

Treball Final de Grau
Segona Titulació en Educació Infantil
Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna
Universitat Ramon Llull

Mindfulness per fomentar l'atenció plena i el benestar a l'Educació Infantil.

Autora: Vinyet Sojo i Conde
Tutora: Margarida Llevadot González

Curs 2022-2023

ÍNDEX:

INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ	2
OBJECTIUS	4
MARC TEÒRIC	5
PLA DE TREBALL	18
CONCLUSIONS	21
ANNEXES	36
REFERÈNCIES	37

INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

La recerca educativa és definida al web de l'American Educational Research Association com «l'àmbit científic d'estudi que examina els processos d'educació i aprenentatge així com els atributs humans, interaccions, organitzacions i institucions que configuren els resultats educatius». La seva finalitat és descriure, comprendre i explicar com l'aprenentatge té lloc a la vida d'una persona i com els contextos formals i informals de l'educació afecten totes les formes d'aprenentatge.

D'acord amb Martínez Celorrio, X. (2018), la recerca podria ser molt més útil si la seva estructura i organització es vincuessin a les necessitats i demandes pràctiques del sistema educatiu, les escoles i el professorat. D'aquesta manera, l'objectiu d'aquest article és crear una proposta de recerca integrada amb la pràctica que respongui a les necessitats específiques de l'aula a l'escola on estic realitzant les pràctiques.

El centre educatiu, és un centre docent públic de la comarca de l'Anoia. Aquest centre acull els nivells educatius del segon cicle d'educació infantil i tots els nivells d'educació primària. Aquesta escola està en procés de transformació, ja que recentment ha canviat el director, i amb ell la metodologia del centre. D'aquesta manera, la nova metodologia del centre escolar entén que el mestre no és un transmissor d'aprenentatges, sinó un inductor que fa arribar als mateixos alumnes els aprenentatges mitjançant la motivació i la curiositat, fomentant l'observació directa i experimental.

El curs en el qual em trobo fent pràctiques, és infantil, 5. Com en tots els cursos, 15 compta amb una única línia. Concretament, en aquest curs hi ha 10 infants. Aquests infants són definits per la mestra com: *“belluguets, curiosos, divertits i una mica*

dispersos”, en el sentit que se solen distreure en les classes més dirigides i els costa mantenir l'atenció durant un temps en una sola cosa.

Després d'haver fet un període intensiu d'observació, la necessitat que he detectat en el grup classe és la capacitat d'atenció i de calma. Els infants estan contínuament fent coses, sovint moltes a la vegada, sense destinar moments a aturar-se o a concentrar-se en un únic objectiu. Per aquest mateix motiu, també es cansen ràpid d'algunes activitats i es mostren neguitosos.

Siegel (2010) reitera que el sistema educatiu posa èmfasi en els continguts i el coneixement, en lloc de treballar el procés de cultivar la ment. De la mateixa manera Gázquez (2012), defensa que el sistema educatiu no fomenta les capacitats que desenvolupa la nostra part dreta del cervell, com l'expressió artística, la capacitat d'introspecció, la intuïció o les emocions (Gázquez, 2012).

Com a conseqüència, a les aules ens trobem cada cop més un increment d'alumnat amb manca d'atenció, amb hiperactivitat, amb un alt nivell de desconcentració, inseguretat i amb una baixa motivació. Segurament moltes de les causes de la seva actitud van lligades a la seva inseguretat i a la preocupació per situacions que pateixen de manera directa o indirecta. Els motius poden ser molt diversos: canvis en la família, canvi de domicili, canvis en el benestar, les xarxes socials, etc. La infància i l'adolescència no estan exemptes d'aquests canvis i influències, i sovint aquests dubtes i preguntes col·lapsen la ment i interfereixen en el seu procés d'aprenentatge.

Actualment, s'estan duent a terme investigacions en les quals es demostra que les sessions de Mindfulness amb els infants milloren els seus nivells d'atenció i la seva creativitat, un exemple d'aquests, són els estudis “Knowing Mindfulness” de Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé (2012). També han fet referència a la millora en

problemes d'autisme, emocionals i de discapacitat intel·lectual, a més d'ensenyar habilitats, reduir l'ansietat, millorar l'atenció i reduir problemes de comportament.

OBJECTIUS

Aquest estudi pretén respondre la següent pregunta de recerca: Comprendre com el mindfulness pot ajudar a promoure l'atenció i el benestar en una classe d'I5.

I respon als següents objectius:

1. General

- Identificar la relació entre el mindfulness i l'atenció plena amb el benestar i les emocions.

Específics

- Definir el mindfulness.
- Definir el mindfulness i la seva relació amb el benestar.
- Definir el mindfulness i la seva relació amb les emocions.

2. General

- Explicar els beneficis del mindfulness en el context educatiu.

Específic

- Definir els beneficis del mindfulness a educació infantil.

3. General

- Crear una proposta d'acció educativa, implementar-la, i valorar els resultats durant el període de pràctiques.

Específic

- Interpretar i comparar els resultats finals per extreure conclusions sobre els efectes del mindfulness en infants d'I5.

