interioritat la definiria com aquest anar conreant l'espai interior, anar-los cultivant i conreant. No creant perquè hi és encara que hi visquem com si no hi és, per tant, crear-lo no cal, el tema és adonar-te que hi és. Per tant, **fer conscient aquest espai interior. En aquest espai és on hi ha l'essència de cadascú.** És a dir, a les etapes evolutives de la vida, l'infant neix amb aquesta essència, però anem **recobrint-nos de capes** (posem d'exemple les nines russes) **necessaris i imprescindibles per sostenir-nos en societat.** Però el procés que cal fer a certa edat quan ja hem anat revestint-nos d'allò que feia falta perquè ens acceptessin, perquè la mare quan plorem ens faci cas... perquè tot això que hem necessitat desenvolupar per sostenir-nos en societat, hi ha un moment en el qual la persona retorna a qüestionar-se quina és la seva essència. I **anar-se mirant de despullar d'aquestes capes supèrflues, però que les has necessitat i que si no les anem desenvolupant a certes edats, s'acaben desenvolupant en les residències d'avis.** En algun moment o altre cal recobrir-se d'aquestes capes per sostenir-se en societat, però la persona que vol anar a fons amb si mateixa amb aquesta sinceritat que provoca la interioritat, el que ha de fer en algun moment de la vida és retornar aquesta essència, per tant, trobar-se amb el que realment és, perquè és des d'allà des d'on pot lluir, des d'on pot donar el millor de si mateix. Per tant, el treball de les emocions ajuda? Sí, el mindfulness ajuda? Sí, però no només diria jo. Són eines.

3 E: M'ha agradat això que has dit de la sinceritat. És a dir, la interioritat et va trobant amb la sinceritat del teu ésser.

4 MB: Exacte, et vas trobant amb el que realment ets, la resta ho has hagut de sostenir per viure en societat. Per exemple, si em dediqués al món de l'hosteleria segurament em demanarien que anés vestida d'una manera, que funcionés segons unes formes protocol·làries en el món de l'hosteleria que desconec, si fos bombera requeriria unes formes externes d'aprenentatges, cognitius, de formes de vestir, de formes de comportar-se... Però arriba un moment que tu et dius: jo no soc això, faig d'això, però no soc això. Llavors, la persona torna a trobar-se amb el que realment és, i el que realment és, és la part més subaquàtica moltes vegades, costa de trobar-la. Per tant, és d'autenticitat, és de trobar-se amb sinceritat amb el que ets.

5 E: Creu que a P3, P4 i P5 els infants poden arribar a connectar amb el seu interior, a fer introspecció en ells mateixos i amb els altres? De quina manera ho podem fomentar?

6 MB: Sense conèixer massa de psicologia infantil **jo diria que és l'edat que menys els hi fa falta perquè encara són bastant aquesta essència.** L'infant quan comença a plorar i no li fan cas ningú, ha de continuar plorant per tal que algú li faci cas i això són capes que anem revestint. Però jo diria que són molt més sensibles i tenen més fàcil el camí de tornar a l'essència que els adults. T'ho dic sense prou bases de coneixement, t'ho dic des d'aquí.

7 E: Entenc el que em dius, perquè els infants tenen aquesta puresa, que de fet és la màgia que els caracteritza. Però alhora, què en penses del fet d'anar-ho treballant des de petits...

8 MB: Es pot mantenir? Jo crec que han de passar per les etapes de revestir-se del que no és seu per després retornar a lo seu. És a dir, no podem saltar-nos aquestes etapes. No podem saltar l'etapa de l'adolescència de fer la rebequeria contra el món i contra tot i barrellar-se amb tothom. Si no la passes a l'adolescència, la passes a la residència d'avis, però l'has de passar. És a dir, no podem estalviar-nos etapes. Una cosa és el coneixement científic, el coneixement neurocientífic, el coneixement psicològic, però conèixer-ho no vol dir que no ho haurà de viure cadascú amb la seva pròpia experiència, cadascú ha de fer aquest pas, **ha de passar per aquests passos propis del desenvolupament humà.** Una altra cosa és que els faci cruixint més o cruixint menys.

9 E: Estic d'acord, són els cops els que ens fan créixer.

10 MB: Exacte.

11 E: Jo l'enfocament que li estic donant a aquesta recerca és treballar la interioritat en el sentit d'anar-la cultivant a poc a poc. Això no vol dir que la vida et porta per molts camins i

per aquestes capes que comentes. Però si des de petits van adquirint aquesta consciència, aquestes eines, és una manera que no se n'oblidin que aquesta essència la porten dins seu. I que quan la vida els porti per aquests cops i caigudes necessàries per viure i créixer, tinguin també aquest punt de dir: em puc perdre en el camí, però sempre tinc aquest recurs amb mi, aquesta joia.

12 MB: Afirmo totalment el que dius! **Una cosa és que no els hi podem evitar les etapes que passin, l'altre és que si des de petits ja han après aquesta connexió interior de grans els hi serà més fàcil recuperar-la.** Una experiència personal, jo a cinquè a vuitè d'EGB vaig tenir la mateixa tutora, en una escola teresiana. I en aquell moment comencem el matí amb un quart d'hora d'oració teresiana. Ens feia aquells quinze minuts simplement amb consciència corporal, amb una música, amb atenció a la respiració, amb una pràctica cada dia un quart d'hora i com a molt acabava amb una frase de santa Teresa de l'Evangelí. I això cada dia durant tres anys de la meua vida, molts cops ho he deixat, però sempre he tornat a aquest pòsit que és el que tu acabes de descriure.

13 E: Jo aquesta consciència de cos, d'escoltar-me a mi mateixa ho he fet des de petita a gràcies a la meua mare. Sempre he sentit per les diferents etapes i les que em queden, però quan m'he perdut això m'ha ajudat a seguir endavant, a tenir aquesta força interior que la tenim tots i a vegades si no te la recorden o si no t'ho han dit mai que la tens, pots no trobar-te o sentir que no la tens.

14 MB: Es nota que ho vius! Què bonic!

15 E: Sí! Quines temàtiques i competències creu que són les més essencials a l'hora de treballar la vida interior amb infants d'infantil?

16 MB: Jo m'agafaria a competències. El silenci, el tast del silenci, el **gust del silenci**. Primer provocar espais de silenci que no és només extern però també, i després trobar-hi gust.

17 E: I com trobem el gust en el silenci?

18 MB: Passant per no trobar-n'hi, per avorrir-te, mandrejar... has de passar per això i acabaràs trobant gust en el silenci, però tornaràs a mandrejar. És a dir, anirà sent un constant. No és que sigui de cop i volta ja no sentir irritabilitat amb el silenci, però trobaràs el gust al silenci. Per això, una de les eines/competències seria **treballar el gust pel silenci**, treballar els espais de silenci. Bàsicament amb els silencis i la quietud és on un connecta amb el que

realment és, el que passa que surten puntes de coses desagradables, però amb els infants menys diria jo.

19 E: Clar, perquè els infants no tenen tantes experiències/ferides que els pertorbin tant, sempre dependrà de l'infant, però en general sent tan petits no han viscut experiències tan desagradables que els pertorbin.

20 MB: Exacte, perquè també hi ha infants que han viscut molts drames i això queda però en la part menys conscient. Llavors, no aflora tant el conscient. En els adults queda en el conscient, en els infants queda en la part inconscient. Per tant, els **espais** aquests de **meditació**, de **quietud**, de **calma**, de **silenci**, el que et porten és a **trobar-te amb allò menys conscient de tu**, per això a vegades surten coses desagradables, perquè és permetre que pugui aflorar l'inconscient al conscient que això moltes línies psicològiques (com la psicoanàlisi) ho han intentat d'altres maneres i s'hi han apropiat, i aquesta és una altra manera, fer aflorar, convidar a fer conscient aquesta part inconscient, convidar-la a la vida.

21 E: Sí, és com l'iceberg en el qual hi ha la gran part de l'inconscient que són vivències que es queden en nosaltres però sense ser-ne conscients.

22 MB: Totalment. És com una mica aquest llac que si sempre vas tirant pedres i pedres sempre l'aigua està en moviment, però quan deixes una estona sense tirar-hi pedres, que serien aquests moments de mindfulness, d'aquietar els sorolls externs, reduir els inputs externs... l'aigua es va asserenant i què passa? Que tot el sediment d'aquell llac va deixant pòsit, va quedant sedimentat, totes les partícules que anaven per allà queden sedimentades en la part de sota del llac. Això és el que deixa pòsit, i ser conscient del que deixa pòsit és trobar-te a tu en definitiva.

23 E: I trobar-ho també et permet reconstruir-te i seguir endavant. Ara per exemple, amb el tema de la pandèmia, s'ha vist la necessitat de poder conèixer-te a tu mateix, que sents, que no sents... poder gestionar tot el que ens toca viure.

24 MB: Sí i les pantalles ens han fet molt de mal en tot aquest temps, ja ens en feien abans, però ara encara més. La pantalla evita trobar-nos amb l'altre i amb un mateix. La pròpia paraula ho diu molt clar, és una pantalla per evitar trobar-se amb els altres i amb un mateix.

25 E: Sí i l'individualisme i el consum, tenir i tenir...

26 MB: Narcisisme, en una **societat** més **narcisista**, més tancada en ella.

27 E: I també la hiperestimulació dels infants. Els adults tenim la sensació de no hi ha temps per fer tot i ho traslladem als nens i nenes emplenant-los d'extraescolars, que aprenguin anglès, ara fer això, ara allò altre i **no hi ha moments per aturar-se**. I per això també és molt necessari que les escoles puguin tenir aquest espai de calma.

28 MB: Exacte. Jo en això diria que Maria Montessori va ser una mindfulness abans. És a dir, la precursora de fer conscient els sentits, fer conscient un aprenentatge al ritme del nen, l'infant és el centre. M'agrada dir que hem passat del magistrocentrisme (el centre és el mestre), vam passar al paidocentrisme (el centre era l'infant amb Montessori entre d'altres autors que ho van posar en relleu) i ara estem en el pantacentrisme; el centre és mirar la pantalla. Mirar una pantalla quan esperem al metro, quan esperem al cap mirem la pantalla, arribem a casa i mirem la televisió. Tornar al centre a la persona, no només a l'infant que llavors idolatrem i fem infants edulcorats i que després no els hi pots dir que ho has fet malament perquè ja sembla que se'ls hi ensorra molt més. Hem de buscar que el centre sigui la persona.

29 E: Totalment d'acord. Què és el més important a tenir en compte a l'hora de treballar dinàmiques d'interioritat amb infants de 3-6 anys a l'escola?

30 MB: Propostes de mindfulness i de relaxació és un mètode, però la interioritat és molt més ampli. Un mindfulness enfocat a aquesta connexió interior pot tenir el perill d'un egocentrisme, un **narcisisme**, de quedar la persona centrada en ella mateixa, jo soc tot el món i el món gira al meu voltant. Posar la persona al centre té el perill si no està projectada després cap a enfora, d'una egolatria, **egocentrisme**, de jo soc el rei del món i tot gira al meu voltant.

31 E: Depèn de com s'enfoqui també, no? Per estar bé amb els altres, també necessito estar bé amb mi i a partir d'aquí també treballar-ho amb grup, no? De com ens sentim tots...

32 MB: Exacte. Que aquest estar bé amb mi no es quedi aquí. Quan estic bé amb mi, si és ben bé una consciència d'estar bé amb mi, em portarà a estar bé amb els altres, em portarà a trobar-me amb els altres, em portarà a voler millorar el món dit així. Però pot també quedar-se amb un: estic bé amb mi, al meu espai, la meva cuineta, que no em toquin res, i la meva vida. Pot ser, és un estil. Benvingut per qui ho compro, jo no ho compro. L'exterioritat excessiva ens porta a això que tenim ara amb les pantalles, tota la vida és pública. La **interioritat narcisista** és un perill, hi ha d'haver una interioritat que garanteixi tornar enfora,

però des d'haver tastat a endins. Si ens projectem enfora sense haver-nos mirat, no sabem qui som i anem a la primera que ens venen, comprem el que sigui, som molt manipulables. Si aquest projectar-nos enfora primer ha tastat qui soc, no soc manipulable.

33 E: Clar, és comprendre que hi ha una diversitat de pensaments, de maneres de ser i fer, però jo **em conec a mi mateix**, sé qui soc, sé el que vull i el que no i a partir del que em diuen **amb el meu criteri** també, vaig decidint i no em deixo manipular sinó que em vaig enriquint dels altres.

34 MB: Exacte, em vaig configurant en les relacions amb els altres, tots som relacions i ens teixim en relació, però des de la relació amb mi mateixa, no oblidar-me de mi.

35 E: Això és molt important a tenir-ho en compte.

36 MB: I tant. S'ha d'afinar, perquè el gran perill de la interioritat és que segons quines dinàmiques i propostes. Quan tu dius quines pràctiques o dinàmiques, serien totes aquelles que portin a coneixement intern per enfocar-se enfora, no per quedar-se amb aquest coneixement intern i tota la vida em vaig autoconeixement i no faig mai res pel món. Mai sabré del tot de mi mateixa.

37 E: Som éssers dinàmics, mai ens arribarem a conèixer, perquè estem en constant evolució.

38 MB: Si espero a donar-me als altres o fer alguna cosa per millorar-me, arribaré a la tomba i no hauré mogut un dir.

39 E: Quines estratègies o metodologies considera que són apropiades per afavorir el treball de la interioritat amb infants?

40 MB: Una cosa molt important és la **constància**. Una cosa és fer un projecte educatiu en una escola i al cap de tres anys tornem a parlar o fer alguna experiència d'aquestes cada dia 10 minuts. **La perseverança, la constància, l'exercici de la repetició, fins i tot en la percepció corporal, el cos té memòria.** Fas una pràctica durant un dia, fas una pràctica durant tres mesos, la deixes un temps i la tornes a recuperar i el cos, al cap de dos dies té memòria, però l'has d'haver fet molt temps perquè és com si aprens a conduir. Quan pares de conduir perquè tens una lesió, al cap d'uns mesos pots tornar a conduir i ho recordes, és un **automatisme**. Diria que lo bo seria garantir pràctiques amb les quals adquireixis hàbits i ja siguin automàtiques.

