

# **La meditació al segon cycle d'Educació Infantil**

## ***Meditation in the second cycle of infant education***

Autora: Gemma Gumara Gana

Tutora: Joaquim Serrabona Mas

Treball de Fi de Grau

Curs 2019-2020

Grau en Educació Infantil

FPCEE Blanquerna- Universitat Ramon Llull

### **RESUM**

La literatura mostra la importància i els principals beneficis de la pràctica de la meditació, per aquesta raó, cada vegada més mestres opten per oferir moments de calma per connectar amb un mateix i desconnectar del món tan accelerat que vivim. Avui en dia, és difícil parar un moment, prestar atenció, ser conscients de la respiració i estar presents en l'aquí i l'ara.

L'objectiu d'aquest estudi és mostrar els elements necessaris per dur a terme una bona pràctica de meditació amb els infants de segon cycle d'Educació Infantil.

L'estudi usa una metodologia qualitativa i quantitativa. Per una banda, les dades qualitatives s'han obtingut mitjançant entrevistes a experts que practiquen meditació, ioga, mindfulness, visualitzacions i relaxacions amb nens. Fent referència a la part quantitativa, es va passar un qüestionari a mestres de segon cycle d'Educació Infantil, per tal de conèixer si meditaven amb els infants a l'aula, quins elements es tenien en compte per fer aquesta pràctica, quin era el rol del mestre i com s'organitzava l'espai. A través d'aquests instruments, s'ha pogut elaborar una proposta d'acció que inclou recomanacions sobre com ha de ser l'espai i el rol del mestre. A més, també s'ofereixen diferents activitats per a fer amb els infants de 3-6 anys.

La descoberta més rellevant ha estat que, actualment, la meditació està esdevenint una necessitat. En conseqüència, cal que els mestres estiguin formats per desenvolupar aquesta pràctica i han d'experimentar-ho en primera persona per a transmetre-ho als infants.

**Paraules clau:** Atenció, respiració, organització de l'espai, meditació, rol del mestre.

## **ABSTRACT**

There is a growing body of literature that recognises the importance and the major benefits of practising meditation, for this reason, increasingly more teachers have chosen to offer calm moments in order to connect with oneself and also disconnect from the accelerate world in which we live. Currently, it is difficult to stop for a moment, pay attention, be aware of breathing and be particularly conscious of the here and now.

The purpose of this study is to show the necessary elements to carry out a good meditation practice with children cursing the second cycle of infant education.

This study uses both qualitative and quantitative methodologies. On the one hand, qualitative data has been gathered using several interviews with experts related to meditation practise, yoga, mindfulness, visualizations and relaxations with children. On the other hand, to deal with the quantitative part, a survey was administered to some second-cycle teachers of infant education, in order to know if they did meditation in their classrooms, which elements did they took into account to do that practice, what role did the teacher play and how was the space organization. Through these instruments, we have been able to elaborate an action proposal that includes recommendations for teachers involving how space and their teacher role should be. Furthermore, with this proposal, we also offer different activities to do with children from 3 to 6 years.

The most relevant finding is that nowadays meditation it is becoming a necessity. Consequently, teachers must have the training to develop this practice and they have to experience it as a main characters to transmit it to the children.

**Key words:** Attention, breathing, space organization, meditation, teacher's role.

## INTRODUCCIÓ

La societat actual es caracteritza per la pressa, això provoca que molta gent actuï de manera mecànica, sense ser conscients ni reflexius de les accions realitzades. Una bona manera d'abordar aquesta problemàtica és a través de la pràctica de la meditació.

La meditació adopta un paper primordial en el desenvolupament de les emocions dels infants i la seva felicitat. Realitzar aquesta pràctica de manera habitual permet, tant als infants com als adults, gaudir de diferents beneficis com: ampliar la capacitat d'aprenentatge, millorar el seu benestar físic i emocional, aportar seguretat, estar tranquil i atent, més empàtic i menys estressat (López, 2015). No cal que es dediquin grans sessions per a realitzar aquesta pràctica, n'hi ha prou en començar per centrar l'atenció en les petites coses del dia a dia, com per exemple la respiració.

És interessant que des de ben petits, els mestres proporcionin als infants eines i tècniques diverses que els permetin connectar amb ells mateixos, com el ioga, les visualitzacions, el mindfulness i les relaxacions. D'aquesta manera, es poden familiaritzar amb aquestes tècniques i posteriorment, les podran aplicar en diferents situacions en les quals estiguin neguitosos i necessitin entrar en calma.

El motiu pel qual he volgut centrar el treball en aquesta temàtica és perquè he experimentat la meditació en primera persona i he pogut observar com infants la posen en pràctica. Doncs, a través dels seus resultats observables, considero que és una eina que realment val la pena que tots, grans i petits, ho puguem anar incorporant de manera progressiva per millorar la qualitat de vida i estar conscients del moment present.

La finalitat d'aquest treball és donar a conèixer un seguit de recomanacions adreçades a mestres de segon cicle d'Educació Infantil, sobre com crear un espai de calma per a portar a la pràctica la meditació a les aules, tenint en compte les condicions de l'espai, l'actuació del mestre i diferents activitats a realitzar, tot presentant una proposta de disseny escolar a l'escola Vedruna el Carme.

## **MEDITACIÓ AL SEGON CICLE D'EDUCACIÓ INFANTIL: QUÈ I PER QUÈ?**

### **El concepte de meditació: evolució i situació actual**

La meditació és un concepte que ha anat evolucionant al llarg dels anys. Alguns dels primers registres escrits de meditació, provenen de les tradicions de l'Índia, concretament l'any 1500 aC. (Estrada, 2019). Es tracta d'una pràctica mil·lenària que fins al segle XX era força desconeguda, i fins i tot es creia que produïa efectes negatius. A principis d'aquest segle, es va començar a introduir la pràctica meditativa a occident gràcies a l'emigració de mestres budistes als anys quaranta i cinquanta. Als anys seixanta, destaca el treball realitzat pel mestre hindú Maharishi Mahesh Yogi, qui va promoure i occidentalitzar la meditació (Aguilar&Musso, 2008; de Martínez, 2014).

A mitjans del segle XX, alguns científics, com Dr. Benson (metge, cardiòleg i professor de la Universitat Harvard) van començar a interessar-se per la meditació i van fer diversos estudis sobre els efectes que produïa aquesta pràctica, juntament amb la relaxació. Als anys setanta, Benson va fer una investigació científica estudiant les pràctiques meditatives dels monjos, per conèixer-ne els beneficis físics i mentals. (Benson, 1987; de Martínez, 2014). A la dècada dels vuitanta, Benson va rebre una invitació del Dalai Lama, monge budista, per continuar investigant sobre els efectes de la meditació en els monjos i per estudiar altres tècniques de meditació. Fruit d'aquests estudis, van poder identificar els elements comuns responsables de produir canvis, així com: un ambient tranquil sense estímuls positius ni negatius, una posició còmoda, un dispositiu mental usat per focalitzar l'atenció i una actitud passiva que és fonamental per provocar la resposta de la relaxació. (Martínez, 2014).

A finals del segle XX i inicis del segle XXI, la pràctica de la meditació ha guanyat més importància, fins que avui en dia, gràcies a l'avanç de la neurociència i la tecnologia, s'ha convertit en una pràctica estudiada per diferents autors i estesa per tot el món. (Martínez, 2014). Entre els autors que fan referència a aquesta pràctica, destaca Garth, (1998), que defineix la meditació com un viatge a l'interior, una forma relaxant i tranquil·litzadora de superar l'estrès i l'ansietat de la vida quotidiana. André (2012), afegeix que la meditació és aquella pràctica corporal i psíquica que tracta de connectar amb el cos, prestar-li atenció i consciència.

Per tant, aquesta pràctica permet aturar-se, fer una pausa i estar conscients en l'ara i l'aquí. Això no s'aconsegueix d'un dia per l'altre, l'experiència meditativa requereix pràctica i temps.

### **Meditació a infantil**

Pel que fa als infants, Snel (2013) mostra que fa pocs anys la meditació adreçada als petits era un camp gairebé inexplorat, ja que es considerava que era un procés difícil i intel·lectual, però actualment se sap que els infants també poden posar a la pràctica aquesta tècnica. D'acord amb aquesta idea, Calle (2017) reforça que tots els éssers humans, i molt més els nens, poden desenvolupar la capacitat d'estar atents.

López (2015) defineix als infants com els més capaços d'estar en el present, fins i tot més que els adults. Afegeix que és important aprofitar aquesta capacitat de la primera infància de viure en el present i desenvolupar-la, perquè aquesta habilitat no es vagi perdent amb el pas dels anys. (López, 2015). En relació amb aquesta idea, Garth (1998) afegeix que ensenyar pràctiques meditatives als infants els pot servir de recolzament durant tota la vida. Doncs, considerant les aportacions dels diferents autors, es pot concloure que la meditació a infantil és una pràctica valorada molt positivament pels experts. Si es comença a practicar en l'etapa infantil i es continua al llarg de tota l'escolarització, els infants podran gaudir plenament dels nombrosos beneficis que aquesta pràctica aporta.

### **Els beneficis de la meditació**

S'han fet nombrosos estudis sobre els beneficis que aporta la meditació als infants, i durant el pas dels anys, s'ha demostrat, com bé mostra López (2015) que practicar meditació amb els infants provoca una millora el seu nivell de benestar físic i emocional; aporta seguretat; millora la seva intel·ligència emocional; la sensibilitat artística; afavoreix una imatge i experiència corporal sanes; desenvolupa la capacitat perceptiva; amplia la capacitat d'aprenentatge, les habilitats de coneixement i rendiment en diferents disciplines com l'esport, la música, els idiomes, entre d'altres. (López, 2015).