MARC TEÒRIC

1. Mindfulness

El mindfulness se sol traduir com a atenció plena i en ocasions també com a meditació, tot i que el mindfulness no es dedica exclusivament a la meditació, ni totes les pràctiques de meditació són mindfulness.

Mindfulness és la traducció a l'anglès de la paraula sati, terme en llengua pali que significa 'consciència, atenció i record' (Didonna, 2011). Podem dir que som conscients quan advertim allò que està passant dins i/o fora de nosaltres: sensacions corporals, emocions, olors, sons, etc. L'atenció l'entendem com la consciència centrada en un estímul: la respiració, el so de la pluja, etc. I el record consisteix a ser conscients i prestar atenció, destacant sobretot la intenció de la pràctica i no el record de situacions passades.

Existeixen diversos tipus de meditació, però el mindfulness té la seva base en la meditació vipassana. La paraula vipassana se sol traduir com: "veure les coses com realment són, de manera que implica ser conscients de la realitat i és el camí cap al nostre ésser més íntim sense prejudicis, sense condemnar, sense jutjar o comentar" (Deva, 2007). Actualment, el concepte de mindfulness inclou altres experiències com l'acceptació, l'amor, la compassió, la llibertat interior, etc., i no està lligat a cap creença religiosa o cultural.

Autors com Arévalo (2014) i Snel (2013), afirmen que l'atenció plena consisteix en concentrar-se en l'experiència del moment present, amb interès, curiositat i acceptació; sense jutjar, sense opinar, sense rebutjar el que succeeix i sense deixar-se endur pel nerviosisme diari.

La psicologia contemporània utilitza el mindfulness com a eina per millorar i disminuir trastorns psicopatològics i altres problemes de comportament. Existeixen estudis que demostren canvis importants en persones que realitzen aquesta pràctica, ja que fa augmentar la substància grisa de les àrees del cervell on es gestionen les emocions negatives, l'ansietat, l'autocontrol, la motivació i l'estat d'ànim. Tot plegat fa que s'assoleixi un estat emocional més positiu i una millora cognitiva en processos socials i empàtics.

Hi ha quatre elements clau en el mindfulness: la meditació, la respiració, la consciència plena i l'aprendre a gaudir del present.

1.1.2 Meditació

Segons Demarzo i García Campayo (2015), la ment humana sempre està dispersa i la meditació permet distingir entre dos tipus de pensament: l'inconscient (un fluir constant de pensaments encadenats) i el conscient. L'objectiu concret de la meditació és augmentar la nostra comprensió sobre el funcionament de la ment i el cor per mitjà de l'ensinistrament de l'atenció (Goldstein i Kornfield, 2011).

La meditació ens permet aprendre que no som els nostres pensaments i que no podem bloquejar-nos ni identificar-nos-hi (Goldstein i Kornfield, 2011). Es tracta de passar gradualment d'un estat en condicions desfavorables a un estat d'atenció estable, capaç de gestionar les emocions, la confiança, el coratge i altres qualitats que caracteritzen l'esperit serè i tranquil (Ricard, 2009). Canviem la nostra manera de percebre les coses per guanyar en qualitat de vida.

1.1.2 Respiració

La respiració és una funció orgànica vital que sovint passa desapercebuda, perquè està molt automatitzada. La presa de consciència d'aquest fet fisiològic permet

connectar amb un mateix i ajuda a concentrar-se i a relaxar-se. També pot facilitar la regulació de les emocions en moments puntuals (Demarzo i García Campayo, 2015).

1.1.3 Consciència plena

Segons Bisquerra (2000), l'habilitat de centrar l'atenció a voluntat, la capacitat de concentrar-se i evitar distraccions és un indicador del control de la consciència. És una eina important per millorar la qualitat de vida. D'altra banda, segons Goldstein i Kornfield (2011), l'atenció o consciència plena suposa veure les coses com realment són i contemplar la realitat del moment present. Ha de donar peu a l'equilibri de la ment enmig de la societat en què vivim.

1.1.4 Aprendre a gaudir del present

Per aprendre a gaudir el present, cal assumir que tot a la vida és transitori. Segons Goldstein i Kornfield (2011), aquesta concepció ens ajuda a comprendre que totes les nostres idees, sensacions, pors i fins i tot el nostre propi cos són canviants, i no hem de permetre que governin els nostres estats d'ànim.

Per últim, Brown i Ryan, en el seu article *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well being*, defineixen com ha de ser la meditació. Aquesta ha de ser no conceptual (estar desperts o despertes sense tenir la sensació de pèrdua en el procés del pensament), centrada en el present, absent de judici (ja que si pensem que la nostra experiència pot ser diferent de la que és hem perdut la concentració) i intencional (exigir una intenció continuada per dirigir l'atenció sobre allò que volem, en aquest cas el present).

A més, també ha d'estar basada en la observació d'un mateix, exploratòria, i alliberadora: cada moment «d'estar atents o atentes» (mindfulness) és una experiència d'alegria, absent de patiment.