41 E: Sí, això ho haig de tenir molt present a l'hora de fer el pla d'acció que estic fent per a l'Escola Sadako. També, m'agradaria poder oferir una guia per a les famílies, perquè sento que és essencial vincular a les famílies i oferir-los un seguiment, unes pautes perquè puguin seguir el que fem a l'escola i treballar en equip, perquè és vital anar de la mà família, escola i infants. I poder abraçar aquesta interioritat tant a l'escola com a casa.

42 MB: I tant! I sovint el que ensenyas als infants acaba sent també un aprenentatge pels pares. Coneixes els vídeos i dinàmiques que proposava Snel?

43 E: Sí! He llegit el llibre de Tranquils i Atents! És tot un món, hi ha tantes interpretacions i punts de vista!

44 MB: Sí, és tot un món! I també ho pràctica i molt a l'escola i fa moltes formacions és **l'Anna Maria Rifà**.

45 E: No la conec, gràcies! Ja investigaré. També, volia preguntar-te sobre com entrem en el clima/ preparem l'espai per a activitats d'interioritat amb infants de 3-6 anys? Quines serien les condicions ideals per a dur a terme dinàmiques/exercicis d'interioritat?

46 MB: Poc material, el material és un mateix. Com més material extern, més t'evites a tu. **Es tracta no evitar-te amb v baixa, sinó d'habitar-te amb B alta.** D'evadir-nos en el sentit que som habitats per nosaltres mateixos. Llavors, poc material, els colors de la paret... tot el que ajudi a connectar amb un mateix: llum, a vegades tènue, més aviat baixa, música de relaxació, catifes i a vegades també l'espai a l'aire lliure.

47 E: Això també ho pregunto després de la importància de la natura, de com aquesta ajuda molt a connectar amb un mateix.

48 MB: Sí, totalment. Com menys espais amb menys sorolls, evitant els sorolls. Sovint això s'utilitzen les catifes per estirar-se al terra, per **connectar amb el propi cos des d'aquesta sensibilitat de tot el cos en contacte amb a terra i no només els peus.**

49 E: Recomana repetir regularment els mateixos exercicis? Amb quina periodicitat i moment del dia caldria fer activitats per treballar la interioritat?

50 MB: El que dèiem, **l'hàbit cada dia ajuda molt, l'exercici de la repetició** és important i tant de bo cada dia. **Penso que el moment del matí, a l'inici i en tancar al dia ja no a l'escola sinó fins i tot a casa, anar-se'n a dormir, són els dos moments cabdals.** De fet, la

nit és un **moment importantíssim psicològicament** perquè és el moment en el qual anem descodificant tot el que ha passat al llarg del dia des de l'inconscient i és un moment molt important. Per això també és molt important dormir les hores necessàries, les persones que no dormen les hores necessàries no van fent input de tot el que han viscut al llarg del dia. Llavors, com és tan important el que passa durant la nit, és molt què faig a primera hora del matí només aixecar-me i què faig a l'últim moment abans d'anar-me a dormir. Si just abans d'anar-me'n a dormir no deixo de fer anar el mòbil i l'input és aquest, té molt a veure amb el que passa durant la nit i el descans no és el mateix. Llavors, **cuidar aquest primer del dia i últims moments abans d'anar a dormir** a partir a través pràctiques d'aquestes és essencial.

51 E: Per tant, estaria bé poder oferir a través de la guia aquesta idea de començar amb aquests exercicis, però vosaltres com a família també podeu oferir aquest temps en el primer moment del dia i abans d'anar a dormir.

52 MB: Correcte, molt encertat.

53 E: Com ha de ser el paper de la mestra en aquest acompanyament?

54 MB: Hauria de ser **escassa**. Hauria de ser unes pautes molt **senzilles**, molt **simples**, molt **breus**, sense rotllos i sense explicacions del perquè. Si no, ara posem l'atenció en la teva respiració. I amb una **veu** molt **suau**, molt **calmada** que **convidi a aquesta calma, a aquesta connexió. És estar i és fer-ho, fer-ho amb els alumnes**. Per exemple, si els convidem a fer **mandales**, que pintar mandales també és un treball de connexió amb la interioritat, també ho hem de fer nosaltres com a adults. El que més aprenen els infants és el que veuen que fem, no el que diem. I ens muntem un munt d'històries a explicar-los al llarg del dia. **El que aprenen és el que veuen que nosaltres fem**. Aprenen molt més del que veuen fer que del que senten dir. Dir no cridis cridant, el missatge que els hi arriba és que ho has dit cridant. **Coherència**. És el més difícil a la vida i també com a mestra.

55 E: Quina formació haurien de tenir els mestres per poder treballar la interioritat a l'aula?

56 MB: Hi ha cursos i formacions, però sempre cal ser curós. Per exemple, l'ICE ara és el **IDP** (Institut de Desenvolupament Professional) s'ofereixen formacions i cursos per treballar la interioritat, el mindfulness. Hi ha també un programa d'un professor que es diu **Lluís López**, el programa **TREVA** que són dos cursos que ell ha organitzat de tal manera que fins i tot ho van a fer a les escoles si formen a tot el professorat. El que no pots és anar com a professor en solitari proposant això als alumnes, **ha de ser un programa, has d'incorporar**

a tot el professorat. Aleshores, ells formen al professorat de les escoles perquè ho duguin a terme amb els alumnes i es traslladen a les escoles a fer-ho. És un programa molt potent.

57 E: Hi ha diverses tècniques per a cultivar la interioritat (mindfulness, ioga, meditació, focusing, biodansa, txikung), quines creu que poden funcionar millor en infants de 3 a 6 anys?

58 MB: No t'ho ser dir prou perquè amb aquestes edats no he treballat. Llavors, des del meu imaginari i poc fonamentat et dic. La meditació en aquestes edats i entren molt, el ioga no ho he fet molt, però hi ha qui treballa amb ioga amb nens tan petits i es veu que resulta, jo no t'ho sé dir. El mindfulness entenc que també si poden agafar amb facilitat. El focusing no sé fins a quin punt tan petits poden expressar i connectar amb la sensació, no ho sé, ho desconec, pot ser sí. La biodansa i el txikung, no ho sé, desconec si amb aquestes edats pot ser adequat o no. Però si que serien tècniques que poden ajudar a connectar i cultivar amb la interioritat. **Poden ajudar, no són la interioritat ni garanteixen treballar la interioritat.**

59 E: I com ho podríem garantir?

60 MB: Depèn de l'enfocament que li dones a la pràctica i de la sinceritat amb la qual treballes la pràctica.

61 E: Clar, i aquesta sinceritat ha de sortir d'un mateix.

62 MB: L'autenticitat.

63 E: Clar, llavors crec que el més important serà que hi hagi coherència, que el mestre o la persona que acompanyi a l'infant ho faci amb sinceritat.

64 MB: Els nens ho pillen de seguida si és teatre o si és sincer.

65 E: I que després sigui l'infant qui ho faci amb sinceritat...

66 MB: Sí, perquè més que sinceritat és això del treball autèntic. De dir, m'hi poso i ho visc, no faig "la postura" de viure-ho. Tot i que s'arriba a viure-ho a través de la postura. La pràctica s'adquireix així. Però hi ha un punt en el qual ja vas al fons. Se'm fa difícil acotar-ho a aquestes edats perquè no hi he treballat mai.

67 E: Disculpa. M'he posat en contacte amb tu per la teva expertesa en la interioritat i he fet les preguntes acotant-ho a l'edat amb la qual ho enfoco.

68 MB: Clar, cap problema, perquè és l'àrea amb la que a tu vols treballar.

69 E: Quines estratègies hi ha per aprendre a escoltar-se a un mateix (autoconèixer-se) i a l'entorn?

70 MB: Tan petits no et sabria dir. De més grans hi ha treballs d'autoanàlisi, n'hi ha de molts tipus. El diari molt lliure, sense cap pauta, de cada dia escriure el que et passa pel cap. També es recomana molt quan fan teatre i a més, m'han dit que els hi recomanem quan s'aixequen, només llevar-se, tenir una llibreta i un llapis al costat del llit, i escriure amb la mà esquerra en cas que siguis destre, el primer que et surti. I per això dèiem, la importància de la nit. Primer amb aquesta mà en cas que siguis destre perquè el lòbul dret és el que prioritza tot el tema de la creativitat, l'expressió, la vessant artista. I, per tant, connectar amb tota la nostra part, la lateralitat esquerra ens connecta amb la vessant creativa, espontània, artística. Llavors, aquesta part és la que connecta més amb el nostre inconscient. Llavors, si només llevar-te que estàs encara amb aquell semiconscient, escrius amb la mà esquerra, d'entrada reflecteixes més tot allò més inconscient i creatiu teu.

71 E: I ja comences el dia d'una altra manera. Jo el que faig també, és un exercici de gratitud cada dia abans d'anar a dormir.

72 MB: Sí, i et fa conscient d'allò que no eres conscient que ha passat al llarg del dia i que en el teu cas és per donar les gràcies.

73 E: Sí, i també t'ajuda a tenir un equilibri.

74 MB: Clar, de tècniques d'autoconeixement n'hi ha moltes, des de totes les tècniques psicològiques. Però n'hi ha menys formals. A mi m'agrada molt l'anàlisi transaccional, la psicoanàlisi dinàmica, la teoria de **Carl Jung**.

75 E: Sí. I per treballar la consciència del cos?

76 MB: Això que dèiem, exercicis de consciència corporal n'hi ha molts. Per exemple, hi ha una dona que ha escrit un llibre que és una entrevista amb un expert en el tema, es diu ***pensar con el cuerpo*** fa referència justament a això, a exercicis de consciència corporal. Ella parla de la **sensorialitat a través del cos**, i de **sentir i pensar a través del cos** i de com **el cos deixa impacte**, el cos és molt savi i tota la biografia la tenim impactada en alguna part del cos i és fer-la conscient. Ella parla molt de les viseres, d'allò que passa entre l'os i la pell, educa molt aquesta sensibilitat entre el que passa entre l'os i la pell. Tota la nostra biografia

queda impactada en alguna part del nostre cos. També, Tere Puig té una web que es diu *Tu punto de vista del cuerpo* ve al màster fa sessions de consciència corporal per treballar la pau, l'educació per la pau. Jo recomano aquestes pràctiques, ella diu **educació somàtica** a aquesta **consciència de cos**. Hi ha moltes diferents que ens porten a conèixer més el nostre cos, per exemple, el txikung ajuda molt. **És l'energia en conjunt ens pot més del que ens imaginem tant per lo bo com el dolent.**

77 E: Totalment. Quines dinàmiques es poden fer en espais naturals per treballar la vida interior?

78 MB: Clar, tot el que és **banys de bosc** que ara s'han posat de moda. Però en realitat és anar **caminant pel bosc fent conscient l'arbre, la fulla, l'ocell, prenent consciència d'allà on estàs**. És més misteriós. Ara li diem bany de bosc perquè ve d'una tradició duta a terme al Japó, però allà va néixer precisament per la necessitat de la gent molt estressada i poder connectar amb la natura. El contacte amb la natura et dona una osmosi diferent. És a dir, **l'energia de la natura amb la persona hi ha uns estudis fets que indiquen que augmenta l'oxitocina i redueixes la tensió**. Per exemple, el simple i tradicional d'abraçar-te a un arbre i tant de bo descalç et connecta molt amb aquelles arrels de l'arbre i amb el que és el tronc de l'arbre.

79 E: Sí. I pel que fa a tècniques de respiració?

80 MB: Hi ha moltes, tot el que és fer conscient la respiració. Hi ha tècniques d'aquelles de tres inspiracions i quatre expiracions... O al revés, més inspiracions i menys expiracions. En funció de com estigui la persona, del que necessiti produir al seu voltant. **Però la respiració és el que mana tot a la vida. El tema és que no ho fem conscient, però quan ho fem conscient té un poder molt gran.**

81 E: Inclús quan estàs nerviós.

82 MB: Sí, això ja és la base. Però fins i tot no només té un poder en tu sinó en el voltant segons com tu respire, quan ho tens molt treballat. En un entorn tens si tu practiques una respiració serena i tranquil·la i t'aporta pau, però per osmosi allò es va manifestant.

83 E: Totalment. Per acabar, hi ha algun aspecte que li agradaria afegir? Algun recurs educatiu, autor/referent important a conèixer?

84 MB: No, jo crec que han sortit moltes coses. D'autors et diria aquestes persones d'aquí Catalunya que ho treballen, que una és l'**Anna Maria Rifa** que ella té un programa per les escoles Vedruna per treballar el mindfulness a les escoles, un altre és el **Lluís López** més a nivell de formació acadèmica en el tema. Després hi ha una altra del País Basc que ella ho fa el treball de la interioritat que ella ho fa des de la proposta cristiana que no tothom ho fa des d'aquesta línia. I així com autora n'hi ha molts més, per exemple, els vídeos de la granota de **Snel** i segur que et podria dir més, però crec que referents de casa nostra ja està. També el **Lluís Illa** que ha fet una tesi doctoral sobre educació en la interioritat. I la **Berta Menses** també és una gran referent.

85 E: Perfecte! Moltes gràcies!

Annex 7: Entrevista a Expert 3 - Ana Eva Jarabo Fidalgo

EXPERT 3: Entrevista realitzada a Ana Eva Jarabo Fidalgo, professora de l'àrea d'humanitats dels estudis de Grau en educació Infantil i Primària de la FPCEE, Blanquerna - URL amb la qual es va poder aprofundir respecte a què és la interioritat i aquelles pràctiques que es poden fer amb els infants per afavorir el cultiu d'aquesta vida interior. L'entrevista va tenir una durada de 50 minuts i es va dur a terme a la cafeteria de la Facultat.