Meditar amb els nens provoca una millora de la capacitat per enfrontar-se a les dificultats; una major concentració i atenció; menys ansietat i estrès; millors episodis de son; es redueix la impulsivitat i el fracàs escolar; permet gestionar les emocions de manera més positiva i ser més empàtic, menys agressiu i violent. (Díaz-Caneja, 2016; de Dios, 2016)

Leoni (2006), afegeix que la meditació aporta per alguns infants la possibilitat d'escapar de l'ambient de l'escola per uns instants, disminuir l'estrès i incrementar la calma. Doncs, partint

de la base que la pràctica de la meditació aporta nombrosos beneficis, si aquesta es posa en pràctica a l'aula, el clima i les relacions entre els infants milloren progressivament.

### **Elements i característiques que intervenen a l'hora de meditar**

Com bé descriu Leoni (2006) per meditar cal estar concentrat, prestant atenció al moment present i no a altres experiències.

Per començar a practicar meditació amb infants, es poden realitzar activitats basades en quelcom que estiguin vivint en el present, com per exemple centrar la seva atenció en la respiració, per així poder calmar la ment. (Díaz-Caneja, 2016; de Dios, 2016). Doncs, seguint la idea que els infants s'han de centrar en quelcom per meditar, López (2015), afirma que hi ha nou elements que intervenen a l'hora de meditar i que cal conèixer per fer la pràctica correctament. Altres autors fan esment a aquests conceptes de manera independent. Però segons López (2015), els nou elements que cal cuidar i tenir en compte per fer una bona pràctica meditativa amb els infants són: l'atenció, la respiració, la relaxació, la visualització, la veu, la consciència sensorial, la postura, l'energia corporal i, finalment el moviment.

El procés meditatiu, cal comptar amb una atenció plena que segons Calle (2017), ajuda a estar més perceptiu, sensible, regular la memòria i a gaudir del moment. És necessari tenir una bona respiració, Pagès i Reñé (2008) descriuen que la respiració ha de ser conscient, ja que aquest tipus de respiració permet entrar en contacte amb el propi cos i el propi jo, i iniciar qualsevol acte de relaxació. Per aconseguir aquesta relaxació, López (2015) afirma que cal relaxar totes les parts del cos per a calmar les tensions i emocions. Rubial i Serrano (2001), afegixen que per a relaxar-se, cal tenir una postura correcta i equilibrada. Bergadà (2017), afegix que la postura ha de ser còmode, ja que d'aquesta manera els permet relaxar la ment i el cos.

Durant la pràctica, es poden incorporar algunes visualitzacions, segons López (2015) són una eina molt útil per aconseguir l'estat profund de la relaxació, al mateix temps que s'estimula la imaginació i la creativitat del nen. Un altre element que cal cuidar és la veu, segons Garth (1998), durant les pràctiques els mestres han de dirigir-se als infants lentament, i en un to relaxat, parant en cada frase perquè puguin captar els missatges.

### **Característiques metodològiques per a realitzar una bona meditació amb infants**

Per a realitzar una bona pràctica meditativa, cal considerar l'espai i rol del mestre.

## **L'espai de meditació**

Pel que fa a l'espai, Hewitt (2006) descriu que ha de ser un lloc tranquil i amb el mínim de distraccions possibles. Els infants sovint es distreuen amb els elements que tenen a l'abast, per tant és important cuidar aquest espai per afavorir la pràctica i evitar distraccions innecessàries. Coincidint amb aquesta idea, López (2015) afirma que l'espai ha de ser adequat i afegeix que seria interessant disposar de dos espais per meditar.

Per una banda, l'espai exterior. Aquest ha de ser tranquil, silenciós, el més net possible, i que transmeti harmonia (tan acústica com en la posició dels objectes i mobles). Aquest espai ha d'evitar tenir massa estímuls visuals, pot estar ambientat amb una mica de música de fons, tenint en compte que aquesta ha de tenir el volum suau, per sota la veu del mestre, ja que s'ha d'escoltar molt bé si es dóna alguna indicació. En l'espai també es pot respirar algun aroma, per exemple el d'una flor, o incens, aquest ha de ser molt natural i no resultar molest per als infants.

Considerant tots aquests aspectes, cal dir que com menys components sensorials hi posem, més profunda serà la meditació. (López, 2015: p.55). Pel que fa al material, una bona opció és disposar d'estoretes o coixins que permetin al nen/a estirar-se a terra, oferint sempre una atmosfera de silenci i ordre agradable. (López, 2015).

Per altra banda, el segon lloc que López (2015) destaca per a meditar és el propi cos. Cal ajudar a l'infant a connectar amb el seu interior, estigui on estigui. Per tant, és important cuidar tant l'espai exterior com l'espai interior, tot aconseguint l'equilibri entre aquests dos per a realitzar una bona pràctica.

## **Paper del mestre**

Com defineix Snel (2013), el mestre ha d'introduir la pràctica de manera lúdica i amb sentit d'humor. L'aproximació a la meditació es farà de manera progressiva, en tot el procés, el mestre ha de respectar el ritme de cada infant i ser pacient, ja que els exercicis no sempre tindran un resultat immediat. L'autor afegeix que, després de meditar amb els infants, poden comentar com s'han sentit, tot creant un moment de tancament a través de la conversa.

Segons Pagès i Reñé (2008), els mestres han de tenir en compte diverses condicions per tal que els alumnes responguin positivament a la pràctica, així com que la participació en l'experiència sigui voluntària. Doncs, la mestra respecta les decisions dels infants i els invita als infants a la pràctica, però en cap cas els obliga.

## **Tècniques per a aconseguir la calma interior**

Per aconseguir la calma i connectar amb un mateix, hi ha diverses tècniques que es poden

posar a la pràctica amb els infants, així com el ioga, el mindfulness, les relaxacions i les visualitzacions. En totes aquestes tècniques, el paper del mestre és essencial.

### **El ioga**

Garcia (2015) defineix el ioga com la unió de la persona en tota la seva globalitat: cos, ment, emocions i espiritualitat. L'autora afegeix que l'objectiu d'aquesta pràctica és que els infants siguin més autònoms i aconseguixin, a través dels recursos interns, fer front a les situacions de la vida quotidiana. El ioga proporciona benestar; relaxació; millora la concentració i la qualitat de l'ensenyament; desperta les intel·ligències múltiples; fa que els alumnes estiguin més creatius, més sensibles, més feliços i alhora més lliures. (Garcia, 2015) A més, mitjançant l'exercici del ioga es poden assolir postures amb el cos que normalment no estan a l'abast de tots. (Furlan, 2008).

Una classe de ioga permet als nens explorar, descobrir les seves sensacions, experimentar, fomentar el propi coneixement del seu cos i què poden fer amb ell. (Howe, 2013; de Dios, 2016).

### **El mindfulness**

Snel (2013) defineix el mindfulness com la capacitat d'estar present, conscient, parant atenció al present, aquí i ara, per ser plenament conscients de cada moment que vivim. El mindfulness aporta tranquil·litat i confiança amb un mateix.

Cal esmentar que hi ha una estreta relació entre el concepte de meditació i mindfulness, alguns autors consideren que és el mateix, però altres ho diferencien. Segons Criado (2018), si es cultiva la meditació, es desenvolupa el mindfulness. Entén la meditació com la pràctica formal que permet desenvolupar el mindfulness, l'estat conscient d'atenció.

D'acord amb aquesta idea, López (2015), fa referència al mindfulness com el resultat de la meditació. El mindfulness és quelcom més que estar alerta, és l'actitud de tornar una i una altra vegada a l'atenció present, és una qualitat de la ment, estar compassius i flexibles al que ens passa. (López, 2015). Doncs, la meditació és la eina d'entrada per practicar mindfulness.

### **Les relaxacions**

La relaxació ha arribat a l'escola de la mà de quatre vies: l'educació física/psicomotricitat; l'art (música i dansa); la neurociència/avenços psicopedagògics; el ioga i altres tipus de meditació. (López, 2010; de Zaragoza, 2014).

Segons Bergadà (2017), per aconseguir que els infants els relaxin, cal ensenyar-los a controlar les emocions, ja que el nen que sap relaxar-se controla la seva activitat i pot actuar des de la calma.



La relaxació en nens serveix per descansar l'organisme; disminuir l'estrès muscular i mental; afavorir l'aprenentatge i l'escolta activa; augmentar la participació i la receptivitat, ja que millora el control emocional; ajuda a disminuir l'agressivitat; aporta seguretat i confiança en un mateix; millora la memòria i la concentració. (Nadeau, 2007: de Prat, 2015).

### **Les visualitzacions**

Les visualitzacions ajuden a l'alumne a fer volar la seva imaginació. (Garcia, 2015). Segons Pagès i Reñé (2008), les visualitzacions són una de les activitats que més agraden a la majoria dels infants. Calle (2017), afegeix que el poder de la imatge mental és extraordinari per potenciar els estats d'ànim tant positius com negatius.

Les visualitzacions són imatges mentals que representen una eina molt útil per aconseguir l'estat profund de la relaxació, estimulen la imaginació i la creativitat. Pel que fa als beneficis, les visualitzacions permeten generar sentiments positius, i milloren la relació amb els altres. Aquestes es poden usar quan l'infant té un conflicte emocional, quan es troba nerviós, ja que permeten recrear la imatge del cos per dins o per fora, escanejar situacions personals que han passat, això ajudarà a estar tranquil, perdre la por i controlar millor la situació. (López, 2015).

