

Facultat de psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport

2a titulació d'Educació Primària

Treball de Fi de Grau

**Com podem ajudar als infants de cicle inicial a gestionar
les seves emocions a partir del ioga i el *mindfulness*?**

Autora: Elena León Quintana

Tutora: Dra. Maria Dolors Ribalta Alcalde

Curs acadèmic: 2020/2021

RESUM

Tradicionalment es pensa que pràctiques com el ioga i el *mindfulness* només ens ajuden a relaxar-nos, i a sentir-nos més calms; però està clar que aquests no són els únics beneficis, i més si ens centrem en el cas dels infants. Cal tenir en compte que aquestes dues disciplines estan molt relacionades amb la gestió de les emocions, de manera que pot resultar una manera realment útil i eficaç de treballar la gestió emocional amb els infants a l'aula.

Així doncs, en aquest estudi es pretén, en primer lloc, conèixer quins són els beneficis de la pràctica del ioga i del *mindfulness* en els infants i la relació que tenen ambdues disciplines amb les emocions; el rol dels i les mestres a l'hora de posar en pràctica aquestes dinàmiques amb els infants, tot tenint en compte les emocions; i els requisits que ha de tenir l'espai on dur-les a terme. Per tal de fer-ho possible, s'ha realitzat una entrevista amb tres escoles, les quals han traslladat aquestes pràctiques a les seves aules. També s'ha dut a terme una entrevista amb un professor de ioga i membre educador de "*La Escuela de atención plena: mindfulness basado en la tradición budista*", i una altra amb una professora i doctora de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (URL) experta en la pràctica del *mindfulness*.

Seguidament, també a partir d'una entrevista realitzada a la directora de l'Escola Vedruna de Gràcia, escola on s'han efectuat les pràctiques i s'ha dut a terme la proposta d'intervenció; s'ha analitzat quina és la detecció de necessitats respecte a aquest tema, per tal que posteriorment, la proposta fos el màxim d'acurada i eficaç possible.

A partir de tots els instruments esmentats en aquest mateix apartat, s'ha elaborat i avaluat un programa centrat en com podem ajudar als infants a gestionar les seves emocions a partir del ioga i el *mindfulness*. En aquest cas, aquesta proposta ha estat destinada als alumnes de 2n de primària B de l'Escola Vedruna de Gràcia.

Finalment, respectes als resultats, totes les persones entrevistades consideren que les pràctiques de ioga i *mindfulness* aporten grans beneficis als infants a nivell global; però sobretot, a nivell emocional, ja que solen adquirir una major resistència a la frustració; i també estratègies de resolució de conflictes. I, pel que fa a la part pràctica, s'ha pogut observar que aquests han estat conscients del canvi actitudinal i d'estat emocional que s'ha produït en ells.

Paraules clau: ioga, *mindfulness*, relaxació, respiració i emoció.

ABSTRACT

It is traditionally thought that practices such as yoga and mindfulness only help us to relax, and to feel calmer; but it is clear that these are not the only benefits, especially if we focus on the case of children. It should be noted that these two disciplines are closely related to emotion management, so it can be a really useful and effective way to work on emotional management with children in the classroom.

So, then this study aims to; firstly, know the benefits of the practice of yoga and mindfulness in children and the relationship that both disciplines have with emotions; the role of teachers in implementing these practices with children, taking into account emotions; and the requirements that the space must have to carry them out. In order to make this possible, there has been an interview with three schools, which have implemented these internships in their classrooms. There has also been an interview with a yoga teacher and educating member of The School of Mindfulness: Mindfulness Based on the Buddhist Tradition, and another with a professor and doctor from the Faculty of Psychology, Education Sciences and Sport Blanquerna (URL) expert in the practice of mindfulness.

Secondly, also based on an interview with the director of the Vedruna School in Gràcia, the school where the internships have taken place and where the intervention proposal has been carried out; it has been analyzed the detection of needs with regard to this issue, so that later, the proposal was as accurate and effective as possible.

Based on all the instruments mentioned in this section, a program focused on how we can help children manage their emotions from yoga and mindfulness has been developed and evaluated. In this case, this proposal has been intended for 2nd grade B students at the Vedruna School in Gràcia.

Finally, according to the results, all interviewees consider that yoga and mindfulness practices bring great and global benefits to children; but above all, on an emotional level, as they tend to acquire greater resistance to frustration; and also conflict resolution strategies. And as for the practical part, it has been observed that they have been aware of the change in attitude and emotional state that has taken place in them.

Key words: *yoga, mindfulness, relaxation, breathing and emotion.*

INTRODUCCIÓ

Actualment, cada cop hi ha més professionals que evidencien l'eficàcia de la pràctica del ioga i el *mindfulness* a l'hora de treballar-ho amb els infants.

Crec que ha estat molt encertat decantar-nos per fer el treball de fi de grau sobre aquesta temàtica, ja que vivim en una societat on predomina la rapidesa, i on no es tenen en compte i, per tant, no es respecten els ritmes i temps dels infants. I és just en aquest punt on també es veuen reflectides les emocions. De fet, Choque, J., (2018) afirma que, diverses enquestes, investigacions i sondejos han demostrat que el ritme escolar no respecta el ritme biològic dels infants i, per tant, són víctimes de les obligacions de la vida moderna. Els infants tenen una manera de treballar, de descansar, d'alimentar-se i, en conseqüència, de viure, contrària al curs natural de les coses.

Amb aquest treball es pretén acabar duent a terme una proposta didàctica a l'escola de pràctiques, l'Escola Vedruna de Gràcia, situada a Barcelona, ja que és una escola on no realitzen cap pràctica ni activitat vinculada amb el ioga i el *mindfulness*, ni tampoc s'acostuma a treballar la gestió d'emocions. Per tant, la intenció és satisfer aquesta necessitat detectada, en concret al curs de 2n de primària B, ja que està formada per infants que constantment es mostren neguitosos i anguiats; és per això que un cop més pensem que és una temàtica molt encertada.

A més, experts com Nhat Hanh, T.(2015) i Snel, E. (2013) afirmen que l'educació no hauria de centrar-se a sacrificar el present per assolir metes en el futur, sinó a poder gaudir del moment present, d' ara mateix; i precisament, és el nostre objectiu principal, poder obtenir informació de màxim rigor possible per tal d'aconseguir portar a l'aula una pràctica que permeti als infants viure en "l'aquí i ara". Perquè, "la tecla *on* funciona, però on és la tecla *off*?" (Snel, E.,2013, p.24). Aquesta mateixa autora (2015), apunta que els infants són curiosos per naturalesa; tenen ganes d'aprendre. Els és molt fàcil mantenir-se en contacte amb el moment present, saben prestar atenció. No obstant això, igual que les persones adultes, els infants solen mostrar-se estressats, fatigats, i distrets per no dir inquietos.

MARC TEÒRIC

Diferències entre relaxació i meditació

Actualment, vivim en una societat que es desenvolupa a un ritme realment vertiginós, fet que l'ha portat a ser definida com "la societat de l'estrès". Aquesta qualificació porta a la necessitat d'aprendre a controlar els alts nivells d'excitació, de pressa que predominen la societat actual, ja que acaba repercutint a la salut física i mental dels individus (Gómez, A., 2009).

Així doncs, tal com afirma Campagne, D. (2004), la meditació, a diferència de les tècniques de relaxació, la seva finalitat no és controlar la relaxació dels músculs ni tampoc la concentració en alguna part del cos; però cal tenir present que, aquesta pot ajudar a aconseguir la relaxació i, en conseqüència, arribar a un estat de calma, i de tranquil·litat.

La meditació és una poderosa tècnica amb la qual a través de l'atenció, s'arriba a un estat de silenci i calma mental. És a dir, per poder meditar és necessària una prèvia relaxació, però no és suficient, sinó que cal prestar plena atenció a una idea, moviment, sensació, etc. arribant a la vertadera consciència del "ser" (Calvo, U., 2017). Per tant, la diferència entre la relaxació i la meditació està en la intenció, la finalitat, ja que la relaxació té com a objectiu final aconseguir la màxima alliberació en el cos i en la ment, tot buscant la descàrrega de la tensió muscular en el cos, i tranquil·litzant el sistema nerviós i la ment; i la meditació la consciència plena (Stalh, B. & Goldstein, E., 2010).

El *mindfulness* i el ioga aplicat a l'escola

En el dia a dia ens solem trobar en situacions on els infants es mostren neguitosos, angoixats, confusos en com gestionar les seves emocions davant un conflicte o una situació concreta. És per això que en aquest apartat s'explicarà què són el ioga i el *mindfulness* i què impliquen dins del món de l'educació.

La meditació *mindfulness* prové de les pràctiques budistes *Vipassana* i *Zen*. Aquesta pràctica implica concentrar-se en el moment present, en l'ara i aquí, de manera activa i plena, sent totalment conscients i atenent als propis pensaments, sentiments i sensacions, excloent els prejudicis; focalitzant l'atenció en l'experiència immediata del present (Rodríguez, F.M., 2015).

Snel, E. (2013) defineix el *mindfulness* com l'aptitud d'estar present de manera conscient, a comprendre el que passa ara, en aquest mateix instant, tot adoptant una actitud oberta i benevolent; sense opinar, sense rebutjar el que succeeix, sense deixar-se endur pel nerviosisme diari. Apunta també, que a partir d'aquesta pràctica, es veuen reflectides les emocions, "el *mindfulness* consisteix a percebre el sol a la pell, a sentir com s'escolen per les galtes gotes salades; consisteix a

experimentar en el cos la irritació, l'alegria i també el malestar quan apareixen" (Snel, E., 2013, p. 21).

Tal com apunta Nhat Hanh, T. (2015), els infants estan cada cop més afectats per l'estrès a mesura que la vida de la societat es va accelerant. La relaxació profunda és una oportunitat perquè el seu cos reposi, es curi i es refaci. Per això, han de relaxar el cos, prestar atenció a totes les seves parts, tot aturant-se prenent consciència de la inspiració, de l'expiració i de cada un dels passos que es duen a terme.

Per tant, es pot dir que la consciència plena és indispensable pel benestar dels infants.

Respecte al ioga, Rodríguez, F. M. (2015) explica que és una disciplina de l'antiga cultura índia, que la seva pràctica implica el desenvolupament, físic, mental i espiritual. La paraula "ioga" prové del "sànskrit yug" que significa unió; és a dir, a través de la seva pràctica, es reflecteix la unió entre el cos, la ment i l'ànima (Sánchez, G. 2011).

El ioga es va originar a l'Índia fa més de 5.000 anys, com una ciència de la vida per a conservar la salut física, aconseguir un equilibri mental i alhora emocional; per tal de poder arribar a un estat de felicitat interior. (Davila, B., 2019). Tal com apunten Sánchez, G. (2011), Rodríguez, F. M. (2015) i Martín, A. (2008), la pràctica del ioga inclou altres àmbits que són: exercicis respiratoris (*pranayama*), la pràctica del ioga utilitza tècniques per a la regulació de la respiració, per tal d'afavorir una respiració més lenta, regular i controlada. Moviments i postures corporals (*asana*), fomenten l'estirament i l'enfortiment de les diferents parts del cos promovent un millor desenvolupament muscular i coordinació corporal; i la meditació (*dhyana*), un dels objectius del ioga també és preparar el cos per a aconseguir la tranquil·litat de la ment. Aquesta combinació i integració d'elements físics i psicològics, han demostrat afavorir una sensació de benestar general (Rodríguez, F. M., 2015).

Per tant, el ioga es podria descriure com un conjunt de tècniques de concentració que es practiquen per tal d'aconseguir un major control físic i mental, i un major benestar general (Torres, G., Villamón, M., Bolaños, M., i Benavent, A., 2014).

Seguidament, es redactaran alguns dels beneficis que ambdues pràctiques aporten als infants en el moment d'introduir-les a l'aula i posar-les en pràctica de manera constant.

Partint dels **beneficis del ioga i el *mindfulness* en els infants**, tal com esmenta Vargas, M. (2010), la pràctica d'aquestes dues disciplines com són el ioga i el *mindfulness*, des del segle passat s'han sotmès a diferents estudis científics, que han anat desvetllant com els efectes d'aquestes pràctiques poden beneficiar la salut, l'estat emocional i intel·lectual de l'ésser humà.

Respecte al **ioga**, pel que fa al desenvolupament físic i motriu dels infants, es fomenta: el reconeixement del propi cos, la relació dinàmica entre el moviment corporal i objectes, la

identificació de capacitats corporals i el seu sentit; es treballa la introspecció, el silenci interior; i es contempla la gestualitat corporal com a forma expressiva.

A més, aquesta pràctica també impacta en altres aspectes de la vida dels infants, contribuint en el desenvolupament de la concentració, al pensament creatiu i a la memòria; també a l'augment del control sobre els processos de pensament, la tranquil·litat creixent i la capacitat per a superar l'estrès; això comporta a fomentar l'autocomprensió, l'autoacceptació i l'autoestima d'ells mateixos. (Páez, N.S. i Páez, R.M., 2016). Tot i això, també recolza la formació integral, ja que permet a l'infant conèixer-se, estar en pau; establir condicions que estimulen el seu creixement i desenvolupament de manera positiva tant a nivell acadèmic com personal (Martín, A., 2008).

D'altra banda, pel que fa al *mindfulness*, tal com apunten Nhat Hanh, T. (2015) i Kabat-Zinn, J. (2013), aquesta pràctica desenvolupa la consciència plena, la comprensió emocional i cognitiva, i la coordinació corporal, a més de les habilitats interpersonals. Dins de l'àmbit educatiu, la pràctica de la plena consciència els ajuda a ser feliços a partir de l'aquí i l'ara. Tan bon punt es respira amb consciència plena, fa que se sentin serens, frescos i fermes a l'acte, a aquell precís instant. (Snel, E., 2015). I en conseqüència, els infants conscients són més capaços d'atendre i de concentrar-se, experimenten una calma més gran, menys estrès i menys ansietat, experimenten un major control dels impulsos; tenen una autoconsciència i autoestima més gran, troben maneres hàbils de respondre a les emocions, són empàtics i comprenen els altres, i tenen habilitats naturals de resolució de conflictes (Nhat Hanh, T., 2015, Bisquerra, R., 2019, i Martí, G. i Marrugat, C., 2014).

En definitiva, tal com esmenten Flak i Coulon (2001) a través del *mindfulness* s'ensenya als infants a escoltar els senyals del cos.

Així doncs, ambdues, són tècniques que estimulen les capacitats d'aprenentatge i motivació dels infants; poleixen la relació entre els alumnes i mestres, disminueixen el nerviosisme propi de les aules, i augmenten el grau d'atenció dels i les alumnes, tot millorant la seva conducta (Escrú, N., 2011). Per tant, es pot afirmar que aquestes tècniques afavoreixen una millor integració de l'esquema corporal, l'autoregulació de les emocions i una major autonomia; base de tot autèntic sistema educatiu (Choque, J., 2018 i Bisquerra, R., 2019).

Intel·ligència emocional

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que ha de ser present al llarg de tot el currículum acadèmic i en la formació permanent al llarg de tota la vida (Bisquerra, R., 2019). Per tant, vinculant aquest apartat amb els beneficis comentats anteriorment sobre la pràctica del ioga i el *mindfulness* a les escoles, sabem que la plena consciència és una eina potent per ajudar els

infants a desenvolupar les habilitats per fomentar la pau dintre seu i al món que els envolta (Nhat Hanh, T., 2015). De fet, Bisquerra, R. (2019), afirma que “per desenvolupar aquesta educació emocional també cal tenir presents aspectes com són la introspecció, relaxació, meditació, *mindfulness*, respiració, entre d'altres”.

Segons Sánchez, G. (2011), a partir de la pràctica del *mindfulness* es treballa l'àmbit de les emocions i estats de consciència de l'experiència humana. Ambdues pràctiques impliquen un treball emocional, on es deixa que cadascú creixi a la seva manera i al seu ritme; on tots els infants tenen cabuda. Aquesta seguretat que proporcionen als infants, fa que augmenti l'autoconeixement dels i les alumnes, la socialització i la seva concentració (Escur, N., 2011).

Tenint en compte **quines són les emocions**, Villalba, D., (2019) esmenta que etimològicament parlant, la paraula “emoció” prové del llatí “*emovere*” que significa <<moviment cap a>>. Resulta molt important ser conscients d'elles, ja que si en les diferents situacions en les quals un es mou, és capaç d'adonar-se del que sent (emoció) i del que nota en una determinada part del cos (sensació), sabrà què ha de fer a continuació (acció).

Les emocions no estan ni bé ni malament, sinó que són necessàries, però alhora són involuntàries i inconscients, apareixen de manera incontrolable. De manera que, el que sí que es pot fer és controlar la conducta o el comportament associat, però mai l'emoció (Guerrero, R., 2018 i Bach, E., 2015).

Es neix amb una sèrie d'emocions bàsiques que permeten adaptar-se al dia a dia; i són universals perquè tots els éssers humans som capaços de reconèixer i expressar-les (Villalba, D., 2019).

“El psicòleg Paul Ekman, l'any 1972 va arribar a la conclusió que existeixen un total de sis emocions bàsiques en l'ésser humà, independentment de la cultura i del país de procedència” (Guerrero, R., 2018, p.193). Molts experts i expertes no estan d'acord en classificar les emocions en positives i negatives, donat que, tal com afirmen Martín, A., (2008) i Bach, E., (2015), totes les emocions són positives, perquè són necessàries per a la supervivència de la persona. Així doncs, seguint a Guerrero, R. (2018), s'opta per classificar-les en: emocions d'aproximació (serveixen per a apropar-se a les persones que són bones per a un o també a situacions o contextos que resulten gratificants). Dins d'aquest primer grup es troben: l'**alegria**, que comporta una sensació de benestar i de seguretat; i la **sorpresa**, que implica sobresalt, desconcert. D'altra banda, tenim les emocions de defensa (serveixen per a protegir-se de potencials perillous, ja siguin persones, situacions o objectes). Dins d'aquest altre bloc es troben: la **por**, on el comportament que se sol dur a terme és fugir o escapar. Aquesta produeix angoixa, incertesa i inseguretat. El **fàstic**, que provoca disgust, rebuig, i en conseqüència, allunyar-se de l'objecte o situació. La **ràbia**, que implica enuig, ressentiment, fúria; de fet, l'acció que sol generar és l'atac. Davant una emoció intensa de ràbia,

l'adult pot ajudar a l'infant a partir d'estratègies senzilles com per exemple, a partir de tècniques de relaxació, i fent diverses respiracions profundes; i la **tristesa**, que implica pena, soledat i pessimisme. Encara que, hi ha altres autores com Bach, E. (2015) que simplement afirma que totes les emocions són positives, però ella parteix de la idea d'Enric Berne, el qual esmenta que hi ha cinc emocions bàsiques, l'amor, l'alegria, la por, la ràbia i la tristesa.