E1: La interioritat és inherent en les persones, però el cultiu, la consciència d'aquest món interior l'hem d'anar cultivant. Per això, cada cop es parla més de la necessitat de reservar un espai a l'escola per a la gestió d'emocions, el mindfulness... com definiria vostè la interioritat? I el cultiu de la interioritat a l'escola?

2 AE: Per mi la interioritat vol dir treballar la part interior de la persona si és que hi poguéss haver una part interior i una part exterior. O **treballar la part espiritual de la persona. És a dir, aquella part que no és tangible, però que hi és i es pot fer present en la mesura que la persona entesa com un misteri, va autodescobrint-se a mesura que van passant els anys i forma part d'aquest misteri** i tu a l'altre no hi pots arribar del tot, sempre hi ha una part misteriosa d'aquella persona. Per tant, vol dir que hi ha una part d'aquella persona que no és tocable, que no és predicible, que és incognoscible del tot i que no es pot arribar a conèixer i que forma part d'aquest misteri de la persona que va molt lligada a la seva vida i aquest dinamisme i que en el fons també, va molt lligat a aquest anhel que tenim tot ésser humà de transcendència, d'anar més enllà del que podem tocar o és tangible. Molts filòsofs parlen del sentit de la vida i des d'un punt de vista religiós també és aquest transcendent, entendre la persona humana com un aspecte molt més transcendent, que va molt més enllà del que és visible en la primera percepció dels ulls.

3 E: I el cultiu de la interioritat a l'escola?

4 AE: Clar, jo penso que com a l'escola pretenem que aquesta sigui una **escola integradora** i holística i que es treballi totes les dimensions de la persona. Per tant, aquesta part de la interioritat de la persona, que la persona pugui conèixer com és, què sent, què li arriba des del seu cor, des d'allò que té més genuí d'ell mateix... Que moltes escoles ho treballen des de la part emocional, de fer conscient les emocions. I aquesta seria una part de la interioritat, però per mi no només es queda en això, no només es queda en l'aspecte psicològic, de les emocions i dels sentiments, sinó que va una mica més enllà. Seria aquest anhel que et deia del

transcendent, de quin sentit té la vida? Aquest plantejament que una persona que pot ser quan ets petit no ho fas o també. Això que dèiem a classe de DECA, aquest esperit contemplatiu, d'observar la bellesa i quedar-te meravellat per aquesta. Això va més enllà del sentiment d'alegria... Per a mi això és un aspecte afegit i jo ho situaria en aquesta dimensió espiritual de la persona. I va més enllà de la part emocional, psicològica que també, perquè quan fas interioritat també estàs treballant els teus sentiments, els teus pensaments, però també et plantejes qüestions de què vols decidir, com tu ets, ser conscient de la percepció de l'altre.

5 E: Creu que a P3, P4 i P5 els infants poden arribar a connectar amb el seu interior, a fer introspecció en ells mateixos i amb els altres? De quina manera ho podem fomentar?

6 AE: Sí, jo crec que és a través de les emocions, d'un autoconeixement, una autoconsciència de les seves emocions, del que senten, una consciència de percepció del cos i de l'espai. Això en altres moments també es treballava potser en psicomotricitat, en música, quan anaves d'excursió. Vull dir, és un tema transversal i es pot treballar des de molts àmbits. **Els infants justament per ser nens tenen aquesta capacitat de quedar-se amb la bellesa de les coses, fer conscient petits aspectes que potser a tu et passen per desapercebut** (mira, una marieta o mira la lluna!). Llavors, aquesta capacitat d'**emmirallar-se** és el que tota la tradició religiosa ha parlat de la contemplació, d'una **actitud contemplativa** davant la vida, també ser capaç d'agrair, ser capaç d'estar alegre i assumir aquesta alegria malgrat que la situació al davant sigui una situació dolorosa. **Sí que es pot i penso que cada vegada ho hem de potenciar més.**

7 E: Quines temàtiques i competències creu que són les més essencials a l'hora de treballar la vida interior amb infants d'infantil?

8 AE: La competència de **meravellar-se**, la competència de la **gratitud**, la competència del **respecte amb la natura**, de sentir-se connectat amb la natura, la competència de **sentir-se en pau**, estar en pau amb un mateix, estar en pau amb els altres, de **conviure**. **Aprendre a ser**, d'aprendre a com soc jo, de l'**autoconsciència**, de ser conscients d'on estic, però també d'ell mateix i de la seva **relació amb l'altre** i la seva **relació amb el món**. No només amb el medi com a lloc d'investigació racional sinó **sentir-se part d'un tot**, d'una natura i un lloc.

9 E: Què és el més important a tenir en compte a l'hora de treballar dinàmiques d'interioritat amb infants de 3-6 anys a l'escola?

10 AE: Jo crec que hi hauria d'haver moments concrets de consciència. Algunes escoles fan a primera hora del matí, altres escoles fan després del pati, altres escoles fan per acabar, d'altres un inici i un final. Jo considero que cada escola ha de trobar el seu espai i el seu moment, però sí que sigui regular. Que no quedi com una cosa d'un dia, sinó que sigui una cosa regular i després molt en contacte amb la natura. Un altre aspecte que per a mi és molt essencial és a través del **silenci**, que a vegades no tot ho podem percebre amb paraules sinó deixar que es percebi amb una música, amb el contacte a la natura o només amb els ocellets, una estona de silenci, de fer algun aspecte artístic, expressar alguna cosa artísticament... Expressar verbalment com se senten, treballar molt a partir del cos, de fer consciència i percepció del cos. Per això, molta relaxació, aspectes que siguin primer de relaxar-se per estar en contacte amb un mateix. També, a mesura que es facin grans que poguessin estar sols una estona i que no els hi faci por estar sols, que tinguin petits **racons per estar sols**, que puguin tenir alguna cosa en el qual poder entrar com una tenda com la idea d'entrar en el seu món interior. Una caseta, això als infants inherentment ja els agrada i és un espai per dir "estic jo" o "estic jo i amb la meva amiga" i en aquest espai podrien haver-hi contes per estar mirant-los en silenci, també material per dibuixar, hi ha infants que s'expressen més mirant coses, altres nens amb plastilina... Això ja s'està treballant molt a les escoles. I aquest espai d'entrar amb tu mateix i estar sol i tancats que es puguin sentir com protegits.

11 E: Quines estratègies o metodologies considera que són apropiades per afavorir el treball de la interioritat amb infants?

12 AE: Qualsevol cosa que sigui lligat amb la relaxació, que es relaxi primer perquè si entrem del pati excitats, no pots entrar, estàs més fora. Per estar en contacte amb tu mateix, i ser conscient del que et passa per dintre, ser autoconscient, necessites molta relaxació, de tranquil·litat. Després si l'espai ens ho afavoreix, un espai agradable o en mig de la natura o unes màrfegues i que es puguin estirar i que es puguin relaxar estirats sense arribar a adormir-se, o uns espais tancats. També, això pot ser per tota la classe o que sigui per una persona en un moment concret en el qual una persona estigui molt excitada o nerviós per diferents motius, doncs que aquest infant aprengui a asserenar-se. **Com ensenyar aquest nen a asserenar-se sol, a trobar uns mecanismes que ell es pugui relaxar.** I pot ser de diferents maneres, o bé té aquest racó i es pot relaxar, veure aigua, si hi ha flors que puguin fer tot aquest treball dels sentits... Tot el que ell pugui a partir de la percepció i de que està relaxat pugui anar autoconeixent què li està passant per dintre i que ell mateix vagi buscant aquests espais, aquests mecanismes per entrar dins seu.

13 E: Totalment. També, et volia preguntar referent a com entrem en el clima i la idea de crear un espai a l'escola i les condicions, tot i que poder ja ho hem comentat.

14 AE: Podria ser un racó de la primavera ara que estem en aquesta estació o un ambient. Tenir el racó i que sempre hi fos present, tenir aquest racó que fos cobert, amb llibres que porten serenitat (un llibre sobre consciència de com em sento, depenen de l'edat amb llibres només amb imatges...). També pot ser que si nosaltres prèviament hem fet una activitat amb els infants i hem treballat les emocions i hem fet uns dibuixos podria ser que aquests estiguessin en aquell racó. De manera que quan el nen va allà se'n recorda del dibuix que ell va fer o un company. També, imatges que a nosaltres ens porten tranquil·litat o potser emplenem aquell espai de llocs de la natura, potser en aquell espai tenim una aigua que circula tota l'estona i, per tant, és una cosa que és molt relaxant. I després el més bonic seria que a l'escola hi hagués un espai en el qual l'infant pogués anar sempre, en el que un infant de P4, P5 pogués anar una estona allà en el qual ell sap que s'hi està tranquil i que sigui un espai que els hi agradi molt ser-hi, que hi hagi flors, que sigui bonic o una peixera... un espai que porti bellesa, que porti tranquil·litat, serenor i que l'infant estigui convidat, que ell mateix s'autoconvidi a estar allà, que fossin conscients que hi ha moments en els quals també es necessita estar relaxat, estar amb un mateix, amb una música...

15 E: Just a l'Escola Sadako tenen aquest espai a l'escola gran, però a l'escola petita que és on estan P3 i P4 l'espai és bastant limitat com per crear una aula que sigui l'espai del silenci o de la calma.

16 AE: Per exemple, els infants de P3, P4 i P5 de tant en tant, per una celebració important, perquè arriba la primavera... podrien anar a aquest espai de l'escola gran. Aquest és l'espai del silenci i fer alguna activitat especial de manera que a ells els hi quedi com un bon record, com una sensació de: allò em va agradar. **Si comencen a fer experiència d'entrar a dintre, després ja tenen com el canal ja fet i quan ho necessiten poden anar.** És una mica el que diem quan parlem de les emocions, si ell sap identificar que quan se sent d'aquella manera és que té ràbia i sap què ha de fer quan té ràbia perquè a ell li va bé, ja ho té interioritzat mai millor dit. Doncs és **anar interioritzant aquests mecanismes personals.** Si això els hi ensenyem des de petits ja ho tenen amb ells. Després si no, quan ho vols treballar a l'adolescència com no tenen aquests passos previs els hi costa més entrar perquè no tenen aquesta primera experiència crec jo. En canvi, els infants que des de petits ho han fet o bé perquè a casa ho promouen o bé perquè ho han promogut a nivell religiós. Des de la meva

experiència personal tot això s'ha treballat molt a la catequesi, a les parròquies, s'ha treballat molt des del punt de vista religiós, però no s'ha treballat a l'escola perquè era com una cosa des de l'àmbit familiar o religiós. Llavors com en les escoles públiques no es volia treballar la religió, aquest aspecte espiritual es treballava a filosofia, a batxillerat, a l'ESO, però tampoc des de l'experiència sinó d'una manera molt racional. Llavors, aquesta experiència s'ha treballat més en altres àmbits. Per exemple, en els esplais ho han treballat molt això, tot el que és l'educació extraescolar, fora, del lleure i d'aspecte religiós. Per exemple, els esplais han treballat molt d'anar a la muntanya i una nit contemplar les estrelles o anar a l'esplai i fer un foc de camp i cantar. I això són aspectes de treballar la teva interioritat. I en els esplais es parla molt de com et sents, i què et passa... **I això en les escoles quedava des del punt de vista racional, des d'un punt de vista racional i tot el que era la part psicològica i espiritual no es tenia en compte a l'escola i ara hi ha més consciència de la necessitat de treballar-ho a l'escola** sent sempre molt respectuós amb les creences de tothom.

17 E: Recomana repetir regularment els mateixos exercicis? Amb quina periodicitat i moment del dia caldria fer activitats per treballar la interioritat?

18 AE: Jo diria cada dia. I el moment del dia ha de ser algun moment com per exemple, **començar el dia** perquè és com trencar del que ha passat a casa, del que has vingut i ara prenc consciència de comestic, d'on soc... Però això ja ho fan moltes escoles que ja estan introduint molts d'aquests aspectes. **Jo crec que la interioritat s'està introduint molt més del que en pensem, però poder no li posem aquests tipus.** Per exemple, ara venia del seminari i hi ha escoles que per exemple tenen el Monstre de colors i cada nen té una pinça amb avui em sento trist i el com et sents avui. Això ja és treballar la interioritat. Potser no se li posa aquesta paraula, potser aquesta paraula o la paraula espiritualitat hi ha persones que són reticents. Llavors, a primera hora del matí i en moments importants. Per exemple, des de l'àmbit religiós diríem moments importants litúrgics, com ara bé la setmana santa o per Nadal. També, el canvi de la primavera, hi ha més hores de sol i ho podem celebrar, un dia plou, podem aprofitar i sortir a fora, sentir els ocellets (mira, aquests ocells no se sentien a l'hivern), olorem, avui que comença a fer calor i l'aire olora diferent, la brisa del mar se sentia avui, un aire diferent. O per exemple, si ha plogut podem sortir al pati i olorar. És com **celebrar la vida, prendre consciència de la vida.** També tenir en compte coses que passen a l'escola, coses que els hi passen als infants. Per exemple, normalment en aquestes edats neix algun germanet o un cosinet i això es podria celebrar, que tota la classe estigui contenta

perquè a aquella persona té un germanet i treballar què representa això. Fer-los conscient d'allò que està passant al món, de què passa més a prop i com més grans, una mica més aliè.