2. Mindfulness i Benestar

El mindfulness representa l'ensenyament central de la psicologia budista (KabatZinn, 2003) i és un estat de consciència que implica prestar atenció a l'experiència del moment present (Brown i Ryan, 2003). El mindfulness és una manera de relacionar-nos amb l'experiència, ja sigui positiva o negativa, i ens aporta un mitjà amb el qual podem reduir el nivell general de patiment i estrès així com incrementar el nostre nivell de benestar.

Moltes tradicions filosòfiques, espirituals i psicològiques emfatitzen la importància de la qualitat de la consciència per al manteniment i la millora del benestar (Wilber, 2000). Malgrat això, és fàcil passar per alt la importància de la consciència en el benestar humà, perquè gairebé tothom exerceix les seves capacitats primàries, és a dir, l'atenció i la consciència. Tot i així, recerques recents han demostrat que la millora de l'atenció plena (mindfulness) a través de l'entrenament facilita una varietat de resultats de benestar (e.g., Kabat-Zinn, 1990).

3. Mindfulness i intel·ligència emocional

Alguns estudis sobre el mindfulness afirmen que les bases neuronals de les quals depenen les habilitats emocionals i la cognició s'enforteixen amb aquesta pràctica. També s'enforteixen la focalització —especialment el control executiu— i l'extensió de la memòria de treball, així com s'afavoreix la memòria mantinguda. Els resultats han revelat que infants de 4 anys es trobaven avançats intel·lectualment respecte a infants de 6, i la funció cognitiva d'infants de 6 anys no es diferenciava d'una persona adulta (Goleman, 2013).

La percepció de la felicitat requereix un desenvolupament neuronal que no existeix en néixer. Els nens i les nenes han d'aprendre a assolir la felicitat. Els quatre factors que caracteritzen una persona feliç són l'autoestima, l'optimisme, l'extraversió i el control personal. A través dels exercicis adequats, podem desenvolupar aquestes característiques i augmentar el nostre benestar personal (Bisquerra, 2000). El Dr. Richard Davidson, professor de psicologia i psiquiatria a la Universitat de Wisconsin-Madison, explica que hi ha quatre habilitats que porten al benestar i a la felicitat segons l'evidència científica, i que a més, es poden entrenar amb programes de mindfulness.

4. Beneficis del mindfulness en el context educatiu

Hi ha estudis que demostren els efectes positius que comporta la pràctica de mindfulness o atenció plena en l'àmbit educatiu. Un dels llocs on més temps passen els nens/as és a l'escola, per tant, és aquí on s'ha de començar a treballar la important i necessari paper de la consciència plena. Segons Hooker i Fodor (2008), el mindfulness contribueix a millorar la memòria, a incrementar l'atenció i a promoure l'autocontrol. Així mateix afavorirà l'increment dels nivells de creativitat, la regulació de les emocions en nens que presenten problemes d'internalització i externalització d'emocions, la modificació de conductes agressives, la millora de l'autoregulació, del sentit de l'humor i de la qualitat del somni (Parra, Montañés, Montañés i Bartolomé, 2012). "El mindfulness és, en aquest sentit, una eina molt poderosa perquè els nens aprenguin les habilitats que encoratgen la pau en el seu interior i en el món que els envolta" (Nhat Hanh, 2015, p.12).

Segons Demarzo i García Campayo (2015), els exercicis o pràctiques de mindfulness es poden fer en dos contextos: formal i informal.

En el context formal, es tracta d'entrenar la ment a focalitzar l'atenció en el present, exercitant la capacitat de contemplar la realitat i refusant qualsevol distracció sensorial o emocional. Un bon punt de partida és l'atenció a la respiració.

En un context informal, la pràctica de l'atenció plena s'aplica a qualsevol situació quotidiana, com ara menjar, caminar, rentar-se les mans, etc., centrant-se en la tasca concreta i fugint de les cavil·lacions automàtiques que ens acompanyen.

Cal un aprenentatge i una interiorització de les activitats per fer-les nostres i poder aprofitar-les en el nostre dia a dia. D'aquesta manera ens adonarem que és una eina aplicable en totes les nostres activitats, fins i tot les més rutinàries i senzilles.

D'acord amb Goleman (2013), les escoles que han incorporat el mindfulness a les seves aules han vist un augment molt alt de l'eficàcia mitjançant un entrenament mental que afavoreix el control cognitiu.

Existeixen evidències científiques sobre els efectes que produeix el mindfulness en l'educació. Hi ha escoles que estan obtenint molt bons resultats canviant pràctiques com els càstigs i incloent dins de la seva metodologia un espai i un temps per incorporar les tècniques del mindfulness. A l'article «Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática», realitzat per Gemma González-Mesa i Isaac Amigo-Vázquez, s'analitza quin és l'impacte de les tècniques de mindfulness una vegada incorporades a l'àmbit escolar (infantil, primària i secundària), proporcionant resultats molt positius.