Partint de **com es treballen aquestes disciplines per aconseguir la gestió emocional**, els bons docents ensenyen als infants a explorar el món en què estan, i que són, el seu propi ésser. Així doncs, educar l'emocionalitat contribueix a estimular als infants a pensar abans de reaccionar; a saber filtrar estímuls estressants i a treballar també amb les contradiccions de la vida (Cury, A., 2007). És a dir, tal com afirma Bisquerra, R. (2019), a través de l'educació emocional es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions a fi de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana; sempre tenint com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

El que els infants han d'aprendre és a reconèixer les emocions, a acceptar-les i canalitzar-les d'una manera adequada (Ballenato, G., 2007). És doncs que, tal com esmenten Guerrero, R. (2018), Bach, E. (2015) i Bisquerra, R. (2019), per tal que siguin capaços de gestionar les seves pròpies emocions, s'han de considerar les fases del model de Daniel Goleman (1995), ja que la intel·ligència emocional consisteix en: **conèixer les pròpies emocions**: tenir consciència de les pròpies emocions; reconèixer un sentiment en el moment en què ocorre. Totes les emocions informen d'aspectes rellevants per a la supervivència de cadascú. **Aprendre a regular les emocions**: tant les agradables com les desagradables. Hi ha infants que en edats primerenques encara no regulen les seves emocions, és perquè actuen moguts per l'emoció i no per la raó. De fet, a vegades, després sol venir el penediment. Cal ser conscients que la regulació emocional és quelcom que s'aprèn i s'assaja; però a més de la pràctica, també es necessiten experts emocionals que proporcionin pautes, recursos i estratègies als infants per aprendre a autoregular-se. **Reconèixer les emocions en els altres**: és quelcom complex, però fonamental per a poder relacionar-se adequadament. Per a poder etiquetar una emoció, abans s'ha hagut de conèixer-la. **Legitimar les emocions**: es fa referència a acceptar i permetre l'expressió de les emocions. Totes les emocions han de ser respectades i acceptades, i mai s'han de jutjar. Però sí que es pot jutjar o criticar una conducta, ja que no sempre es pot actuar com l'emoció demana. **Reflexionar sobre l'emoció que s'està sentint**: és important que es dediqui temps a pensar sobre l'emoció que s'està sentint, els pensaments associats, les sensacions i els comportaments. D'aquesta manera, l'infant serà capaç d'actuar millor, gaudirà de les relacions socials i s'evitaran conflictes, ja que li resultarà més fàcil d'entendre el que la resta experimenta en

situacions semblants a la viscuda en primera persona. **Actuar les emocions de manera adaptativa:** el fet de no actuar sempre les emocions evita que aquella expressió emocional tingui repercussions negatives sobre un mateix. **Establir una història o una narrativa:** consisteix en explicar a l'infant involucrat el que ha ocorregut a partir d'una narració, i l'infant comprèn el que ha sentit, notat, pensat i fet. L'objectiu és transformar l'experiència en aprenentatge. L'adult posa paraules als sentiments, emocions, pensaments i accions d'aquest per tal que ho entengui millor i ho pugui integrar de manera sana i adaptativa. Però, si els adults significatius de l'infant no l'han ensenyat bé aquestes fases, aquest difícilment podrà fer-ho per ell mateix.

Per poder tractar el tema de les emocions és essencial crear un clima de confiança, que afavoreixi la comunicació. D'aquesta manera els infants seran capaços de reconèixer i expressar les emocions en ells i en la resta, adquirir un vocabulari emocional adequat, ja que és important que sàpiguen dir què és el que senten i com ho senten; i finalment, arribin a l'autocontrol, l'habilitat de regular les pròpies emocions i comportaments.

Per finalitzar, cal comentar que, quan un infant està experimentant una emoció, l'adult ha de mostrar-se empàtic. És a dir, tal com afirma Guerrero, R. (2018), el món emocional dels infants ha de ser acceptat, respectat i comprès sempre.

OBJECTIUS I HIPÒTESI

A partir de la pregunta: Com pot ajudar l'aplicació del ioga i el *mindfulness* als infants de cicle inicial a gestionar les seves emocions?

Així doncs, els objectius generals del treball són:

1. Conèixer la importància de l'ús del ioga i el *mindfulness* per la gestió de les emocions, aplica't a l'aula.
2. Analitzar el treball d'emocions a través del ioga i el *mindfulness* a l'escola Vedruna de Gràcia.
3. Elaborar i avaluar un programa de gestió d'emocions, de ioga i *mindfulness* per a l'alumnat de 2n de primària de l'Escola Vedruna de Gràcia.

MÈTODE

Pel que fa al tipus de mètode d'aquest estudi, es tracta d'un projecte d'investigació-acció on hi ha una aplicació i una avaluació, ja que la finalitat d'aquest és analitzar la vinculació que hi ha entre la gestió de les emocions amb la pràctica del ioga i el *mindfulness*; els seus beneficis en els infants, i alhora, elaborar i avaluar un programa de gestió d'emocions de ioga i *mindfulness* per als alumnes de l'escola on s'està duent a terme les pràctiques; que posteriorment, serà portat a la pràctica, per així, finalment ser avaluat.

És per això que, per tal de poder-ho dur a terme i, en definitiva fer la recerca i l'elaboració desitjada, s'utilitzaran mètodes qualitius, com un total de sis entrevistes: a la directora de l'Escola Vedruna de Gràcia, per tal que es faci una acurada detecció de les necessitats. Seguidament, s'entrevistarà a una mestra de l'Escola Sant Gervasi Cooperativa de Mollet del Vallès, que implementa la pràctica del ioga i el *mindfulness* a les seves aules; a una mestra de l'Escola Lurdes i una altra de l'Escola FEDAC Montcada, les quals també treballen aquestes disciplines amb els infants; a en Jordi Bonàs, professor de ioga i *mindfulness*, que és membre educador de "*La Escuela de atención plena: mindfulness basado en la tradición budista*". I també, a la professora de ioga i de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (URL), la Dra. Núria Farriols.

Contextualització

Respecte a la contextualització, l'escola on s'estan duent a terme les pràctiques i, que per tant, es durà a terme el programa plantejat, és l'Escola Vedruna de Gràcia. Aquesta és cristiana i concertada, i és un centre educatiu nascut de la voluntat de servei de les Germanes Carmelites de la Caritat Vedruna i és present a Gràcia des de l'any 1862.

El grup-classe en el qual s'estan duent a terme les pràctiques és la classe de 2n de Primària B, el grup dels esportistes. Està formada per 23 infants, més concretament, 10 nens i 13 nenes. I tots ells i elles estan acompanyats per la mestra tutora, Cristina.

A més, cal destacar que aquesta classe està formada per dues aules; és a dir, una d'elles és la principal, on trobem tot el mobiliari com: les taules i cadires dels infants i de la mestra; la pissarra digital; mobles d'organització; una pica; etc. i en segon lloc, trobem una aula secundària, la qual es comunica amb la principal, i on hi ha una taula petita, algunes cadires, una pantalla, una altra pica, i estanteries on guarden jocs i material de la mestra. Respecte a aquesta última, serà l'espai on es durà a terme la part pràctica d'aquesta recerca.

Detecció de necessitats

Amb aquest treball es pretén acabar duent a terme una proposta didàctica a l'escola de pràctiques, l'Escola Vedruna de Gràcia, situada a Barcelona, ja que a partir de l'observació durant les diferents estades de pràctiques, converses amb la mestra i una entrevista a la directora de l'escola, s'ha arribat a la conclusió que és una escola on no solen realitzar cap pràctica ni activitat vinculada amb el ioga i el *mindfulness* ni en general amb la relaxació, com tampoc tracten massa el tema de la gestió emocional, o en cas de fer-ho, només és en situacions de resolució de conflictes. Tot i això, com a escola es plantegen en un futur pròxim impartir tècniques de ioga durant l'estona d'Educació Física; però per tal de fer-ho possible, tenen clar que el professorat haurà de formar-se i practicar aquesta disciplina. Per tant, la intenció és satisfer aquesta necessitat detectada, en concret al curs de 2n de primària B, ja que està formada per infants que constantment es mostren neguitosos, angoixats, donat que no se'ls solen proposar activitats de tornada a la calma ni de relaxació; encara que com a escola creuen que és important que els infants en algun moment de l'horari escolar tinguin una estona de relaxació, ja que és important per baixar el ritme i encarar activitats que requereixen més calma.

Així doncs, considerem que és una bona oportunitat per implementar-ho a l'escola, més concretament, a l'aula, ja que tal com esmenta Vargas, M. (2010), la pràctica de dues disciplines com són el ioga i el *mindfulness*, a part de poder beneficiar la salut, i l'estat intel·lectual de les persones, també ho fan de l'estat emocional d'aquestes. Com també, tal com afirma Bach, E. (2015), "un dels motius pels quals es considera necessari expressar les emocions és per poder actuar sobre elles i mitigar-les". Tot i que cal tenir present que cadascú les pot expressar a la seva manera, de la forma que vulgui o que li resulti més agradable i efectiva: oralment, per escrit, a través de la meditació, de l'expressió corporal, la pintura, la música, la dansa o de qualsevol altra manifestació artística.

Instruments

Pel que fa als instruments, per tal d'obtenir la informació que necessitem, en relació amb cada un dels agents que hem identificat prèviament, en primer lloc, s'ha dut a terme una entrevista via correu electrònic amb la directora de l'Escola Vedruna de Gràcia per tal de fer una anàlisi i una detecció de les necessitats respecte al treball de les emocions a través del ioga i el *mindfulness* en aquesta escola. En segon lloc, s'ha realitzat una altra entrevista en el mateix format, a una mestra de l'Escola Lurdes, una altra de l'Escola FEDAC Montcada i una altra entrevista amb una mestra de l'Escola Sant Gervasi Cooperativa per tal de poder contrastar la informació del marc teòric, conèixer quins programes o projectes segueixen i duen a terme a l'hora de portar a la pràctica el ioga i el

mindfulness a l'aula tot vinculant-ho amb la gestió de les emocions; i en definitiva, analitzar també les seves experiències personals com a mestres. En tercer lloc, s'ha elaborat una entrevista en format virtual a partir de l'aplicació *Google Meet* a en Jordi Bonàs, professor de ioga i *mindfulness* per conèixer també la importància de l'ús del ioga i el *mindfulness* en relació amb la gestió de les emocions, però més des del rol de mestre/a. I en quart lloc, s'ha dut a terme una entrevista a la Dra. Núria Farriols, professora de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (URL), també en format virtual a partir de l'aplicació *Google Meet*, per tal de contrastar també la informació recollida en el marc teòric, i conèixer més sobre la importància de l'ús del ioga i el *mindfulness* per la gestió de les emocions, aplica't a l'aula.

Procediment

Respecte al procediment, en primer lloc hem creat un quadre de comandament, on apareixen els objectius del treball, els participants, els instruments que hem acabat portant a terme, incloent-hi algunes preguntes clau; tot categoritzant-ho en dimensions. Seguidament, hem desenvolupat els instruments. Primer, hem redactat les preguntes de les set entrevistes realitzades (a mestres de l'Escola Sant Gervasi, de l'Escola Lurdes, de l'Escola FEDAC Montcada, que finalment han hagut de ser contestades via Gmail; a en Jordi Bonàs, professor de ioga i *mindfulness*; a la doctora i professora de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (URL), Núria Farriols, que ambdues entrevistes s'han pogut dur a terme en format virtual a partir de l'aplicació *Google Meet*; i a la directora de l'Escola Vedruna Gràcia, que s'ha hagut de realitzar virtualment.

Un cop enllestits tots els instruments, hem contactat amb tots els i les participants, alguns, via Gmail i altres per Whatsapp, tot explicant-los la finalitat d'aquest treball de fi de grau, i convidant-los a participar en ell.

Pel que fa a la recollida de dades, tal com s'ha esmentat en aquest paràgraf anterior, donada la situació tan delicada i d'incertesa que estem vivint, en el cas de les entrevistes, en la majoria d'elles hem hagut de recollir les respostes via correu electrònic. I en el cas de les entrevistes realitzades a través de la plataforma *Google Meet*, s'ha gravat tota la conversa amb l'opció de gravació del mòbil, tot consultant-ho amb la persona entrevistada. De manera que, seguidament, s'ha transcrit la informació obtinguda de cada instrument.

I conclouent amb aquest apartat, hem acabat fent una anàlisi de les dades obtingudes pels instruments mencionats i explicats detalladament prèviament. Un cop transcrita tota la informació, hem començat a categoritzar totes les respostes obtingudes segons les dimensions prèviament planificades en una graella, tot tenint en compte que es complissin els objectius del treball; per així poder trobar els punts més comuns i els que no en les respostes; i per tal de seguidament, fer un bon

i adequat redactat dels resultats obtinguts; sent clars i concisos.

Destinatari

Els destinataris d'aquest projecte d'investigació-acció han estat els infants del curs de segon de primària B de l'Escola Vedruna de Gràcia, ja que se'ls ha ofert l'oportunitat de participar en una proposta d'una unitat didàctica basada en la pràctica del ioga i el *mindfulness*, tot vinculant-la amb la gestió de les emocions, ja que tal com s'ha comentat anteriorment, en aquesta escola no solen treballar disciplines d'aquest caire. És per això que, s'ha considerat convenient portar-ho a terme, per tal que aquests infants siguin capaços de començar a adquirir hàbits d'atenció i relaxació amb l'ajuda de l'adult, o fins i tot, de manera autònoma, i tenir un millor control de les seves pròpies emocions.

Tot i això, els mestres d'Educació Primària, també són destinataris d'aquest projecte, ja que aquesta unitat didàctica consta d'un seguit d'activitats i tècniques que els i les mestres poden utilitzar a les seves aules per treballar aquests temes mencionats prèviament, i on els infants, tal com s'ha esmentat, surten beneficiats, desenvolupant així una millor gestió de les seves emocions i sent capaços de mantenir una estona de calma.

Temporització

Respecte a la temporització d'aquesta unitat didàctica, aquesta ha constat d'un total de sis sessions. Totes les sessions menys la primera, que s'ha dut a terme en gran grup, la resta s'ha portat a la pràctica organitzant el grup-classe en dos grups d'onze i dotze infants; de manera que la primera sessió ha tingut una durada d'1 hora, i les altres a l'estar dividides en mig grup, han tingut una durada de 30 minuts cadascuna.

Així doncs, aquesta unitat didàctica ha tingut una temporització total de sis hores; i s'ha dut a terme al llarg de tres setmanes, realitzant dues sessions per setmana.

Recursos

Respecte als recursos empleats durant la unitat didàctica, en tot moment s'ha partit d'un conte propi que prèviament es va crear, anomenat "La Maia se'n va a l'Índia" amb la finalitat que totes les sessions tinguin un fil conductor. En cada sessió s'ha explicat i treballat un o dos capítols del conte; de manera que les activitats que s'han fet en cada sessió, han concordat en tot moment amb el tema que prèviament s'ha treballat amb el conte.

Cal afegir també que, des de la primera sessió s'ha comptat amb un petit altar budista, també creat des de l'inici, per tal d'ambientar i contextualitzar les diferents sessions dutes a terme.

Mecanismes d'avaluació

Pel que fa a aquest apartat, en totes les sessions per tal de poder avaluar aquesta proposta i poder analitzar l'efecte que ha tingut aquesta envers els infants, en cada sessió, mentre han estat duent a terme les diferents activitats, se'ls ha anat formulant algunes preguntes, que en tot moment han estat enregistrades a partir de l'opció de gravació de veu del mòbil, per tal de saber si entenien el vertader significat i la finalitat de l'activitat duta a terme en aquell precís instant. En la majoria d'ocasions, s'han obtingut respostes molt encertades i profitoses, que seguidament s'explicaran més detalladament. A més, és rellevant afegir que, en finalitzar cada sessió, se'ls ha plantejat un seguit de preguntes, que sempre han estat les mateixes, per tal de posteriorment, analitzar i avaluar com ha anat cada sessió; les quals podeu consultar en l'apartat dels annexos.

Finalment, en la darrera sessió, també se'ls ha plantejat diverses qüestions de tancament, per tal que els infants poguessin avaluar d'alguna manera les sessions; i alhora, conèixer què els ha aportat el fet de dur a terme aquestes pràctiques de ioga i *mindfulness* des de la seva perspectiva d'infants i alumnes de segon de primària (consultar les preguntes als annexos).

Tot i això, considerem que sempre és una bona opció tenir en compte els aspectes que milloraríem de la proposta d'intervenció duta a terme.

És per això que, creiem que hagués estat positiu poder contextualitzar millor tota la intervenció, per exemple, decorant l'aula sobre l'Índia. Un altre aspecte a millorar seria el fet de modificar alguna activitat, ja que posteriorment ens hem adonat que algunes s'han caracteritzat per tenir un funcionament molt semblant entre elles. I finalment, donat que la sessió de ioga de representar amb el cos les figures dels animals sagrats de l'Índia, ha tingut tant d'èxit, considerem que hagués estat una bona opció, afegir alguna activitat més que treballés les postures corporals.

RESULTATS I DISCUSSIÓ

Tal com prèviament hem comentat en el marc teòric, vivim en una societat volàtil, incerta i complexa, la qual principalment es caracteritza per desenvolupar-se a un ritme vertiginós; de manera que aquesta situació ens porta a la necessitat d'aprendre a controlar els alts nivells d'excitació, ja que acaben repercutint a la salut física i mental dels individus (Gómez, A., 2009). Contrastant-ho amb algunes de les respostes dels entrevistats, Bonàs, J., professora de ioga i membre educador de "*La Escuela de atención plena: mindfulness basado en la tradición budista*", afegeix que no hem pas d'oblidar que a més estem en una societat envoltada de molts estímuls, de molta informació com les xarxes socials, les quals estan afectant a tothom en general i als infants en particular. Aquest excés d'informació i d'incertesa genera infants dispersos, distrets i en conseqüència que estiguin en un estat d'estrès crònic que ben segur que derivarà en malalties mentals com l'ansietat o la depressió.

Pel que fa al primer objectiu que és, "**Conèixer la importància de l'ús del ioga i el *mindfulness* per la gestió de les emocions, aplica't a l'aula**" s'han analitzat dues grans categories: els beneficis de la pràctica del ioga i el *mindfulness*, i les emocions al ioga i al *mindfulness*.

En relació amb la primera categoria, hem observat que tots els participants de les entrevistes consideren que les pràctiques de ioga i *mindfulness* aporten grans beneficis als infants, ja que aquestes pràctiques ajuden als infants a desenvolupar la consciència del cos, a crear hàbits d'atenció i relaxació; a aprendre a regular les seves pròpies emocions i a l'autoconeixement experiencial. Aspectes que com a conseqüència, posteriorment els ajuden a resoldre possibles conflictes que puguin tenir, tan interns com amb els altres, o que els ajuden en altres moments de la seva vida.

La mestra de l'Escola Lurdes i la Dra. Núria Farriols, afirmen que és important portar a la pràctica propostes de ioga i *mindfulness* perquè aporten beneficis a tots els nivells de la persona; és a dir, no solament d'autoconeixement i d'autogestió emocional, sinó també d'equilibri i flexibilitat mental, emocional, de desenvolupament d'habilitats socials, de descoberta de la interioritat, i també poden haver-hi millores a nivell biològic, provocant un augment de les defenses i una millor coordinació i postura corporal. Beneficis dels quals acaben sent decisius en l'aprenentatge, ja que els infants solen mostrar-se més atents i concentrats. Encara que Páez, N. S. i Páez, R. M., (2016), afegeixen que també desenvolupen un pensament més creatiu, i una major capacitat de memòria i de gestió d'estrès.

Tot i això, Vargas, M. (2010) explica que en el cas del ioga, també es fomenta el reconeixement del propi cos, la relació dinàmica entre el moviment corporal i objectes, i la introspecció, tot donant cabuda al silenci interior. En aquest sentit, Bisquerra, R. (2019) afegeix que per desenvolupar

l'educació emocional també cal tenir presents aspectes com són la introspecció, relaxació, meditació, *mindfulness*, respiració, etc. de manera que en aquest cas, un aspecte implica a l'altre.

Tal com donen èmfasi els entrevistats, Jordi Bonàs i la Dra. Núria Farriols, aquestes pràctiques poden acompanyar als infants al llarg de les seves vides; de manera que consideren essencial posar-les en pràctica des de les escoles, perquè tal com afirma Bonàs, J., membre educador de "*La Escuela de atención plena: mindfulness basado en la tradición budista*", "una ment dispersa genera un estat d'estrès, i l'antídot a la dispersió és la concentració, qualitat que es desenvolupa i s'entrena amb la pràctica del *mindfulness*". Tot i això, Nhat Hanh, T. (2015) afegeix també que, a partir d'aquestes pràctiques fem infants conscients; és a dir, que a part de tenir menys estrès i una major capacitat de concentració i, per tant, una millora del rendiment acadèmic; també experimenten una major calma, un major control d'impulsos i de resistència a la frustració; tenen habilitats naturals de resolució de conflictes i troben maneres hàbils de respondre a les emocions; beneficis que afirma també Bisquerra, R. (2019) a partir de fomentar l'educació emocional.

En relació amb la segona categoria, el professor de ioga i *mindfulness*, Jordi Bonàs, afirma que l'entrenament del *mindfulness* juga un paper molt important en la gestió de les emocions. Explica que, "els infants, com més conscients són de les seves emocions, més capacitat tenen de respondre d'una forma més saludable davant una situació d'injustícia o desagradable, i no deixar-se portar ni penedir-se. Amb aquest tipus de pràctica, tenen més capacitat de regular les seves emocions, perquè al ser una pràctica en la qual han d'estar plenament conscients dels seus estats emocionals, quan saben i són conscients que per exemple, tenen ràbia, aquest estat de consciència els dona la capacitat i la llibertat de no deixar-se endur per aquesta emoció". Per tant, tal com esmenten Guerrero, R., (2018) i Bach, E. (2015), les emocions són involuntàries i inconscients, donat que apareixen de manera incontrolable; però el que sí que es pot controlar és la conducta, el comportament associat a aquesta emoció.