19 E: Com ha de ser el paper de la mestra en aquest acompanyament?

20 AE: Jo primer penso que **la mestra hauria de fer experiència ella**, perquè **si la mestra no ha fet experiència de silenci, d'interioritat, és molt difícil que ho traspassi**, o no s'ho creu. Imagina una mestra que arriba a una escola en la qual fan el bon dia al matí i l'hi fan fer una estona de silenci i una estona de ioga, i ella no ha fet mai ioga i allò ho veu com una imposició que li posa l'escola. Qualsevol cosa sigui d'interioritat o no, que l'escola et posi i tu no ho creguis i no confiïs en allò, ho faràs com rutinari i no transmetràs als infants allò que realment l'escola ha fet com una opció. Per tant, jo penso que si les escoles fan una opció en la qual als matins faran estona d'interiorització i quan acabem el dia també. Si això no fan que els mestres facin experiència i ells ho testimonien, s'ho creguin, ho valorin, no ho transmetran als infants. Per tant, la primera cosa és l'actitud de la mestra, que ella n'hagi fet aquella actitud, que allò que vol transmetre als nens primer ho hagi integrat ella. Després molta formació perquè jo penso que aquí no us formem i des del meu parer aquest **és un dels grans hàndicaps i els mestres que estan a les escoles tampoc han tingut aquesta formació**. Per tant, s'ha de començar a buscar formació en aquest aspecte tant a nivell personal com professionalment. Llavors el rol de la mestra segons el meu tarannà és ser en aquestes estones menys dirigent i donar-los eines i deixar que ells descobreixin, facin experiència per ells mateixos i en tot cas el mestre observar, esperar, acompanyar però sense ser molt intervencionista, perquè l'espai interior de cada persona és tan misteriós i tan vulnerable i tan fràgil que pot ser si intervenim massa, poder estarem accelerant un procés pel qual l'infant encara no està preparat, llavors acompanyar amb molta paciència. De la mateixa manera que acompanyem als infants que controlin els esfínters i que ara hem entès que no podem exigir el mateix a tots els infants. Penso que aquest **respecte al procés de cada infants, al procés d'aprenentatge i al procés d'interioritat** i que poder hi ha infants molt inquietos i aquesta estona no imposar i que es contagiïn entre ells que no pas voler transmetre una cosa.

21 E: Quina formació haurien de tenir els mestres per poder treballar la interioritat a l'aula?

22 AE: És cert que manca formació en els mestres, però no sé quina hauria de ser la formació. Jo faria més metodologies que elles fessin la seva pròpia experiència d'estar relaxada, d'estar conscient del seu propi cos, de percebre a partir dels sentits, de buscar estones d'agraïment, d'estar en contacte amb l'altre a nivell de tocar a l'altre, del cos de

l'altre, de la seva mirada... Buscaria molt la qüestió artística i la natura. **L'art i la natura en aquest àmbit seria molt clau.** I molts materials diferents, des de fabricar amb plastilina com em sento. Expressar artísticament, la bellesa, utilitzar la bellesa per expressar com em sento, els colors, diferents materials, música també, podria ser una eina de formació.

23 E: Però en l'equip docent d'una escola com es podria fer?

24 AE: Que vingués algú a donar algun tipus de formació. Però, per exemple, **hi ha aspectes que les mestres no tenim formació com treballar la mort, la malaltia...** Com treballar tots aquests aspectes de la persona, pot ser a través d'un psicòleg. No obstant això, tampoc ho tinc clar quin tipus de formació hauria de ser. Jo crec que una formació en la qual fes que la persona es reconegués a ella mateixa, reconegués al seu cos, descobrís el seu cos, com està, si està tens, les seves pròpies emocions, tensions emocionals i físiques que estan relacionades i tot el que és la part d'aspectes més de valors, de valors molt humans sense estar lligat a una confessió religiosa necessàriament. Però tots els aspectes de la generositat, d'estar amb l'altre...

25 E: Llavors, també hauria de ser una formació permanent, constant de cada dia, no?

26 AE: Clar, la formació hauria de ser donar unes eines perquè després tu ho portis a la pràctica. Per exemple, si parlem de la gratuïtat que dèiem abans, observar cada dia aquells aspectes positius als quals puc agrair, estar alerta d'aquests aspectes d'agraïment. Això et pot venir a donar una formació un psicòleg, una persona d'una confessió religiosa determinada, però si després tu això no ho portes en el dia a dia... Per això per a mi és molt important **fer experiència.** I que aquesta formació no només fos racional, sino que hi hagués aquesta part de vivències de marxar tot un cap de setmana l'equip docent i compartir emocions, compartir jocs, compartir contemplacions a la natura... Allò que volem transmetre als infants primer fer nosaltres experiència com a comunitat.

27 E: Crec que és molt important això que comentes de la comunitat, perquè parlant-ho en una de les entrevistes que he fet també pel TFG, vam comentar el perill de caure en un **individualisme narcisista** i des del meu parer la interioritat ens convida a mirar-nos a dintre i ens permet conèixer-nos a nosaltres millor, però també ens permet conèixer millor als altres i millorar les nostres relacions amb els altres, perquè **nosaltres no seríem si no fóssim amb els altres ni amb l'entorn.**

28 AE: Exacte i també tota aquesta part vinculada amb la natura, a sentir-te un amb la natura, en el fet que allò que fem a la natura ens reverteix a nosaltres mateixos. I no només en l'aspecte egoista de si no reciclo vindrà el canvi climàtic, no en aquest aspecte sinó en l'aspecte que hi ha altres éssers vius i depenent també de com nosaltres els tractem. Aquest aspecte de sentir-te tu com un en la natura, i que la manera de tu ser i tu fer reverteix en els altres i en altres éssers vius i sentir-te connectat, penso que és molt important. I cada vegada li anem donant més importància. Treballar tots aquests valors del respecte, de l'agraïment, de la humilitat, de ser conscient de la nostra fragilitat, i alhora, posar-te en el lloc de l'altre, ser compassiu per l'altre. Per a mi, tot el treball de la interioritat va molt lligat al treball dels valors i d'aquesta consciència de qui ets tu en el món i quin sentit té la teva vida en el món i que en aquest món no estàs sol sinó que estàs lligat en un tot, que per a mi no només tocable o tangible sinó que també hi ha un aspecte transcendent.

29 E: Hi ha diverses tècniques per a cultivar la interioritat (mindfulness, ioga, meditació, focusing, biodansa, txikung), quines creu que poden funcionar millor en infants de 3 a 6 anys?

30 AE: Jo ho deixaria molt lliure en la mestra. Si una mestra ha fet ioga i se sent còmode fent ioga amb els infants, potser hi ha dos o tres exercicis que als infants els anirien molt bé. Per exemple, fer la pedra i a més a més hi ha llibres per a nens en els quals els posen noms lligats a un animal o un objecte perquè per ells sigui molt visual. Al txikung també hi ha altres exercicis que son molt per prendre consciència de com estic, de moure tot el cos, o de sentir, la capacitat de sentir... Igual que hi ha el txikung i el ioga, hi ha moltes altres tècniques que jo desconec. Per exemple, d'educació física que jo sé que tenen molts altres aspectes. Vull dir, ara hi ha una moda de tot el que ens ve de l'orient. Però, després hi ha altres tècniques que podríem practicar nosaltres i que hem fet tota la vida, com seria algun aspecte amb les mans, plastilina, a partir de pedres, treballar el massatge. Jo penso que ho deixaria molt lliure a la mestra, mentre siguin exercicis que serveixin per relaxar, per estar atent, per estar atent del que passa al teu voltant, per tant, de la percepció, treballar molt els sentits, treballar molt la concentració que seria l'atenció allargada en el temps. Penso que això per P3, P4 i P5 estaria molt bé. Cada escola podrien trobar el seu moment per fer interioritat. Tornant al que parlàvem de la formació, **crec que si tinguéssim clar el què, seria igual el com, el com ja el trobaries tu.**

31 E: Per això la meua idea és proposar diferents tècniques perquè les tinguin, però cadascú vagi trobant el com, tot i que comprenc que és complicat saber el què.

32 AE: Sí, podrien ser uns materials comuns i que després cada mestra agafes en funció de com està el grup classe, de com és el seu grup, de com se sent ella aquell dia... Podria ser. També, seria interessant separar treballar això a P3, això a P4 més... que hi hagi com una progressió en espiral. Per exemple, de respiració a P3 treballarem només que se sentin i ho farem a través de l'olor i portarem coses per olorar i jugarem amb els globus... I a P4 anirem més enllà, introduïrem un aspecte més complicat explicarem el que és els pulmons plens i els pulmons buits... Que sigui un **treball progressiu** i no només donar com uns exercicis com en un dossier, sinó que hi hagi com una línia de P3 treballem aquests aspectes, al primer trimestre això... Recurrència, treballar la interioritat a nivell recurrent, aprofundint més en aquell aspecte en concret. Perquè passarà per diferents mestres i no pot ser que un mestre els hi faci una cosa que no ha fet l'altre o que sempre sigui tot molt repetitiu o que un curs hagi passat pels tres anys i algun d'aquests materials no els hagi tocat... Garantir una mica que tots els infants puguin tocar-ho tot i que els mestres també se sentin còmodes.

33 E: Quines estratègies per aprendre a escoltar-se, la consciència del propi cos, experiències a la natura coneix?

34 AE: Sí, a la natura és molt important. D'escoltar-se torno a dir al mateix, jo crec que **escoltar-se i anar a l'interior va lligat**. Primer, per escoltar-te has d'estar primer relaxat, han de saber estar atents i aquesta atenció mantenir-la amb els temps i que aquesta la podem mantenir amb els sentits o amb la respiració per exemple. Per escoltar-se si no hi ha aquestes prèvies no s'escoltaran, perquè si estan nerviosos i estan inquietos, què han d'escoltar? Per a mi no és tan important el **com**, sinó **què** volem. Escoltar-se a vegades és dir què sento físicament. La pluja. Doncs és una manera de sentir-se, sentir la pluja a la cara. O un company a l'esquena em fa un dibuix i sento al company. Vull dir que no cal estar en meditació profunda, perquè un infant de P3 no ho estarà, però podem fer **aproximacions**. O escoltar el que et deia abans de les emocions (com em sento avui?) És una manera d'escoltar-se o s'han barallat amb un altre (i tu com t'has sentit?) Això també és una manera d'escoltar-se, donar-los opció a que parlin. O aquests espais que dèiem del racó del silenci, el racó de la calma... **La natura és clau** i penso que el **respecte a la natura** té molt a veure amb aquesta desvinculació que hem fet de l'entorn natural, de veure això. Ara els arbres estan

florint, aquí a la ciutat què veus? Molt de ciment i quatre verds, però no veus el procés. O **veure el cel, anar al mar, veure l'horitzó.**

Podem **anar diverses vegades d'excursió a l'any**, que al **pati de l'escola hi hagi arbres**, que hi hagués un **jardí a l'escola, més jardins a la ciutat**. Després un altre aspecte molt important és la **llibertat**. Penso que en aquest espai de la interioritat és molt important que l'infant se senti lliure i que, per tant, **tingui diverses opcions**, que l'infant pugui escollir. La metodologia per racons, de microespais... aquesta capacitat de jo què trio? És una manera d'escoltar-se a ell mateix (què sento?, què vull?, què em ve de gust?, com soc jo?, què m'agrada a mi? per a què serveixo?) Tot això és interioritat, és autoconeixement, que no té per què ser només l'**espai**, però després en el dia a dia ha d'estar **vertebrat** tot el que fem a l'escola.

També que aquests espais siguin de confiança, que prenguin confiança en ells mateixos, en que hi ha una part en ell mateix que quan dèiem aquesta part de l'interior, de l'intangible, hi ha alguna cosa més en tu mateix que és molt més gran que tu i que és un espai de confiança, de pau, de serenor i que quan tu et sentis molt malament perquè les circumstàncies de fora no sempre són les que volem i trobem frustracions. A vegades és perquè no em surt la lletra lligada i aquell li surt i a mi no, perquè que **tu ets molt més que la lletra lligada que no et surt. Per a mi aquesta intangibilitat és aquest espai íntim teu que és molt més gran del que estàs vivint en aquell moment. Confia en la vida.** Per tant, donar moltes pautes per confiar, per no tenir por, per mostrar-se alegrement malgrat tot el que passi, trobar aquesta alegria interior, aquesta joia, buscar coses per agrair. A vegades, tot són "peros" i també transmetre aquests valors a l'escola, de relaxació a les escoles, de no tanta exigència, ni tanta efectivitat, ni tanta eficiència, ni tanta excel·lència... No dic que no hem de ser excel·lents i el millor possible, però relaxem-nos, acceptem les nostres limitacions, les nostres fragilitats i malgrat això estimem-nos amb les nostres petites amb les dels altres... I aquests espais ens podrien ajudar a això.

35 E: Hi ha algun aspecte que li agradaria afegir? Algun recurs educatiu, autor/referent important a conèixer?

36 AE: No.

37 E: D'acord, moltes gràcies!

Annex 8: Entrevista a Expert 4 - Lluís López González

EXPERT 4: Doctor en psicologia, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, diplomad en Ciències Religioses, director del Programa TREVA de relaxació i meditació escolar i del Màster en Relaxació, Meditació i Mindfulness de l'ICE de la Universitat de Barcelona.

1 E: La interioritat és inherent en les persones, però el cultiu, la consciència d'aquest món interior l'hem d'anar cultivant. Per això, cada cop es parla més de la necessitat de reservar un espai a l'escola per a la gestió d'emocions, el Mindfulness... com definiria vostè la interioritat? I el cultiu de la interioritat a l'escola?

2 LL: La interioritat és una capacitat subjacent a l'ésser humà i que rau en la consciència. I la consciència és la capacitat d'adonar-se compte d'alguna cosa. Per tant, a mesura que tinc consciència m'adono que puc conrear aquesta capacitat que és la interioritat. Què passa? Que hem de distingir consciència, interioritat, espiritualitat. La interioritat no necessàriament té perquè ser espiritual. L'espiritual està pendent del que hi ha més enllà de l'existència nostra, però la interioritat, un filòsof pot ser una persona molt interior, amb un món interior i no necessàriament buscar l'espiritualitat. Per tant, serien les tres paraules: interioritat, consciència i espiritualitat.

3 E: I ho separaries?

4 LL: Sí, és molt important quan parlem d'aquests temes saber separar els conceptes per no nadar entre dues aigües. Una cosa és l'educació emocional, l'altra és la interioritat... tot i que està relacionat.

5 E: Molts autors també parlen de la intel·ligència espiritual.

6 LL: Correcte, seria un tipus d'intel·ligència que estaria entre la interioritat i l'espiritual. Però jo no entraria en espiritual, ja que malgrat que siguin cosins-germans, estaríem entrant en un altre terreny.