Amb l'objectiu d'agrupar els seus beneficis, Shapiro, Brown i Astin (2008) han delimitat tres àrees:

2.1.1 El rendiment cognitiu i acadèmic

Hi ha diferents aspectes del funcionament cognitiu que són bàsics per aconseguir un

rendiment acadèmic satisfactori, com ara les habilitats de concentrar l'atenció sobre tasques específiques i processar la informació ràpidament i eficientment. El mindfulness permet treballar precisament aquestes habilitats i, segons diferents investigacions, practicar mindfulness té un impacte directe sobre el rendiment acadèmic. El mindfulness millora les habilitats atencionals, incrementa l'habilitat de mantenir l'atenció i d'orientar-la, i s'utilitza amb èxit en persones diagnosticades amb autisme i amb trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat.

També incrementa l'habilitat cognitiva de processar la informació de forma ràpida, amb precisió i exactitud, fet que millora el rendiment acadèmic.

2.1.2 La salut mental i el benestar psicològic

Nombrosos estudis han demostrat que el mindfulness es pot utilitzar amb èxit per reduir els símptomes negatius físics i psicològics (estrès, ansietat, depressió, etc.), uns problemes que poden patir tant el professorat com l'alumnat.

Actualment existeixen evidències que el mindfulness redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió tant al professorat com a l'alumnat, a més de millorar la regulació emocional i cultivar estats psicològics positius.

2.1.3 El desenvolupament integral o holístic de la persona

Amb el nou currículum d'educació, es comença a tenir en compte el desenvolupament integral de la persona dins del context educatiu. Fins fa poc el currículum se centrava exclusivament en el desenvolupament de certes habilitats com el raonament o l'anàlisi quantitativa (Zajonc, 2006), però cada vegada es presta més atenció al desenvolupament d'altres capacitats com la gestió emocional, els diferents tipus d'intel·ligència o les habilitats interpersonals (Goleman, 1995 i 2006).

En el context educatiu, investigacions diverses han mostrat que el mindfulness contribueix al desenvolupament de la creativitat, millora el desenvolupament de les habilitats necessàries per a les relacions interpersonals, incrementa la resposta d'empatia i ajuda a cultivar l'autocompassió.

5. Mindfulness a EI

El Mindfulness que està adquirint molta rellevància a nivell educatiu. En diferents països, durant els últims anys, s'han desenvolupat projectes, dins i fora de les aules. Tal és el cas d'Espanya amb la creació d'Escoles conscients i Aules felices (Tébar i Parra, 2015). Quant als estudis revisats sobre la pràctica de l'atenció plena en l'àmbit de l'Educació Infantil, els resultats indiquen que la majoria se centren en el disseny de programes o propostes d'intervenció per a promoure l'educació emocional a l'aula, a través del Mindfulness. En aquest sentit, existeix suficient evidència empírica que demostra la utilitat d'ensenyar a practicar l'atenció plena als infants des d'edats primerenques, de manera que comptin amb eines eficaçes que els ajudin a afrontar la vida d'una manera més conscient i plena (Aragoneses, Franco, Gil, Gil, 2014; Nhat, 2015; Llanço, 2015; Tébar i Parra, 2015).

Com indica Arguís (citada per Tébar i Parra, 2015), la pràctica de Mindfulness en l'àmbit educatiu pot contrarestar l'estrès diari de manera que es puguin viure les experiències d'una manera més atenta i conscient, permet assimilar la nova informació de manera més serena i relaxada, aprenent millor i evitant el risc d'excés d'informació i aportant elements per al desenvolupament personal, social i la promoció del benestar a les escoles, complementant així els aprenentatges acadèmics més tradicionals.

A més, com bé expliquen Tébar i Parra (2015), l'infant de tercer d'Educació Infantil posseeix un gran control corporal, així com una lateralitat completament definida en la majoria dels casos, sent capaç de realitzar aproximadament la totalitat de les

activitats que requereixen un bon desenvolupament tant de la motricitat global com fina, sempre que hagin tingut l'oportunitat de practicar. En referència al desenvolupament cognitiu, Piaget assenyala que aquests nens es troben en elestadio preoperacional, regits per un pensament simbòlic, prelògic i egocèntric. Des de la teoria de la ment, Shaffer i Kipp (2007) (citada per Tébar i Parra, 2015), indiquen que als 5 anys els nens són capaços de començar a comprendre que el pensament d'altres persones no té per què ser igual al seu propi. L'atenció va creixent i és més controlada que en edats anteriors, saben regular la planificació i organització de les activitats i tenen una millor coordinació dels sentits, dels processos de memòria, així com de parla i l'audició.

Altres estudis posen l'accent en la pràctica meditativa, demostrant, d'una banda, que els nens i nenes dormen millor, es concentren més i se senten més segurs. D'altra banda, assenyalen que la comprensió de la naturalesa de la ment no és una cosa que arribi exclusivament a través de l'intel·lecte, sinó que s'aconsegueix a través de l'adequat equilibri entre la comprensió intel·lectual i l'experiència meditativa. La pràctica meditativa en els infants no ha de ser complicada, llarga ni formal (Snel, 2013; Alvear, 2015; Kaiser, 2014).

6. Bones pràctiques de Mindfulness

- Programa "TREVA Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula".