Així doncs, un cop més tots els membres entrevistats estan d'acord que les pràctiques de ioga i *mindfulness* ajuden als infants a gestionar les seves emocions, ja que tal com s'ha esmentat prèviament, fomenten una disminució de l'ansietat i augmenten l'estat d'ànim; de manera que, tal com afirma la Dra. Núria Farriols, comporten una major conducta prosocial, ja que són pràctiques que promouen una millora física, psicològica i social, perquè quan un està en aquest estat més calmat, també està més alegre. Alhora, Cury, A. (2007) i Bisquerra, R (2019) evidencien que educar l'emocionalitat, contribueix a estimular als infants a pensar abans de reaccionar; a saber filtrar estímuls estressants i a treballar també amb les contradiccions de la vida.

Pel que fa al segon objectiu, **“Analitzar el treball de les emocions a través del ioga i el *mindfulness* a l’escola Vedruna de Gràcia”**, partint en primer lloc de l’entrevista realitzada a la directora de l’Escola Vedruna de Gràcia, hem pogut reafirmar el que prèviament s’havia observat i comentat amb la mestra tutora del curs de 2n de primària B. Així doncs, el resultat obtingut ha estat que, és una escola on no solen fer pràctiques de ioga ni *mindfulness*, però segons la directora d’aquesta, “aniria bé, ja que per exemple, permet acabar activitats mogudes i encarar amb calma activitats més de reflexió, i concentració. Al cap i a la fi és una manera de baixar el ritme”. De fet, com a escola es plantegen fer alguna activitat de ioga durant l’estona d’Educació Física. D’altra banda, respecte a la vessant més emocional, està d’acord que és imprescindible treballar la gestió emocional amb els infants, ja que considera que és una inversió per poder treballar l’autoestima i l’apoderament a nivell personal, millorar la convivència i els aprenentatges. A primària ho treballen a partir d’activitats com “el bon dia”, dinàmiques de grup, resolució de conflictes, tècniques d’autocontrol, etc. Tot i això, és important esmentar que, durant les estades de pràctiques, no s’ha vist reflectit aquest treball sobre la gestió de les emocions; només en alguna ocasió, a l’hora de resoldre algun conflicte.

Així doncs, tal com afirmen experts com Guerrero, R. (2018), Bach, E. (2015) i Bisquerra, R. (2019), és un aspecte de gran rellevància per a treballar-lo des de l’escola, ja que perquè infants siguin capaços de gestionar les seves pròpies emocions, han de conèixer les emocions bàsiques i les seves funcions, reconèixer les emocions en ells mateixos i en els altres; aprendre a legitimar les emocions i regular-les; i saber reflexionar sobre l’emoció que estan sentint, i actuar davant d’elles de manera adaptativa; sempre amb la companyonia i el guiatge del mestre/a.

Finalment, atenint-nos a l’últim objectiu **“Elaborar i avaluar un programa de gestió d’emocions, de ioga i *mindfulness* per a l’alumnat de 2n de primària de l’Escola Vedruna de Gràcia”**, s’han analitzat tres grans categories: l’àmbit organitzatiu, respecte a l’espai i els seus requisits, i la temporització de les sessions; en segon lloc, el rol de la mestra durant les sessions, tot tenint present la seva formació en aquest camp i, per últim, però no menys important, la resposta dels infants davant el programa elaborat.

En relació amb la primera categoria, seguint les indicacions aportades per les persones entrevistades, totes les sessions s’han dut a terme en una aula que es troba annexada a l’aula principal, la qual es caracteritza per haver-hi molt d’ordre, ja que només hi ha una taula i una pantalla; de manera que no hi ha massa estímuls. És un espai que acompanya a la calma i a la relaxació ([consultar fotografies a l’annex](#)), tot tenint present que a l’altar budista també hi ha hagut encens i unes veles artificials. La llum en tot moment ha estat suau, i totes les activitats que han requerit alguna visualització i/o música, ha estat fluixa, de manera que, en cap moment ha dificultat la veu de la mestra que guiava,

que era suau i seguia un ritme tranquil; encara que en la majoria d'ocasions, es tractava d'una música relaxant. Respecte a la temperatura de l'aula, ha estat de confort, donat que no feia ni fred ni calor. I aquesta aula disposa de suficient espai, de manera que permet que els infants hi càpiguen estirats sense cap dificultat.

Cal comentar que, en un inici es va demanar a les famílies que cada infant portés de casa una tovallola per fer d'estoreta, però al final no va ser possible, de manera que les activitats s'han dut a terme sense disposar d'aquest material. Tot i això, aquest imprevist en cap moment ha impedit o dificultat cap activitat. A més, d'acord amb els i les mestres participants, no és necessari fer ús de cap material determinat per a dur a terme aquestes pràctiques, ja que per exemple, es poden treballar a partir del propi cos, sons concrets, etc. però si es desitja, es pot fer ús de material com màrfegues, coixins, un petit gong, entre d'altres. En aquest cas, només s'ha fet ús d'un conte com a fil conductor de les sessions; però a l'hora de realitzar les pràctiques de ioga i *mindfulness*, en tot moment s'ha partit del propi cos i de sons concrets com el d'una cascada, del llac sagrat de Pushkar i del mercat de Delhi, ambdós situats a l'Índia.

Pel que fa a la durada de les sessions, tots i totes les participants entrevistats/des, han explicat que l'ideal és dur a terme aquestes pràctiques entre 5 i 20 minuts diaris a primera hora del matí o a la tarda. Així doncs, a l'hora de dur a terme aquestes sessions, s'han seguit els suggeriments, i totes les sessions s'han dut a terme a primera hora del matí, i han tingut una durada de 30 minuts, tenint en compte que d'aquest total de minuts, 10 d'aquests han estat destinats als capítols del conte; menys la primera sessió que ha tingut una durada d'una hora, donat que es tracta d'una sessió introductòria i, alhora per conèixer quins són els seus coneixements previs sobre la temàtica tractada; és a dir, el ioga, el *mindfulness* i allò que coneixen de l'Índia. De manera que en aquest aspecte s'ha estat molt encertat.

Respecte a la segona categoria, el rol de la mestra durant aquestes pràctiques i la seva formació, hem observat que els i les mestres participants consideren que el rol que l'adult ha d'assumir és el de referent, d'acompanyant i guia. Ha de disposar d'eines clares per poder conduir i ajudar a l'alumnat a créixer en aquests aspectes emocionals i relacionals, a desenvolupar en ells habilitats personals i socials davant la resolució de conflictes. Ha de tenir present que, cada infant va fent el seu propi procés d'autoconeixement i, en conseqüència el seu creixement personal; de manera que ha de ser capaç de detectar les necessitats reals d'aquests infants, per tal de reconèixer quines estratègies els funcionen de manera més adient i acurada.

Durant la proposta d'intervenció s'ha procurat que el rol de la mestra seguís aquests patrons, formulant-los preguntes clau basades en les seves emocions i sentiments en aquells moments i

acompanyant-los i guiant-los mentre s'expressaven; tot posant paraules a alguns dels seus sentiments, tal com es pot veure en les converses dels annexos.

Afegint el que expliquen Guerrero, R. (2018) i Bach, E. (2015), al llarg de les sessions, les emocions dels infants han estat respectades i acceptades, en cap moment s'han vist jutjades; encara que, amb els infants s'ha insistit molt en què no sempre es pot actuar com l'emoció demana.

Així doncs, tal com apunten aquests mateixos experts, cal tenir present que la regulació emocional és quelcom que s'aprèn a partir de la pràctica, on és important que s'hi dediqui temps a pensar sobre l'emoció que s'està sentint, els pensaments i sentiments associats i els comportaments. És precisament aquest aspecte el que s'ha volgut reflectir al llarg d'aquestes sessions en els diferents moments de conversa; tot tenint en compte que abordar aquest tema no és quelcom fàcil. De manera que, en tot moment l'adult s'ha mostrat empàtic davant els infants, i s'ha vetllat per crear un clima de confiança, afavorint la comunicació.

D'altra banda, pel que fa a la pràctica de ioga i *mindfulness*, totes les persones entrevistades, coincideixen quan afirmen que quan s'introdueixen aquestes pràctiques a l'aula, la mestra ha d'estar formada en aquests àmbits; i no exclusivament formada, sinó que també ho ha de viure a nivell individual per així, prèviament a portar-ho a l'aula, pot valorar els beneficis que aporta i, per tant, donar-li la importància requerida, ja que si la mestra no està formada al respecte ni ho practica amb regularitat, difícilment l'alumnat acabarà valorant-ho i incorporant-ho a la seva vida quotidiana.

Atenint-nos a la proposta d'intervenció, en aquest aspecte s'han detectat algunes mancances donat que la mestra no està formada en aquestes disciplines, i encara que procura que siguin dos àmbits que formin part de la seva filosofia de vida, és important destacar que encara no formen part de la seva rutina. Tot i això, es considera que el seu rol no s'ha vist afectat per aquesta mancança.

Així doncs, tal com apunta Bonàs, J., participant entrevistat i membre educador de "*La Escuela de atención plena: mindfulness basado en la tradición budista*", "mestres formats i formades en *mindfulness* serien mestres més conscients del seu cos, de les seves sensacions corporals, dels seus estats emocionals, i així com també dels seus pensaments. Aquesta millora del seu estat de consciència conduiria a tenir mestres més concentrats en la seva professió, més relaxats, més presents en l'ara i aquí, i millors gestors de les seves emocions; per tant, en conseqüència, uns i unes millors guies i acompanyants pels infants".

Pel que fa a l'última categoria, l'efecte d'aquest programa en els infants, partint de les preguntes avaluatives que se'ls ha formulat en finalitzar cada sessió, s'ha pogut observar que els infants participants en gran part de les sessions han estat conscients del canvi actitudinal i d'estat emocional que s'ha produït en ells. Més concretament, respecte a la primera sessió, aquesta ha consistit en primer lloc en donar-los la benvinguda a l'espai del retir; explicar-los la dinàmica de les sessions per

les quals està composta la unitat didàctica; i presentar-los un petit altar budista que prèviament s'ha construït per tal d'ambientar i contextualitzar les sessions de ioga i *mindfulness*, ja que tal com s'ha comentat prèviament, els i les participants de les entrevistes, afirmen que es requereix d'un espai amb molt d'ordre, tranquil, llum suau; en definitiva, que sigui un espai que convidi a la calma.

Arribats a aquest punt, se'ls ha proposat col·locar-se en rotllana, i seguidament se'ls ha preguntat què coneixen de l'Índia, per tal de tenir present els seus coneixements previs. Les respostes obtingudes han estat molt encertades i enriquidores, es poden consultar als [annexos](#), ja que un grup d'infants prèviament havia treballat els aliments més coneguts de l'Índia per un dels projectes elaborats des de l'escola; i una nena ha explicat la seva experiència practicant ioga durant el confinament. També, en aquesta primera sessió, se'ls ha proposat una primera dinàmica centrada en la respiració, més concretament, en la inspiració i l'expiració, per tal que prenguin consciència de l'efecte d'aquesta en el seu cos, ja que tal com apunta l'expert Nhat Hanh, T. (2015) per aconseguir l'estat de relaxació, els infants han de relaxar el cos, prestar atenció a totes les seves parts, tot prenent consciència de la inspiració, de l'expiració i del seu procés. Així doncs, un cop més, els resultats han estat positius, donat que han identificat que quan s'inspira, la panxa s'infla, i quan s'expira, la panxa es desinfla i la respiració és humida.

Per acabar aquesta sessió, se'ls ha proposat una altra dinàmica, també vinculada amb la respiració, però en aquest cas treballant alhora el concepte d'aturar-se, terme característic de la pràctica del *mindfulness*, fent ús del so d'una campana de meditació; de manera que aquesta consisteix que els infants van caminant per l'aula tranquil·lament i, en escoltar el so de la campana, aquests han d'aturar-se i efectuar tres respiracions profundes. En aquest cas, els resultats obtinguts han estat enriquidors, ja que els infants han expressat que a partir d'aquestes dinàmiques, se senten més tranquils, relaxats i, en definitiva, se senten molt millor que en el moment previ a la sessió ([consultar annexos](#)).

Respecte a la segona sessió, s'ha iniciat explicant-los [el conte de "La Maia se'n va a l'Índia"](#), presentant-los la portada del conte. Després d'explicar-los el segon capítol de la història, el qual tracta sobre el budisme, se'ls ha preguntat què creuen que és; pregunta de la qual s'han obtingut respostes totalment encertades, ja que molts d'ells saben que el budisme és una religió, de la qual una de les seves característiques principals és la pràctica de la meditació i, que a partir d'aquesta última, s'obté un estat de tranquil·litat ([consultar annexos](#)).

Seguidament, se'ls ha proposat una activitat centrada en la relaxació profunda i la presa de consciència del propi cos, ja que tal com apunten Sánchez, G. (2011), Rodríguez, F. M. (2015) i Martín, A. (2008), la meditació és un dels objectius del ioga, on es prepara el cos per aconseguir la tranquil·litat de la ment; com també ho és la respiració per tal d'aconseguir una respiració més lenta,

regular i controlada. Aquesta dinàmica consisteix que l'adult els llegeix un text (consultar text a annexos) on predomina la calma i esmenta diferents parts del cos; i els infants mentre se situen estirats a terra amb els ulls tancats, han de prendre consciència de l'estat de calma, tot concentrant-se en cada part del cos quan aquestes són mencionades per l'adult mentre llegeix el text. I darrerament, se'ls ha proposat una altra dinàmica que consisteix que l'adult els llegeix un altre text (consultar text als annexos), i ells han de fer cada representació que se'ls indica, tot prenent consciència dels diferents gestos i moviments efectuats.

Els resultats obtinguts d'ambdues propostes han estat realment eficaços per aquest treball, ja que els infants han expressat que s'han sentit relaxats, tranquils, contents, calmats, que els agraden aquestes pràctiques i, que a comparació al moment previ a la dinàmica, noten que després els predomina un major estat de calma i relaxació (consultar conversa als annexos).

Atenint-nos a la següent sessió, aquesta es caracteritza per treballar més concretament la disciplina del ioga. En aquest cas, es parteix del tercer capítol de la història, més concretament, de la idea de representar els animals sagrats de l'Índia a partir de diferents postures corporals que ens ensenya el ioga. Així doncs, un cop explicada aquesta part de la història, se'ls ha proposat representar aquests animals tot prenent consciència de les parts del cos que es treballen a l'hora d'efectuar cada postura (consultar indicacions als annexos), ja que tal com afirmen els experts Sánchez, G. (2011), Rodríguez, F. M. (2015) i Martín, A. (2008), en la pràctica del ioga hi predomina el treball dels moviments i les postures corporals, que fomenten l'estirament i l'enfortiment de les diferents parts del cos promovent un millor desenvolupament muscular i una major coordinació corporal. En aquest cas, els resultats obtinguts, un cop més, han estat valuosos per aquest treball, ja que els infants han expressat que realitzant aquesta dinàmica, s'han sentit més calmats, relaxats, que els ha divertit; i posteriorment s'han sentit més tranquils, més contents i, fins i tot, algun d'ells ha expressat que amb menys mal d'esquena (consultar conversa als annexos).

Seguint amb la proposta, la quarta sessió consisteix en explicar el quart i cinquè capítol del conte; i a continuació dur a terme una activitat composta de dues parts. En primer lloc, se'ls ha demanat als infants que s'estirin a terra amb els ulls tancats, i pensin en allò que els transmeten els següents sons: -So del mercat de Delhi (estressant).

-So del llac sagrat de Pushkar (més animat amb música, durant el dia).

-So del llac sagrat de Pushkar (tranquil, a primera hora del matí).

En acabar, s'ha dut a terme una breu posada en comú, on els resultats han estat acord amb el que es pretenia, donat que els infants s'han sentit més tranquils i relaxats amb el so que transmetia més

calma i, d'altra banda, més atabalats amb els sons que transmetien més nerviosisme (consultar converses als annexos).

De manera que, com a conclusió d'aquesta sessió, els infants han expressat que s'han sentit nerviosos o tranquils depenent del so que escoltaven, però que emocionalment, se sentien contents, que els agradava (consultar conversa als annexos).

Cal afegir que, la finalitat d'aquesta sessió és que els infants prenguin consciència dels seus sentiments i emocions a partir d'allò que els transmeten els diferents sons i, en conseqüència, com reacciona el seu propi cos; ja que tal com esmenten Flak i Coulon (2001), a través del *mindfulness* s'ensenya als infants a escoltar els senyals del cos i fer-los conscients d'aquests. I d'altra banda, segons Bisquerra, R. (2019), a l'hora de desenvolupar l'educació emocional també cal tenir presents aspectes com la meditació, la relaxació i la introspecció.

Respecte a la cinquena sessió, aquesta es caracteritza per treballar el principal objectiu de la pràctica del *mindfulness*, "l'ara i aquí", ja que tal com afirma l'expert Rodríguez, F. M. (2015), aquesta pràctica implica concentrar-se en el moment present, de manera activa i plena, sent totalment conscients dels propis sentiments, emocions, pensaments i sensacions; focalitzant l'atenció en l'experiència immediata del present. Per tant, aquesta sessió s'ha iniciat explicant en primer lloc el sisè capítol del conte. A partir d'aquí, s'ha suggerit als infants fer una primera dinàmica que consisteix en escoltar el so relaxant d'una cascada mentre se situen estirats amb els ulls tancats, i la mestra els llegeix un text relaxant en el qual s'esmenten diferents parts del cos (consultar text als annexos); de manera que ells han de parar atenció en les diferents parts, tot fomentant la consciència del propi cos.

Seguidament, s'ha explicat el setè capítol de la història i, s'ha dut a terme la segona dinàmica que consisteix en situar-se igual que en l'anterior, però en aquest cas, el so que havien d'escoltar era el d'una Festa Holi. Se'ls ha demanat el mateix, que l'escoltessin tot pensant en el que els transmet; i posteriorment, se'ls ha donat un foli en el qual, en una meitat d'aquest han hagut de representar el que els ha transmès el so de la cascada, i en l'altra meitat, el que els ha transmès el so de la Festa Holi (consultar dibuixos i explicació corresponent als annexos).

En aquesta sessió, també s'han obtingut els resultats amb les explicacions esperades, ja que la gran majoria dels infants, a l'hora de representar el so de la cascada, han fet dibuixos, utilitzat colors i, inclús han pintat de manera suau; en canvi, a l'hora de plasmar el so de la Festa Holi, han fet ús de colors més animats, i han dibuixat elements que concorden amb un estat més de diversió.

Cal afegir també que, han expressat que duent a terme aquesta sessió, un cop més s'han sentit tranquils, contents, feliços; on alguns d'ells han experimentat dos estats emocionals diferents, per exemple, escoltant el so de la cascada, una mica de tristesa, i amb el de la festa, energia, alegria (consultar conversa als annexos).

I atenint-nos a la darrera sessió, aquesta s'ha centrat en una vessant més plàstica. En primer lloc, se'ls ha preguntat si saben què és un mandala, moment en el qual han sorgit respostes molt interessants, ja que alguns dels i les alumnes coneixen que els mandales formen part de la meditació (consultar conversa als annexos). Seguidament, s'ha explicat el vuitè i últim capítol de la història; i a cada infant se l'ha ofert un mandala representant el dibuix d'un elefant, tot simbolitzant l'Índia; per tal que utilitzessin la mateixa metodologia que a l'Índia, pintar-la utilitzant pigments naturals; i escollint els colors segons com ells i elles se sentien. Així doncs, partint dels resultats obtinguts, els infants han expressat que en aquest cas, pintant el mandala, s'han sentit, tranquils; la majoria d'ells han explicat que han fet molt ús del color blau, donat que és un color que els transmet calma com el mar; altres, han esmentat que han utilitzat el color groc perquè els recorda a la primavera; i també que és una activitat que els relaxa, que els agrada (consultar conversa als annexos).

Finalment, a tall de conclusió de tota la proposta elaborada, se'ls ha formulat un seguit de preguntes amb la finalitat d'avaluar la part pràctica d'aquest treball. Els resultats obtinguts han estat especialment esperançadors, donat que els infants han afirmat que els han agradat molt totes les sessions, encara que la que ha resultat tenir més èxit ha estat la de representar els animals sagrats de l'Índia a través de les postures de ioga. També han expressat que s'han sentit molt tranquils, relaxats, calmats i millor, en comparació d'abans de dur a terme cada sessió, ja que la majoria d'ells han afirmat que se sentien nerviosos i en moltes ocasions, atabalats.