### **Pràctica de la meditació a les escoles**

La literatura mostra que els infants poden posar a la pràctica la meditació i que aquesta, aporta nombrosos beneficis, doncs un bon plantejament és incorporar aquesta pràctica a l'aula. Snel (2013), afirma que la pràctica s'ha d'introduir a l'aula en moments determinats, a poc a poc anar introduint exercicis i procurant que els infants se sentin còmodes valorant les seves reaccions.

Cada vegada més escoles estan incorporant aquest tipus de pràctica a les seves aules. Leoni (2006), afirma que les escoles que incorporen meditació a les aules experimenten resultats molt positius per als infants.

És el cas de la **Institució Escolar Sant Jordi de Vilassar de Dalt**, que posa en pràctica amb els alumnes d'Educació Infantil el programa TREVA, impulsat per Lluís López. Aquest programa que incorpora la relaxació i la meditació en entorns educatius, ha demostrat ser una eina ideal per millorar el rendiment acadèmic, estimulants l'atenció i la memòria, la capacitat d'interioritzar, la intel·ligència emocional i la reducció dels conflictes i la tensió a l'aula.

També el **Col·legi Sagrat Cor de Vic**, a Educació Infantil des de fa uns anys ha introduït les tècniques de concentració, relaxació i meditació, amb l'objectiu que els nens i nenes adquireixin un nou ventall de recursos que els permetin assolir un coneixement més gran sobre ells mateixos, per afavorir la seva autoestima ser més empàtics.

L'**Escola Lurdes de Barcelona** incorpora una pràctica meditativa que ells anomenen interiorització, basada a arribar a l'interior de la persona i connectar amb un mateix. Aquesta pràctica es realitza cada dia des del segon cicle d'Educació Infantil fins a cicle superior. La pràctica diària els permet equilibrar els aspectes físics, mentals, emocionals, millorar la qualitat d'atenció; desenvolupar la capacitat d'interrogar-se; experimentar l'espai interior; gaudir del silenci, la pau i l'harmonia. L'escola Lurdes vol despertar, desenvolupar i fer créixer aquesta dimensió de cada nen i nena.

Doncs, un cop revisada la literatura, l'objectiu del treball és elaborar una proposta d'acció per introduir la meditació, creant un espai de calma a l'escola Vedruna de Sant Sadurní d'Anoia. Per fer-ho, primer es farà una detecció de necessitats i posteriorment s'elaborarà una proposta adequada al context escolar.

## **MÈTODE**

Es tracta d'un estudi transversal descriptiu que s'emmarca en el paradigma sociocrític, té per objectiu identificar el potencial de canvi dins una realitat escolar, concretament a l'Escola Vedruna el Carme de Sant Sadurní d'Anoia.

Per a la correcta realització de la investigació, s'han tingut en compte instruments qualitius i quantitius. Es va elaborar un qüestionari amb la plataforma Google Forms, (annex 11) adreçat a mestres de segon cicle d'Educació Infantil per a conèixer la realitat actual dels mestres en relació a la pràctica de la meditació.

També es van realitzar vuit entrevistes a experts. En primer lloc vaig entrevistar a l'Anna Eva (Expert 1, annex 2), mestra de la Facultat Blanquerna a través de la qual vaig poder conèixer la seva experiència en relació a la meditació. També vaig realitzar una entrevista amb Mireia Trias, (Expert 2, annex 3) directora de l'Escola Lurdes de Barcelona. Aquesta trobada em va permetre conèixer com treballaven a l'escola la meditació, interiorització. També vaig poder assistir a les classes de P3, P4 i P5 per a fer observacions de la pràctica. (Observacions a l'Escola Lurdes, annex 4).

Per fer la detecció de necessitats i implementar la proposta, prèviament vaig parlar amb la tutora de la classe de P3 de l'Escola Vedruna el Carme, la Pura Raventós (Expert 4, annex 5). Per aprofundir en les tècniques descrites en el meu marc teòric (mindfulness, ioga,

visualitzacions, relaxacions), vaig fer entrevistes a experts de cada tècnica. Doncs, em vaig posar en contacte amb la professora de mindfulness Montserrat Sogas (Expert 5, annex 6). Amb la mestra de ioga, Anna Gumà. (Expert 6, annex 7). Amb la mestra de meditació i ioga, Núria Mercadé (Expert 7, annex 8). La mestra de mindfulness, Núria Farriols (Expert 8, annex 9). Finalment, vaig parlar amb Berta Puentes (Expert 9, annex 10), directora de l'Escola Decroly, la qual disposen d'un taller de relaxació per infants.

Doncs, a través d'aquests instruments he pogut elaborar el meu estudi, tenint en compte totes les informacions per elaborar una proposta d'acció completa, rica i adequada.

### **Contextualització**

Ens centrem en l'Escola Vedruna el Carme de Sant Sadurní d'Anoia, un centre concertat d'una sola línia amb els nivells educatius següents: primer cicle d'educació infantil (0-3 anys), segon cicle d'educació infantil (3-6 anys), primària i secundària. Durant gairebé dos-cents anys la Institució Vedruna ha estat compromesa amb l'educació, constituint un patrimoni pedagògic notable, progressivament consolidat, i tenint en compte el desenvolupament integral dels infants.

L'Escola Vedruna el Carme és una escola multilingüe la qual eduquen amb un estil propi. Volen que l'alumne sigui el protagonista del seu procés d'aprenentatge; vetllen per un estil familiar; comparteixen un clima positiu i motivador i valoren la feina ben feta. També són Escola Nova 21, això significa que el seu propòsit educatiu genera competències per a la vida en el context del segle XXI, incloent les tecnologies i la robòtica. Dues vegades a la setmana, tots els infants de segon cicle d'educació infantil, P3, P4 i P5 s'agrupen per fer espais d'aprenentatge. L'escola també participa en diversos projectes, com el projecte Fruita i el projecte Escola Verda.

La proposta va dirigida concretament als infants de P3, ja que estic fent les pràctiques amb aquest grup i, juntament amb la mestra, la Pura Raventós (annex 5), hem detectat que els aniria bé poder gaudir d'un espai de calma que incorpori activitats de meditació perquè els infants puguin allunyar-se del ritme accelerat i connectar amb ells mateixos. Doncs, és un projecte destinat als nens i nenes de P3, un grup molt enèrgic, potent i actiu.

### **Detecció de necessitats**

Per detectar les necessitats i fer una proposta acotada a la realitat, s'ha realitzat una entrevista a la tutora de P3 (annex 5). L'anàlisi de l'entrevista, mostra que, en primer lloc, el clima de l'aula i les relacions amb els infants no permeten que hi hagi un ambient tranquil.

La tutora d'aula comenta "*Com a mestra de P-3 haig de dir que els infants a la classe cada dia estan més neguitosos i dispersos. He d'estar constantment pensant activitats per captar la seva atenció*". Tal com afirma la mestra d'aula, seria necessari intervenir en aquest aspecte per millorar el clima d'aula, realitzant pràctiques destinades a parar i centrar-se en ells mateixos i en el moment present.

A la classe, la mestra no posa a la pràctica aquest tipus de tècniques, i pel que fa a l'escola tampoc. Doncs, la proposta els dóna l'oportunitat de gaudir d'un espai nou i innovador per molts dels infants, ja que molts d'ells no han realitzat la pràctica de meditació en l'àmbit escolar.

Finalment, comentar que la mestra està totalment d'acord amb la proposta d'introduir la meditació i crear un nou espai, i comenta: "*Els proporcionaria un moment per parar i pensar el que fan*".

### **Destinatari i temporització**

Els destinataris d'aquest pla d'acció són els alumnes de P3 i la mestra de l'Escola Vedruna el Carme de Sant Sadurní d'Anoia.

Aquest pla d'acció s'ha dissenyat partint de la realitat que no hi ha cap espai de calma previ a l'escola, per tant, es considera que hi ha d'haver una fase inicial de disseny del projecte, en la que es tenen en compte les característiques i l'organització de l'espai. A l'escola hi ha una aula disponible en la qual es pot crear des de zero aquest espai. En aquesta fase, també és important considerar el paper del mestre. Posteriorment una fase d'implementació, en la qual s'ofereixen exemples d'activitats per posar a la pràctica amb els infants. Aquesta proposta pot ser vàlida per la mestra durant tot l'any, es poden anar introduint activitats de manera progressiva i constant. En moments de neguit, quan la mestra detecti que els infants es mostren molt esverats, una bona opció és anar amb el grup a l'espai de calma i fer alguna activitat, o simplement gaudir de l'espai, si ho desitgen tancant els ulls i centrant-se, per exemple, en els sons que escolten, en la respiració.

### **Mecanismes d'avaluació**

Per tal de valorar el bon funcionament del pla d'acció i que aquest compleixi amb els objectius proposats del treball, cal que es disposin diferents mecanismes d'avaluació per poder fer una revisió acurada i valorar com s'està desenvolupant.

En la proposta destinada a l'Escola Vedruna el Carme, com que hi ha la possibilitat de crear un espai des de zero, la mestra disposarà d'una graella d'observació (de realització pròpia a

partir de la literatura consultada, annex 15), en la qual podrà fer una avaluació interna de la sessió realitzada per detectar com ha anat, si hauria de canviar o posar èmfasi en algun aspecte en concret. En aquesta graella, es té en compte el paper dels infants, les relacions que es produeixen entre ells, el paper de la mestra i es considera l'espai.