El Programa TREVA (tècniques de relaxació, meditació i mindfulness aplicades a l'aula) és pioner a ser una proposta psicopedagògica de relaxació-mindfulness validada científicament a Espanya que dona resposta a les necessitats actuals de la majoria de les aules mitjançant la relaxació, la meditació i el mindfulness o consciència plena.

Es compon de dotze unitats de continguts, un dels quals és el Mindfulness. Els resultats mostren com l'aplicació del programa correlaciona positivament amb la competència de relaxació de l'alumnat, clima de l'aula, competència emocional i rendiment acadèmic.

- Programa "Aulas felices".

La psicologia positiva té múltiples aplicacions. En aquest article ens centrem en l'educació formal, dels 3 als 18 anys. S'exposa com el desenvolupament del benestar hauria de ser una de les finalitats de l'educació, la qual cosa repercutiria en el professorat, alumnat, famílies i per extensió a la societat en general. L'educació emocional (*Bisquerra, 2000, 2009), des dels seus orígens, ha tingut això clar. Amb el sorgiment de la psicologia positiva es va produir un renovat esforç en aquest sentit, com una millor fonamentació. El *GROP (*Grup de *Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona està realitzant recerques en aquesta línia. Aules Felices és el primer programa en llengua castellana de psicologia positiva aplicada a l'educació; dirigit a alumnat d'educació infantil, primària i secundària. El programa centra les seves aplicacions en les fortaleces personals i l'atenció plena; és gratuït i de lliure distribució. En l'article s'argumenta sobre la importància de potenciar el benestar en l'educació, es presenten activitats pràctiques i estratègies d'intervenció, amb especial referència a la formació del professorat.

- Programa "Escuelas despiertas"

Les Escoles Despertes ofereixen programes sostenibles de mindfulness (consciència plena) en educació per a educadors, estudiants i comunitats educatives amb el propòsit d'afavorir ambients saludables, ètics i feliços a les escoles.

- Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

Gràcies a l'Escola Espanyola de Desenvolupament Transpersonal som conscients que la pràctica del mindfulness ajuda en la infància i l'adolescència a entrenar l'atenció conscient i els facilita el desenvolupament de les capacitats necessàries per tenir una relació feliç amb la vida. A més, és una eina que permet que l'alumnat tingui un nivell més alt de concentració, i així augmenti el seu rendiment escolar. També entrena l'atenció en el moment present, i transforma les «reaccions» en «respostes» voluntàries.

- MindfulNens

MindfulNens vol fer arribar la pràctica de Mindfulness o Atenció plena per infants i joves a l'escola o en altres entorns educatius. Des de fa 5 anys, s'ofereix formacions per a mestres d'infantil, primària i secundària que vulguin portar el mindfulness a l'aula.

- Projecte Zugán, del Col·legi Vera Cruz, Vitòria

Es tracta d'un projecte d'innovació educativa que proposa integrar totes les dimensions de la persona de manera holística a partir del desenvolupament de la dimensió interior, integrant les intel·ligències múltiples. Proposen un procés d'acompanyament de l'alumnat per a possibilitar-li arribar a la seva dimensió més profunda i que pugui trobar el que dóna sentit a la seva vida percebent, fins i tot, allò que li transcendeix. En el descobriment de la calma, la meditació i el silenci, l'alumnat realitza un camí cap al seu interior per a aconseguir un compromís aconseguixo mateix, amb els altres i amb l'espai on vivim. La creativitat, l'educació emocional, la consciència corporal i el desenvolupament espiritual i l'expressió simbòlica, formen el cos de continguts educatius de l'educació de la interioritat. La metodologia triàdica de "experimentar- descobrir -plasmal", permet aconseguir un aprenentatge cap al centre d'un mateix.

- Llibre Educar con co-razón.

El llibre educar con “co-razón” és un llibre a través del qual el seu autor, José María Toro, tracta de transmetre totes aquelles vivències i experiències que van sorgir en la seva experiència com a mestre, plasmat en aquest llibre a través de notes, esquemes, reflexions, comentaris i diaris de classe que va anar escrivint durant el transcurs de tots aquests anys.

El llibre consta d'un total de nou capítols. En cada capítol tracta aquelles vivències i experiències que succeïen a l'aula a través d'una sèrie de temes: L'esdeveniment i la trobada, la presència, el cos, l'educació emocional, lentificació, silenci i paciència, el treball i el joc, la celebració i el descans, o el conflicte com a espai i moment per a l'aprenentatge. Inclou un conjunt de procediments que, malgrat no emprar directament tècniques de Mindfulness, la filosofia en la qual es basa deriva d'aquest fenomen.

- PINEP. Programa d'Entrenament de la Intel·ligència Emocional Plena

Aquest programa de mindfulness a l'escola ha provat l'eficàcia del Mindfulness com a eina per a millorar la satisfacció vital i la realitat emocional, l'empatia, atenció i disminució de pensaments intrusius en els alumnes.

- Inner Kids Program (EUA)

El projecte de mindfulness anomenat The New ABCs (Attention, Balance and Compassion) planteja com a objectius fomentar principalment: la consciència de l'experiència interna (pensaments, emocions i sensacions físiques), l'experiència externa (gent, llocs i coses) i la consciència d'experiències, encara que sense barrejar-les.