Així doncs, a nivell avaluatiu, s'ha complert aquest últim objectiu, donat que els infants a part d'expressar que els han agradat aquestes sessions, també han afirmat que procuraran seguir practicant algunes d'aquestes tècniques en el seu dia a dia; per exemple, alguns pel simple fet que els agrada meditar perquè consideren que és una estona en la qual poden pensar en les seves coses i els relaxa; i la gran majoria, creuen que els ajudaran si s'enfaden amb alguna altra persona. De manera que, són conscients que aquestes pràctiques els poden ajudar a gestionar les seves pròpies emocions, en aquest cas, la ràbia i la tristesa; alhora que també en la resolució de conflictes, ja que han afirmat que en el moment posterior d'efectuar aquestes pràctiques, se senten més tranquils (consultar conversa als annexos).

CONCLUSIONS

Basant-nos en els resultats obtinguts, la discussió i en els objectius establerts des d'un inici, arribem a les conclusions.

Respecte al primer i últim objectiu, hem pogut constatar que, a través de l'aplicació de les pràctiques de ioga i *mindfulness*, podem ajudar als infants de cycle inicial a gestionar les seves emocions, ja que tal com s'ha esmentat prèviament, al llarg de totes les sessions, els infants han expressat que durant les pràctiques s'han sentit relaxats, tranquils, i calmats; tot afegint que, en comparació als moments previs de dur a terme aquestes dinàmiques, després de fer-les s'han sentit molt millor, en els quals els predominava un major estat de calma.

A més, contrastant-ho amb el que diuen les persones entrevistades, juntament amb els experts i expertes, coincideixen quan afirmen que el ioga i el *mindfulness* ajuden als infants a gestionar les seves emocions, ja que realitzar aquestes disciplines comporta que els infants tinguin una millor sensació de benestar i, en conseqüència, com més conscients són ells i elles de les seves emocions, més capacitat tenen de respondre d'una manera més saludable davant d'una situació desagradable; de manera que, tal com afirmen Ballenato, G. (2007) i Bisquerra, R. (2019), els infants han d'aprendre a reconèixer les emocions, a acceptar-les i canalitzar-les d'una manera adequada. Tot i això, també es veuen reflectits altres beneficis com per exemple, desenvolupar la consciència del propi cos, crear hàbits d'atenció, concentració i relaxació, entre d'altres que, per descomptat, també es veuen involucrats en la vessant emocional dels infants.

D'altres autors, com Escur, N. (2011) i Snel, E (2013) afegeixen que, en ambdues pràctiques es veuen reflectides les emocions; de manera que impliquen un treball emocional, on es deixa que cadascú creixi a la seva manera i al seu ritme. Tot i això, som conscients que tal com han esmentat algunes de les persones entrevistades com el professor de ioga i membre educador de "*La Escuela de atención plena: mindfulness basado en la tradición budista*", Jordi Bonàs i la Dra. Núria Farriols, el ioga i el *mindfulness* són pràctiques que requereixen fer-les diàriament i entrenar-les de forma sistemàtica, regular, durant com a mínim 5 i 10 minuts al dia, ja que d'aquesta manera es crea una rutina i s'incorpora més fàcilment en el dia a dia. En aquest aspecte, respecte a la implicació d'aquestes pràctiques envers els infants, només s'han pogut avaluar les sessions dutes a terme per falta de temps. Com també, en relació amb aquest últim punt, alguns dels professionals com els esmentats en aquest mateix paràgraf, insisteixen que quan es treballen aquestes disciplines amb els infants, és positiu fer-ho progressivament, és a dir, anar ampliant la duració de les pràctiques fins a arribar a la mitja hora aproximadament. Sempre partint de la idea que hi hagi una continuïtat. Però en el cas d'aquest treball juntament amb la proposta, les sessions han hagut de tenir una major durada per

qüestió de temps i d'organització, donat que la mestra-tutora de l'aula ha de complir amb la seva programació.

Tot i això, és important deixar clar que, tal com apunta l'experta i doctora Núria Farriols, "el *mindfulness* no és una tècnica, és una filosofia de vida, i és per això que s'ha d'associar amb valors perquè si no, no té sentit". De manera que, és essencial que tota mestra que vulgui traslladar aquestes disciplines a les seves aules ho tingui en compte. Tot i això, tal com afirma també una de les mestres participants, quan es practica ioga o *mindfulness*, hi ha un component molt important de cercar l'equilibri i la calma, parar, escoltar, i ser respectuos. De fet, aquestes habilitats són necessàries que els infants les aprenguin per tal d'aconseguir connectar amb ells mateixos, saber què necessiten, què els diu el seu cos i la seva ment.

Per tant, és necessari que des de l'escola s'ensenyin estratègies que ajudin als alumnes a desenvolupar-se a nivell holístic, ja que en definitiva, tal com afirma Bisquerra, R. (2019), la gestió emocional és indispensable per al creixement integral i saludable de tota persona.

LIMITACIONS I PROSPECTIVA DEL TREBALL

Tal com s'ha esmentat prèviament, tot i les circumstàncies tan extraordinàries i d'incertesa que estem vivint, hem pogut finalitzar aquest treball, però està clar que ens hem trobat amb certes limitacions com han estat: fer les entrevistes via Gmail o GoogleMeet, ja que en cas d'haver-ho fet personalment, el més segur és que haguéssim pogut obtenir més informació que hagués estat del nostre interès; i també en el cas de les entrevistes, va suposar bastant esforç aconseguir participants que estiguessin vinculats en el món d'aquestes disciplines, com també escoles que les portessin a la pràctica a les seves aules amb els infants.

D'altra banda, pel que fa a la cerca d'informació per l'apartat del marc teòric, vam trobar a faltar obtenir informació d'alguns punts en concrets que seguidament tractaríem al llarg del treball, com per exemple:

- Informació sobre els beneficis de la pràctica del ioga i el *mindfulness* en els infants, però més centrat a nivell d'escola.
- Informació respecte a la relació que hi ha entre les emocions i el ioga i el *mindfulness* a l'hora de portar-ho a la pràctica amb els infants.
- Evidències i informació sobre quin ha de ser el rol que ha d'assolir la mestra durant la posada en pràctica d'aquestes disciplines.

També, respecte a la part pràctica del treball, tal com hem esmentat en l'apartat anterior, la durada de les sessions ha hagut de ser major, i no s'han pogut dur a terme de manera progressiva, ja que a nivell organitzatiu no ha estat possible. I encara que no es considera del tot una limitació, perquè no és un material imprescindible per poder dur a terme aquestes pràctiques, des d'un inici s'ha demanat a la mestra tutora si podia enviar una circular a les famílies per tal que els infants portessin una tovallola o una estoreta, i així estar més còmodes; però al final tampoc ha estat possible.

I tal com es pot percebre en algunes fotografies de les dinàmiques realitzades, considerem que hagués estat més eficaç portar-les a terme amb grups més reduïts.

Tot i això, ens agradaria fer èmfasi que en aquest treball encara queden obertes i es poden seguir desenvolupant altres qüestions; de manera que, aquest només és l'inici d'un gran ventall d'opcions per seguir investigant i analitzant, com per exemple, elaborar una pauta d'aspectes a tenir en compte com a mestres a l'hora d'aplicar aquestes disciplines a l'aula amb els infants, tot concretant una edat de l'alumnat; poder incloure una proposta per millorar l'espai destinat a aquestes disciplines, fent ús de coixins, màrtegues i altres materials; centrar-se només en dinàmiques a fer amb els infants, especialitzant-se en cada un dels cicles d'educació primària; investigar de manera acurada com s'ha

de portar a terme l'acompanyament a l'hora de treballar la gestió emocional a partir d'aquestes pràctiques; entre altres multituds d'opcions.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Bach, E. (2015). *La belleza de sentir. De les emocions a la sensibilitat*. Ed. Plataforma. Barcelona.
- Ballenato, G. (2007). *Educar sin gritar. Padres e hijos: ¿convivencia o supervivencia?*. Ed. La Esfera de los Libros. Madrid.
- Bisquerra, R. (2019). Concepte d'educació emocional. Red Internacional d'Educació Emocional i Benestar (RIEEB). Recuperat a:
<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/educacio-emocional/concepte-deducacio-emocional/>
- Bisquerra, R. (2019). Continguts de l'educació emocional. Red Internacional d'Educació Emocional i Benestar (RIEEB). Recuperat a:
<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/educacio-emocional/continguts-de-leducacio-emocional/>
- Bisquerra, R. (2019). El model de Goleman. Red Internacional d'Educació Emocional i Benestar (RIEEB). Recuperat a:
<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/inteligencia-emocional/el-model-de-goleman/>
- Bisquerra, R. (2019). Objectius de l'educació emocional. Red Internacional d'Educació Emocional i Benestar (RIEEB). Recuperat a:
<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/educacio-emocional/objectius-de-leducacio-emocional/>
- Calvo, U (2017). *Diferencia entre relajación y meditación*. Úrsula Calvo Center. Recuperat a:
<https://ursulacalvo.com/blog-ursula-calvo-center/332-diferencia-entre-relacion-y-meditacion.html>
- Campagne, D. (2004). *Teoría y fisiología de la meditación*. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatria de enlace Nº 69-70, 15-30.
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Ed. Zenith. Barcelona.
- Davila, B. (2019). *¿Qué es el yoga?* Recuperat a:
<https://www.aboutspanol.com/que-es-yoga-1154692>
- Escrú, N. (2011). *Yoga en las aulas para mejor concentración y conducta*. La Vanguardia.
Recuperat a:
<https://www.lavanguardia.com/salud/20110502/54148578583/yoga-en-las-aulas-para-mejores-concentration-y-conducta.html>

- Guerrero, R. (2018). Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula. Ed. Planeta. Barcelona
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness* per a principiants. Ed. Kairós. Barcelona.
- Martín, A. (2008). *Con rumbo propio. Disfruta de la vida sin estrés*. Ed. Plataforma Actual. Barcelona.
- Martí, G. i Marrugat, C. (2014). Avui jugarem a relaxar-nos. Guia per millorar l'atenció i la concentració de nens i joves, a casa o a l'escola. Ed. Angle. Barcelona.
- Nhat Hanh, T. (2015). Plantant llavors: la pràctica del *mindfulness* amb nens. Ed. Kairós. Barcelona
- Páez, N.S. i Páez, R.M (2016). *Yoga para niños: mediación que minimiza la violencia escolar*. *Revista Educación y Ciudad*. Nº 31 Juliol - Desembre de 2016. Pàg. 153-164. Recuperat a:
<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-YogaParaNinos-5803814.pdf>
- Rodríguez, F. M. (2015). *Yoga y meditación mindfulness: psiconeuroinmunoendocrinología e implicaciones clínicas*. Recuperat a:
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13314/TD_RODRIGUEZ_PENA_Francisco_Miguel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez, G. *Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (2), (2011). Recuperat a:
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/26036/24511>
- Snel, E. (2013). Tranquils i atents com una granota. Ed. Kairós. Barcelona.
- Snel, E. (2015). Respireu. *Mindfulness* per a pares amb fills adolescents. Ed. Kairós. Barcelona.
- Stalh, B. & Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés*. Ed. Kairos. Barcelona
- Torres, G., Villamón, M., Bolaños, M., i Benavent, A. (2014). *Impacto científico en los artículos sobre aplicaciones terapéuticas de las prácticas orientales cuerpo-mente*. (2006-2010). *Revista española de Documentación Científica*. Vol 37, Nº2. Recuperat a:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5197517>
- Vargas, M. (2010). *La Meditación y la Relajación en la Educación*. *Revista Hipnológica*, 3:22-23. Recuperat a:
https://www.hipnologica.org/wp-content/uploads/2019/11/La_meditacion.pdf
- Villalba, D. (2019). *Atención plena: mindfulness basado en la tradición budista*. Ed. Kairos. Barcelona.

ANNEXOS

ÍNDEX ANNEXOS

INSTRUMENTS	34
Entrevista directora Escola Vedruna de Gràcia	34
Entrevista mestra Escola Lurdes	36
Entrevista mestra Escola FEDAC Montcada	39
Entrevista mestra Escola Sant Gervasi Cooperativa	41
Entrevista al membre educador Jordi Bonàs	44
Entrevista a la professora i Dra. Núria Farriols	47
FOTOGRAFIES ESPAI	52
PREGUNTES D'AVALUACIÓ ALS INFANTS	53
Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 1: "Anem de viatge a l'Índia"	53
Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 2: "Comencem a visitar l'Índia"	53
Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 3: "Els animals sagrats de l'Índia"	55
Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 4: "Anem al mercat de Delhi"	57
Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 5: "Aquí i ara"	58
Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 6: "Creem el nostre propi mandala"	60
Posada en comú - preguntes de tancament de la Unitat Didàctica	62
DOCUMENTACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA	65
SESSIÓ 1: "Anem de viatge a l'Índia"	65
ACTIVITAT 1: "Identifiquem la inspiració i l'expiració"	67
ACTIVITAT 2: "El so de la campana"	68
SESSIÓ 2: "Comencem a visitar l'Índia"	69
ACTIVITAT 3: Relaxació profunda - prenem consciència del propi cos	70
ACTIVITAT 4: Caminem amb consciència plena	70
SESSIÓ 3: "Coneixem els animals sagrats de l'Índia"	71
ACTIVITAT 5: Fem ioga representant els animals sagrats de l'Índia	72
SESSIÓ 4: "Anem al mercat de Delhi"	78
ACTIVITAT 6: Què ens transmeten aquests sons?	78
SESSIÓ 5: "Aquí i ara"	85

ACTIVITAT 7: La relaxació de la cascada	85
ACTIVITAT 8: La relaxació de la cascada + La Fest Holi	86
SESSIÓ 6: “Creem el nostre propi mandala”	88
ACTIVITAT 9: Pintem el mandala!	88

INSTRUMENTS

1. Entrevista directora Escola Vedruna de Gràcia

1E: Creus que el fet que la societat d'avui en dia es caracteritzi per ser volàtil, incerta i complexa, afecta en els infants d'etapes com la primària? De quina manera creus que els afecta?

2D: La complexitat i la incertesa afecta més als adults: pares i mares, per l'estabilitat a la feina, economia, valors... però també es transmet als infants. No es treballen tant els hàbits i les rutines a casa. El neguit dels adults es transmet als infants. És evident.

3E: En relació amb la pregunta anterior, consideres que el fet d'implementar a les aules pràctiques com el ioga i el *mindfulness* els poden ajudar?

4D: Tècniques de relaxació, interioritat, són molt importants per trobar moments de calma.

5E: A l'escola treballem pràctiques com el ioga i el *mindfulness* amb els infants? Per què?

6D: No en solem fer, però aniria bé, ja que per exemple, permet acabar activitats mogudes i encarar amb calma activitats més de reflexió, concentració, esclatar. Al cap i a la fi és una manera de baixar el ritme.

7E: En cas d'haver respost "no" a la pregunta anterior, consideres que seria important fer-ho? Per què?

8D: (Resposta anterior).

9E: En cas d'haver respost "no" a la primera pregunta, us plantegeu com a escola en un futur pròxim impartir tècniques de ioga i *mindfulness* a les aules?

10D: Es planteja fer alguna activitat de ioga a l'estona d'Educació Física.

11E: Creus que el professorat de l'escola estaria d'acord en implementar-ho i, en conseqüència, a formar-se?

12D: Cal fer formació. Tot el professorat de l'escola ha estat format en educació emocional (Formació encaminada a identificar, expressar, regular, gestionar, emocions, fent dinàmiques de grup, dinàmiques personals...) No hem fet formació concreta de ioga o *mindfulness*. Per dur-la a la pràctica segurament també caldria formació i pràctica.

13E: Consideres que és important treballar la gestió de les emocions amb els infants? Per què?

14D: És imprescindible. És una inversió per poder treballar l'autoestima i apoderament a nivell personal, millorar la convivència i els aprenentatges.

15E: Des de l'escola treballeu la gestió de les emocions amb els infants? De quina manera?

16D: A Educació infantil ho fem a través dels contes. Identificar emocions, empatitzar amb els personatges. A primària es treballa amb activitats com el: Bon dia, dinàmiques de grup, resolució de conflictes, tècniques d'autocontrol.

17E: Creus que a través de pràctiques com el ioga i el *mindfulness* pot ser una bona opció treballar la gestió de les emocions dels infants? Per què?

18D: És una pràctica més per treballar el benestar emocional. L'educació emocional s'ha de treballar des de tots els àmbits de la vida i de l'escola. Tutoria, àrees d'aprenentatge, esbarjo, serveis de menjador i extraescolars, tracte amb el personal de serveis... Més que treballar s'ha de viure amb les relacions que s'estableixen a l'escola entre tota la comunitat educativa. No pot ser una activitat aïllada. El ioga és una activitat concreta per a treballar el benestar.

19E: Creus que és necessari que els infants en algun moment de l'horari escolar tinguin una estona de calma, de relaxació? Per què? En què creus que els pot ajudar?

20D: Si, és important per baixar el ritme i encarar activitats que requereixen més calma.

2. Entrevista mestra Escola Lurdes

1E: Creieu que és important que a l'etapa de Primària es proposin pràctiques de ioga i *mindfulness*? Per què?

2M: Sí, és important, ja que el treball corporal del ioga i del *mindfulness* ajuda a desenvolupar la consciència del cos, a crear hàbits d'atenció, a regular les emocions i en general a l'autoconeixement experiencial.

3E: Com creieu que aquestes pràctiques beneficien als infants?

4M: Bé, és el que hem respost a la pregunta anterior, bàsicament, hàbits d'atenció i relaxació i aprendre a regular les emocions, que al cap i a la fi, això els ajuda a resoldre els possibles conflictes que puguin tenir, tan interns com amb els altres.

5E: Des que heu portat a la pràctica el concepte d'interiorització, heu notat algun canvi en els infants? Quins?

6M: Els alumnes aprenen a contactar amb el seu interior, i aprenen determinades eines i exercicis que després utilitzen en molts moments de la seva vida.

7E: Considereu que pràctiques com el ioga i el *mindfulness* ajuden als infants a gestionar les seves emocions? De quina manera?

8M: Per descomptat que sí, però no solament aquestes eines. En les pràctiques d'interiorització hem de fer servir també eines d'harmonització del cos: tècniques de relaxació. Diferents mètodes de respiració conscient, automassatge, cinesiologia, ioga, *Qi Gong*, biodansa... Algunes de les eines de coneixement, i harmonització de la ment i de les emocions són: la receptivitat conscient, l'eliminació conscient, la consciència dels pensaments i de les emocions, exercicis de concentració... com també els exercicis d'interioritat, com per exemple a partir de visualitzacions i meditacions guiades.

9E: Respecte a l'educació emocional, com a mestres què és allò que considereu que hem de tenir més present a l'hora de treballar aquest àmbit amb els infants?

10M: La mestra ha de tenir experiència personal en els mètodes d'ecologia emocional; és a dir, conèixer les emocions, anomenar-les i saber de quina manera es poden integrar (el que s'anomena gestió emocional).

11E: Creieu que el fet de poder introduir aquestes pràctiques (ioga i *mindfulness*) a les vostres aules, també és positiu per a vosaltres com a mestres? Heu notat algun canvi respecte a la vostra manera d'actuar davant els infants?

12M: És evident que sí donat que és l'experiència personal la que dóna al mestre la seguretat i la facilitat d'aplicar a l'aula totes aquestes tècniques. Ell o ella ha estat el primer en experimentar els beneficis. I els renova i profunditza cada dia en l'aplicar-les amb els i les alumnes.

13E: Quin considereu que ha de ser el rol que ha de tenir la mestra quan es duen a terme pràctiques com el ioga i el *mindfulness* juntament amb la gestió de les emocions?

14M: Sempre és el referent, i facilitador per conduir i resoldre les situacions personals i les dinàmiques que apareixen. Ha de disposar d'eines clares per poder conduir i ajudar a madurar als alumnes en aquests aspectes emocionals, relacionals i desenvolupar en ells habilitats personals i socials en la resolució de conflictes.

15E: Quins requisits considereu bàsics que una mestra ha de tenir present a l'hora de portar a la pràctica a la seva aula el ioga o el *mindfulness*?