Els infants també hi juguen un paper important i avaluen la proposta. Doncs, en acabar la sessió la mestra pot proposar de fer una rotllana amb els alumnes i comentar com s'han sentit, els pot preguntar si els ha agradat, si creuen que aquests moments que dediquen els fan estar més bé amb ells mateixos, si s'han sentit còmodes en l'espai, entre d'altres. D'aquesta manera la mestra pot saber l'opinió dels alumnes i tenir-la en compte per les properes sessions.

### **Condicions ètiques**

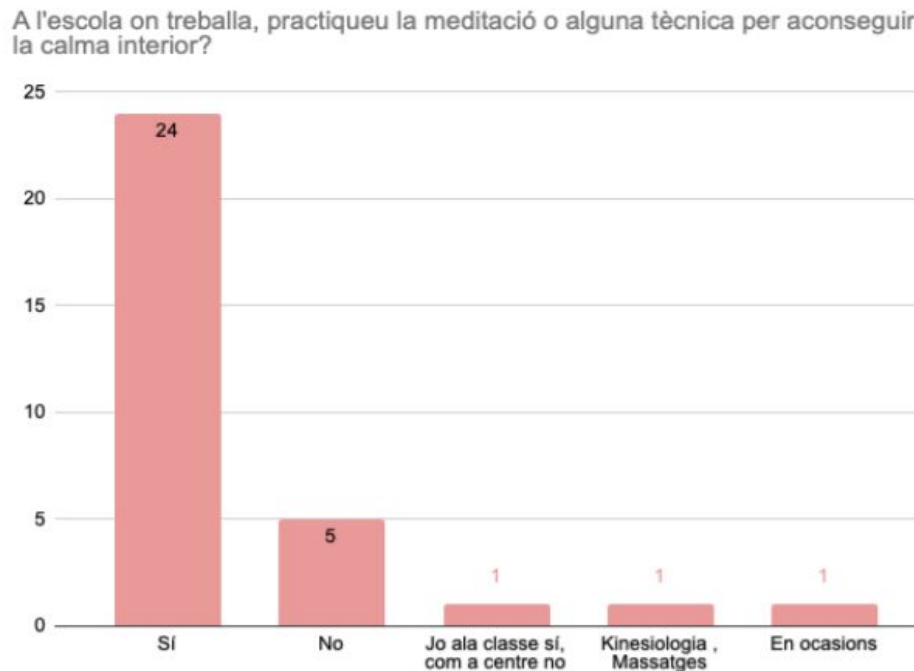
Durant la realització del treball, he seguit les condicions ètiques referents als participants. Pel que fa a les entrevistes, els experts han firmat el consentiment en el qual queda recollit el seu permís per usar la informació en el meu treball. Pel que fa a la protecció de dades, els qüestionaris són anònims, per tant es respecta la privacitat de cada persona. El treball ofereix informació fiable, per aquesta raó al llarg del treball he fet referència a tot allò he extret d'altres investigacions, llibres i dades que aporten altres autors, tot citant en format APA, assegurant la propietat d'aquests i seguint un acte ètic dels investigadors en tot moment. Doncs, la investigació que porto a terme, la qual forma part de l'àmbit de l'educació, segueix un acte responsable i una conducta adient.

### **RESULTATS I DISCUSSIÓ**

Per a dur a terme una correcta interpretació i anàlisi dels resultats i elaborar una bona discussió, he organitzat la informació seguint l'estructura de les preguntes del qüestionari respost per 33 mestres de segon cicle d'Educació Infantil. De cada pregunta, he ampliat i incorporat les informacions extretes de les entrevistes als experts, les quals he anomenat Expert 1 (Anna Eva), Expert 2 (Mireia Trias), Expert 3 (Observacions a l'Escola Lurdes), Expert 4 (Pura Raventós), Expert 5 (Montserrat Sogas), Expert 6 (Anna Gumà), Expert 7 (Núria Mercadé), Expert 8 (Núria Farriols), Expert 9 (Berta Puentes). En l'annex hi podeu trobar les transcripcions corresponents.

## Meditació en el context escolar

Per descobrir si a les escoles actuals es posa en pràctica la meditació, s'ha incorporat una pregunta al qüestionari per a conèixer la realitat actual. Els resultats han estat els següents:

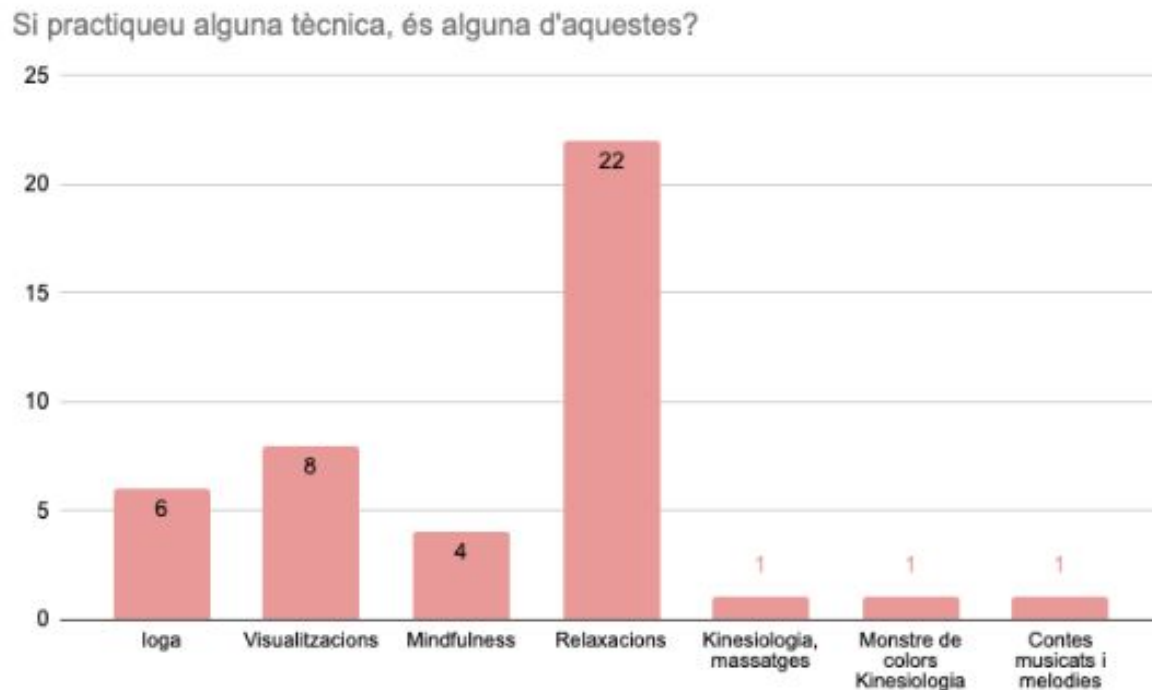


*Figura 1: "A l'escola on treballa, practiqueu la meditació o alguna tècnica per aconseguir la calma interior?"*

Tal com podeu veure a la *figura 1*, el resultat més rellevant ha estat que la majoria de participants han **afirmat que practiquen meditació**. Doncs, podem arribar a la conclusió que cada vegada s'estan posant més a la pràctica les tècniques de meditació a l'escola, anys enrere era una pràctica poc desenvolupada i molts mestres ni la coneixen. Com mostra la literatura, meditar amb els infants aporta molts beneficis, així com proporciona seguretat, amplia la capacitat d'aprenentatge, millora la intel·ligència emocional (López, 2015). Incorporar aquestes pràctiques a l'escola és una bona manera per millorar el desenvolupament dels infants i el clima d'aula, ja que tal com afegeix Leoni (2006), permet als infants escapar de l'ambient de l'escola per uns instants, disminuir l'estrès i incrementar la calma. És interessant destacar que tots els experts entrevistats recolzen la idea de posar en pràctica meditació a l'aula, i ho consideren necessari avui dia. Expert 5, comenta que cada vegada s'estan aplicant més protocols sobre la relaxació i meditació en l'àmbit escolar. Expert 2, destaca la importància de practicar aquestes tècniques en l'àmbit escolar.

### Diverses tècniques per aconseguir la calma

Per a descobrir quines són les tècniques més usades pels mestres, s'ha incorporat la següent pregunta al qüestionari: "Si practiqueu alguna tècnica, és alguna d'aquestes: loga, visualitzacions, mindfulness, relaxacions?" també s'ofereix l'opció d'altres. Els resultats han estat els següents:



*Figura 2: Si practiqueu alguna tècnica, és alguna d'aquestes? loga, visualitzacions, mindfulness, relaxacions o altres.*

Tal com podeu veure en la *figura 2*, la tècnica que més es practica a l'aula són les **relaxacions**. Tal com mostra la literatura, les relaxacions són necessàries per ajudar als infants a parar, escoltar-se i estar tranquils (Bergadà, 2017). L'expert 9, directora de l'Escola Declory, explica que porten a terme un taller de relaxació amb els infants en el qual es busca arribar a la calma a través de massatges amb teles lleugeres i suaus i melodies boniques.