7 E: Podria anomenar alguns dels beneficis de treballar la vida interior tant a casa com a l'escola?

8 LL: Hi ha tres àrees de beneficis que produeix la interioritat. La primera és que les capacitats cognitives de l'infant milloren com l'atenció, la memòria, la capacitat d'anàlisi...

totes les funcions executives milloren. Si millora això, pot millorar el rendiment acadèmic, una primera àrea, la cognició a nivell acadèmic. D'altra banda, a nivell més social a l'escola si millora el rendiment acadèmic és perquè ha millorat el clima d'aula i a casa millora el que és la convivència i, per tant, el clima de la llar. I, en tercer lloc, seria la millora de totes les capacitats emocionals o la millora de la intel·ligència emocional. Torno a dir, la intel·ligència emocional està dins de la interioritat més que la interioritat dins de la intel·ligència emocional. Per tant, són 3 grups de beneficis: els cognitius, els de l'ambient (un infant que està acostumat a estar sol, ha saber respirar, a estar tranquil, a escoltar-se les emocions sense reacció, sinó respondre amb autonomia emocional, provocarà un ambient al seu voltant molt diferent del que crearan infants que no tenen consciència emocional, que no saben demanar les coses...). En tercer lloc, la millora de la intel·ligència emocional.

9 E: Per tal de poder fer un millor acompanyament és molt important poder treballar conjuntament família-escola. Què és el més important per fer-ho?

10 LL: Jo diria, en primer lloc, que és important saber què és la interioritat, però quines àrees hi ha dins de la interioritat, perquè si estem d'acord família i escola amb les àrees que toca la interioritat, podem anar treballant àrea per àrea des d'una estratègia. És a dir, hem definit què és la interioritat, però ara per saber com treballar les famílies amb l'escola. Per exemple, a nivell de currículum, sabem a casa que el nen fa català, i com el podem ajudar? Sabent el currículum que fan de català a l'escola. Per tant, si sabem quin és el currículum d'interioritat que es fa a l'escola, les famílies poden ajudar, si no no poden ajudar. I si em permetes, un programa d'interioritat ha d'incloure la calma i la relaxació. Aquí introduiríem el mindfulness o les tècniques de relaxació i meditació. Per tant, seria una primera àrea. Si això es fa a l'escola, a casa és molt fàcil fer-ho i viceversa. Si a casa es fa, a l'hora de fer-ho a l'escola no els suposarà cap esforç.

11 E: La coherència i el seguiment, no?

12 LL: Exacte. Una segona àrea dins de la interioritat, és l'**autoconeixement** amb totes les capacitats i estris que podem tenir en el nostre mapa. Per exemple, l'autoconeixement amb la filosofia s'imparteix molt bé, què passa? Que els més petits no tenen un autoconeixement cognitiu, però poden començar amb un **autoconeixement corporal**. Per tant, no podem demanar que l'autoconeixement d'un adolescent sigui el mateix que el d'un nen petit. El tercer bloc de continguts d'un programa d'interioritat són les **emocions**, la **intel·ligència emocional**. Un altre quart seria el que és la **bondat** i la **bellesa humana**, treballar la bondat

humana, els **valors** i treballar l'**art**, l'estètica. Un altre bloc seria il·lusió per **educar la veritat**, tant l'existencial com la veritat científica. I per últim estarien dues àrees que serien com els infants des de petits es fan una idea de com és el món. El món depèn del que li diem a un infant de petit, té un cel o no té cel, té un final feliç o no té un final feliç. Per tant, les famílies que rebutgen parlar de Déu, del cel, del més enllà els hi fan un mal favor perquè els nens necessiten construir-se aquesta cosmovisió. I per últim, si nosaltres eduquem amb la cosmovisió, amb intentar respondre les respostes dels nens o no respondre-les fent-se-les amb nosaltres mateixos i és interessant quan dubtem dir-los que tenim dubtes o que no ho sabem, creiem que pot ser així, però no ho sabem del tot. Per tant, seria obrir la porta de la transcendència.

13 E: Seria obrir una porta de la transcendència dins del programa?

14 LL: Correcte. No hi ha programa d'interioritat que rebutgi la idea d'obrir la porta a la **transcendència**, a les grans preguntes. Però mira que la transcendència aquí no necessàriament és espiritual és filosòfica.

15 E: Clar, no sempre ha d'anar vinculat a la religió.

16 LL: És necessari deixar clar que si fos de la religió seria un **projecte espiritual** d'una religió concreta, perquè **tampoc és igual espiritualitat i religió**. La religió és una forma espiritual de mites de creences en un grup humà, a la Índia, cristianisme, budisme... i normalment, la religió inclou l'espiritualitat, però al revés no. Una persona pot ser molt espiritual, creure en una força extrema però no pertànyer a una religió concreta.

17 E: Sí, just Francesc Torralba parla de la diferència entre intel·ligència espiritual, la creença religiosa i la cultura religiosa, i més avui dia que vivim en un món globalitzat.

18 LL: Totalment.

19 E: Quines són les claus indispensables perquè les famílies puguin treballar i cultivar aquesta consciència sobre la vida interior amb els seus infants a casa?

20 LL: És difícil de respondre, però torno a repetir una mica. Les claus estaran en la concreció del currículum del programa d'interioritat de l'escola. Ja hem parlat de claus, treballant les claus de la calma, de l'autoconeixement, però hi ha una cosa molt important i és que dins de casa ja hem demanat la calma primer, hem de fer moments de silenci, el silenci no pot ser una cosa fosca pels petits, si hem sentit silenci des de petits, per nosaltres serà molt

acollidor el silenci. Hem d'aprofitar els grans valors que una família té perquè després un se senti que pertany a una família. **Per què un infant s'ha de sentir orgullós de pertànyer a una família? Pels valors, per allò que és intocable.** Una altra estratègia seria treballar el **sagrat** de la casa. El sagrat pot ser visitar als iaïos, pot ser fer una rutina abans de dinar o una pregària, o llegir un conte. I també acompanyar-los al llarg del dia. No és el mateix **anar a dormir** amb un **conte** o amb una **reflexió del dia**, o fer una respiració profunda o el que acostumem a fer a casa una **meditació**, una **visualització** a anar-se'n a dormir així com així. No és el mateix despertar-se al costat del pare i la mare donant gràcies al dia que tenim tots ara, donant gràcies a la llum, donant gràcies al llit que ens ha permès dormir...

21 E: Quins són els millors moments per treballar la interioritat en família?

22 LL: Jo diria que ha de ser sempre en qualsevol circumstància dins de la família es pot prendre com una oportunitat per educar la interioritat. Però sí que és cert que ha d'haver-hi moments específics per educar-la, que solen ser fora de l'horari normal del dia a dia. Per tant, hi ha dos camins; un el temps ordinària de fer-ho en qualsevol moment, però també començar el dia en els àpats abans de començar l'àpat tots junt si és pregar, pregar, si és dir alguna cita, la diem... no obstant això, també és **molt important sortir fora de casa** i fer servir un **retir de creixement personal** amb altres famílies per exemple i que passa? **El que necessiten els petits és creixement personal dels grans.**

23 E: Sí, això també com a mestra, si tu no l'has viscut com a referent difícilment els podràs transmetre.

24 LL: Correcte.

25 E: Recomanes repetir regularment els mateixos exercicis? Aquestes tècniques/pràctiques d'interioritat és recomanable fer-les cada dia?

26 LL: Tu ho estàs pensant més com exercicis concrets com de meditació, relaxació, no?

27 E: Sí

28 LL: Mira que una cosa és això i una altra cosa és la interioritat que és molt més àmplia que tot això. Però sí, dins del treball de la calma seria interessant tenir alguns exercicis a l'abast per cadascuna de les edats de cara als infants. No sé si coneixes un llibre meu que es diu "**Meditación para niños**" de l'editorial Plataforma. En aquest hi ha més de dues hores d'àudios i més de 100 exercicis de 4 a 8 anys. És també per les famílies, està pensat tant per

docents com per les famílies. Què passa? És diferent un exercici per un infant de 8 anys que per un petit de 4 o 5 anys. Aleshores, què passa? Ens trobem que per fer un exercici un pare o una mare ho ha d'haver fet ell o ella abans per veure com es fa, quins beneficis té, quins entrebancs pot tenir un infant que tanca els ulls per primer cop...

29 E: I per exemple, si tu com a mestra hem de tenir aquesta formació, les famílies també haurien de tenir aquesta formació o que des de l'escola se'ls oferís un espai per treballar ells la interioritat i després fer-ho a casa?

30 LL: Seria ideal que les escoles tinguessin aquest contacte amb les famílies i que ofereixin un espai comú en el qual es fes una trobada entre escola i família. Una altra cosa que et volia preguntar i no sé si me la preguntaràs. Però és molt interessant veure **quines són les estratègies quan es fa interioritat dins d'una escola**, perquè hem parlat de quins components té un programa, però la cosa és qui ho ha de fer a l'escola. I ens trobaríem amb els següents: un primer **àmbit de treball de la interioritat** a l'escola és el **currículum**. Hauria d'haver-hi una **assignatura** o un **espai concret** de la **interioritat**, i hi ha escoles que ho fan des del silenci, des de la lectura, des de l'educació emocional... Un altre medi seria les **rutines**. Una cosa és que hi hagués un espai curricular on l'expert en interioritat igual que hi ha l'expert en anglès o en català, treballés la interioritat. Una altra cosa seria les rutines en entrar al matí, en sortir del pati, en tornar al pati, en sortir al matí cap a casa, cap al menjador, en el menjador... És a dir, que **els docents d'un col·legi d'infantil haurien de saber tots, tècniques de meditació i relaxació per quan els toqui segons el claustre hagi decidit**. Una altra àrea on treballar la interioritat, els moviments que hi ha a una escola: el menjador, com surten al pati, com entren del pati, les aules fer-les més d'interioritat, les aules fer-les més d'interioritat, no posar tanta informació per exemple. Això sempre ho dic, no cal tanta informació per un nen, un infant no és "ximple", ja aprendrà aquesta informació, però si tenim molt ocupades les parets d'una aula, això no fa cap benefici al nen. Al nen li hem de deixar espai buit perquè creï el seu món interior.

31 E: I per exemple, a l'Escola Sadako tenen l'escola petita i l'espai és bastant reduït.

32 LL: Continuem amb els àmbits on s'ha de treballar la interioritat a l'escola i hi ha alguns que no toquen a casa. Per exemple, la metodologia que fem servir a les classes (si fem parelles, si fem coses corporals, coses que passin per la nostra identitat, si fem coses que toquin les relacions humanes...). És a dir un problema de matemàtiques el puc enfocar de moltes maneres, no? O el puc enfocar amb un cas que ens toqui a nosaltres dins de casa o a

l'escola. **Un altre àmbit on s'ha de treballar la interioritat en una escola són els projectes. Si no hi ha un projecte d'educació en la interioritat en una escola, això se'n va a norris.** Finalment, en l'àmbit de les extraescolars s'hauria de treballar la interioritat, el respecte al docent, el silenci, cuidar i vigilar com se celebra els gols i les cistelles a l'escorça, se celebra com una burla envers el contrari... Els petits imiten el que veuen en els adults. Finalment, he dit en el currículum, en les rutines, en la logística, en la metodologia, en els projectes, extraescolars i la **família. Per tant, la família seria un dels grans àmbits a treballar la interioritat en una escola.**

33 E: Totalment d'acord amb el que dius. També un altre tema que a mi em va suposar d'entrada un embolic va ser plantejar-me com fer el programa d'interioritat per l'escola, ja que són moltes tècniques les que et permeten cultivar la interioritat com són el Mindfulness, la Biodansa, el Ioga, la Meditació, el TxiKung, el Focusing... I he definit aquests, però vaig parar perquè n'hi ha molts, però a l'hora considero que és molt interessant que aquests formin part de la vida de l'escola per a fomentar aquest desenvolupament de la interioritat.

34 LL: Correcte. Una escola que treballa tai-chi ja treballa la interioritat, una escola que treballa la consciència corporal des de psicomotricitat i posa més hores de psicomotricitat als petits, ja està treballant la interioritat, perquè un infant té consciència global del seu cap i cos, encara no distingeix el que és el seu pensament i la seva cognició de la part sensoriomotriu. Un infant es viu com un global i si aquesta consciència no la perden tan aviat que sol ser als 6-7 anys que és quan entren en el món del pensament de la cognició i se separa el cos de la ment. Què passa? Que mira com en el fons treballar la interioritat pels grans és treballar alguna tècnica de relaxació o meditació o Txikung, una mica seria com el retrobament amb la corporalitat i com lligar la ment amb el cos.

35 E: Com tot en un: cos, ment i ànima.

36 LL: Totalment.

37 E: Creu que a P3, P4 i P5 els infants poden arribar a connectar amb el seu interior, a fer introspecció en ells mateixos i amb els altres? De quina manera ho podem fomentar?

38 LL: Jo crec que els d'infantil no poden fer introspecció perquè no tenen el nivell cognitiu suficient per fer-la. La manera de fer introspecció d'un petit o petita és senzillament tancant els ulls, una manera d'entrar en el seu interior, però això necessita un ajut de que el silenci és el nostre amic, és un lloc on s'està molt bé. Perquè trobarem alguns infants que no podran

tancar els ulls perquè tenen alguna desestructuració a casa o tenen algun problema psicològic. I per això és important no oblidar als petits a que tanquin els ulls. Com hem dit abans, **la millor manera per treballar la interioritat amb un infant i l'autoconeixement, és amb l'autoconeixement corporal. Un infant es coneix a si mateix primer corporalment i després amb els trets de personalitat.** En canvi, quan compleixen 7-8 anys podem començar a sentir els trets de personalitat com responem envers els altres, quins gustos tenim, quines són les nostres bondats, quins són els nostres límits...)