16M: Ha d'estar format en tots aquests àmbits (exercicis, tècniques i mètodes referits al cos, la ment, les emocions, l'esperit...).

També ha de tenir clara la metodologia adequada, cuidant tots els elements de la postura, respiració... un ambient relaxat, tranquil, silencis d'escolta interior, d'atenció...

17E: Considereu que és important que des de les escoles es posin en pràctica aquestes propostes (ioga i *mindfulness*)? Si és així, per què?

18M: Sí, ja que aporten beneficis a tots els nivells de la persona. No solament d'autoconeixement, i autogestió emocional; sinó també d'equilibri mental, emocional, de desenvolupament d'habilitats socials i de descoberta de la interioritat. Respecte a l'aprenentatge, tots aquests factors són decisius, i a més guanyen en atenció i concentració.

19E: Quan porteu a la pràctica el concepte d'interiorització o feu a la mateixa aula o a un altre espai?

20M: Generalment en la mateixa aula, a vegades en espais exteriors en les sortides i convivències, o en aules sense taules (gimnàs, psicomotricitat...) en moments molt puntuals.

21E: Quins requisits considereu que ha de tenir l'espai on es du a terme ioga i *mindfulness*?

22M: Ha d'haver-hi molt ordre, res sobre les taules si és a l'aula, llum suau, en les visualitzacions música molt baixa, que no dificulti la veu del mestre que guia. En els exteriors prats, bosc, platja. Espais molt escollits, completament solitaris.

23E: Feu algun tipus de transició des del moment en què els infants estan treballant una assignatura, fins que porteu a la pràctica aquest concepte?

24M: Fan interiorització cada matí a l'entrada després dels intercanvis i salutacions abans de començar la primera classe 15 minuts d'interioritat. Altres moments també fan exercicis puntuals si estan una mica alterats per algun problema (pujada del pati, abans d'una prova...) o d'una situació concreta que requereix centrament i harmonització.

25E: Quin tipus de materials creieu que ajuden a l'hora de portar a la pràctica el ioga i el *mindfulness* a les aules?

26M: El més important és la formació de la mestra, els materials són secundaris, i molt creatius depenen de molts factors.

27E: Creieu que aquestes propostes s'han de fer de manera quotidiana, o només quan per exemple, la mestra nota que els infants es mostren neguitosos o angoixats?

28M: Si no es fan diaris, pràcticament no s'interioritzen, ni els alumnes apliquen en la seva vida d'ara i per sempre.

29E: Quanta estona creieu que ha de durar una sessió de ioga i/o *mindfulness*?

30M: Depèn de l'edat en petits infantil, entre 5 i 10 minuts. A primària 10-15 minuts, però en més grans el mínim 15 minuts, i a vegades algun intensiu.

31E: Considereu que és millor practicar el ioga i *mindfulness* en algun moment concret de l'horari escolar?

32M: Per crear hàbit ha d'haver-hi regularitat, però millor és fer, que no, no. Començar el dia escolar així és molt positiu.

33E: Considereu que hi ha alguna bibliografia que em podria ser útil pel treball?

34M: Sí que hi ha bibliografia, tant de ioga, com de *mindfulness* i de totes les tècniques de respiració, relaxació...

35E: Hi ha alguna qüestió que us agradaria afegir o matisar?

36M: Que si els mestres no estan formats i practiquen amb regularitat, difícilment els alumnes acabaran aprenent, ni valoraran, ni utilitzaran aquests mitjans en les seves vides.

3. Entrevista mestra Escola FEDAC Montcada

1E: Creieu que és important que a l'etapa de Primària es proposin pràctiques de ioga i *mindfulness*? Per què?

2M: Després d'utilitzar aquestes eines, trobem que són molt importants, ja que els alumnes les introdueixen en el seu dia a dia.

3E: Com creieu que aquestes pràctiques beneficien als infants?

4M: Si, en la nostra escola ens ajuda a començar el dia amb tranquil·litat i harmonia.

5E: Des que impartiu els projectes de TUtopia i d'Educació emocional, heu notat algun canvi en els infants? Quins?

6M: Si hi ha alguns canvis, intenten ser més reflexius i el seu vocabulari està en concordança al llenguatge LEM.

7E: Considereu que pràctiques com el ioga i el *mindfulness* ajuden als infants a gestionar les seves emocions? De quina manera?

8M: Si ajuden, intenten solucionar els conflictes d'una manera més pausada i raonada.

9E: Respecte a l'educació emocional, com a mestres què és allò que considereu que hem de tenir més present a l'hora de treballar aquest àmbit amb els infants?

10M: Creiem que és molt important introduir-lo en el dia a dia, d'una manera fixa dins de l'horari escolar i treballar-lo transversalment en les diferents àrees.

11E: Creieu que el fet de poder introduir aquestes pràctiques a les vostres aules, també és positiu per a vosaltres com a mestres? Heu notat algun canvi respecte a la vostra manera d'actuar davant els infants?

12M: Als que ho practiquem, ens han ajudat a ser més pacients i parlar d'una manera més pausada i proactiva, als menys ho intentem.

13E: Quin considereu que ha de ser el rol que ha de tenir la mestra quan es duen a terme pràctiques com el ioga i el *mindfulness* juntament amb la gestió de les emocions?

14M: El mestre ha de ser el guia i ajudar-los en la seva feina diària de creixement personal.

15E: Quins requisits considereu bàsics que una mestra ha de tenir present a l'hora de portar a la pràctica a la seva aula el ioga o el *mindfulness*?

16M: Conèixer una mica o practicar aquestes tècniques i saber conviure amb elles.

17E: Quan dueu a terme aquests projectes, o feu a la mateixa aula o a un altre espai?

16M: Els fem generalment dins l'aula.

17E: Quins requisits considereu que ha de tenir l'espai on es du a terme ioga i *mindfulness*?

18M: Un ambient tranquil, generalment tenen poca llum i posem de fons música relaxant.

19E: Feu algun tipus de transició des del moment en què els infants estan treballant una assignatura, fins que dueu a terme aquests projectes?

20M: Generalment treballem a l'inici del dia i fem activitats d'aquests tipus a Lem, tutopia i projecte.

21E: Quin tipus de materials creieu que ajuden a l'hora de portar a la pràctica el ioga i el *mindfulness* a les aules?

22M: No utilitzem un material determinat.

23E: Considereu que és millor practicar ioga i *mindfulness* en algun moment concret de l'horari escolar?

24M: Funciona bé a l'inici del matí i la tarda.

25E: Creieu que aquestes propostes s'han de fer de manera quotidiana, o només quan per exemple, la mestra nota que els infants es mostren neguitosos o angoixats?

26M: Sí, pensem que és bo tenir una continuïtat.

27E: Quanta estona creieu que ha de durar una sessió de ioga i/o *mindfulness*?

28M: Depèn de l'activitat, uns minuts al dia si és una relaxació, o més temps si és una activitat guiada de tutopia o projecte.

29E: Considereu que és important que des de les escoles es posin en pràctica aquestes propostes (ioga i *mindfulness*)? Si és així, per què?

30M: Per la nostra experiència trobem que sí, ajuda als nens a tenir una visió més oberta i un tracte entre ells més tranquil i solidari.

4. Entrevista mestra Escola Sant Gervasi Cooperativa

1E: Creus que és important que a l'etapa de Primària es proposin pràctiques de ioga i *mindfulness*? Per què?

2M: Sí, trobo que és molt important incorporar pràctiques que ensenyin estratègies per parar i connectar amb un mateix.

3E: Com creus que aquestes pràctiques beneficien als infants?

4M: Aprenen recursos que poden fer servir en el seu dia a dia quan han de resoldre un conflicte intern o amb els altres.

5E: Com a mestra, en quin moment et vas plantejar que era positiu pels infants introduir la pràctica del ioga o el *mindfulness* a l'aula?

6M: Fa uns 6 o 7 anys es va començar a parlar del tema en el món educatiu i jo personalment, per la meva formació i experiència personal, sempre he tingut molt clar que la gestió emocional és bàsica per a un creixement personal saludable.

7E: Has notat algun canvi en els infants des que ho imparteixes?

8M: Sí, són més reflexius en general. A vegades em demanen que fem *mindfulness* o si ho necessiten recorren a l'ampolla de la calma, buscar una estona de silenci, etc. Els fa més conscients de com estan i valorar què necessiten. Sobretot després del confinament el curs passat he vist una gran acceptació per a l'ús d'aquests recursos.

9E: Consideres que pràctiques com el ioga i el *mindfulness* ajuden als infants a gestionar les seves emocions? De quina manera?

10M: Sí, són pràctiques que ajuden a la gestió emocional. Quan fas ioga o *mindfulness* hi ha un component molt important de cercar l'equilibri i la calma, parar, escoltar, ser respectuós. Totes aquestes habilitats són necessàries per connectar amb un mateix, saber què necessito, què em diu el meu cos i la meva ment.

11E: Creus que el fet de poder introduir aquestes pràctiques a les aules, també és positiu per a tu com a mestra? Has notat algun canvi respecte a la teva manera d'actuar davant els infants?

12M: Sí, és positiu com a mestra i a nivell personal. És molt important que quan fem aquest tipus de pràctiques dins l'aula primer ho visquem a nivell individual per valorar els beneficis que aporta i per tant donar-li importància. El benefici sobretot és el d'estar més present i més connectada amb els

alumnes, tot fent un acompanyament emocional de valor. Jo afegiria que a més de formar-nos en alguna tècnica d'aquest tipus ens hem de formar en gestió emocional.

12E: Quin consideres que ha de ser el rol que ha de tenir la mestra quan es duen a terme pràctiques com el ioga i el *mindfulness* juntament amb la gestió de les emocions?

13M: El d'acompanyant i guia. Cada nen i nena ha d'anar fent el seu procés d'autoconeixement i de veure quines estratègies li funcionen millor. Tots som diferents i hem de descobrir què ens aporta cada tècnica.

14E: Quins requisits consideres bàsics que una mestra ha de tenir present a l'hora de portar a la pràctica a la seva aula el ioga o el *mindfulness*?

15M: És molt important valorar-ho primer a nivell personal, per portar-ho a l'aula amb la convicció que seran unes eines valuoses pels alumnes. Fer-ho perquè toca no crec que sigui gens positiu. Que hi hagi una formació prèvia és essencial. Per tant predisposició, coneixement i pràctica.

16E: Consideres que és important que des de les escoles es posin en pràctica aquestes propostes? Si és així, per què?

17M: Sí, ho trobo essencial en la societat que vivim. Hem de poder donar resposta des de les escoles. Per una banda per una qüestió de salut tant mental com física. I per altra banda, perquè necessitem ensenyar estratègies que ajudin als alumnes a desenvolupar-se a nivell holístic.

18E: Procures vincular d'alguna manera el ioga i el *mindfulness* amb les assignatures que imparteixes com a mestra?

19M: És inevitable, perquè jo ho porto incorporat en la meua manera de pensar i actuar. I per tant, això es veu reflectit en com actuo a l'aula, ja sigui quan estic ensenyant una matèria o una altra. L'aula està plena de vida, els alumnes tenen emocions que han de gestionar, sorgeixen conflictes que s'ha de resoldre i els hem d'acompanyar, etc. Per tant, tenint aquestes estratègies a la mà és més fàcil fer aquest acompanyament en qualsevol situació del dia.

20E: Com aconseguixes que l'aula sigui l'espai idoni per a dur a terme aquestes pràctiques?

21M: Podem incorporar un espai de la calma, que tinguin elements als quals puguin recórrer quan ho necessiten: ampolla de la calma, frases o imatge que els inspirin i els facin connectar, lectures, etc.

23E: Quins consideres que són els requisits que ha de tenir l'espai a l'hora de dur a terme ioga i *mindfulness*?

24M: Idealment, un espai que acompanyi a la calma i la relaxació. L'aula la podem adaptar per fer *mindfulness* perfectament, seure còmodament a la cadira és ja un espai *mindfulness*.

25E: Fas algun tipus de transició des del moment en què els infants estan treballant una assignatura, fins que realitzeu ioga o *mindfulness*?

26M: Sempre és important fer un toc d'atenció amb una música relaxant o amb una campaneta per tal de posar l'atenció a l'inici d'aquestes sessions. Parlar més suau, baixar el ritme...

27E: Sempre en totes les classes fas pràctiques d'aquestes disciplines, o només quan notes que els infants es mostren més neguitosos o angoixats?

28M: Quan és necessari, en el moment en què sorgeix... Hi ha moments que els tenim establerts, però d'altres no... si els alumnes estan neguitosos segur que traiem algun recurs d'aquest tipus per ajudar a restablir l'equilibri.

29E: Quin tipus de materials ajuden a l'hora de portar a la pràctica el ioga i el *mindfulness* a les aules?

30M: Màrfegues, coixins, roba còmode, música relaxant, un petit gong, imatges i vídeos que acompanyin les visualitzacions...

31E: Consideres que és millor practicar ioga i *mindfulness* en algun moment en concret de l'horari escolar?

32M: Abans de començar les activitats de matí o tarda. Abans d'una activitat que pugui aportar un estrés afegit, etc. També per finalitzar una sessió que ha estat exhaustiva pel que fa a l'atenció.

33E: Creus que aquestes propostes s'han de fer de manera quotidiana, o només quan per exemple, la mestra nota que els infants es mostren neguitosos o angoixats?

34M: Si es fan de forma quotidiana, es crea una rutina i s'incorpora més fàcilment en el dia a dia.

35E: Quanta estona creus que ha de durar una sessió de ioga i/o *mindfulness*?

36M: De *mindfulness* pot anar des d'un minut a 15 - 20 - 30 minuts. El que es consideri necessari i segons el nivell que ja tinguin els alumnes en aquesta disciplina.

37E: Hi ha alguna qüestió que t'agradaria afegir o matisar?

38M: Que ha de ser un projecte de centre, i no un aspecte individual que un/a mestre/a vulgui incorporar.

5. Entrevista a Jordi Bonàs, professor de ioga i *mindfulness*, i membre educador de “La Escuela de atención plena: *mindfulness* basado en la tradición budista”

1E: Com a membre educador de “La Escuela de atención plena: *mindfulness* basado en la tradición budista”, tens alumnes que són mestres?

2J: Sí, a cada curs de MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista) que he impartit he tingut algun mestre o persona vinculada a l'àmbit educatiu.

3E: Creus que tots i totes les mestres s'haurien de formar en aquest àmbit i traslladar-ho a les seves aules amb els infants? Per què?

4J: Sí, considero que seria un pas de gegant i molt positiu a l'àmbit educatiu que els mestres es formessin en *mindfulness*, però abans de traslladar-ho a les aules ho haurien de practicar i incorporar-ho a la seva vida quotidiana com hem incorporat el fet de rentar-nos les dents o les mans abans de dinar. Mestres formats amb atenció plena serien mestres més conscients del seu cos, de les seves sensacions corporals, dels seus estats emocionals, així com dels seus pensaments, i aquesta millora del seu estat de consciència conduiria a tenir mestres més concentrats, més relaxats, més presents i millors gestors de les seves emocions.

5E: En cas que un/a mestre/a vulgui impartir alguna proposta de ioga o *mindfulness* a la seva aula, en quins aspectes creus que és indispensable que es formi? Què és el que ha de tenir present en tot moment?

6J: L'entrenament en atenció plena consisteix en desenvolupar i/o cultivar dues qualitats de la nostra ment, la concentració i l'observació. La concentració és la capacitat de dirigir i mantenir la nostra atenció sobre un objecte i l'observació és un cop hem concentrat la nostra atenció sobre l'objecte que hem escollit, l'observem fins a tenir consciència clara del que és. Així doncs tota proposta de *mindfulness* ha de tenir en compte aquestes dues grans qualitats: la concentració i l'observació.

7E: Quin consideres que ha de ser el rol que ha de tenir la mestra quan es duen a terme pràctiques com el ioga i el *mindfulness* juntament amb la gestió de les emocions?

8J: El seu rol principal ha de ser el d'una persona serena, relaxada i atenta a les seves emocions i d'aquesta manera aconseguirà sense esforç i de forma natural està atenta a les necessitats reals dels seus alumnes.

9E: Creus que el fet que la societat d'avui en dia es caracteritzi per ser volàtil, incerta i complexa, afecta en els infants d'etapes com la primària? De quina manera creus que els afecta?

10J: A una societat volàtil, incerta i complexa també li afegim que a més estem en una societat envoltada de molts estímuls, de molta informació com les xarxes socials, Facebook, Twitter, Google, etc., segur que està afectant a tothom en general i als infants en particular. Aquest excés d'informació, d'incertesa genera infants dispersos, distrets i en conseqüència que estiguin en un estat d'estrès crònic que ben segur que derivarà en malalties mentals com l'ansietat o la depressió.

11E: Consideres que és important que des de les escoles es posin en pràctica aquestes propostes? Si és així, per què?

12J: Una ment dispersa genera l'estat d'estrès, i l'antídot a la dispersió és la concentració, qualitat que es desenvolupa i s'entrena amb la pràctica del *mindfulness*.

13E: Quin paper creus que té la gestió de les emocions a l'hora de dur a terme pràctiques com el ioga i el *mindfulness*?

14J: Diria que és el revés, l'entrenament en atenció plena o *mindfulness* juga un paper molt important en la gestió de les emocions. Com més conscient ets de les teves emocions, més capacitat tens de respondre d'una forma més saludable davant una situació d'injustícia o d'una situació desagradable i no deixar-te portar ni penedir-te. Amb aquest tipus d'entrenament tens més capacitat de regular les teves emocions perquè al ser una pràctica en la qual has d'estar plenament conscient dels teus estats emocionals, quan saps i ets conscient que tens ràbia, aquest estat de consciència et dona la capacitat i la llibertat de no deixar-te endur per aquesta emoció.

15E: Coneixes alguna pràctica de ioga o *mindfulness* que sol donar respostes molt positives en els infants pel que fa a la gestió de les seves emocions?

16J: La pràctica central del *mindfulness* és l'atenció plena a la respiració. Aquest exercici és molt útil i potent perquè quan aconseguixes enfocar, concentrar i observar la teva atenció a la respiració, sense modificar-la i amb acceptació total, la teva ment comença a calmar-se.

17E: Consideres que és important que a l'escola o a la mateixa aula hi hagi destinat un espai de calma, de relaxació, on hi hagi un clima que convidi a dur a terme aquestes pràctiques?

18J: Molt important, però més que un espai seria cercar petits moments durant el dia. Un bon moment seria després de l'hora del pati, tots asseguts a la seva cadira i amb l'esquena recta, dedicar-li 5 minuts a prendre consciència de la postura del cos, de la respiració i de com et trobes en aquell precís moment.

19E: Quins consideres que són els requisits que ha de tenir un espai com aquest?

20J: Que la temperatura ambient sigui de confort, ni fred ni calor, amb estoretes o catifa per estirar-se i amb l'espai (metres quadrats) suficient perquè tots els alumnes càpiguen estirats.

21E: Quin tipus de materials ajuden a l'hora de portar a la pràctica el ioga i el *mindfulness* a les aules?

22J: A part d'una cadira i una estoreta per infant, poca cosa més. Podríem afegir que hi hagués un equip de música, pilotes de tenis. Són pràctiques que no necessiten material sofisticat ni car.

23E: Consideres que és millor practicar ioga i *mindfulness* en algun moment en concret de l'horari escolar?

24J: El *mindfulness*, com he comentat abans, després de l'hora del pati és un bon moment. Entre l'hora del pati, que és un temps de moviment i d'esbarjo, i la propera classe, que és quan hem d'estar atents i concentrats, podem fer una pràctica de *mindfulness* o atenció plena de presa de consciència del cos, de la respiració i del nostre estat emocional. Però un bon moment també és a primera hora del matí.

25E: Creus que aquestes propostes s'han de fer de manera quotidiana, o només quan per exemple, la mestra nota que els infants es mostren neguitosos o angoixats?

26J: És una pràctica que s'hauria de fer diàriament i entrenar-la de forma sistemàtica cada dia com a mínim entre 5 i 10 minuts.

27E: Quanta estona creus que ha de durar una sessió de ioga i/o *mindfulness*?

28J: Una sessió de *mindfulness* entre 5 i 20 minuts i una sessió de ioga entre 20 i 50 minuts.

29E: Hi ha alguna qüestió que t'agradaria afegir o matisar?