En segon lloc, les **visualitzacions**. La pràctica de les visualitzacions és una bona tècnica que acostuma a agradar als infants (Pagès i Reñé, 2008). Garcia (2015), afirma les visualitzacions ajuden a l'alumne a fer volar la seva imaginació, cosa que és de rellevant importància a l'etapa d'infantil. En el cas de l'escola Lurdes, els alumnes de P3 practiquen visualitzacions, comencen per coses senzilles, com un color, i a mesura que es van fent grans, visualitzen cada vegada coses més complexes. (observacions annex 4)

A l'aula també es practica el **ioga**. Garcia (2015) afirma que amb el ioga, ajuda als infants a prendre consciència i experimentar amb el seu cos. L'expert 7 comenta *“En el ioga, treballes el cos, la respiració... tot això ho fas perquè el cos estigui més saludable, més energètic”*. És doncs una bona manera de treballar atentament la consciència del cos través de les postures.

Segons els resultats, el **mindfulness** és el que menys es practica. A través del mindfulness, els infants poden estar conscients de cada moment que viuen (Snel, 2013). Expert 5, afegeix que *“el mindfulness ajuda en la millora de l'atenció; concentració; memòria; afavoreix la capacitat de relaxar-se; poder descansar i dormir bé; augmenta la confiança; millora la comunicació i gestió de les emocions”*. Expert 8, defineix la pràctica del mindfulness com *“l'augment de la consciència en la vida quotidiana i en pràctiques formals”*. També afegeix que amb els més petits s'ha de començar per tot allò que és sensorial. Cal fer esment en què molts autors no es posen d'acord en si **mindfulness i meditació** és el mateix. L'expert 8, comenta que *“La meditació seria un concepte més ampli i el mindfulness seria un tipus de meditació. Però hi ha alguns autors que opinen diferent”*. En el treball es parteix de la base que el mindfulness és un tipus de meditació, com així ho descriu López (2015).

### **Aplicació de les tècniques a l'aula**

Per tal de conèixer com les mestres posen a la pràctica les tècniques a l'aula, s'ha incorporat la següent pregunta al qüestionari: *“Si practiqueu alguna tècnica, com la poseu a la pràctica a l'aula?”* Al ser una pregunta més oberta, cada mestra ha pogut escriure com ho posa en pràctica, per tant han sorgit diverses respostes. Per aquest motiu, he elaborat una taula de freqüències amb els conceptes que les mestres han esmentat (annex 12). A continuació comento els resultats que s'han repetit amb més freqüència.

Per a realitzar la pràctica a l'aula, l'opció més escollida ha estat posar **música tranquil·la i relaxant**. López (2015) afirma que és ric disposar de música per a fer la pràctica, però aquesta ha d'estar a un volum adequat que permeti escoltar les indicacions del mestre.

També s'ha valorat realitzar **respiracions conscients** per fer la pràctica. Segons Pagès i Reñé (2008), respiració conscient permet entrar en contacte amb el propi cos i el propi jo.

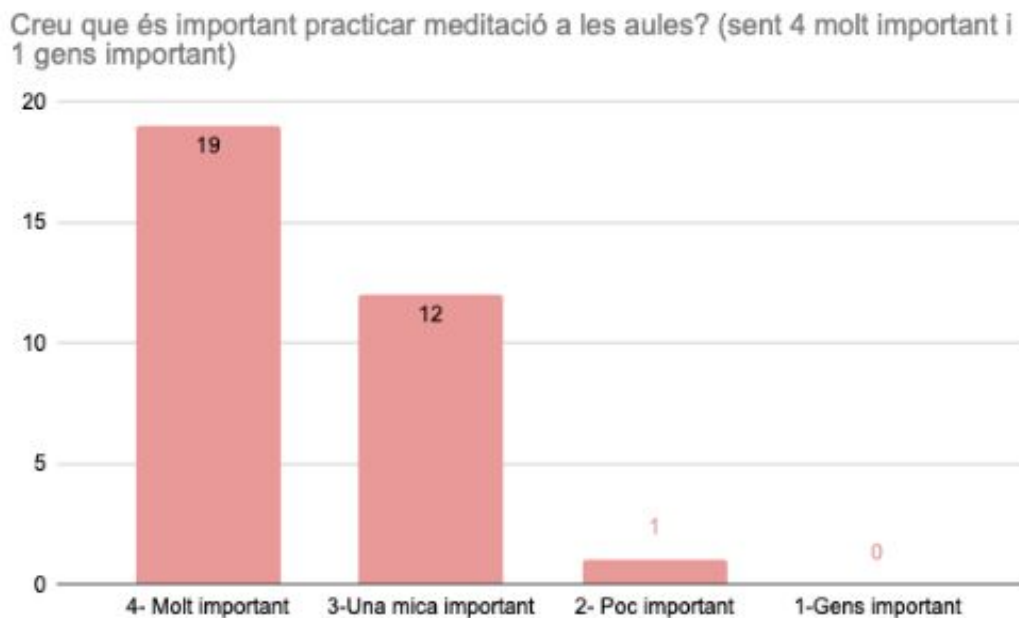
Alguns dels participants fan la pràctica a primera hora del matí, d'altres després d'un moment important. Cal dir que no hi ha una franja horària en concret per fer la pràctica, el millor moment és quan la mestra detecta la necessitat, dependrà del grup classe i les circumstàncies. Expert 5 comenta : *“El mestre en funció del què observi en els alumnes pot decidir quan és el millor moment. Per altra banda, cal dir que, com destaca Expert 1, el més*



important és **practicar-ho cada dia**, sobretot amb els petits. Doncs no és tan important quan ho fem, sinó que és important fer-ho de manera constant, una mica cada dia.

### Importància de la meditació

Per conèixer si els mestres creuen que és important la pràctica de la meditació, s'ha incorporat una pregunta al qüestionari, i les respostes mostren el següent:



*Figura 3: Creu que és important practicar meditació a les aules?*

Com s'observa en la *figura 3*, la gran majoria de participants **creuen que és molt important** practicar meditació a les aules. No hi ha cap dels participants que pensin que és gens important practicar meditació a les aules. Un cop analitzats els resultats i tal com mostra la literatura, es pot observar un augment notable de consciència dels mestres en relació a la meditació, és doncs que aquesta pràctica va guanyant importància en l'àmbit escolar.

### A tenir en compte a l'hora de meditar

Per conèixer els elements claus per meditar segons els mestres, tenint en compte la teoria de López (2015) s'ha realitzat una pregunta al qüestionari en la qual els participants podien escollir tres dels nou elements descrits per López (2015) : atenció, respiració, relaxació, visualitzacions, veu, consciència sensorial, postura, energia corporal i moviment. També es donava l'opció d'afegir altres, en la qual una participant va afegir l'opció d'ambient.

Per a meditar, quins d'aquests aspectes creu que hem de tenir més en compte? Escollir-ne 3

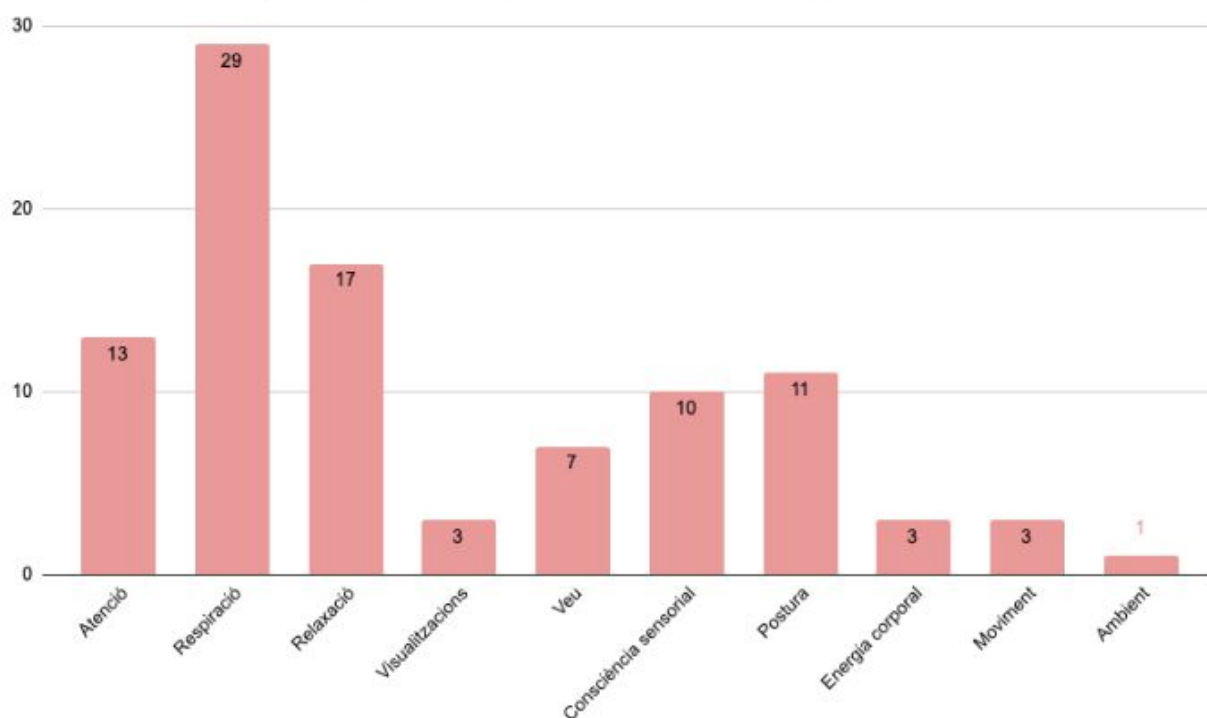


Figura 4: Per a meditar, quins d'aquests aspectes creu que hem de tenir més en compte?  
Escollir-ne 3

Tal com mostra la *Figura 4*, la **respiració** és l'element que cal tenir més en compte per meditar. Tots els experts entrevistats i la literatura consultada, destaquen la gran importància de la respiració conscient durant la pràctica, ser conscients de com s'infla i es desinfla la panxa en respirar.