39 E: Què seria per a vostè el més important/essencial per al treball de la vida interior per als infants d'infantil?

40 LL: La **consciència corporal**. Una **bona psicomotricitat** ben feta de consciència corporal crec que seria el millor. I també alguna tècnica de moviment lent com el Txikung, el Taichí, Mindfulness conscient... entren molt bé els petits. També podríem fer servir **visualitzacions**, per exemple, visualitzar un paisatge ideal, visualitzar el seu racó de la calma com un lloc on poden estar fora de perill tranquil·lament sense que ningú entri per fer-los mal.

41 E: Llavors, seria recomanable per poder treballar la interioritat tenir dins del dia a dia de l'aula o crear un espai de silenci o de la calma a l'escola?

42 LL: Jo ho faria en els dos llocs, tan dins de l'aula com un espai a l'escola. Una classe, un espai per estar en calma, que no passa per ser l'espai dels castigats, no és del tot indicat això. Sí que és cert que si un infant està molt nerviós, el podem convidar a fer alguna cosa com pot ser posar-se els cascos i escoltar música, però mai seria per un infant que "no es porta bé". També, hi ha escoles religioses que tenen capelles precioses per meditar i estar en silenci, però seria un lloc ideal per treballar la interioritat.

43 E: Segons la literatura escrita el mindfulness i el ioga són metodologies que ajuden en l'adquisició del cultiu de la interioritat. Què en pensa? En cas que estigui d'acord, considera que aquesta pràctica es podria introduir dins d'un projecte d'interioritat a l'escola?

44 LL: Ambdues pràctiques són cosines-germanes. **Hi ha moltes confusions amb què és el Mindfulness.** El mindfulness no és una tècnica, el mindfulness el que fa és **treballar un estat de la consciència d'estar en el present.** Una persona que fa ioga està conreant mindfulness, està fent que la seva ment pugui estar tranquil·la i estigui en el present, conscient de tot el que passa dins de si mateix i fora de si mateix. Però sí que és cert que avui dia es parla de mindfulness com un seguit de tècniques meditatives que no inclou

necessàriament el ioga. El mètode més famós de mindfulness és el MPSR, que és Reducció de l'estrès basat en mindfulness del Joan, i posa el ioga dins d'aquest mètode. Per tant, ambdues pràctiques farien molt bé a una escola i amb els petits es pot treballar amb **mindfulness i ioga, aquestes serien pràctiques molt idònies pels petits.**

45 E: I també el focusing, oi?

46 LL: Sí. Si busques informació, el focusing és la gestió de les emocions des del cos, des de les respostes corporals, és d'expressió corporal, no és mental. Tinc gana, tinc ràbia... El focusing el que et demana és que posin l'atenció en tu mateixa per veure quina és la petjada, la vivència en el cos que et permet aprofitar la seva saviesa. El cos és savi i si l'escoltes et diu ves cap aquí, ves cap a un altre lloc. En canvi, la ment no para de donar voltes.

47 E: Quines recomanacions/suggeriments donaria vostè per a crear un espai d'aula per a la interioritat? Quines han de ser les condicions/ requisits bàsics per dur a terme activitats d'interioritat?

48 LL: Jo crearia l'espai amb ells, que ells fossin conscients: Que podem posar per estar tranquils? Una màrfega, un matalàs per si ens volem estirar, una mica de llum fluixeta, algun signe de la naturalesa, una planta petita estaria molt bé que l'haguessin de regar... i no necessàriament posaria encens, que està molt de moda, però els petits... Que olores bé, que tinguéssim un ambientador per exemple. Però no emborratjar el racó de la calma, no posaria massa informació. Que no hi hagués el racó de la calma i al fons que hi hagués les frases que han d'aprendre. Ha de ser en una paret blanca, blava... això no obstant, llisa.

49 E: Jo diria que a l'escola petita de l'Escola Sadako no tenen l'espai per fer-ho.

50 LL: Pot ser no, si no podem tenir tots els elements, podríem fer un racó, amb una cadireta diferent de la resta, un banc petit... això estaria bé.

51 E: Perfecte! Quines dinàmiques es poden fer en espais naturals per treballar la vida interior?

52 LL: Jo diria les mateixes dinàmiques de ioga, mindfulness, tai-chi, Txikung, però amb un contacte exprés amb la naturalesa. Abraçades a arbres per exemple, és molt bonic, el fet d'estirar-se a sobre de la gespa, en comptes d'utilitzar un matalàs aprofitar el contacte, treballar les olors, els diversos tactes que hi ha a la naturalesa, el respecte per les flors, la mirada a l'horitzó. Per exemple, és molt bonic estirar-se i mirar els núvols com es mouen,

això és un exercici de mindfulness precíós pels petits. O mirar a l'horitzó quan s'acaba la revisa, quan comença la línia que no veiem més.

53 E: Em podries descriure activitats concretes per treballar la interioritat?

54 LL: Sí. Una dinàmica que es fa servir pel focusing és el **somatograma**. Els donem una silueta humana buida, només el contorn, aleshores els preguntem per algunes sensacions. Per exemple, quina sabata els estreny més si l'esquerra o la dreta. Aleshores, han de portar l'atenció als peus per respondre això. Els podem preguntar, a quina zona del cos tens més escalfor, més calor i ho poden posar al cap, poden posar al coll... I això ho van dibuixant a la silueta amb llapis de colors. Per exemple, amb el color negre que dibuixin la sensació més desagradable (si tenen mal de cap, si els estreny el cinturó, si la bata és incòmode per ells...) ubicat allà on els fa mal. Després amb un altre color la sabata que els estreny més, amb color vermell en el lloc on tenen més calor. Tres o quatre preguntes de sensacions seria un treball de la interioritat molt bonic. Una altra cosa, una activitat que és molt inconscient és deixar-los que dibuixin el propi nom sense cap norma, sense cap consigna en un full blanc i amb temperes, blanca i fer-ho cada trimestre un cop. Veuria el docent l'evolució que hi ha dins la consciència d'aquest nen amb si mateix. Seria una forma d'**autoconeixement inconscient**, perquè ell no sap per què agafa el taronja en comptes del verd o perquè al principi ha dibuixat i ha aparegut la mare i el pare a sobre del nom i després no apareixen. De fet, és una eina molt bàsica per treballar la interioritat amb els petits i veure quina evolució hi ha amb els petits.

55 E: Per últim, hi ha algun aspecte que li agradaria afegir?

56 LL: Tot el que sigui que hi hagi llibres, àudios... afavoreix molt el treball de l'aula. No sé si coneixes els tres llibres que tenim de mindfulness a l'aula i n'hi ha un que és per educació infantil. Són del programa TREVA i és com treballar el mindfulness dins l'aula i està ple de competències, exercicis...

57 E: Perfecte! Moltes gràcies!

Annex 9: Focus group a les mestres de l'Escola Sadako

Benvolgudes i benvolguts,

Actualment, estic immersa en la realització d'un pla d'acció sobre l'educació de la vida interior a l'etapa d'educació infantil per al vostre centre educatiu; l'Escola Sadako. Per aquest motiu, he organitzat aquest focus group per tal de poder conèixer més a fons els vostres projectes d'educació emocional i de mindfulness i atenció plena, així com també conèixer la vostra opinió respecte a la idea de crear un projecte d'educació per al cultiu de la vida interior.

També, volia garantir-vos l'anonimat i la confidencialitat de les dades, sent aquestes utilitzades exclusivament per a aquesta recerca.

Projecte educació emocional

1 ET: Com definiríeu el vostre projecte d'educació emocional? Quins serien els aspectes clau?

2 CF: de l'escola o d'infantil?

3 ET: D'infantil

4 CF: A l'escola sí que hi ha una persona professionalitzada en educació emocional, però està a partir de segon de primària i fa unes classes en concret d'educació emocional cada dos anys (a segon, a quart i a sisè) i després hi ha uns tallers a l'ESO que fan específicament treballs d'educació emocional. **Aquí no tenim cap especialitat**, però ho treballem des del punt de vista de filosofia, ho incloem com a part del dia a dia. Dintre de la filosofia 3/18 moltes de les sessions estan encaminades a l'educació emocional. És a dir, el treball de les emocions.

5 MDLL: Sobretot primer a identificar, què sàpiguen identificar, sàpiguen dir en un moment donat estic trist, estic, content, estic enfadat, tinc ràbia i que posin primer paraules al que senten. I després des de la identificació anar un pas més i després ells puguin identificar situacions del dia a dia, de la vida que fan despertar, però primer han de passar per ells.

6 CF: Paral·lelament amb això, nosaltres fa un parell d'anys aproximadament o una mica més que sí que notem la necessitat de fer estones específiques de mindfulness, de relaxació conscient amb tot el grup. Abans aquestes estones no hi eren i jo crec que ja fa un parell d'anys que cada mestra ho va introduint dintre del seu fer i ser en el dia a dia a classe. El que passa és que un dels objectius d'infantil aquest any era sistematitzar aquestes estones d'atenció plena, però no hem fet cap reunió, per això volia aprofitar aquest focus grup tot i que crec que no hi haurà temps. Així i tot, **cada mestra utilitza tècniques les quals els hi va bé, però no les hem posat en comú en cap moment.**

7 ET: Quins recursos/estratègies són els que més fan servir per a l'educació emocional?

8 CF: A partir de contes, d'imatge...

9 MDLL: A partir de la vida d'aula, de la vida de pati, de les històries personals de cada infant sempre és el punt de partida de poder-ho parlar en un cercle de diàleg, en una rotllana, amb una sessió de filosofia... Llavors, en funció de la gravetat o de la importància que tingui el que li passa a l'infant, aleshores ja programem una cosa o una altra.

10 ET: En funció de les necessitats que detecteu, oi?

11 CF: Sí, però en tenim també establertes. En cada curs hi ha algunes, a partir de contes de treballar emocions en concret.

12 ET: D'acord. En quins moments considereu que és millor implementar les estratègies de gestió emocional?

13 MDLL: Jo crec que és una mica el que hem comentat abans. Sí que algunes estan programades en les sessions de filosofia (sobre l'amistat, sobre el dol...) i altres sorgeixen del dia a dia. Perquè potser un infant ha tingut un germanet i té molta gelosia i com a equip pensem com podem actuar i acompanyar aquest infant.

14 EC: Sí que és cert que les estones pot ser són més moments de tancament, si tu els veus que necessiten baixar i parar i calma. Tu ho tinguis programat o no, tu com a mestra pots veure que al grup potser li és necessari un dia al matí perquè hem començat potser amb una energia que ens hem d'aturar o venim del pati i ens aturem per continuar endavant o potser ens serveix abans de marxar. Aleshores **hi ha moltes estones** que sí que és cert **que com encara no estan sistematitzades** de ha de ser aquesta hora, el que fem és fer-ho en funció de la necessitat del grup. I recursos a part de contes jo crec que totes en tenim moltíssims. Hi ha

molts exercicis, moltes coses que podem fer i jo la pràctica que hagi pogut tenir d'educació emocional el que sí que és cert és que **com més petits, és millor més curt i bo, que siguin estones curtes, bones i positives i que realment s'adonin que allò els hi ha servit per a alguna cosa. No intentar fer alguna gran sessió d'alguna cosa i després no els hi serveixi.**

15 ET: Consideren que podrien millorar aquest projecte? En cas afirmatiu, com?

16 CF: Jo crec que **compartir entre nosaltres que és un aspecte que no hem fet.**

17 EC: I sistematitzar, el que deia la Cristina, és molt important que tots fem, però com ho fem i quan ho fem. Si totes ens posem d'acord amb què és bo i totes veiem que és bo. Veurem que pot ser tres dies a la setmana, o cada dia una estona... I si totes estem d'acord, tant uns nens com els altres tots gaudiran d'haver-ho fet, no perquè estigui una mestra o una altra mestra en una classe puguin tenir més o menys.

18 CF: Això que diu l'Elena és molt important, perquè els mateixos nens i nenes agafen la rutina i després t'ho demanen i això ha de tenir continuïtat no es pot fer només en un curs i dependent de la mestra.

19 ET: Fer-ho tots els cursos, oi?

20 CF: Sí, en tots els cursos hi hagi la mestra que hi hagi.

21 MDLL: A EI5 la veritat és que sí que hi ha moments que sempre els fem. Per exemple, a les tardes sempre que entren del pati, sempre hi ha aquest moment d'estirar-se o seure, música tranquil·la i calma. I després al matí o a primera hora del matí o al tornar del pati en funció de com tornin, també de manera sistemàtica, sense fer sempre el mateix, però sí que hi ha aquest moment d'aturada.

22 EC: Sí que és cert que ens hem de posar molt d'acord en diferenciar el què és fer relaxació, què és fer mindfulness i què és fer educació emocional.

23 CF: Exacte, són coses diferents.

24 EC: Són coses diferents. Llavors, a partir d'aquí si **l'educació emocional es treballaria més amb filosofia**, mindfulness ho fem amb exercicis més pensats, més concrets. I una relaxació les busquem en estones d'estar més tranquils, que això sí que ho tenim molt en compte la relaxació que és la que hi ha més incorporada en el dia a dia de les mestres d'aquí.

És la que tots tenim i sabem que en un moment o altre ens va bé poder fer i que ells se n'adonin. Ara, fer mindfulness i posar l'atenció a una cosa és diferent.

25 M: Però que va lligada amb filosofia 3/18. Per exemple, a l'escola petita relacionem que va lligat amb filosofia, però a l'escola gran va separat justament. Aleshores, nosaltres aquí perquè són petits i costa una mica buscar a on està el llindar d'educació emocional i filo, però a l'escola gran està molt separat ja.

25 CF: El que és l'educació emocional sí. El que passa que en funció de conflictes que puguin aparèixer a les aules, sí que es fa a través de *SOMRIUS* cercles de diàleg per solucionar conflictes.

26 MDLL: I P5 ara està en "tierra de nadie", però ens agafem una mica al carro de l'escola gran.

27 M: La filosofia es basa més en el fet de pensar, i, en canvi, quan treballes les emocions i tot, però no pots fer una sessió que les emocions no estiguin explícitament per treballar, que de fet es treballen, perquè les posem com a persones que som i sempre les utilitzes, però no és explícitament aquella activitat pensada per fer allò. En canvi, quan fas educació emocional sí que totes les activitats estan pensades per treballar una emoció o una altra.