30J: Deixar molt clar que per obtenir els beneficis del *mindfulness* com la gestió de les emocions, la reducció de l'estrès o està més concentrats i menys dispersos, no hi ha prou en fer un curs de *mindfulness*, cal ser constant i perseverant en la seva pràctica diària. Hi ha estudis científics que avalen els seus beneficis, però sempre que es practiqui com a mínim 20 minuts diaris.

6. Entrevista professora de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna (URL), la Dra. Núria Farriols

1E: Les preguntes van una mica enfocades de l'hora d'implementar la pràctica del ioga i el *mindfulness* a les aules. Llavors, la primera categoria tracta sobre els beneficis d'aquestes pràctiques. Pel que fa a la primera pregunta, és que si creus que aquesta societat tan canviant on predomina la rapidesa afecta en els infants? De quina manera?

2N: Home, els infants són les esponges que reben tot el que els adults els anem influint i, jo crec que ho reben molt, moltíssim. Per descomptat que està influint en els nens, és que jo crec que és al revés, que hi ha tantes problemàtiques perquè els nens estan poc escoltats, estem sempre en inactivitat, però sense aquesta fase receptiva de poder estar pendent d'un nen o d'una nena que té un altre ritme, que vol ser escoltat, que vol compartir i molts cops estem només actius.

3E: No, si jo també penso bastant el mateix, la veritat.

4E: Respecte a la segona pregunta, creus que el fet d'incloure el ioga i el *mindfulness* a les aules és beneficiós pels infants? En què creus que els pot beneficiar?

5N: Si un nen ja aprèn des de petit totes aquestes pràctiques, és que t'acompanyen tota la vida; per tant, és molt beneficiós, a més, el tema d'ajuntar el ioga i el *mindfulness* no és una cosa única, això s'ha fet en moltes ocasions. De fet, hi ha dos programes que ho fan, que són: el MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) i el MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). També hi ha un senyor que es diu Jon Kabat-Zinn que és el que va ajuntar les dues pràctiques, i ho està aplicant als Estats Units des de fa molts anys, però no amb nens. Tot i això, ara s'està fent ioga amb nens de dos i tres anys, perquè ho aprenen molt de pressa i els hi va súper bé.

6E: Però en què creus exactament, és a dir, si tu haguessis de fer un breu llistat dels beneficis que els hi pot aportar, què seria?

7N: És que els beneficis poden ser emocionals, suposo que aquests són els que més ens criden l'atenció, ja que hi ha una major regulació de l'emoció, també hi ha una major calma mental i perquè a nivell biològic poden haver-hi també millores. També hi ha una millora de l'atenció, de la memòria, de la memòria de treball i, inclús hi ha un augment de les defenses, s'ha demostrat això, no són invencions. Per tant, és veritat que hi ha una millora física, psicològica i social, perquè quan un està en aquest estat més calmat, també està més alegre. És que això és així. Llavors, quan un està més alegre, és més prosocial.

8E: Sí, sí, és així.

9E: Creus que aplicar la pràctica del ioga i el *mindfulness* a les aules ajuda als infants a gestionar les seves emocions? En què els beneficia? Bé és una mica el que em comentaves ara.

10N: Sí, hi ha una disminució de l'ansietat, també demostrat, i un augment de l'estat d'ànim, també demostrat. Per tant, sí, per descomptat.

11E: Perfecte. Respecte a la segona categoria, és sobre les emocions al ioga i al *mindfulness*, aquesta relació que hi ha. Llavors la pregunta és, quines emocions creus que es poden veure reflectides duent a terme ioga i *mindfulness* amb els infants a l'aula?

12N: Doncs una major conducta prosocial, això que t'he dit abans; també és un treball corporal, no només és un treball mental o psicològic, vull dir, també afecta el cos; és a dir, una millor postura, per exemple, una major flexibilitat física, i tot això influeix en el psicològic amb una major flexibilitat mental, que ara es diu "flexibilitat cognitiva". I a l'aula, el que deia, una millora de l'atenció i de la memòria. Imagina't, si els nens poden estar més calmats, es poden centrar millor i, poden memoritzar millor i, per tant, poden aprendre molt millor.

13E: Sí, completament d'acord. La segona pregunta dins d'aquesta categoria és, com podem treballar la gestió de les emocions amb els infants a partir del ioga i el *mindfulness* (aplicat a l'aula)?

14N: Jo crec que el treball més fàcil, que és el que s'ha fet tradicionalment en *mindfulness*, vull dir, el que s'ha fet des de fa molts anys és el de treballar amb els estímuls sensorials; o sigui, es pot treballar amb les sensacions del cos, les sensacions "antitàctils", on la persona mentalment va repassant una mica les sensacions del cos; també es pot treballar amb els sons; és curiós, amb la vista també es pot treballar per exemple, fixant l'atenció en algun objecte i dir les seves característiques, i encara que crec que mai s'ha treballat, penso que amb les olors també es podria treballar, crec que pot ser una forma molt interessant de practicar-ho.

15E: D'acord, perfecte. Llavors, pel que fa a la següent categoria, és més a nivell organitzatiu de temps i l'espai on es duen a terme aquestes pràctiques; i la primera pregunta és si consideres que és millor practicar ioga i *mindfulness* en algun moment en concret de l'horari escolar o en qualsevol?

16N: Sí, al principi del dia, perquè ajuda a tot el que ve després.

17E: D'acord. Llavors, la segona pregunta va bastant relacionada i és si creus que aquestes propostes s'han de fer de manera quotidiana, o només quan per exemple, la mestra nota que els infants es mostren neguitosos o angoixats?

18N: Quotidiana. Jo sempre poso la metàfora que quan un aprèn a anar en bicicleta, no pot aprendre a anar en bicicleta pujant una muntanya, sinó que primer ha d'aprendre en pla, i ja després intentar-ho. Per tant, jo crec que s'ha de fer de manera regular. De fet, aquest taller de *mindfulness* que es fa al migdia, per mi hauria d'estar dins del currículum, com a optativa almenys.

19E: Sí, de fet, parlant amb la tutora de l'aula, en un inici, quan li vaig proposar fer la intervenció sobre aquest tema, de seguida em va dir que sí, perquè jo crec que al cap i a la fi és com una mica d'aire fresc per ella com a mestra, i pel grup-classe.

20N: Sí, sí, totalment.

21E: Llavors, la següent pregunta és, quanta estona creus que ha de durar una sessió de ioga i/o *mindfulness*?

22N: Per nens?

23E: Sí.

24N: De quines edats?

25E: De segon de primària. Tenen entre set i vuit anys.

26N: Jo primer començaria amb alguna cosa activa, com per exemple, amb ioga; i després acabaria amb *mindfulness*. Clar, jo amb nens no tinc experiència, jo tinc experiència amb adults, però crec que el que pot anar bé és fer-ho progressivament; és a dir, primer començar a fer-ho durant deu minuts, dotze minuts, i vas ampliant fins a mitja hora o més. I al fer-ho amb nens, el que els pot anar molt bé és que els hi parlin fluixet, el que feu les mestres ja, parlar fluixet i de manera dolça.

27E: Perfecte. Doncs, quins consideres que són els requisits que ha de tenir un espai com aquest?

28N: A veure per fer ioga necessites un espai on per exemple hi hagi estores pels infants i que no sigui un lloc excessivament sorollós. Encara que també es treballa el fet de tolerar els sons; és a dir, el fet d'aturar-se i escoltar els sons, això ja és un exercici de *mindfulness*. Doncs també, que sigui un espai on no hi hagi massa estímuls, que sigui tranquil.

29E: D'acord. I en relació amb aquesta, hi ha alguns tipus de materials que ajuden a l'hora de portar a la pràctica el ioga i el *mindfulness* a les aules?

30N: Per exemple, es pot treballar a partir del tacte del cos, que no es necessita cap material en concret; sons concrets com el so de la campana, de fet, hi ha aplicacions per aquest so, com la

mindbell. I després amb els nens, pots agafar qualsevol objecte i fer atenció amb aquell objecte, com per exemple, una flor. El material és molt senzill, en definitiva, no n'has de buscar cap d'especial.

31E: D'acord, llavors pot ser perfectament material quotidià no?

32N: Sí, exacte.

33E: Llavors la següent pregunta ja va dins de la categoria del rol de la mestra durant les sessions i formació; i la pregunta és, quin consideres que ha de ser el rol que ha de tenir la mestra quan es duen a terme pràctiques com el ioga i el *mindfulness* juntament amb la gestió de les emocions?

34N: El rol és com el que sou les mestres, és l'exemple. Per tant, l'exemple i la pràctica, ja que és més potent un exemple que no pas una lliçó.

35E: Sí, sí, llavors, la següent és si consideres que és important que a l'escola o a la mateixa aula hi hagi destinat un espai de calma, de relaxació, on hi hagi un clima que convidi a dur a terme aquestes pràctiques o no és necessari?

36N: Seria ideal, si pot ser, genial; si no pot ser, es munta dins de l'aula. Un ha de fer el que pot.

37E: Sí, i tant. I creus que és necessari que el professorat es formi en aquest àmbit? Per què?

38N: Jo crec que sí, home jo crec que en general ho necessitem tots perquè és un entorn tan actiu, tan hiperactiu, amb tants estímuls, amb tantes fluctuacions i ara, només faltava la COVID-19, vull dir que, que es formi el professorat, i tant. Ara, han d'estar motivats; encara que a vegades t'obliguen a fer alguna cosa i després quan ho aprens t'agrada.

39E: Sí, exacte. De fet, tinc una entrevista programada amb la directora de l'escola on estic duent a terme les pràctiques per conèixer si tenen intencions en un futur pròxim començar a impartir pràctiques basades en el ioga o el *mindfulness*, o directament no; i saber una mica també el que pensa i com ho veu ella com a directora de l'escola.

30N: Home doncs si es comencés a fer seria genial.

31E: La veritat és que sí, a veure com avança. I bé, ja només queden dues preguntes que són més generals. La primera és si consideres que hi ha alguna bibliografia que em podria ser útil pel treball?

32N: Clar jo sóc d'adults i te'n podria dir molts, però per treballar amb infants, el llibre: "Tranquilos y atentos como una rana" (2013) de l'autora Eline Snel, que és el programa que conec específic per nens.

33E: Sí, aquest llibre va ser el primer que em vaig llegir. I respecte a l'última pregunta, és si hi ha alguna qüestió que t'agradaria afegir o matisar?

34N: Que crec que el *mindfulness* sempre s'ha de treballar amb valors; és a dir, treballar la paciència, l'equanimitat, la generositat, l'amor, la compassió... Perquè el *mindfulness* no és una tècnica, és una filosofia de vida, i llavors s'ha d'associar amb valors perquè si no no té sentit.

FOTOGRAFIES ESPAI

Cal comentar que la taula i les cadires es van col·locar en un racó de l'aula per tal de disposar de més espai.



Espai on la proposta s'ha dut a terme (1).



Espai on la proposta s'ha dut a terme (2).

PREGUNTES D'AVUACIÓ ALS INFANTS

Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 1: "Anem de viatge a l'Índia"

+(Jo): Què us ha semblat? Us ha agradat?

-(Infants): Sí!

+(Jo): Com us heu sentit?

-(Infant): Jo m'he sentit tranquil i, el meu cos estava relaxat i m'agradava.

-(Infant): Molt bé, molt relaxada!

-(Infant): M'he sentit molt bé.

-(Infant): Jo m'he sentit molt tranquil·la.

+(Jo): Heu notat algun canvi de com us sentieu al principi a com esteu ara?

-(Infants): Sí!

-(Infant): Jo quan ho estava fent (dinàmica de respiració), notava més energia.

-(Infant): Jo abans estava com és nerviosa i ara estic més tranquil·la.

Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 2: "Comencem a visitar l'Índia"

+(Jo): Com us heu sentit fent aquests exercicis?

-(Infant): Tranquil·la.

-(Infant): Bé i tranquil·la.

-(Infant): M'he sentit relaxat.

-(Infant): Bé i relaxat.

-(Infant): Súper bé!

-(Infant): *Ultramega* bé!

-(Infant): Tranquil.

-(Infant): Relaxada.

-(Infant): Molt relaxada.

-(Infant): Molt tranquil.

+(Jo): I emocionalment, com us heu sentit? Contents, tristos, nerviosos, amb vergonya...?

-(Infant): Jo contenta!

-(Infant): Contenta.

-(Infant): El cos relaxat.

-(Infant): Amb molta calma.

-(Infant): Relaxat, que m'agradava.

-(Infant): Jo he sentit molta relaxació.

+(Jo): I amb ganes de més, o no us agrada?

-(Infants): Sí!

-(Infant): A mi sí que m'agrada!

-(Infant): A mi m'ha encantat el d'estar estirats a terra.

-(Infant): A mi m'ha encantat perquè ara estic més relaxada.

+(Jo): I escolteu-me una cosa, del principi de la classe a ara, noteu algun canvi?

-(Infant): Sí, que estic més relaxada!

-(Infant): Que ara estic molt més relaxat que abans.

-(Infant): Que abans estava fent una mica el *tonto* amb el X, però ara estic més tranquil.

-(Infant): Jo estic més cansada.

+(Jo): I per exemple, quan estàveu representant com si caminéssiu per la neu, que us costava caminar, en algun moment de la vostra vida us heu sentit així? Ho relacioneu amb algun moment que heu viscut?

-(Infant): A mi m'ha recordat a un dia que vaig anar a la neu.

-(Infant): Jo el dia que vaig aprendre a esquiar.

-(Infant): Quan va morir la meva besàvia que em sentia una mica trist.

-(Infant): M'ha recordat quan va morir el meu avi, perquè em costava molt no plorar.

-(Infant): Quan ens has dit que ens imaginéssim un paisatge bonic, a mi m'ha recordat quan abraço al meu pare.

-(Infant): Jo quan vaig aprendre a nedar, perquè em vaig posar molt content.

-(Infant): Quan vaig anar a Terol a visitar a la meva família i em vaig banyar a la piscina.

Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 3: "Coneixem els animals sagrats de l'Índia"

+(Jo): Molt bé, a veure, què heu sentit fent aquests exercicis?

-(Infant): Més calmat.

-(Infant): M'he sentit molt bé, molt relaxat.

-(Infant): M'ha agradar molt i ha sigut molt divertit.

-(Infant): M'he sentit tranquil·la i ha sigut divertit.

-(Infant): M'ho he passat molt bé!

-(Infant): Ha sigut molt *xulo* i m'he sentit més tranquil que abans.

-(Infant): M'ha agradat molt i m'he sentit tranquil.

-(Infant): M'he relaxat molt.

-(Infant): Més tranquil·la.

-(Infant): Més relaxada.

-(Infant): Amb menys mal d'esquena.

-(Infant): Jo ho vull tornar a fer.

-(Infant): Jo em sento tranquil·la i molt feliç.

-(Infant): Molt contenta!

-(Infant): Relaxada

+(Jo): I emocionalment?

-(Infant): Feliç, perquè he fet ioga per primer cop i m'ha encantat.

-(Infant): Tranquil·la i relaxada.

-(Infant): Tranquil i molt bé.

-(Infant): Sí, era molt *guaxi*.

-(Infant): Jo m'he sentit contenta.

-(Infant): Jo content i tranquil.

-(Infant): Feliç.

-(Infant): Que ho vull tornar a fer.

-(Infant): Tranquil·la i molt feliç.

-(Infant): Molt contenta!

+(Jo): Us han agradat aquests exercicis?

-(Infants): Sí, molt!

+(Jo): I a diferència d'abans, al principi a ara, heu notat algun canvi?

-(Infant): Que ara estic més tranquil.

-(Infant): M'han sentat molt bé les postures.

-(Infant): M'ha ensenyat molt la postura de la vaca.

-(Infant): Ara estic més relaxada.

-(Infant): M'ha sentat molt bé la postura de la rata.

+(Jo): Escolteu-me, és important que sapigueu que amb una classe de ioga no s'aprèn ja a fer ioga; hi ha moltes postures que al principi tiben molt o no ens surten del tot bé, perquè és una cosa que s'ha d'anar practicant poc a poc, si us agrada.

-(Infant): És que la X ja en sap!

+(Jo): Oi X que a la primera classe que vas fer de ioga, segur que no sabies fer tot el que saps fer ara?

-(Infant X): No, he anat aprenent poc a poc.

+(Jo): I X, explica'ns una mica, per què vas decidir fer ioga?

-(Infant X): Vaig començar a mirar vídeos de ioga perquè en el confinament no feia molt esport i em començava a fer mal l'esquena.

+(Jo): I a comparació d'abans, quina diferència hi ha d'abans a ara que ja en saps més? T'ha ajudar en alguna cosa?

-(Infant X): Doncs que ara no tinc tan mal d'esquena; estic més recta.

+(Jo): I t'agrada?

-(Infant X): Sí!

+(Jo): I com et sent després de fer ioga?

-(Infant X): Molt més tranquil·la.

Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 4: "Anem al mercat de Delhi"

+(Jo): Com us heu sentit quan per exemple us deia que tanquéssiu els ulls i prestéssiu atenció als sons?

-(Infant): M'he sentit més millor que aahir.

-(Infant): M'he sentit molt bé.

-(Infant): Més relaxada i tranquil·la.

-(Infant): Doncs nerviosa i tranquil·la, depèn del so que escoltava.

-(Infant): Jo amb el so dels tambors no m'he sentit massa tranquil·la, però amb el so dels ocells molt. I el so del mercat no m'ha agradat gens perquè hi havia massa soroll i m'estava trencant les orelles.

-(Infant): Ara estic més relaxat, més calmat... estic millor.

-(Infant): No molt tranquil·la ni molt nerviosa.

-(Infant): Relaxada i tranquil·la.

+(Jo): I emocionalment què tal?

-(Infant): Ara estic més tranquil·la i contenta.

-(Infant): Jo estic més content i m'ha agradat molt.

-(Infant): Amb el so del mercat súper estrès.

-(Infant): Sí, tots estaven cridant com bojos.

-(Infant): Sí, jo m'he sentit molt nerviós, com si fos una batalla de súper herois.

-(Infant): Molt soroll, com si fos festa major.

Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 5: "Aquí i ara"

+(Jo): Com us heu sentit fent aquests exercicis?

-(Infant): Molt bé, molt tranquil·la.

-(Infant): Molt tranquil·la.

-(Infant): Feliç.

-(Infant): Alegre.

-(Infant): Bé i tranquil·la.

-(Infant): Content i feliç.

-(Infant): Jo m'he sentit tranquil·la.

-(Infant): Content, molt feliç i molt relaxat.

-(Infant): Jo m'he sentit contenta i bé.

-(Infant): Jo amb el so de la cascada m'he sentit una mica trista, però amb el de la festa, amb molt energia.

-(Infant): Jo m'he sentit molt alegre.

-(Infant): Jo m'he sentit molt bé, molt més tranquil, i ara estic millor.

+(Jo): Us han agradat?

-(Infants): Sí!

+(Jo): I a comparació d'abans, de l'inici de la sessió a ara, noteu algun canvi?

-(Infant): Sí, estic més tranquil i més concentrat.

-(Infant): Estic més tranquil·la.

-(Infant): Jo abans em sentia més nerviós, però ara m'he tranquil·litzat molt i m'ha encantat això.

-(Infant): Jo estic relaxat i molt bé.

-(Infant): Abans estava molt esverat i ara ja no.

-(Infant): Que abans estava més esverada i cansada, i ara ja estic més tranquil·la.

-(Infant): Abans estava amb massa energia, però ara ja estic molt més tranquil·la i més bé.

-(Infant): Jo em sento més feliç.

-(Infant): Abans estava una miqueta nerviós, i ara ja no.

+(Jo): I a comparació de quan heu pintat el primer dibuix (cascada) amb el segon (Festa Holi), hi havia algun canvi?

-(Infant): En el segon he sentit més alegria, i en el primer més tranquil.

-(Infant): A mi també m'ha passat el mateix, perquè com hi havia música i confeti...

-(Infant): Jo al de la cascada m'he sentit tranquil·la, però al de la festa nerviosa.

-(Infant): Jo igual, al de la cascada tranquil·la, però al de la festa molt esverada.

-(Infant): Jo al de la cascada m'he sentit tranquil, i al de la festa també tranquil, i ha sigut molt *xulo*.

-(Infant): A mi el de la cascada tranquil·la, i el de la festa una mica més nerviosa.

-(Infant): El primer molt tranquil·la, i l'altre una mica nerviosa.