El programa consisteix en 2 sessions setmanals de 30 minuts i compta amb una durada de 8 setmanes. Entre les particularitats metodològiques, s'utilitza principalment el joc i les sessions pràctico-lúdiques.

- Inner Resilience Program (EUA)

Destinat a alumnes, mestres, famílies i administradors dins de la comunitat educativa, aquest programa se centra en l'aprenentatge emocional mitjançant pràctiques contemplatives. Inclou retirs, tallers de desenvolupament personal, sessions de reducció d'estrès i tallers per a pares.

Es fa èmfasi en el tema de la neuroplasticitat, és a dir, els canvis produïts a nivell d'anatomia cerebral a partir de l'entrenament en habilitats atencionals, calma emocional, consciència, i introspecció.

- Learning to breathe (EUA)

La seva finalitat principal és treballar continguts d'aprenentatge social i emocional a través del programa MBSR. També inclou components de la *ACT (Teràpia d'Acceptació i Compromís), *MBCT (Teràpia Cognitiva Basada en Mindfulness) i *DBT (Teràpia Dialèctica Conductual).

Els seus objectius més específics s'encaminen a: instruir en Mindfulness i proporcionar benestar general; millorar autoregulació emocional; potenciar l'atenció; adquirir habilitats de gestió de l'estrès; i integrar Mindfulness en la vida diària.

El programa dura 6 sessions d'entre 30 i 45 minuts. Els continguts que formen el programa consisteixen en el treball de la consciència corporal, la comprensió de pensaments, la comprensió de les emocions, la integració de pensaments,

emocions i sensacions corporals, la reducció de judicis i la integració de la consciència mindful en la vida diària.

- Mindfulness in School Projects (MiSP) (UK)

Aquesta iniciativa es basa en els models *MBSR-C (Reducció de l'Estrès Basat en Mindfulness) i MBCT, i inclou com a components principals: atenció plena de la respiració, atenció plena del cos (BodyScan), pràctica de menjar conscient, moviments corporals, moviments de pensaments i sons. Presenta una durada de 9 setmanes i ha estat recentment modificat per a intervenir amb població infantil amb funcionament altament ansiós. En aquest programa es donen indicacions i orientacions explícites als pares perquè s'involucrin en desenvolupament del programa.

PLA DE TREBALL

L'objectiu d'aquest pla de treball és dissenyar una proposta d'intervenció de Mindfulness per a l'escola d'educació infantil. D'aquesta manera, la idea és crear una proposta de programació en el qual es recullin activitats destinades a treballar el mindfulness a l'aula d'infantil de manera lúdica i motivadora per als infants. Aquesta proposta es presentarà en format document, que es trobarà dins d'un site amb informació complementària i serà públic, de manera que tots els membres de la comunitat educativa hi podran accedir i beneficiar-se de la meua proposta. Es pot accedir al site fent clic aquí: [MINDFULNESS A EI](#)

Es pot consultar el calendari del pla de treball fent clic aquí:

[☰ PLA DE TREBALL: calendari](#)

Pel que fa a la intervenció educativa, aquesta està dissenyada per als infants del curs I5. Es poden consultar tots els detalls fent clic al següent enllaç: [DISSENY INTERVENCIÓ EDUCATIVA](#). Per aquest motiu, es tindran molt en compte les seves característiques personals, així com les opinions de la tutora. A més, l'observació dels infants durant el desenvolupament de les activitats també esdevindrà clau per determinar si les activitats proposades els han estat útils i han contribuït a millorar el seu benestar.

Per obtenir la informació necessària, faré servir **instruments** que em permetin extreure conclusions sobre la utilitat que pot tenir el mindfulness aplicat a l'aula d'educació infantil.

Els instruments que utilitzaré són els següents:

L'entrevista.

És un instrument que em permetrà justificar com són els infants de l'aula, quines són les seves necessitats i com els pot ajudar el mindfulness. Em permetrà obtenir les visions de la tutora i el director de l'escola respecte el tema. L'entrevista amb la tutora serà inicial i final, per tal d'obtenir informació sobre les seves percepcions inicials i finals dels alumnes, així com de la proposta educativa. L'entrevista amb el director serà duta a terme a l'inici, ja que l'objectiu és obtenir la seva opinió respecte el tema i la proposta didàctica.

També, esdevindrà essencial entrevistar a experts/es en el tema i parlar sobre bones pràctiques, recollir idees... tota la informació serà de gran ajut per a la creació de la proposta, que es recollirà en format site.

Majoritàriament, el tipus d'entrevista que es durà a terme és l'entrevista no estructurada, ja que amb ella es pretén comprendre i descobrir, més que justificar. També permet maximitzar significats i obtenir respostes emocionals. D'aquesta manera, com a entrevistadora formularé preguntes sense un esquema fix de

categories, i el ritme l'ordre i la formulació de les preguntes pot anar variant en funció del desenvolupament de la conversa. Així, podré aconseguir respostes obertes que seran registrades d'acord amb un sistema flexible d'anàlisi i obert a canvis. Com a excepció, hi haurà una entrevista semi-estructurada, ja que una de les expertes no ha pogut concertar una cita presencial degut a la seva agenda i vam considerar que era millor que la hi enviés en format escrit. Tot i així, cal destacar que les preguntes estan obertes a l'aparició de nous temes o idees que no hagin estat prèviament contemplades per l'entrevistadora, deixant un espai més obert de resposta a la persona entrevistada.