En segon lloc es valora la **relaxació**. López (2015) afirma que cal relaxar totes les parts del cos per a fer una bona pràctica. L'observació realitzada a l'Escola Lurdes (annex 4), mostra la importància que els infants siguin conscients de les parts del seu cos i les vagin relaxant a poc a poc: començant per la cara, els ulls, el nas, la boca, el coll... Fins a tenir el cos relaxat. En tercer lloc l'**atenció**. Calle (2017) afegeix que a través de l'atenció podem gaudir del moment present i estar més perceptius. L'expert 8, personalment pensa que l'atenció és l'element més important per treballar amb els petits, comenta que primer es capta la seva atenció i a partir d'aquí s'introdueix la pràctica.

Els participants consideren en quart lloc la **postura**, segons Rubial i Serrano (2001) la postura ha de ser equilibrada, correcta i còmode. En cinquè lloc la **consciència sensorial**, cal ser conscients dels cinc sentits per realitzar una bona pràctica, cada sentit ens proporciona informació (López, 2015). En sisè lloc la **veu**, segons Garth (1998) quan els

mestres parlen han de cuidar la veu, dirigint-se als infants lentament, i en un to relaxat, fent pauses perquè puguin captar els missatges. L'expert 6 destaca la importància de tenir una veu dolça i calmada, entenedora per tots els infants.

Pel que fa les **visualitzacions, l'energia corporal i moviment**, López (2015) destaca aquests conceptes, tot afirmant que les visualitzacions són una eina molt útil per aconseguir l'estat profund de la relaxació, estimular la imaginació i la creativitat del nen. L'autor afegeix que cal tenir en compte l'energia corporal i el moviment, per ser conscients de com es mostra el cos en el moment de la pràctica.

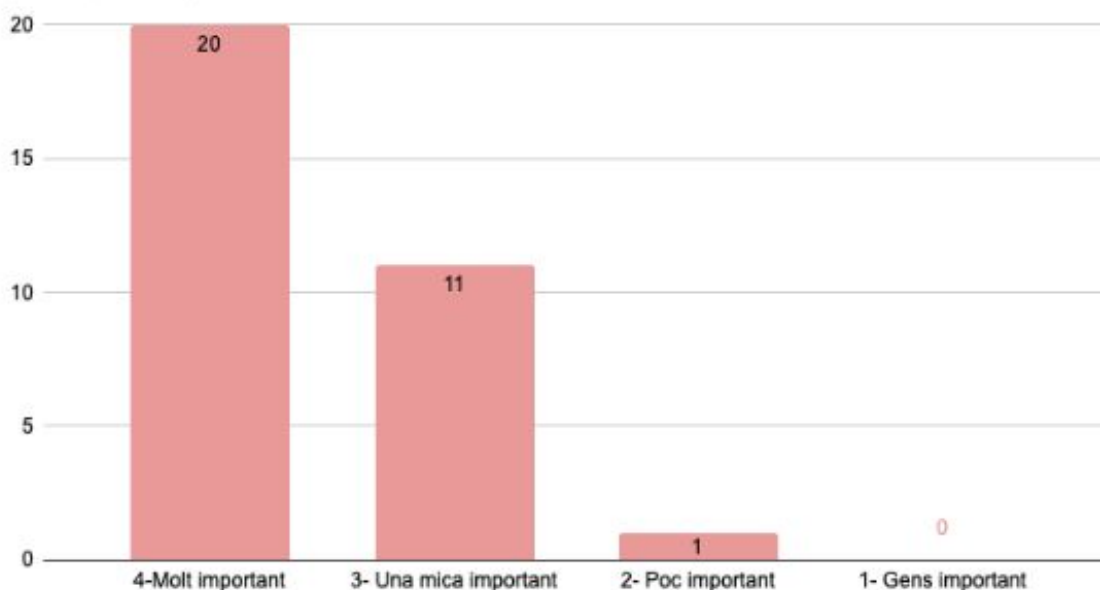
L'expert 5 i l'expert 7 estan completament d'acord amb els conceptes definits per López (2015). Tot i això, cal comentar que l'expert 8 pensa que alguns d'ells no són gaire importants, comenta *“Per exemple, visualització per mi és optatiu. La veu tampoc és necessària. La postura també és optativa”*. Doncs, cada persona es basa en els ítems que considera que més bé li aniran per fer la pràctica, però amb els més petits, és important ajudar-se d'aquestes eines.

A part dels elements proposats per López (2015), l'expert 1, afegeix que personalment creu que els elements claus i els aspectes més importants a considerar són el **silenci, la quietud, l'atenció i la relaxació**. Comenta: *“Un nen que no pot estar quiet, serà difícil que es relaxi. Per tant, cal ensenyar als nens a estar quietos i en silenci, aquests són dos punts claus que s'han de tenir molt en compte”*. Doncs per aconseguir una pràctica més profunda, podem tenir en compte els aspectes comentats.

### Importància de l'espai

Com bé mostra la literatura, diferents autors com López (2015), Hewitt (2006), Snel (2013), fan referència a la gran importància de cuidar l'espai. Per aquest motiu, es pregunta als participants si creuen important tenir en compte l'espai per a realitzar la pràctica.

Creu que és important cuidar l'espai on es fan les relaxacions? (sent 4 molt important i 1 gens important)



*Figura 5: Creu que és important cuidar l'espai on es fan les relaxacions?*

Com mostra la *figura 5*, els participants destaquen la gran **important cuidar l'espai on es fa la pràctica**. Cal comentar que cap participant ha respost "gens important". Doncs, per fer la pràctica hi ha d'haver un ambient agradable i tranquil. L'Expert 7 afegeix "*L'ambient l'ajuda, l'acompanya a arribar a aquest canvi d'emoció que tingui o d'estat, doncs són com esponges, realment, s'adapten*". L'expert 2 afegeix que amb els més petits es pot començar en un espai concret, com per exemple l'aula. Doncs la idea és entrenar-se per a finalment, poder fer la pràctica en qualsevol lloc. Relacionat amb aquesta idea, l'Expert 8 afegeix "*L'espai ha de ser un lloc amb pocs estímuls, però de fet es pot fer en qualsevol espai; podem meditar a qualsevol lloc, però primer amb els petits cal començar per allò més senzill*".

### **Característiques de l'espai**

Per conèixer les característiques de l'espai, es pregunta als participants com s'imaginen l'espai ideal per a meditar. Al ser una pregunta oberta han sorgit diverses respostes. Per aquest motiu, he creat una taula de freqüències amb els conceptes que les mestres han esmentat (annex 13). L'element que més han comentat ha estat que el **terra ha de ser còmode, amb coixins o estoretes**. Com mostra López (2015), és important que l'espai de la pràctica proporcioni comoditat. També comenten que ha de ser un espai **de silenci i amb poca llum**. En les observacions a l'Escola Lurdes, he pogut veure com les pràctiques es fan amb la llum apagada o llum natural suau, tot incorporant moments de silenci, per a crear un bon ambient que permeti fer la pràctica satisfactòriament.

### **Rol del mestre durant la sessió**

Per tal de conèixer el rol del mestre durant la sessió, els participants han pogut escollir diferents característiques dels mestres proposades per diversos autors.