-(Infant): El de la festa m'he sentit amb més energia, i el de la cascada m'he sentit més tranquil·la i molt més relaxada.

-(Infant): Jo al de la cascada m'he sentit més tranquil·la i molt més relaxada, perquè en el de la festa m'he sentit nerviosa, però amb molta alegria.

-(Infant): Amb la cascada em sentia tranquil i els colors de la festa eren més alegres.

-(Infant): A la cascada els colors que he utilitzat han sigut més *fluixets*, i els de la festa més forts, perquè la festa tenia molta més energia.

-(Infant): El de la cascada, els colors eren com més tranquils i em sentia més tranquil·la, i els de la festa eren colors més actius, amb més energia”.

Posada en comú - preguntes de tancament: Sessió 6: “Creem el nostre propi mandala”

+(Jo): Com us sentiu pintant aquest mandala?

-(Infant): Tranquil·la i molt bé.

+(Jo): I per què has escollit aquests colors?

-(Infant): Perquè em sento bé i relaxada.

-(Infant): Jo em sento bé pintant, perquè m'agrada molt pintar; ara ja no ho faig tant perquè tinc moltes coses a fer com bàsquet, música, logopèdia...

+(Jo): Veig que estàs utilitzant molt el color blau.

-(Infant): Sí, perquè el color blau quan estic enfadat m'ajuda a pensar: “tranquil, que això no ho tornarà a fer” (referint-se a quan s'enfada amb algun amic).

-(Infant): Jo ho he pintat amb aquests colors perquè són els meus preferits.

+(Jo): I què sents pintant aquest mandala?

-(Infant): Que em relaxa.

-(Infant): A mi m'agrada molt pintar i, he triat aquests colors perquè em relaxen.

-(Infant): Jo ho he fet així perquè a mi m'agraden molt els elefants, el color blau, i difuminar els diferents colors.

-(Infant): Jo m'he sentit bé pintant, i he escollit aquests colors perquè m'agraden.

-(Infant): M'he sentit molt tranquil·la, molt fantàstic; i he triat aquests colors perquè em relaxen.

+(Jo): Què et transmeten aquests colors? Què sents?

-(Infant): Sento relaxació, tranquil·litat i silenci.

-(Infant): Jo pintant sento com tranquil·litat.

-(Infant): He utilitzat aquests colors perquè m'agraden.

+(Jo): I com et sents pintant?

-(Infant): Em sento bé, tranquil.

-(Infant): A mi m'ha agradat molt pintar, perquè m'he sentit molt bé.

-(Infant): Jo he utilitzat molt el color blau perquè cada cop que veig el mar, em tranquil·litza una mica.

-(Infant): Jo ho he pintat així perquè m'agraden molt els colors i els he utilitzat tots perquè m'agraden.

-(Infant): He utilitzat el blau perquè quan veig el mar em relaxo més, i el groc l'he utilitzat perquè quan ve la primavera i veig colors com el groc a les plantes, em tranquil·litza.

+(Jo): Per què heu utilitzat aquests colors?

-(Infant): Jo he utilitzat el marró i el blau perquè m'agraden molt, perquè és com si sentís les onades del mar, i el groc perquè també m'agrada molt.

-(Infant): Jo l'he pintat així perquè em pensava que quedaria molt bonic i ha sortit molt bonic.

-(Infant Y): No sé, perquè volia pintar i no sabia què i m'ha sortit fatal...

+(Jo): Home no! Has fet una barreja de colors, està bé també!

-(Infant Y): Vale, sí! M'agrada!

-(Infant): Ho he pintat així perquè m'agraden molt aquests colors que he ficat, i perquè m'agrada molt pintar.

+(Jo): Com t'has sentit pintant?

-(Infant): Tranquil·la, calmada i alegre.

-(Infant): Jo l'he pintat així perquè em transmet calma i felicitat. (Referint-se als colors blau i groc).

Posada en comú - preguntes de tancament de la Unitat Didàctica:

+(Jo): Què us han semblat totes aquestes sessions?

-(Infant): Molt *xules*, perquè sempre quan les fem em tranquil·litzo, faig les coses bé i m'agrada.

-(Infant): M'he relaxat molt i m'han agradat molt.

-(Infant): A mi em relaxa molt pintar amb aquests pigments; i totes les sessions m'han agradat molt perquè han sigut molt divertides i molt *guais*, però sobretot el ioga.

-(Infant): M'han agradat molt perquè m'he relaxat molt i m'he sentit molt bé i estic més normal.

-(Infant): Molt bé perquè m'han ficat tranquil i ha sigut molt *guai*.

-(Infant): M'han semblat molt *xules* perquè m'he sentit molt relaxat.

-(Infant): M'he sentit tranquil.

-(Infant): Han estat perfectes.

-(Infant): Han sigut súper *xules* i m'han agradat molt, la veritat.

+(Jo): Fent aquestes sessions com us heu sentit?

-(Infant): Jo m'he sentit tranquil·la.

-(Infant): Jo m'he sentit tranquil·la, relaxada i molt divertida.

-(Infant): Jo relaxada.

-(Infant): M'he sentit molt bé.

-(Infant): Em sento tranquil i no em porto malament.

-(Infant): Jo em sento millor i més relaxada.

-(Infant): Jo fent aquestes sessions m'han agradat molt perquè m'he sentit molt tranquil·la i ha sigut molt xulo.

-(Infant): M'he sentit molt bé i estic molt content.

-(Infant): Ha sigut tot molt tranquil i he descobert emocions que no sabia que tenia.

+(Jo): Com per exemple quina?

-(Infant): La tranquil·litat, la relaxació o la calma.

-(Infant): He estat molt bé i m'ha agradat molt.

-(Infant): M'ha agradat bastant perquè ara ja sé tranquil·litzar-me.

-(Infant): Durant les sessions m'he sentit molt tranquil·la i molt relaxada.

-(Infant): M'he sentit molt relaxada i feliç.

+(Jo): Us han agradat aquestes sessions?

-(Infants): Sí, molt!

+(Jo): Per què?

-(Infant): Molt, perquè és una estona en la que puc pensar en les meves coses i em relaxa.

-(Infant): Perquè jo abans feia coses molt nervioses, i quan vam començar a fer aquestes activitats, doncs ara ja em sento més tranquil perquè em relaxo.

-(Infant): Perquè m'he relaxat molt, i m'he sentit molt tranquil·la i molt bé!

+(Jo): Quines són les sessions que us han agradat més?

-(Infant): Aquesta de pintar el mandala i també la del ioga.

-(Infant): A mi aquesta que estem pintant i també quan vam fer ioga.

-(Infant): A mi totes!

-(Infant): Pintar i el ioga.

-(Infant): A mi fer ioga fent les postures dels animals sagrats de l'Índia.

-(Infant): La que havíem de fer les postures dels animals.

-(Infant): Aquesta que estem fent pintant.

-(Infant): A mi m'han sentat molt bé totes!

+(Jo): Creieu que ha canviat alguna cosa en vosaltres des que vam començar aquestes sessions fins ara?

-(Infant): Sí, ara estic més tranquil·la i m'agrada molt més sentir-me així.

-(Infant): Ara estic molt més tranquil que abans.

-(Infant): Abans feia coses que no tocaven i ara ho estic fent millor, crec jo.

-(Infant): Abans tots estàvem més nerviosos i ara més tranquils i relaxats.

+(Jo): Creieu que aquestes tècniques de relaxació us ajudaran a partir d'ara? En què us ajudaran?

-(Infant): Sí, en tota la meua vida pensaré en elles, per exemple, quan estigui a casa sense saber què fer, doncs potser faig ioga.

+(Jo): I si per exemple, algun cop t'enfades amb algun amic o amiga, creus que et pot servir?

-(Infant): Sí, perquè em tranquil·litza, i penso que no passa res, que ja se'm passarà.

-(Infant): Sí que m'ajudaran quan per exemple estic enfadada, trista o agobiada.

-(Infant): A mi m'ajudarà a no posar-me tan nerviós quan algú em pega, i a no tornar-me.

+(Jo): Llavors, creus que així també controles les teves emocions?

-(Infant): Sí, perquè em sento millor perquè estic més relaxat.

-(Infant): Jo crec que m'ajudaran molt quan per exemple estigui a casa i no sàpiga què fer, doncs faré ioga o pintaré.

-(Infant): A mi m'ajudaran a estar més tranquil·la.

-(Infant): A mi m'ajudaran a tranquil·litzar-me quan estigui enfadat.

-(Infant): Sí, a relaxar-me més.

-(Infant): M'ajudaran perquè quan m'enfado, m'enfado molt, i així m'ajudaran a no enfadar-me tant.

-(Infant): A estar més tranquil·la i he après moltes coses que no sabia, com per exemple, a relaxar-nos.

-(Infant): Quan m'enfadi faré tècniques com les del ioga i les de respirar, i així no pegaré.

-(Infant): M'ajudaran quan m'enfadi, anar a un racó i respirar profundament.

-(Infant): M'ajudarà quan el meu germà em molesti, perquè a vegades m'enfado molt, i doncs em tranquil·litzaré.

-(Infant): Faré postures de ioga per relaxar-me molt, i si m'enfado amb algú, passaré d'ell i m'aniré.

DOCUMENTACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

SESSIÓ 1: "Anem de viatge a l'Índia"

La primera sessió, hem preferit que estigui una mica més centrada en primer de tot, donar-los la benvinguda a l'espai del retir; i explicar-los la dinàmica de les sessions per les quals està composta la unitat didàctica (ambientades en l'Índia).

Així doncs, se'ls ha proposat que es col·loquin tots en rotllana i se'ls ha preguntat què coneixen ells i elles sobre l'Índia. Han sorgit un munt de respostes, ja que prèviament, en un projecte que van fer sobre els aliments, un grup d'infants es va centrar en investigar sobre els aliments de l'Índia. Doncs també una nena ha comentat que ella durant el confinament va fer ioga, entre moltes d'altres respostes d'allò més interessants, que us mostrem a continuació:

- (Infant): *"A l'Índia les vaques són sagrades, i no es poden matar ni menjar".*
- (Infant): *"A l'Índia mengen moltes espècies".*
- (Infant): *"Els indis el seu símbol del país és l'elefant".*
- (Infant): *"A l'Índia tenen moltes espècies i als 7 anys ja s'acostumen a menjar molt picant".*
- (Infant): *"A l'Índia metiden molt".*
- + (Jo): *"I què significa meditar, algú ho sap?"*
- (Infant): *"Meditar és una cosa que van fer crec que els indis per relaxar-se, per quan estaven estressats, poder relaxar-se".*
- (Infant): *"Significa també començar a pensar en algunes coses i relaxar-se".*
- (Infant): *"Els indis van fer els mandales".*

Després, se'ls ha presentat un petit altar budista que s'ha construït per tal d'ambientar i contextualitzar una mica les sessions de ioga i *mindfulness*. S'ha aprofitat aquest moment per explicar-los que les sessions que realitzaran, estan ambientades en un conte que tracta el tema de la meditació *mindfulness* i el ioga. I se'ls ha preguntat si saben una mica la diferència entre les dues pràctiques. Han sorgit respostes com les següents:

- {Infant): *"El ioga és com un exercici que es fa per estirar-nos, relaxar-nos, i així perquè després no ens faci mal l'esquena".*
- {Infant): *"La meva germana gran va a un lloc on fan ioga, i després quan acaba està més tranquil·la".*
- {Infant): *"La meva mare també fa ioga i quan va allà fa una cosa que la tranquil·litzen i algunes vegades m'explica com ho fa. I quan està nerviosa, allà la tranquil·litzen".*
- {Infant): *"Nosaltres en el confinament que no podíem sortir ni res, ens posàvem davant la tele i fèiem ioga".*
- +{Jo): *"I què notaves quan feies ioga?"*
- {Infant): *"Que m'anava bé, perquè clar no podíem fer gairebé res i, llavors em sentia bé".*
- +{Jo): *"Però tu després de fer ioga com et senties?"*
- {Infant): *"Més calmat".*
- {Infant): *"Jo durant el confinament també feia una estona de ioga, em posava al llit i em ficava vídeos de Youtube i després em sentia més tranquil".*
- {Infant): *"Jo també en feia, inclús un temps em vaig descarregar una aplicació per fer ioga".*
- {Infant): *"La meva mare té un entrenador personal per fer ioga i jo faig ioga amb ella i, a vegades, m'aixeco a les 7 del matí perquè va millor perquè diuen que els indis utilitzaven el ioga com a medicina per la panxa, pel mal d'esquena..."*
- {Infant): *"Jo un dia vaig provar de fer ioga, però no vaig poder perquè era molt difícil".*

Per anar tancant una mica l'espai de conversa, se'ls ha explicat que, tal com han comentat alguns d'ells i elles, el ioga i la meditació prové de l'Índia, de manera que se'ls ha explicat una mica el significat que té cada pràctica.

Seguidament, se'ls ha continuat explicant que quan la gent practica ioga o *mindfulness*, un dels aspectes més importants és el tema de la respiració. Així doncs, a partir d'aquí se'ls ha proposat fer dues activitats per treballar la inspiració i l'expiració, ja que són dos aspectes que s'aniran treballant al llarg de totes les sessions.

ACTIVITAT 1: "Identifiquem la inspiració i l'expiració"

En la primera activitat se'ls ha demanat que s'estirin a terra, amb els ulls tancats i que estiguin molt atents al que se'ls anirà dient. Se'ls ha llegit el text que us mostrem a continuació:

Per arribar a conèixer bé la vostra respiració, poseu un dit en horitzontal just a sota del nas per notar la vostra respiració. Com és l'expiració? Calenta, humida? Ho noteu? I com és la inspiració? Freda? Respirem sense parar, però generalment no en som conscients i no ens hi fixem.

Ara poseu les mans sobre el ventre; què passa quan inspireu i quan espireu?

Noteu aquest ritme durant uns moments en silenci. Com us sentiu quan només presteu atenció a la vostra respiració?

Respirar conscientment com ho acabeu de fer us pot ajudar a calmar-vos quan estigueu alterats o nerviosos, i també us pot ajudar a concentrar-vos més bé a classe. Cada vegada que som conscients de la nostra respiració, sigui el que sigui el que sentim en aquell moment, millora; és a dir, si estem contents, estem encara més contents; i en canvi, si patim, la respiració conscient ens ajuda a patir menys, a calmar-nos i a veure les coses amb més claredat.

A mesura que se'ls ha anat formulant les preguntes, els infants han anat responent idees com les següents:

+{Jo): "Si ens posem un dit en horitzontal sota el nas, quan deixeu anar l'aire pel nas, com és la respiració?"

-(Infants): "Calenta".

+ (Jo): "I quan agafeu l'aire pel nas?"

-(Infants): "Freda".

+{Jo): "Si col·loquem una mà sobre la panxa i agafem aire, què noteu?"

-(Infants): "Que la panxa ha pujat, s'infla".

+{Jo): "I si després deixeu l'aire poc a poc per la boca, què passa?"

-(Infants): "Que baixa, torna al seu lloc, es desinfla com un globus".



Moment de l'activitat 1 (1).



Moment de l'activitat 1 (2).

ACTIVITAT 2: "El so de la campana"

Després, se'ls ha proposat practicar el funcionament del so de la campana. Se'ls ha explicat que el so de la campana significa "aturar-se".

De fet, se'ls ha començat preguntant que per què serveix una campana, i com reaccionem normalment quan sentim el so d'una. I han respost que s'aturen.

Doncs, seguidament, se'ls ha explicat que aquesta és una dinàmica que consisteix en què cada cop que soni la campana, han de deixar de fer allò que fan i només centrar-se en ser conscients de la seva inspiració i expiració. Finalment, per practicar-ho, s'han anat movent per l'aula executant moviments tranquils, i quan han sentit el so de la campana, s'han aturat i respirat profundament.

[Enllaç adjuntat al vídeo de l'activitat 2.](#)



Espai budista.

SESSIÓ 2: "Comencem a visitar l'Índia"

A la segona sessió, se'ls ha començat a explicar el conte de "La Maia se'n va a l'Índia". El primer que s'ha fet al presentar-los la portada del conte ha estat preguntar-los què creuen que passarà al llarg de la història.

Els infants han respost:

- {Infant): "Que coneixerà a algú".
- {Infant): "Que fa amics a l'Índia".
- {Infant): "Jo crec que pot passar que quan se'n va a l'Índia s'entrena a fer algunes coses de ioga".
- {Infant): "Que se'n va a l'Índia a fer meditació".

Després se'ls ha presentat la portada del segon capítol, on se'ls ha preguntat, què és el budisme; i ells han respost:

- {Infant): "El budisme és una religió".
- {Infant): "Allà mediten".
- {Infant): "El budisme és una religió que fan alguns que viuen en un temple i cada dia van a resar".
- +{Jo): "Molt bé! El budisme és una religió on la meditació és la pràctica budista més coneguda".
- +{Jo): "I la meditació què és?"
- {Infant): "Jo crec que és una forma d'estar tranquil".

Seguidament, després d'explicar-los els dos primers capítols de la història, se'ls ha proposat fer unes dinàmiques que a continuació us explicarem.

ACTIVITAT 3: Relaxació profunda - prenem consciència del propi cos

Aquesta, consisteix que l'adult els ha llegit el text que us mostrem a continuació. Mentrestant, els infants han estat estirats a terra amb els ulls tancats, i han hagut de prendre consciència, tot concentrant-se en cada part del cos que l'adult ens ha anat mencionant.

Relaxeu-vos. Tanqueu els ulls. Deixeu que els braços descansin tranquil·lament a cada costat del vostre cos i deixeu que les cames i els peus es relaxin i s'obrin enfora de manera natural. Si el vostre cos no pot fer això, busqueu la posició que us sigui més còmoda i relaxeu-vos en la postura que pugueu mantenir.

Comenceu inspirant i espirant. Quan inspirem, notem que la panxa puja. Quan expirem, notem que la panxa torna a baixar. La nostra respiració va i ve com les onades del mar, molt relaxada, molt tranquil·la. Durant unes quantes respiracions, fixeu-vos només en el pujar i baixar del vostre ventre.

Quan inspirem i expirem, prenem consciència de tot el nostre cos estirat. Sentim totes les parts del nostre cos que toquen al terra: els talons, la part del darrere de les cames, el cul, l'esquena, el revés de les mans i els braços, la part del darrere del cap. Amb cada respiració, sentim que ens relaxem cada cop més profundament cap al terra, deixant-ho anar tot, deixant anar les preocupacions, les pors, els pensaments i els plans per al futur.

Inspirant, deixem les mans obertes. Espirant, les relaxem.

Inspirant, estirem els braços. Espirant, deixem que descansin, completament relaxats.

Inspirant, prenem consciència de les nostres espatlles. Espirant, deixem que reposin i que recolzin tot el seu pes a terra.

Inspirant, prenem consciència dels nostres dos peus. Espirant, els relaxem.

Inspirant, estirem els peus i els dits dels peus. Espirant, els relaxem.

Inspirant, estirem les cames. Espirant, deixem que es relaxin.

Inspirant, tanquem els ulls amb força. Espirant, els afluïxem i deixem que es relaxin.

Inspirant, notem que els nostres pulmons es fan més grans. Quan expirem, notem que es fan més petits.

Inspirem l'aire net als nostres pulmons i, espirant, deixem que reposin i es relaxin.

Inspirant, prenem consciència del nostre estómac. Espirant, deixem que el nostre estómac es relaxi.

Inspirant, sentim que el nostre cos reposa. Espirant, gaudim de la sensació de tot el nostre cos reposant, molt relaxat i tranquil.

Ara la pràctica de la relaxació profunda s'ha acabat. Podeu moure les mans i els peus i estirar-vos a poc a poc. Tot seguit aixequem-vos. Quan estigueu preparats, podeu obrir els ulls. Preneu-vos el vostre temps per aixecar-vos tranquil·lament i a poc a poc.

Text que se'ls ha llegit.

ACTIVITAT 4: Caminem amb consciència plena

I aquesta segona part de la sessió, l'adult els ha llegit aquest altre text, i ells han hagut de fer cada representació que se'ls ha anat indicant, tot pensant i prenent consciència en com han fet els diferents gestos.