Diari de camp

El Diari de camp és un registre escrit on l'autor descriu entorns, situacions, activitats, relacions, etc., emmarcades en un temps que el propi autor ha viscut. S'utilitza sovint en la recerca de tipus etnogràfic, però també per altres finalitats.

En aquest sentit, a l'article *El diari de camp com a material de reflexió i aprenentatge de l'alumne del pràcticum* (Ibertín P.; Cabruja, T. i Villar, E., 2009) defineixen el diari de camp com un instrument pel practicum o pràctiques en centres externs que fan els estudiants l'últim any de la seva carrera universitària.

Degut a les nombroses explicacions que es fan en aquest article per justificar el diari de camp com una bona eina per a la recollida de dades i l'anàlisi reflexiu, he arribat a la conclusió que el diari de camp seria una eina molt adient per descriure el desenvolupament de les sessions d'intervenció educativa que duc a terme.

Es pot accedir al diari de camp fent clic aquí:

 [DIARI DE CAMP. Mindfulness a EI.pdf](#)

En definitiva, aquests dos instruments m'ajudaran a fer un registre sobre informació necessària per tal de poder assolir els meus objectius, i determinar si la meua hipòtesi i aquest estudi poden ser d'ajuda per a l'escola d'educació infantil.

CONCLUSIONS

- Procés de la recerca i obtenció de resultats.

L'anàlisi de resultats m'ha permès fer una reflexió fonamentada sobre tot el treball d'investigació i arribar a conclusions pròpies.

En primer lloc, m'agradaria destacar la conveniència del diari de camp, ja que ha estat una eina molt útil que m'ha permès fer una anàlisi i reflexió sobre la meva pràctica educativa i el desenvolupament de les activitats. També ha estat molt útil per analitzar el desenvolupament del grup classe mentre duien a terme les propostes, fet que m'ha permès apreciar una evolució des de la primera a l'última.

El diari de camp està complementat amb imatges i descripcions reflexives. Aquestes eren escrites el mateix dia que es realitza la sessió, per poder ser el més fidedignes a la situació possible. A més, es contempen els objectius determinats per a cada sessió, i s'argumenta si aquests han estat assolits o no. També, vaig comptar amb el suport de la tutora, que em va fer gravacions de vídeo a totes les sessions, permetent-me fer un anàlisi més exhaustiu de la situació educativa amb una perspectiva global, des de fora. Tots aquests determinants han estat claus per a la creació, anàlisi i interpretació de les dades recollides del diari de camp.

Es pot accedir al diari de camp fent clic [aquí](#).

Pel que fa a les entrevistes, cal destacar que n'he fet moltes. Totes elles, en un àmbit o altre, han estat de gran ajut i donen més valor al procés d'aquest estudi.

Algunes han estat de caràcter orientatives, m'han ajudat a posar-me en contacte amb altres persones, o saber on buscar determinades informacions. En aquest

aspecte, també cal destacar que la formació en mindfulness organitzada per una de les entrevistades a la facultat, m'ha permès viure des de més a prop aquesta pràctica i aplicar-la en el meu dia a dia. D'altres, m'han permès conèixer expertes en l'àmbit del Mindfulness i hem pogut tenir converses profundes per dialogar, compartir opinions i percepcions sobre aquesta pràctica educativa i, en definitiva, obtenir la veu d'un expert en aquest camp.

Així doncs, els resultats obtinguts a través d'aquests instruments, juntament amb les referències teòriques exposades en altres apartats i la meua percepció com a mestra m'han permès reflexionar i analitzar les situacions per tal d'elaborar unes conclusions basades en els resultats.

- Valoració dels resultats en relació a l'assoliment dels objectius.

En aquest apartat, es farà una discussió sobre les principals conclusions extretes d'aquest treball d'investigació. Per fer una estructuració clara de les conclusions, es tindran en compte els objectius del treball.

En primer lloc, pel que fa al primer objectiu, "*Identificar la relació entre el mindfulness i l'atenció plena amb el benestar i les emocions.*", ha quedat resolt en l'apartat del marc teòric, en el qual gràcies a les investigacions d'autors he pogut respondre als objectius específics plantejats: *Definir el mindfulness, definir el mindfulness i la seva relació amb el benestar, definir el mindfulness i la seva relació amb les emocions.*

A més, gràcies a les entrevistes amb expertes he pogut corroborar aquesta informació teòrica i comprendre com aquestes fonamentacions teòriques tenen validesa i impacte en el dia a dia a l'aula.