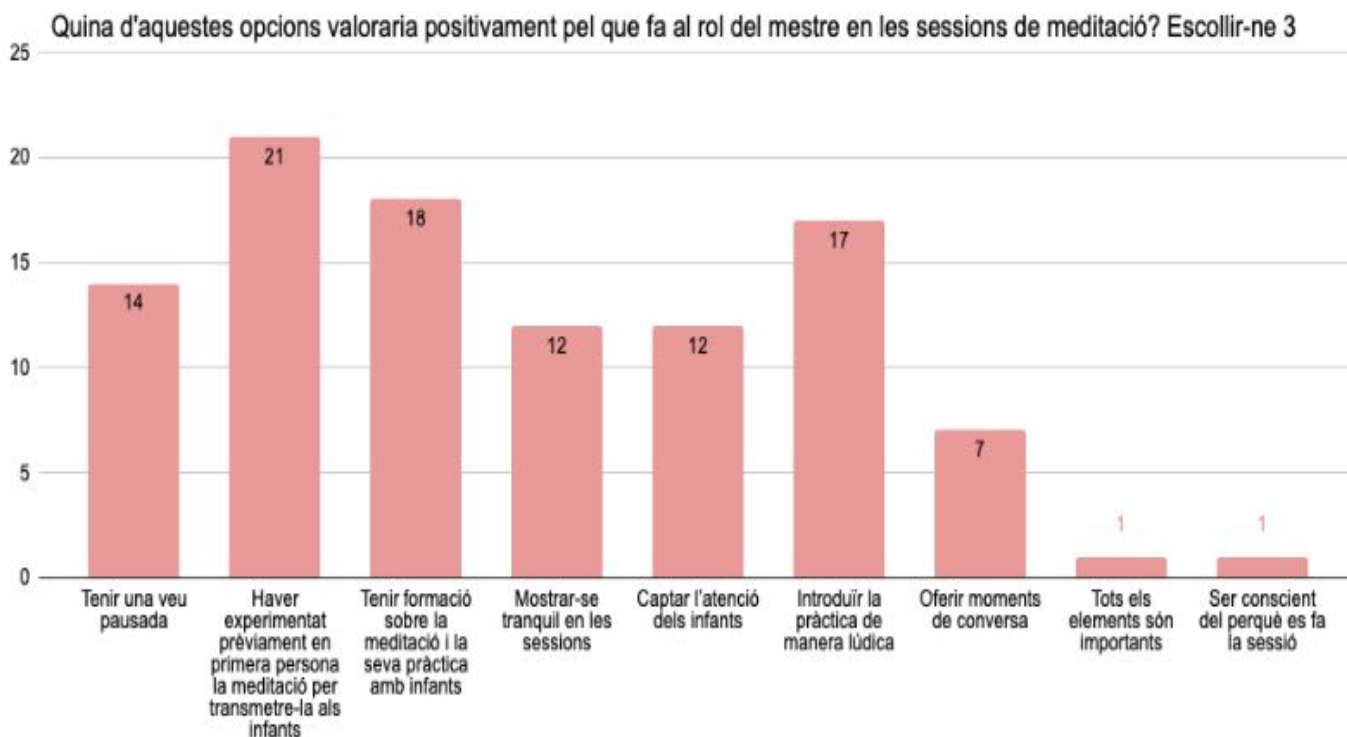


Figura 6: Quina d'aquestes opcions valoraria positivament pel que fa al rol del mestre durant les sessions de meditació? Escollir-ne 3.

Tal com mostra la figura 6, l'opció més valorada ha estat: **“Haver experimentat prèviament en primera persona la meditació per transmetre-la als infants”**. Els experts comenten en les entrevistes aquesta necessitat, per exemple l'Expert 2 comenta *“Si tu no ho has viscut, és impossible de transmetre-ho.”*. L'Expert 1 afegeix *“Per a poder-ho transmetre has d'haver experimentat pel teu propi cos, tu mateix, aquesta experiència de tranquil·litat, d'estar quiet i serè. Ja que si tu no ho experimentes, el que transmetes no és el mateix”*. Doncs, cal primer viure-ho en primera persona i experimentar-ho, per a després transmetre-ho als infants.

En segon lloc, es valora **“Tenir formació sobre la meditació i la seva pràctica amb infants”**. L'Expert 2 destaca que els mestres han d'estar en constant formació, i que *“El mestre és la figura clau, és la base principal, aquest ha de tenir una formació continuada”*. Per exemple a l'Escola Lurdes tots els mestres estan formats per a fer les pràctiques, és doncs que fan formacions internes. L'Expert 1 comenta que *“Per a ajudar als infants, els primers s'han de formar són els mestres”*.

En tercer lloc, cal **“Introduir la pràctica de manera lúdica”**. Snel (2013) mostra que amb els infants, es pot introduir la pràctica com un joc o una història. L'expert 6 i l'expert 7

comenten que fan la pràctica amb els més petits usant recursos com contes, peluixos i titelles.

En quart lloc, “**Tenir una veu pausada**”. Com mostra la literatura, López (2015), destaca la veu com un element clau per meditar i Garth (1998), mostra que és important dirigir-se als infants amb un bon to de veu i lentament.

En cinquè lloc “**Mostrar-se tranquil en les sessions**”. Snel (2013), destaca la importància d'estar tranquils i atents durant les pràctiques. Aquesta tranquil·litat s'ha de veure reflectida en el mestre durant la pràctica, ja que és el model.

En sisè lloc “**Captar l'atenció dels infants**”. És important que els mestres puguin captar aquesta atenció, com mostren Calle (2017) i López (2015) l'atenció és un element necessari per a fer bones pràctiques amb els infants.

El que menys han valorat ha estat “**Oferir moments de conversa**”. Snel (2013), destaca que és interessant comentar, aquells que ho vulguin, què han sentit, com han estat, les seves emocions, tot creant un moment de tancament a través de la conversa. L'expert 2 afegeix que en l'Escola Lurdes, després de fer les pràctiques, “*Acaben amb un moment de compartir*” i afegeix que és important dedicar una estona final al silenci, ja que segons comenta “*El silenci també ens uneix*”.

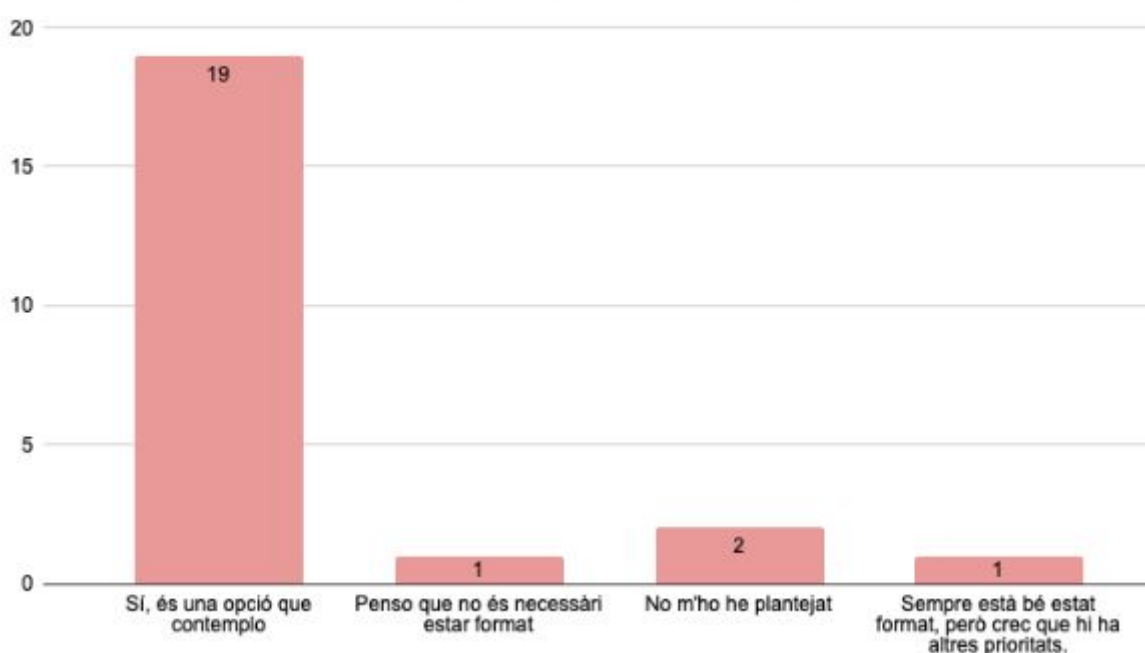
Per ampliar sobre el rol del mestre, s'ha preguntat als participants de manera oberta quin creuen que ha de ser el paper del mestre durant la meditació. (annex 14)

Analitzant els resultats de la taula de freqüències, l'opció més valorada és que el mestre ha d'actuar de **guia** durant les sessions, i **acompanyar** als infants. Aquesta resposta coincideix totalment amb el que esmenten molts autors, el paper del mestre ha de ser de guia, ha d'invitar als infants a fer la pràctica però sense obligar ni imposar-se (Pagès i Reñé, 2008). L'expert 8 afirma “*Al principi has de guiar molt, i després cada cop has de guiar menys*”. L'expert 5 afegeix “*el rol del mestre és d'acompanyament, d'ajudar al nen/a a poder interpretar i clarificar la seva experiència sigui quina sigui, sense jutjar-lo, sense imposar-se, acceptant-lo*”. Altres mestres comenten que el mestre ha de **ser el model, l'exemple**. És cert que els infants són com esponges, doncs el mestre ha de ser un model a seguir, fent bones pràctiques perquè els infants les puguin incorporar.

### **Mestres en formació**

Es pregunta als mestres si tenen present formar-se per ensenyar als alumnes a aconseguir la calma i relaxar-se.

Finalment, com a mestre, li agradaria formar-se per a ensenyar als alumnes a relaxar-se?



*Figura 7: Finalment, com a mestre, li agradaria formar-se per a ensenyar als alumnes a relaxar-se?*

Tal com mostra la *figura 7*, la majoria de mestres sí que es vol formar, és una opció que contemplen. Val a dir que, les mestres que vulguin fer la pràctica, han d'estar motivats i tenir ganes. Com mostra l'Expert 7 *"Tothom està capacitat des d'on està, el que té, per començar a fer-ho. Només fan falta ganes"*. L'Expert 1 afegeix: *"S'ha de tenir un objectiu clar, no fer-ho perquè sí, perquè és una moda. Fer-ho per arribar a trobar el sentit de la vida, els valors"*.

Un cop descrits els resultats i la discussió, tot triangulant la literatura del marc teòric, les dades del qüestionari i les informacions proporcionades pels diversos experts, he pogut arribar a les següents conclusions.

## CONCLUSIONS

Com hem pogut veure en el treball, el concepte de meditació és cada vegada més conegut i valorat gràcies a l'evidència dels seus beneficis, tant físics com emocionals. A través de les informacions recollides a partir d'entrevistes a experts i el qüestionari a mestres de segon cycle d'Educació Infantil, s'ha demostrat el creixent interès dels mestres per posar en pràctica aquesta tècnica a les aules.

Alguns experts es refereixen a aquesta pràctica com a "necessària" en l'àmbit escolar, i com bé afirma Snel (2013), tots podem meditar, inclús els infants. Doncs, l'estudi mostra que ja des de ben petits, els infants poden començar a practicar tècniques per aconseguir la calma.