Imagineu-vos que camineu a la neu, deixant unes petjades fondes, imagineu-vos que camineu sobre una capa fina de gel, anant molt en compte de no trencar-la. Imagineu-vos que cada vegada que poseu el peu a terra i l'aixequem, neix una preciosa flor de lotus. Imagineu-vos que sosteniu una galleda plena d'aigua sobre el cap. Imagineu-vos que teniu pressa. Fixeu-vos com canvien els vostres moviments cada vegada que camineu amb consciència plena. Imagineu-vos que camineu per un lloc preciós, sentint-vos molt relaxats i feliços. Imagineu-vos que camineu per un carrer molt fosc, que sentiu sorolls i teniu por. Imagineu-vos que camineu per la sorra calenta del desert; per un pont de corda; com un patinador sobre gel; com una persona tímida; com una persona segura de si mateixa; com un elefant; com una persona gran. Ara camineu a poc a poc, prenent consciència de tots els detalls del vostre caminar. Fixeu-vos en com el taló, i després el peu toquen a terra. Aixequem i desplaçem l'altre peu a poc a poc. Procureu notar com mantenim l'equilibri. Deixeu que el vostre cos es relaxi a cada pas, i carregueu tot el pes sobre el peu de suport. Respireu profundament. Ara inspireu cada vegada que aixequem el peu i espireu cada vegada que el planteu. Continueu caminant així durant un minut més.

Text que se'ls ha llegit.

[Enllaç adjuntat al vídeo de l'activitat 4.](#)

SESSIÓ 3: "Coneixem els animals sagrats de l'Índia"

Abans de començar-los a explicar el tercer capítol de la història, se'ls ha preguntat si saben quins són els animals sagrats de l'Índia, i han sorgit les següents respostes:

-(Infants): "La vaca i no sé quin més"

+{Jo): "I què significa que siguin animals sagrats?"

-(Infant): "Que no es poden matar".

-(Infant): "Ni menjar".

-(Infant): "El paó".

-(Infant): "La serp".

-(Infant): "Els micos".

-(Infant): "Què vol dir sagrat?"

-(Infant): "Que no es poden tocar, agafar...".

-(Infant): "No es poden matar".

-(Infant): "Jo crec que sagrat significa secret".

-(Infant): "Doncs significa que no es poden caçar, no se'ls pot maltractar, no es poden agafar".

-(Infant): "Que aquests animals són molt importants per l'Índia".

-(Infant): "Són sagrats perquè són importants per ells".

+{Jo): "Exacte! Sagrats vol dir que són uns animals molt importants per a ells, que els hi tenen molt de respecte".

+{Jo): "Sabeu què vol dir reencarnació?"

-(Infant): "Que et reencarnes en un ésser millor, si t'has portat bé o malament".

ACTIVITAT 5: Fem ioga representant els animals sagrats de l'Índia

Per tal de dur a terme aquesta activitat, se'ls ha demanat que es distribueixin per tota la classe, per així, entre tots anar representant els diferents animals. De manera que, se'ls ha donat les indicacions que us mostrem a continuació per fer correctament les postures.

→ **Mico**: · Seure a terra.

- Doblegar els genolls i separar les cames.
- Amb els peus fermes a terra, col·locar els braços sota cada genoll.
- Amagant el cap (mirant-se la panxa) i traient-lo endavant i estirant-lo.

→ **Serp**: · Estirar-se panxa a terra.

- Posar-se les mans sota les espatlles amb els dits cap endavant.
- Treure l'aire mentre es fa servir la força dels braços per aixecar el tronc; com la cobra quan s'alça per damunt de les altres serps.

→ **Rata**: · Col·locar-se boca avall.

- Doblegar els genolls, sense fer força als peus.
- Col·locar els avantbraços sobre el terra i estirar el cap i l'esquema cap amunt.

→ **Paó**: · Seure a terra.

- Mantenir l'esquena totalment recta.
- Obrir les cames i estirar tot el cos el màxim possible.

→ **Vaca**: · Col·locar-se en posició de quatre grapes. Les mans planes a terra, a l'alçada de les espatlles; i els peus enrere sense fer força.

- Inspirar arquejant l'esquena i col·locar el cap endins mirant-se l'esquena.
- Expirar mentre s'aixeca el cap en fora, tot encorbant l'esquena.

MICO:

+(Jo): "I amb aquest exercici, quines parts del cos estem estirant?"

-(Infant): "El coll i els braços".

-(Infant): "Les cames".

-(Infant): "Les mans".

-(Infant): "La cadera".

-(Infant): "Els colzes".

-(Infant): "El coll".

-(Infant): "El cap".

-(Infant): "El canell".

-(Infant): "L'esquena i els peus".

+(Jo): "Molt bé! Vinga anem a fer la última postura".



Representació postura mico 1.



Representació postura mico 2.



Representació postura mico 3.

SERP:

+(Jo): "Heu de notar que l'esquena us estira, no que us fa mal".

+(Jo): "Fent aquesta postura, quines parts del cos creieu que estirem?"

-(Infant): "Les cames".

-(Infant): "Els peus".

-(Infant): "L'esquena".

-(Infant): "El coll".

-(Infant): "Les mans".

-(Infant): "Aquest part d'aquí" (*senyala les lumbar*s).

-(Infant): "Els braços".

-(Infant): "Això" (*senyala els avantbraços*).

-(Infant): "La panxa".

-(Infant): "La cintura".

+(Jo): "Molt bé! Llavors, aquesta postura perquè ens serveix?"

-(Infant): "Per si un dia ens fa mal l'esquena, per estirar-la".

+(Jo): "Exacte! Tal com us he explicat abans, vull que tingueu clar que, la pràctica del ioga, encara que ara ho estiguem fent en base a postures d'animals, ens permet en el nostre dia a dia tenir una millor postura corporal".



Representació postura serp 1.



Representació postura serp 2.

RATA:

+ (Jo): "Vale, què sentiu que estireu amb aquest exercici?"

-(Infant): "L'esquena".

-(Infant): "Els braços".

-(Infant): "Les mans".

-(Infant): "Els canells".

-(Infant): "Peus".

-(Infant): "Les cames".

+ (Jo): "Molt bé! Vale, ara poc a poc ens anem incorporant, posem sabates i fem una rotllana, si us plau".



Representació postura rata 1.



Representació postura rata 2



Representació postura rata 4.



Representació postura rata 3.

PAÓ:

+ (Jo): "Fent aquesta postura, quines parts del cos creieu que estirem?"

-(Infant): "Les cames".

-(Infant): "El braços".

-(Infant): "L'esquena".

-(Infant): "Les cuixes".

-(Infant): "Espanlles".

+ (Jo): "Per tant, el ioga el que ens ensenya és a tenir bones postures corporals. Això us pot servir també en el vostre dia a dia; és a dir, quan esteu molta estona asseguts a classe, doncs de tant en tant podeu intentar durant una estona mantenir l'esquena recta i així evitareu que us faci mal, per exemple".



Representació postura paó 1.



Representació postura paó 2.



Representació postura paó 3.

VACA:

+{Jo): "Intentem que quan agafem aire, tirar el cap en fora i, quan el deixem, ficar el cap endins, corbant l'esquena".

+{Jo): "I fent aquesta postura, quines parts del cos sobretot creieu que estirem?"

-(Infant): "Els braços".

-(Infant): "Els canells".

-(Infant): "El coll".

-(Infant): "Les mans".

-(Infant): "Això" (senyala la nuca).

-(Infant): "L'esquena".

-(Infant): "A mi em fa mal l'esquena".

-(Infant): "Doncs fent ioga l'esquena no ens ha de fer mal".

+{Jo): "Molt bé, pràcticament és l'esquena el que estirem".



Representació postura vaca 1.



Representació postura vaca 2.

SESSIÓ 4: "Anem al mercat de Delhi"

Abans de començar a explicar-los el quart capítol de la història, se'ls ha preguntat quines coses creuen que podem trobar a un mercat de l'Índia. I les respostes han estat les següents:

-(Infant): "Moltes espècies perquè els indis mengen moltes espècies i bastant picant".

-(Infant): "Curri".

-(Infant): "Chilli".

+(Jo): "I a part d'espècies, sabeu alguna altra cosa?"

-(Infant): "Arròs".

-(Infant): "Verdures".

-(Infant): "Coco".

+(Jo): "Molt bé, ara veure'm quines coses típiques de l'Índia podem trobar a un mercat d'allà!"

ACTIVITAT 6: Què ens transmeten aquests sons?

Un cop explicat el quart capítol, s'ha iniciat aquesta activitat, explicant-los que escoltarien tres sons diferents, i que després d'escoltar cadascun d'aquests, se'ls faria unes preguntes.

Així doncs, se'ls ha demanat que s'estirin a terra, tanquin els ulls, es relaxin, però alhora, que estiguin molt atents de cada so que escoltin, ja que després se'ls faria unes preguntes sobre com s'han sentit a l'escoltar els diferents sons, i què han escoltat en cadascun d'aquests.

SONS:

- So del mercat de Delhi (estressant).
- So del llac sagrat de Pushkar (més animat amb música, durant el dia).
- So del llac sagrat de Pushkar (tranquil, a primera hora del matí).

SO DEL MERCAT DE DELHI:

+{Jo): "Aquest so, què us transmet?"

-(Infant): "Súper estrès".

-(Infant): "Molt de soroll que molesta".

-(Infant): "Rock and roll".

-(Infant): "No m'he sentit res tranquil".

-(Infant): "M'he sentit malament".

-(Infant): "M'he sentit fatal amb els crits".

-(Infant): "Molt nerviosa".

-(Infant): "Jo no m'he sentit molt bé per tot el soroll".

-(Infant): "Jo molt nerviosa, però la final m'he tranquil·litzat una miqueta".

-(Infant): "Jo no m'he sentit molt tranquil·la".

-(Infant): "Energia".

-(Infant): "El soroll aquest m'ha posat molt nerviós".

-(Infant): "Massa volum".

+{Jo) "Us ha agradat? Us sentiu còmodes quan sentiu soroll com aquest?"

-(Infant): "No!"

-(Infant): "A mi una mica sí".

+{Jo): "I quins elements heu escoltat?"

-(Infant): "Moto".

-(Infant): "Cotxes i camions".

-(Infant): "Les persones".

-(Infant): "Els autobusos i la gent".

-(Infant): "Les veus".

-(Infant): "Botzines dels cotxes".

-(Infant): "Molt de tràfic".

-(Infant): "La gent parlava molt".

-(Infant): "Quan algú comprava i parlava amb el de la tenda".

+{Jo): "I aquest moment d'estrès com heu dit alguns i algunes de vosaltres, us ha recordat a algun moment de la vostra vida en què us hàgiu sentit així?"

-(Infant): "M'ha recordat a què un dia vaig anar a un mercat i hi havia moltíssim de soroll".

-(Infant): "A mi m'ha recordat a un dia que vaig anar a la platja i una onada em va tirar".

-(Infant): "Pues quan em barallo amb el meu germà perquè m'està fent mal i ens peguem".

-(Infant): "En el pati quan a vegades ens barallem".

-(Infant): "Quan em castiguen em sento molt nerviós perquè sé que la meva mare em castigarà".

-(Infant): "Quan perdo una cosa i la meva mare s'enfada molt, em poso molt nerviós i no sé què fer".

-(Infant): "A mi m'ha recordat quan vaig al càmping i hi ha un munt de cotxes i tots pitant".

+{Jo): "I si imagineu-vos que esteu tranquils i, de cop escoltèssiu tot aquest soroll, com creieu que reaccionaríeu?"

-(Infant): "Jo reaccionaria amb massa energia".

-(Infant): "Molt nerviós".

-(Infant): "Jo marxaria".

-(Infant): "Enfadada".

-(Infant): "Marxaria corrents".



Escoltant el so del mercat de Delhi.

Seguidament, se'ls ha explicat el següent capítol, però el primer s'ha fet un cop llegit el títol del capítol, ha estat preguntar-los, que per què creuen que aquest llac és sagrat?

-(Infant): "Perquè la terra és blava".

-(Infant): "Perquè tiren als morts allà".

+(Jo): "El motiu no és aquest, però molt bé, perquè sí que és veritat que en aquest llac també fan rituals i deixen anar als morts".

-(Infant): "Perquè és molt important per tots".

-(Infant): "Perquè té algo especial".

-(Infant): "Que d'allà surt l'aigua que beuen".

Un cop explicat el cinquè capítol, se'ls ha demanat que es col·loquin com prèviament, estirats a terra amb els ulls tancats, procurant relaxar-se i estar atents a com se senten a l'escoltar el so i quins elements escolten.

SO DEL LLAC SAGRAT DE PUSHKAR (TRANQUIL):

+(Jo): "Aquest so què us ha transmès?"

-(Infant): "Jo m'he sentit bé, més tranquil que abans, perquè el so d'abans era més nerviós".

-(Infant): "Tranquil".

-(Infant): "Tranquil i relaxat".

-(Infant): "Relaxada".

-(Infant): "Relaxat i bastant bé, m'ha agradat escoltar-ho".

-(Infant): "Molt relaxada i més bé".

-(Infant): "M'he sentit bé i relaxada".

-(Infant): "Molta tranquil·litat".

-(Infant): "Més tranquil que abans".

+(Jo): "I aquest so us ha agradat?"

-(Infants): "Sí!"

+(Jo): "Quins elements heu escoltat?"

-(Infant): "Ocells cantant".

-(Infant): "El so dels cignes".

-(Infant): "El so de l'aire".

-(Infant): "El so de l'aigua".

-(Infant): "El so d'una cotorra".

-(Infant): "El so de l'aigua i dels ocells".

-(Infant): "L'aigua del llac".

-(Infant): "Els grills que cantaven que estaven en el llac, i he sentit el soroll de l'aigua del llac".

+ (Jo): "M'heu dit que us heu sentit tranquils a l'escoltar aquest so, us ha recordat a algun moment de la vostra vida on també us vaig sentir així?"

-(Infant): "Quan vaig estar a la piscina d'un hotel i no hi havia gent".

-(Infant): "Un dia dels confinament que vaig meditar molt".

-(Infant): "Quan estic al meu llit llegint i em sento tranquil·la".

-(Infant): "A la platja".

-(Infant): "Quan estic a casa amb el meu peluix".

+ (Jo): "I a comparació, quin so us ha agradat més, aquest o l'altre?"

-(Infants): "Aquest!"



Escoltant el so tranquil del llac sagrat de Pushkar.

SO DEL LLAC SAGRAT DE PUSHKAR (ANIMAT):

I finalment, se'ls ha posat un altre so del llac de Pushkar, però aquest ha estat més animat; de manera que, se'ls ha demanat que els comparin:

+ (Jo): "Creieu que és el mateix lloc?"

- (Infants): "No!"

+ (Jo): "Doncs, sí, els dos sons són del llac sagrat de Pushkar, però el primer és de primera hora del matí, quan encara no hi ha gairebé ningú; i aquest segon ja és durant el dia".

+ (Jo): "I què us ha transmès aquest so?"

- (Infant): "Aquest soroll era més fort que l'altre".

- (Infants): "Jo he sentit que era molt més fort".

- (Infants): "Era més animat".

- (Infants): "Que els nois que tocaven el tambor tenien energia".

- (Infants): "Que hi havia més persones".



Escoltant el so animat del llac sagrat de Pushkar.

SESSIÓ 5: "Aquí i ara"

S'ha iniciat la sessió començant a explicar-los el sisè capítol del conte.

ACTIVITAT 7: La relaxació de la cascada

Després d'explicar-los el sisè capítol, se'ls ha demanat que es col·loquin per l'aula estirats, amb els ulls tancats. I mentre han escoltat el so relaxant d'una cascada, l'adult els ha anat llegint el següent text, on ells i elles han hagut de parar atenció en aquelles parts del cos que l'adult ha anat anomenant, per tal de fomentar la consciència del propi cos.

Una bonica cascada de llum blanca us cau damunt. Cau sobre el vostre cap i l'ajuda a relaxar-se. Sentiu que el vostre cap es relaxa. La cascada de llum baixa pel vostre coll i les espatlles. El vostre coll i les espatlles es relaxen i alliberen tota la tensió i tot l'estrès que acumulen. Ara la cascada baixa pels vostres braços. Noteu que els vostres braços es relaxen, no hi ha res que hagin de fer. La cascada us baixa per l'esquena. La vostra esquena es deixa anar i es relaxa. La cascada us baixa pel pit i per l'estómac i els ajuda a alliberar-se. Podeu notar com el vostre pit i l'estómac es relaxen, deixen anar la ràbia, el dolor i la tristesa. La cascada us baixa per les cames i pels peus. Sentiu que les vostres cames i els peus es deixen anar i descansen. La bonica cascada de llum blanca us cau sobre tot el cos. Esteu molt serens i descansats. Quedeu-vos sota la cascada de llum uns moments, i sentiu com relaxa i sana el vostre cos.

Text que se'ls ha llegit.



Fotografia de l'activitat "La relaxació de la cascada" (1).



Fotografia de l'activitat "La relaxació de la cascada" (2).

[Enllaç adjuntat al vídeo de l'activitat 7.](#)

A continuació, se'ls ha presentat el següent capítol, on abans de tot se'ls ha preguntat si coneixen la Festa Holi, i s'han obtingut les respostes que us mostrem a continuació:

-(Infant): "Jo crec que és que celebren alguna cosa dels budes".

-(Infant): "És una festa que es fa en aquest país perquè per a ells és molt important".

-(Infant): "És una festa on hi ha diferents pols de diferents colors i llavors van tirants la pols per tots els nens".

+(Jo): "Molt bé! I aquesta pols, sabeu què és?"

-(Infants): "No!"

-(Jo): "Doncs, són pigments, ara ho veurem al conte!"

ACTIVITAT 8: La relaxació de la cascada + La Fest Holi

Un altre cop, se'ls ha demanat que s'estirin per la classe i es relaxin, ja que se'ls ha posat un so i han hagut de pensar en com s'han sentit.



Fotografia de l'activitat "La Festa Holi" (1).



Fotografia de l'activitat "La Festa Holi" (2).

Seguidament, se'ls ha donat un foli, i se'ls ha demanat que el partissin per la meitat, i en una de les meitats ha hagut de dibuixar o pintar el que els ha transmès el so de la cascada, i en l'altra meitat, el que els ha transmès el so de la Festa Holi.



Reflectint el que els han transmès els sons (1).



Reflectint el que els han transmès els sons (2).

A continuació us adjuntem un document on podeu veure els dibuixos de cada infant, i l'explicació que han donat per cadascun d'ells.

SESSIÓ 6: "Creem el nostre propi mandala"

Abans d'explicar-los la setena i última escena del conte, se'ls ha preguntat si saben què és un mandala, i s'han rebut les respostes que us mostrem a continuació:

-(Infant): "És com una flor".

-(Infant): "Serveix per relaxar-se i fer silenci".

-(Infant): "Serveix per meditar i tot això".

-(Infant): "És com una cosa que va inventar el Buda per a relaxar-se, que mentre la pintes no et poses nerviós i et relaxes".

-(Infant): "És un dibuix que s'ha fet amb uns llapis i es va fent, i quan ho pintem, ja no ens posem tan nerviosos i ens relaxem molt".

-(Infant): "És un dibuix que sempre té un centre i ho vas pintant i et relaxes molt".

-(Infant): "És com un dibuix que quan el pintes et relaxes".

-(Infant): "És un dibuix infinit i et relaxa molt".

+(Jo): "I sabeu amb què ho fan?"

-(Infant): "Amb pols".

-(Infant): "Amb pols de colors".

-(Infant): "Amb pigments naturals".

Seguidament, se'ls ha explicat que l'origen dels mandales és l'Índia, i que els budistes utilitzen els mandales per meditar; és a dir, aconseguir un estat de calma, tranquil·litat... tot deixant la ment en blanc.

I aquests, a través dels mandales representen: l'Univers, el món, a l'ésser humà, la vida, etc.

ACTIVITAT 9: Pintem el mandala segons com ens sentim després d'aquestes sessions de ioga i *mindfulness!*

Després d'acabar d'explicar-los el conte, se'ls ha demanat que es col·loquin formant dos grups, i han ajudat a l'adult encarregat a preparar-ho tot com si anessin a pintar amb pintura.

Se'ls ha explicat que l'activitat que durien a terme consisteix en pintar un mandala, però aquest cop, un mandala una mica diferent; és a dir, el d'un elefant, donat que és un símbol rellevant de l'Índia; que el pintarien amb pigments naturals com fan a l'Índia!

Els ha encantat la idea!



Pintant el mandala (1).



Pintant el mandala (2).



Pintant el mandala (3).



Pintant el mandala (4).



Pintant el mandala (5).



Resultat final dels mandales.