28 MDLL: I després també hi ha un fil conductor de l'escola de davant d'una situació com respon el mestre, que més o menys tots els mestres responem igual (tema de respecte a l'infant, dels temes de reparacions...) tenim un estil de mestres i tenim molta cura de l'infant i respectar al màxim a l'infant.

29 M: A l'escola gran a segon de primària és el primer any que fan educació emocional com a tal i la primera activitat que fan és decidir quatre cares que podrien identificar aquelles emocions que viuen en el dia a dia. Llavors, jo arribo al matí i com em sento aquell matí.

30 CF: Aquest any portaven un collaret amb quatre colors (vergonya, content, enfadat...) i s'ho anaven canviant en funció de com estaven.

31 M: I ho pots passar al davant o al darrere. Per això que cada any comences partint d'aquí. Llavors al matí quan arribaves veies que tot, o quan tornaven del pati i hi havia hagut alguna història s'ho canviaven. I és molt interessant observar aquest moment, perquè normalment no és el tutor qui ho fa i llavors dona per fer un cercle de diàleg en aquell moment. Per exemple, ostres i perquè has canviat la pinça ara? Perquè he vingut trist, perquèestic més content...

Tant pot ser que canviï l'emoció cap a positiu com a negatiu. És una manera d'estirar que a vegades els hi costa dir-te estic trist i, en canvi, d'aquesta manera és una forma fàcil de poder estar tu observant això.

Projecte de mindfulness i atenció plena

32 ET: Com definirien el projecte de mindfulness i atenció plena? Quins serien els aspectes claus?

33 S: Jo crec que és un projecte que encara estem desenvolupant, però que encara queda marcar moltes coses i acabar de donar-li forma entre totes com hem dit abans de compartir-ho. El que si intentem és que siguin estones molt curtes, que els hi donin temps a concentrar-se i que intentem que vagin veient l'evolució que tenen i que sobretot parlar que al principi pot ser que no ho aconseguixin, però que han de continuar-ho intentant i han de seguir-se esforçant, perquè després ho aconseguiran i fer aquesta reflexió d'avui he vingut i no he pogut, però demà ho tornaré a intentar i veure que cada vegada anem millorant. I la manera d'implementar-ho sí que s'han de marcar en alguns moments establerts a totes les classes, però també ens hem d'**adaptar a les necessitats de la classe**. Per exemple jo a la meua classe potser ho necessiten tres cops al dia, i potser un altre només en un moment del dia. Per tant, que si hi ha una classe que potser ho necessiti més, **que sempre hi hagi la flexibilitat de fer-ho tantes vegades com la classe ho demani** en aquell moment.

34 ET: Quins recursos/estratègies són els que més fan servir per al mindfulness i atenció plena? Com milloraríeu el projecte?

35 CF: Hi ha moltes activitats, aleshores cadascuna jo crec que ens hem agafat amb aquella amb la qual ens sentim còmodes.

36 S: Diverses. Des de ioga d'animals adaptant-ho als dinosaures per la temàtica del carnaval i era una cosa que els agradava i se sentien bé i encara el demanen ara. I el tranquil com una granota que és un àudio on tu t'asseus i intentes aconseguir està quietud quieta. Un dia també es van donar massatges. Per exemple, un dia primer amb parelles fer mocadors amb música relaxant, però després va esdevenir a massatges amb les mans i al final, massatges a tothom amb cercles. I amb pilotes també ho hem fet algun dia perquè s'ha donat.

37 C: El conte respira.

38 M: El conte d'OHM, de contes n'hi ha molts, cartes...

39 EC: Tots ens agafem a això, a aquell recurs que ens fa sentir bé. Nosaltres aquest any, jo he incorporat el gong i els hi està funcionant. El que passa que com tot, tampoc pots fer servir molt perquè aleshores ells també perden l'interès. Però sí que és cert n'hi ha un munt i la qüestió no és tant el recurs sinó com ho fas i què els hi dius perquè els hi servirà i si fas aquesta retroalimentació de després que ells se n'adonin. No els hi passa res, ells s'han de quedar tranquils que realment si no han pogut estar atents en aquell moment, no passa res, perquè no has pogut, no passa res si tu estaves més neguitós. **Aquest “no passa res” és molt important quan un fa mindfulness,** perquè pel que sigui no sempre es pot. Llavors sí que és cert que si tu vas fent aquesta part més sistemàtica de quan si tu poses atenció a la ment, el cos para. **Doncs per exemple aquesta frase la diem moltes vegades i en aquell moment ja se n'adonen.** Hem anat buscant moltes estratègies. I quan vam fer el calendari d'advent vam fer activitats molt curtes i molt fàcil de que ells vegin que han posat atenció, des de posem atenció a mirar-nos les mans, no ens podem pensar en res més, només mirar les mans. I **era una activitat que durava un minut, no tenen per què ser activitats llargues.** Mirar les mans només i no pensar en res més és molt difícil perquè el cas no para. I no només estar tranquils, perquè **el mindfulness no et dona tranquil·litat,** et dona atenció, **tu pots estar centrat fent una cosa i això és molt important en la diferència.**

40 S: I ells tu diuen, a P4 hem fet una autoavaluació i els hi preguntàvem: aconseguixes relaxar-te en aquestes estones? I et deien: Sí i els hi dèiem i perquè, com saps que t'has relaxat, has notat alguna cosa? I et deien: em notava més tranquil, el meu cor batejava més a poc a poc, que el cos no se'm movia i inclús les famílies també ho estan vivint i explicant-ho als pares: Sí, perquè quan relaxo la ment i el cos... I crec que és una cosa que ells viuen bé i si algun dia no ho fèiem preguntaven: avui no ho fem?

41 M: Escoltar el silenci, no cal recurs, estratègies i naturals a vegades. O escoltar la respiració.

42 EC: Sí, **el que no s'ha fet és bolcar-les i que ens hàgim enriquit de totes** i jo crec que al final d'aquest curs es posarà en comú.

43 S: I que el moment d'implementar-ho jo crec que també cadascú ho està fent segons el que la classe li demana, però crec que també hi ha moments bastant establerts perquè normalment després que pugen del menjador tothom fa una pausa, perquè estan molta estona de pati, llavors quan pugen aquí tornar a connectar i tot, jo crec que de classes tenen aquesta estona de recuperar.

44 M: No és per estar tranquil, però sí que et porta està tranquil. L'objectiu és connectar amb tu mateix, saber on estàs, trobar aquella calma que et fa tu actuar amb tranquil·litat. No és estiguis tranquil perquè estiguis quiet, no, sinó que tot el que vindrà després... Et referies a això oi Elena?

45 EC: Té a veure que tu pots estar mogut i tu pots haver estat atent a allò. El mindfulness no és estar tranquil, el mindfulness és posar atenció, només posar atenció a una cosa i a un moment i poder estar concentrat en aquella cosa. Llavors ens serveix quan hem d'estar concentrats dibuixant, o quan hem d'estar concentrat fent espais perquè en aquell moment. Si hem fet molt mindfulness ens serveix per estar concentrats en aquell moment que hem de començar i acabar una cosa.

46 ET: Com desenvolupar aquesta habilitat de tenir aquesta atenció en moments.

47 EC: Sí.

Creació espai d'interioritat

48 ET: Heu pensat en la idea de crear una aula per a treballar la interioritat? Creieu que és viable? En cas que sí, quin espai/aula de l'escola petita es podria transformar?

49 CF: A l'escola gran tenim l'espai de la calma.

50 S: Aquí tenen un espai de la classe per si ho necessitem, que ho vam afegir amb la Mireia que tenim unes targetes i els vam dir que mentre no estiguem enmig d'una activitat, si en algun moment quan pugem del pati ho necessiten en aquell moment, poden anar allà i de moment ho van fent.

51 CF: Aquesta seria una de les coses que hauríem de posar en comú, buscar un espai a l'escola, no ho sé.

52 EC: Normalment, aquest espai de calma ha sigut l'espai del conte.

53 S, M, CF: Sí.

54 ET: Perfecte. Tenen formació en gestió emocional o mindfulness? En cas afirmatiu, quin tipus de formació?

55 CF: Això cadascú s'ha format pel seu compte. A l'escola van oferir un parell de sessions fa uns anys i a nivell personal jo per exemple vaig fer un de PRISMA.

56 EC: Jo he fet dos de PRISMA i de part meva.

57 S: Jo dels contes, gestió emocional a través dels contes.

58 M: Jo d'educació emocional vaig fer un curs de 80 hores.

59 EC: Sí, d'educació emocional i després hi havia un altre de coaching pels adults. Hi ha diversos al *PRISMA*.

60 M: Jo de mindfulness no he fet cap formació. Vas llegint molt, també tenim la sort que ara és una cosa que tothom li està donant molta importància, tota la societat i trobes molts recursos. I que si vols, pots llegir i documentar-te.

61 CF: Jo vaig fer un de contes i emocions de *SOMDOCENTS*, un altre del conflicte i les emocions i un altre de gestió emocional de *PRISMA*.

62 ET: Han tingut algun cop extraescolars de mindfulness, ioga... a l'escola?

63 M: Hi ha ioga els dimecres ara a càrrec d'una mestra de l'escola.

64 CF: Pels nens?

65 ET: Sí

66 CF: Hi ha pels nens extraescolars?

67 M: Els dimecres la Ruth fa ioga, primer, segon i tercer i ara només té un grup de primer i segon de primària.

68 CF: Hi ha tallers dels grans també es fa. Hi ha un taller que és de ioga.

69 ET: I tallers de ioga a infantil heu fet?

70 CF: Sí. A l'ESO i tant.

71 ET: I heu plantejat de fer un taller?

72 EC: Aquí el que es feia que l'any passat en el moment del confinament com no podien anar a piscina, el que feien les monitores que no anaven a piscina i es queden amb ells, els dimecres feien tres coses. Feien una roda de conte, ioga i dits. Ells anaven i cada dos o tres dimecres et tocava fer ioga. Hi havia la Maia i el ioga que és un altre conte. Sempre que s'ha

intentat, el que no hem fet és això, el que va passar va ser que es va sistematitzar, però el que no s'ha fet mai és col·locar-ho, **sí que tots fem coses.**

73 CF: Va haver-hi una temporada Elena que a P3, justa abans de la covid, fèiem tres grups dels dos grups de P3 i aleshores estava la Laura, la Marina i jo. Aleshores, eren tres grups barrejats en l'A i B de P3 i érem grups establerts i cada divendres un grup feia ioga, l'altre feia conte i l'altre feia construccions. I cada divendres canviàvem i era molt interessant el de ioga.

74 EC: Clar en aquest cas la mestra podia fer ioga, la mestra que en feia sabia com fer ioga.

75 S: Sí, però també en el moment que jo vaig entrar estava tota la memòria, i allà estava tot. Llavors, jo llegia el que hem tocava i sabia quines activitats havia de fer i com fer-les perquè està tot ben posat allà.

76 CF: Però amb el Covid com no podem barrejar no ho hem tornat a fer. Però és una cosa maca de tornar a fer.

77 ET: Pel que comenteu, el tema de sistematitzar i que hi hagués una continuïtat seria l'ideal?

78 CF: Només ho fèiem a P3.

Opinió sobre el pla d'acció per a l'escola

79 ET: Estic dissenyant un pla d'acció d'educació de la vida interior, llavors jo sí que engloba el tema d'educació emocional i mindfulness sabent que és separat pel que hem comentat que hi ha unes diferències, però tot és un camí que porta a una riquesa interior i de com cultivar-la des de petits. Aleshores, parlo de mindfulness i d'educació emocional, però també parlo d'altres eines que totes ens porten a aquest camí i cultiu. Per això, la meua idea és fusionar a educació infantil, no a l'escola gran que funciona diferent, però aquí tal com heu comentat queda una mica difós de com treballar-ho, potser un projecte d'educació de la vida interior i unificar aquests dos projecte i implementar altres tècniques també. És a dir, tècniques de mindfulness, de biodansa... i tenir diferents punts i que després pugueu anar modificant, afegint recursos... i que ho tingueu sempre totes a l'abast i us serveixi per dir: ostres ara aniria bé fer biodansa i tenir diferents exercicis de biodansa, o de focusing. De diferents tècniques que ens ajuden a cultivar aquesta riquesa interior.

80 M: De moment del que has comentat no conec cap.

81 MDLL: Jo tampoc

82 M: Quan ho tinguis fet ens ho deixes.

83 ET: I tant! Ho Estic fent per vosaltres!

84 CF: Estaria molt bé poder veure'l.

85 MDLL: **També potser ho estem fent i no sabem que es diu així.**

86 ET: Sí. Què els sembla la idea d'unificar aquests dos projectes en un i convertir-lo en un projecte per a l'educació de la vida interior?

87 M: Fantàstic.

CF, EC, MDLL I S: Sí.

ET: Creieu necessària que aquestes tècniques d'interioritat es treballin conjuntament amb les famílies?

M: I tant!

S,CF, EC I E: Sí.

MDLL: Si més no que també siguin per elles un recurs.

ET: Estic preparant també una guia per les famílies.

M: Nosaltres a la reunió de famílies de P4 ens va donar molt per parlar quan vam treure el tema aquest de mindfulness, **les famílies estaven molt interessades** i moltes preguntes sobre això, del que més van preguntar. Com ho treballaven, com aconseguíem, com ells ho entenien... Penso que si a l'escola hi hagués un projecte com a tal seria molt interessant per les famílies i hi serien participants i acord amb aquesta guia.

ET: Hi ha algun aspecte que els hi agradaria afegir?