Amb tot, puc afirmar que he complert els objectius proposats en un inici, ja que gràcies a la cerca documental i la realització d'entrevistes, he pogut **conèixer en què consisteix meditar i els beneficis que aquesta pràctica aporta als infants.**

Pel que fa al segon objectiu, he pogut **descobrir quins elements intervenen a l'hora de meditar.** López (2015), ofereix nou elements claus per a realitzar una bona meditació (atenció, respiració, relaxació, visualitzacions, veu, consciència sensorial, postura, energia corporal i moviment), tot i així, cal dir que la majoria d'experts estan d'acord amb aquests elements però fent l'anàlisi de les dades obtingudes en el qüestionari he pogut concloure que l'element que més es té en compte és la respiració.

També he pogut aprofundir en les **condicions idònies per a crear un espai de meditació**, els resultats del qüestionari mostren que la majoria de participants consideren molt important cuidar l'espai; aquest ha de ser un espai de benestar, en el qual es valora positivament l'opció de disposar d'un terra tou per oferir comoditat i poder realitzar la pràctica satisfactòriament. Cal remarcar que amb els petits és necessari començar a fer aquestes pràctiques en un espai concret que els proporcioni seguretat perquè a la llarga, aquestes pràctiques es puguin traslladar a altres llocs i moments de la vida quotidiana. He pogut conèixer quin ha de ser el **paper del mestre**, ja que cada expert entrevistat ha explicat el rol que adopta quan fa la pràctica amb els infants, i a través del qüestionari he pogut arribar a la conclusió que el mestre ha d'actuar com a guia i acompanyant durant la pràctica, tot tenint en compte que és el model i l'exemple a seguir, doncs un referent pels alumnes. Es valora molt positivament que el mestre hagi experimentat en primera persona la meditació per a poder transmetre-la als infants i també que aquest tingui formació.

He pogut **aprofundir en les diferents tècniques per aconseguir la calma interior**, així com el ioga, el mindfulness, les relaxacions i les visualitzacions. M'he enriquit a través de les entrevistes, ja que els diferents experts m'han explicat com ho posen a la pràctica i la



seva experiència amb els infants. Cal dir que segons mostra el qüestionari, la tècnica que més es practica a l'aula són les relaxacions.

Finalment, l'últim objectiu fa referència a l'**aplicació de la meditació a l'aula amb els infants**, he pogut descobrir diferents escoles que practiquen meditació i el qüestionari m'ha proporcionat informació per saber de quina manera ho apliquen les mestres de 2n cicle d'infantil a l'aula. Gràcies a les entrevistes als experts, he pogut conèixer diferents activitats, ja que cada expert m'ha comentat alguna activitat per a fer amb infants 3-6 i també m'he pogut enriquir a través de les observacions realitzades a l'Escola Lurdes.

Així doncs, i gràcies a l'elaboració d'aquest article, podem confirmar que la meditació té un impacte rellevant en l'Educació Infantil, seria ric que els mestres incorporéssin aquesta pràctica de manera progressiva a l'aula. Un cop acabat el treball, considero a la llarga seria interessant plantejar-nos quines propostes es podrien desenvolupar en diferents nivells, no només a Infantil, també a les aules de Primària, ESO i Batxillerat, per tal de poder fer un treball global i conjunt amb alumnes de diferents edats.

### **LIMITACIONS I PROSPECTIVA**

Tot i haver assolit els objectius, com a limitació del treball, puc esmentar el desig de portar-lo a terme a l'escola de pràctiques, però les condicions de la COVID-19 no m'han permès realitzar el pla d'acció dissenyat. Per aquest motiu, he hagut de seguir amb la meva proposta sense poder comprovar els resultats, perquè la proposta no s'ha pogut dur a terme. La situació viscuda m'ha fet canviar una mica l'enfocament del treball. Tot i que la proposta va destinada als alumnes de P3 de l'Escola Vedruna el Carme, he considerat que també podria ser vàlida per aquelles mestres de segon cicle d'Educació Infantil que tinguin ganes d'incorporar la meditació amb els infants. Doncs, les recomanacions que proposo en el meu pla d'acció en relació a l'espai, el paper del mestre i les activitats, podrien ser vàlides i servir d'inspiració per altres mestres que detectin la necessitat i es vulguin enriquir amb la proposta. A partir de la revisió bibliogràfica, el qüestionari i les entrevistes a experts i mestres, he pogut elaborar una sèrie de recomanacions que considero que podrien ser aplicables i beneficioses al segon cicle d'Educació Infantil. És per això que l'annex 1 exposo la meva **proposta d'acció**.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Aguilar, A** (2014). Aprender a relaxar-se i a centrar l'atenció: La meditació. Guix d'Infantil: Elements d'acció educativa. número 78 (p.45) Recuperat a: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4878372>
- André, C.** (2012) *Meditar día a día: 25 lecciones para vivir con mindfulness*. Barcelona: Ed. Kairós
- Bedini, M** (2015) *Què pot aportar el mindfulness a les nostres escoles?* (Treball Final de Grau). Recuperat a: <https://drive.google.com/file/d/0B58G2mKiH412M2hIVTJ3VG9TskU/view>
- Bergadà, N** (2017) Relaxació: El secret per millorar el rendiment dels alumnes. Recuperat a: <https://natibergada.cat/el-secret-per-millorar-el-rendiment-dels-teus-alumnes>
- Calle, R.** (2017) *Atentos y contentos: Mindfulness para niños*. Barcelona: Planeta
- Col·legi Sagrat Cor de Jesús.** *Treball de les emocions, relaxació i meditació*. Vic. Recuperat a: <https://www.sagratcorvic.cat/educacio-infantil-vic-osona/>
- Criado, D** (2018, setembre 13) *Cual es la diferencia entre el mindfulness y la meditación.* (Audio podcast). Recuperat a: <https://www.escueladeyoga.com/mindfulness-y-meditacion/>
- Dios, A** (2016) *Yoga y meditación en Educación Infantil* (Treball final de grau) Universidad de Jaén. Recuperat a: [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3048/1/deDios\\_Lpez\\_Aurora\\_TFG\\_EducacinInfantil.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3048/1/deDios_Lpez_Aurora_TFG_EducacinInfantil.pdf)
- Escola Lurdes.** La interiorització: infants oberts, atents, sensibles i espirituals. Recuperat a: <http://www.escolalurdes.cat/la-interioritzacio/>
- Escola Vedruna El Carme.** Recuperat a: <http://www.vedrunasantsadurni.cat>
- Estrada, W** (2019). ¿Qué es la meditación? Conoce su historia y su origen. Recuperat a: [https://hermandadblanca.org/que-es-la-meditacion-conoce-su-historia-y-su-origen-es-extraordinario/#Que\\_es\\_la\\_Meditacion\\_Conoce\\_su\\_Historia\\_y\\_su\\_Origen](https://hermandadblanca.org/que-es-la-meditacion-conoce-su-historia-y-su-origen-es-extraordinario/#Que_es_la_Meditacion_Conoce_su_Historia_y_su_Origen)
- Furlan, E** (2008). *Yoga para niños y niñas: Cómo practicarlo jugando*. Barcelona: Hispano Europa
- Garcia, D** (2015). *Yoga i educació: Un aprenentatge per a la vida*. Comunicació Educativa: revista d'ensenyament de les comarques meridionals de Catalunya; Núm. 28 (2015); p. 47-52. Recuperat de : <https://www.raco.cat/index.php/comeduc/article/view/322054/412656>
- Garth, M** (1998). *Meditaciones para niños 2: Visualizaciones sencillas para ayudar a los niños*. Barcelona: Oniro

- Hewitt, J** (2006) *Relajación*. Madrid: Pirámide
- IE Sant Jordi**. *Projecte educatiu de l'escola. Programa TREVA*. Recuperat a : <https://www.iesantjordi.org/projecte-educatiu/educacio-infantil/>
- Leoni, J** (2006) "Communicating Quietly: Supporting Personal Growth with Meditation and Listening in Schools". Volume 21. Number 3: 121-127: Recuperat a: [http://discoverthought.com/Education/References\\_files/7%20Communicating%20quietly.%200Leoni.pdf](http://discoverthought.com/Education/References_files/7%20Communicating%20quietly.%200Leoni.pdf)
- López, L** (2015). *Meditación para niños*. Barcelona: Plataforma.
- López, L** (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Martínez, C** (2014) *Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de Primaria*. (Treball final de grau). Universidad Internacional de la Rioja. Recuperat a: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2262/Martinez-Clariana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pagès, E., i Reñé, A** (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell: Tècniques de concentració i relaxació a l'aula*. Barcelona: Graó
- Prat, L** (2015). *La relaxació com a recurs inclusiu per millorar l'atenció dels alumnes de 2n de primària*. (Treball final de grau). Universitat de Vic. Recuperat a : [http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/4247/trealu\\_a2015\\_prat\\_lidia\\_relaxacio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/4247/trealu_a2015_prat_lidia_relaxacio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rubial, O., i Serrano, A.** (2001) *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: Inde
- Snel, E.** (2013). *Tranquils i atents com a granotes*. Barcelona: Ed. Kairós
- Zaragoza, A** (2014) *La relaxació a infantil com a eina per fomentar un bon clima d'aula a l'escola inclusiva*. (treball final de grau). Universitat de Vic. Recuperat a : [http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/3414/trealu\\_a2014\\_zaragoza\\_alba\\_relaxacio\\_educacio.pdf?sequence=](http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/3414/trealu_a2014_zaragoza_alba_relaxacio_educacio.pdf?sequence=)