EC: Jo aquesta història de vida interior que dius, crec que sempre he pensat que com a mestra i que crec que és on anem, menys recursos o que són menys evidents, però a mi m'agradaria que s'incloués el treball d'autoestima. Els infants hi ha molt apart que és important de treballar i que crec que la treballem molt poc i és molt important perquè com tots vivint en

societat, si jo ja he fet aquest treball de vida interior, si jo ja em respecto, si jo ja m'entenc, pot ser ja faig una prevenció de fer un SOMRIUS, he sabut dir aquest no m'agrada, si m'empodero jo ja des de petit, jo penso que ja és important. I penso que donem recursos per quan ja tinc una mancança i no donem abans, i penso que emplenar el pot de coses bones és molt important i penso que això ha de ser molt treballable i molt important de treballar tan petits. Que vol dir anar tranquil, anar segur. Perquè hi ha infants que no acaben d'entendre que si jo soc neguitós, jo soc neguitós i no passa res, no ha de ser dolent. No passa res si no pots estar quieta. Focalitzem molt l'infant que té una dificultat molt evident i, en canvi, que pel que sigui té molta vergonya i això em fa estar amb un malestar però no ho diré. Si jo em sento bé tal com soc, és igual si tinc una dificultat o no. Tots som diferents, tots hem de poder estar bé estiguem on estiguem i penso que és molt poc treballable això tangiblement. I com deia la Mireia tenir molta cura amb els infants, però tenir-ne cura en un moment m'puntual no vol dir posar la gota malaia del dia.

ET: I creieu que seria possible afegir unes sessions per exemple quan arriben cada dia a tots els cursos d'infantil?

EC: Projecte de benestar més que de tranquil·litat, d'arribo i em sento còmode allà on estic. Perquè si no ets tranquil perquè has d'estar tranquils. Però saber estar, d'arribo i estic tranquil no de tranquil·litat sinó de seguretat i sentir-se bé.

MDLL: i complementant això que dius, sentir-se entès i compres tal com ets. Per part dels que estem amb els infants hem de tenir aquesta mirada de t'entenc i et comprenc i t'accepto. També ha d'haver-hi una acceptació per part de l'adult que està en aquest contacte.

ET: Perfecte! Moltes gràcies!

CF, S, MDLL, EC, M i E: A tu!

Annex 10: Graella d'observació de la classe de P3, els dofins de l'Escola Sadako

Graella d'observació - projecte educació emocional i projecte mindfulness i atenció plena

Ítems	Categories	Subcategories	Horari (moment del dia)			Espai			Sistemàtica	Puntual	Individual	Grupal	Observacions
			Matí	Després del pati	Tarda	Aula habitual	Pati	Altres					
Els projectes d'educació emocional i mindfulness i atenció	Projecte educació emocional (en base les competències descrites en <i>inteligencia emocional educación infantil 2ª ciclo</i> de Agirrezabal	Dinàmiques de consciència de les emocions (Escoltem com ens sentim, identificar les emocions) - Consciència emocional	I		I						I	I	Dins del projecte Filosofia 3/18, el
		Propostes de regulació emocional (estratègies de diàleg intern, relaxació, reestructuració cognitiva, desenvolupament emocional positives,		I		I			I				I

plena de l'Escola Sadako	a, R i Etxeberria, A. (2008). GIPUZKO A berrikuntza lurraldea	regular sentiments i impulsos)											rotllana, calmar-se i tornar, se'l convida a fer-ho. També, si s'està treballant i un infant no pot en aquell moment perquè se sent inquiet, la mestra intenta entendre'l i li proposa diverses opcions com sortir un moment al pati i donar una volta i tornar, anar al racó dels contes i relaxar-se... Així i tot, sempre es vetlla perquè tots els infants formin part de les dinàmiques que es proposen engrescant-los primer de tot. Només se'ls proposen altres opcions en funció de les
--------------------------	---	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

													necessitats que es detectin en l'infant.	
		Foment de l'autonomia emocional (estratègies per autoconeixer-se, autoconcepte, noció d'identitat, valoració positiva pròpies potencialitats i limitacions)							I			I	I	La tutora de la classe dels dofins, Laura Gual té una mirada molt respectuosa cap als infants i potència dia a dia que els infants se sentin capaços i segurs i descobreixin els seus potencials.
		Estratègies de gestió de conflictes - Habilitats socioemocionals							I			I	I	Projecte "No m'agrada". Aquest consisteix en el desenvolupament de l'autonomia dels infants alhora de resoldre els conflictes. Es convida als nens i nenes a expressar quan una cosa no els agrada dient: "No

														m'agrada, para" i un cop aprs aquest mecanisme, saber dir què és el que no agrada a l'altre persona amb la qui tenen un conflicte. També, es fomenta que l'infant respecti quan algú li diu "no m'agrada".
		Foment de l'escolta activa i respecte als altres - Habilitats socioemocional							I					En els moments de rotllana
		Activitats de cohesió de grup (sentit de pertinença, identificar emocions dels altres, empatia) - habilitats socioemocionals	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

		Ús de material didàctic (contes, flashcards...)								I			Contes, Flashcards de les emocions dins del marc del projecte de Filosofia 3/18.
		Espai de conversa, reflexió i diàleg								I			Durant el dia a dia a l'aula, sorgeixen diferents espais de conversa en rotllana en el qual es parlen de diferents aspecte (com ha anat el cap de setmana, què ens ha agradat més d'aquella dinàmica...)
	Projecte mindfulness i atenció plena (en base a <i>Tranquils i atents com</i>)	Consciència de cos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Observació atenta (què percebem dels sentits?)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Exercicis de	II	II		III							Durant el mes observat,

	<i>una granota</i> de Snel, E (2012). Kairós. Barcelona	respiració (atenció dirigida)											la tutora de la classe dels infants ha realitzat exercicis de respiració quatre vegades, dos cops pel matí en començar el dia i dos cops a la tarda, tot després de tornar del pati	
		Meditació	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Música de relaxació	IIIIII IIII						IIIIIIII	II				I'M HAPPY, I'M GOOD Tancament Música Començament sessió de música Tancament psicomotricitat
		Ús de material didàctic (contes, flashcards...)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Espai de conversa,	I								I			

		reflexió i diàleg											
--	--	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Documentació de les observacions realitzades:

Annex 11: Model del qüestionari a les famílies del segon cicle d'educació infantil de l'Escola Sadako

Benvolgudes i benvolguts,

Sóc l'Estel Torruella Gómez, estudiant de quart curs d'Educació infantil de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, Blanquerna-URL i estic realitzant el meu TFG sobre l'educació de la vida interior a l'etapa d'educació infantil.

A continuació es presenta un qüestionari que forma part del meu Treball Final de Grau titulat: Cultivar la vida interior a l'etapa de segon cicle d'educació infantil. Aquest s'ha creat amb la finalitat de conèixer les necessitats i l'interès de les famílies dels infants de l'etapa d'educació infantil (P3, P4 i P5) de l'Escola Sadako sobre la idea de realitzar un projecte d'educació de la vida interior i el fet de tenir una guia complementaria per les famílies.

Aquesta enquesta consta de 12 preguntes les quals s'han dissenyat ad hoc per tal d'obtenir la informació necessària per a aquesta recerca amb un temps estimat de 5-10 minuts.

També, m'agradaria expressar-vos el meu agraïment per la vostra col·laboració i garantir-vos l'anonimat i confidencialitat de les dades que es prendran en aquest qüestionari.

Finalment, cal recordar que, en acabar el formulari cal clicar el botó "envia" per tal que les dades s'enregistrin correctament.

Moltes gràcies!

Edat _____

Sexe

- a. Dona
- b. Home

Formació professional _____

En quin curs es troba el seu fill/a o fills/es?

- a. P3
- b. P4

c. P5

Què entens per interioritat/ vida interior?

- a. Espiritualitat
- b. Benestar emocional
- c. Salut
- d. Autoconeixement
- e. Autoconsciència
- f. Consciència del cos
- g. Moments de silenci
- h. Reflexió amb l'interior
- i. Altres _____

Quan d'interessant i necessari consideres que és la proposta de dur a terme un projecte d'educació de la vida interior amb els infants?

	1	2	3	4	5	
No necessari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Molt necessari

Quan d'interessant i necessari consideres que és la proposta de dur a terme una guia per a les famílies?

	1	2	3	4	5	
No necessari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Molt necessari

Quin aspecte valoraries més com a família en la guia per a treballar la interioritat dels infants?

En quin format t'agradaria tenir aquest guia?

- a. Digital
- b. Paper
- c. Diari setmanal amb les propostes que es vagin fent amb els infants a l'escola per poder fer-les a casa
- d. En el blog de l'escola
- e. Altres _____

Tens algun suggeriment que t'agradaria afegir per tenir-ho en compte en l'elaboració de la guia per a famílies?

Annex 12: Taula de freqüències de la pregunta 8 del qüestionari a mestres d'EI de Catalunya

Taula 22

Taula de freqüències

Ítem	Freqüència	Cita
Escoltar-se i connectar amb el nostre jo	5	“Poder entendre el que el teu cos i ment et vol transmetre. Poder escoltar-lo i ser capaç de donar-li resposta” “És la connexió conscient amb el teu jo”
Pau interior	4	“És la mirada cap el teu interior que et dona pau” “Tenir pau interior”
Autoconeixement	9	“Aquella que t'ajuda a coneixet i et permet conèixer millor als altres” “Coneixet a tu mateix” “Correspon a l'autoconeixement de la persona, dels seus valors i actituds i creences. Li ajuda a ser crític i a conviure en el món que l'envolta”
Gestió de les emocions i sentiments	20	“Tot el tema emocional, de sentiments i emocions” “Es tot lo relacionat amb emocions, inquietuds personals, desitjos...”
Consciència corporal	2	“Sensacions pròpies i autoconeixement respecte el propi cos”

Autoconsciència	6	“La consciència d’un mateix, tot el que succeeix al nostre cos i la nostra ment sense comptar els estímuls externs”
Benestar	1	“Benestar global”
Ser conscient del què és la felicitat per un mateix	2	“Tot allò que és individual i que ens pot aportar felicitat, dubtes, malestar i que és només nostre i depèn de nosaltres” “Ser feliç i estar bé amb tu mateix”
Autoestima	1	“Té a veure amb l’autoestima, com ets sent, com et fan sentir els altres, la teva pau interior, el control de les emocions”
Atenció al present	2	“Estar atent al teu entorn i al que vius” “Tot allò que cal que l’infant prengui consciència per valorar l’aquí i l’ara, les petites coses”
Contemplació	1	“Pensar en la teva naturalesa i aturar-te i observar”
L’ús dels recursos interns	1	“Utilitzar els recursos interns per a la millora personal”
Espiritualitat	2	“Àmbit espiritual de les persones que els fa conscients de la seva riquesa anímica i emocions que regeixen la vida de les persones”
Valors	1	“Valors més íntims”
Autenticitat	1	“La vida autèntica”
No ho sé	4	“No ho sé”.

Annex 13: Taula de freqüències de la pregunta 9 del qüestionari a mestres d'EI de Catalunya

Taula 23

Taula de freqüències

Ítem	Freqüència	Cita
-------------	-------------------	-------------

No	3	“No, perquè encara no tenen autoconsciència”
Sí	46	<p>“Crec que sí que es pot treballar i a més penso que és molt important fer-ho. Els infants s’enfronten amb emocions molt diferents durant el seu dia a dia i és important que les sàpiguen identificar i gestionar. A més, avui en dia, amb tantes pantalles i sobrestimulació constant, és encara més important fer aquest treball de connexió amb un mateix, els ajudarà a créixer amb una autoestima forta i sana.”</p> <p>“Sí, de fet és necessari per tal de crear una bona base”</p> <p>“I tant! Perquè va vinculat a l’emoció. Els infants d’avui dia viuen tan ràpid que obliden entendre la importància de saber esperar, escoltar-se, anar en calma...”</p> <p>“Importància de saber esperar, escoltar-se, anar en calma...”</p> <p>“Sí! Es pot treballar perquè igualment van evolucionant i construint el seu autoconcepte i és primordial acompanyar-los, donar-los eines, estratègies, bons models per tal que aquesta construcció sigui positiva en tots els aspectes.”</p> <p>“Perquè són pura essència, costa molt menys connectar amb el seu jo interior”</p> <p>“Oi tant! Els relaxa i els hi agrada molt prendre consciència de la seva respiració quan estan molt energètics i els hi demanes. Tanmateix, a través de mantres quan tornem del pati o mitjançant jocs de cartes on surten diferents asanes”</p> <p>“Sí, perquè ells ja tenen aquest aspecte dins seu, només cal que ho puguin posar de manifest i es una manera d'estar a prop d'ells mateixos i estar en contacte amb aquestes dimensions”</p>

“Sí. Són oberts . No tenen prejudicis”

Altres	1	“No m'ho havia plantejat com a tema concret, segurament ho considerava fins ara integrat en la personalització i les reflexions col.lectives”
--------	---	---

Annex 14: Taula de freqüències de la pregunta 9 i 12 del qüestionari de les famílies dels infants d'educació infantil de l'Escola Sadako

Taula 24

Taula de freqüències del qüestionari a les famílies

Ítem	Freqüència	Cita
-------------	-------------------	-------------

Propostes específiques de joc-treball	2	“Eines pràctiques per treballar amb l’infant dia a dia”
Ajuda per la gestió de les emocions - benestar emocional	22	“Com gestionar les emocions per aconseguir un benestar emocional” “La gestió per part de la família de les emocions de l’infant”
Autoconeixement	8	“Ensenyar als infants l’autoconeixment i la gestió de la frustració”
La coordinació família escola	2	“Pautes, activitats i estar amb sincronia amb els i les mestres”
Activitats i exemples per a practica a la llar	15	“Es podrien tractar recomanacions de contes, pel·lícules, etc. que proposin una lectura enfocada cap a la vida interior (p.e. A Stone for Sascha de Aaron Becker o Amor de Matt Peña)”
Formació dels adults	2	“La formació als adults per acompanyar als infants de manera respectuosa” “Com adults, com cultivar-ho també per poder-ho transmetre”
Explicació de com i què es treballa a l’escola	1	“Que ens expliquessin què és el que es treballa a l'aula”
Explicació etapa evolutiva de l’infant	5	“Afegir una petita explicació de l'etapa evolutiva en la que es troba l infant, 3, 4 o 5 anys”