En concret, m'agradaria comentar el següent fragment d'una de les entrevistes:

E: Jo crec que els infants són com... segur que ho has estudiat, els infants d'alguna forma el que fan, com més petits més, com que no tenen tota la capacitat de regulació emocional que tenim nosaltres, tenen el seu neocortex encara activant-se i estructurant-se, de fet el que compta molt és que es puguin connectar, necessiten ser vistos, consolats, continguts i cuidats, no? serien les quatre necessitats de l'infant. I l'infant el que necessita és que l'adult estigui... jo crec que ells són molt receptors de... són com esponges energètiques. Quan un infant està en una casa en la que hi ha problemes, no? quan hi ha problemes del tipus que sigui, aquest infant se li enganxa tota aquesta energia, és com una esponja, absorbeix tota aquesta energia i se'n va a l'aula amb tot això. I en el món en el que vivim, que és un món més aviat tendint a l'estrès, pensar que els nens no absorbeixen aquesta energia i que els nens viuen en els mundos de "yupi" en una bombolla... és que és no tenir ni idea ni de com funciona el món ni de com funciona el nen.

Al revés, si algú és permeable i sensible a qualsevol circumstància ambiental, és una criatura. Que no li pugui posar paraules i no t'ho pugui explicar no vol dir, no té res a veure que no ho estigui experimentant. I això juga en contra i a favor. De tal manera que si el nano va a l'aula i la persona que està a l'aula d'alguna forma pot generar un camp energètic com de presència i de benestar, això també li arriba als nens, i els nens es connecten en el camp del referent adult que tenen a l'aula. Val? Vull dir que realment, el fet que hi hagi una presència a l'aula que sigui més oberta, més acollidora, amable, també genera un camp positiu en el que ells es poden connectar i per tant rebre tot això. Per això a mi em sembla que com més petita és l'edat de l'infant més important és la presència de la mestra. No ja.. que els pares estiguin estressats, sinó que els mestres i les mestres també estan estressats.és una feina ingent, no és per menys, jo ho entenc perfectament.

V: És a dir, que al final també estem parlant del benestar.

E: Totalment. Per mi, estem parlant bàsicament d'això, de benestar dels infants. Jo com em plantejo el mindfulness no és com un tema de concentració ni de relaxació... me'l plantejo com un tema de benestar de tothom, dels infants i de... i jo crec que les mestres necessiten també molts espais de... de descàrrega de tota mena. De connexió, de re-connexió amb elles, moltes són les demandes i no tants els recursos.

Així doncs, podem comprendre gràcies a les paraules de l'entrevistada que els infants són receptors de les accions i sentiments que els transmeten els adults, de manera que aquests, de manera conscient o inconscient, generen un impacte directe en els infants, i com a conseqüència, poden afectar en les seves sensacions, que afecten el seu benestar. Per aquest motiu, destaquem que la presència de la mestra és molt important, ja que pot oferir espais segurs per als infants, per cuidar-los, escoltar-los i acompanyar-los en les seves vivències del dia a dia. Com destaca l'experta, és crucial dedicar el temps per fer aquesta "re-connexió" amb ells, ja que, com veiem, és un recurs vital per procurar un bon ambient personal i d'aula.

En segon lloc, pel que fa al segon objectiu "Explicar els beneficis del mindfulness en el context educatiu.", aquest ha estat exposat en el marc teòric, en el qual s'han definit els beneficis del mindfulness a educació infantil.

Novament, les entrevistes a expertes han permès afegir informació molt valuosa per extreure conclusions i opinions expertes sobre com el Mindfulness pot esdevenir una pràctica educativa molt útil en l'educació infantil. Com veurem a continuació en aquestes paraules recollides de la conversa amb expertes, les bones aplicacions de mindfulness deixen uns resultats finals molt positius, així com sorprenents:

Estic plenament a favor de treballar el mindfulness a infantil i a qualsevol etapa. Òbviament no implementarem tècniques complexes però sí que podem començar per aquelles que requereixen més sensorialitat o són més concretes, com per exemple el body scan. Els beneficis són moltíssims!

...

Personalment jo l'he aplicat a infantil, a 15 i ha sigut una experiència molt gratificant. Al principi molt difícil però quan ho estableixes com a rutina, veus que l'experiència és increïble i els mateixos i les mateixes infants demostren el seu benestar i les ganes de portar-ho a terme, fins i tot, amb les seves famílies.

...

Les percepcions finals han estat molt bones. Al principi, per part de les mestres i els mestres amb moltes ganes però tot és una muntanya russa, ja que quan veus que l'aula no respon com esperes et frustres. És una pràctica que requereix molta consciència, temps, paciència...I has d'estar preparada. Els resultats, finals, però han estat fascinants.

...

Incideix directament en el procés d'aprenentatge, incentiva la memòria, la concentració, el treball emocional, la consciència del jo i l'autoconeixement, i per tant acaba assolint un nivell de benestar que permet seguir amb el desenvolupament òptim.

Aquests dos objectius també s'han vist adreçats en la creació del meu Site, una proposta destinada a compartir la informació sobre el Mindfulness aplicat a l'etapa Infantil amb tots els membres de la comunitat educativa, per tal que hi puguin accedir i beneficiar-se de la meva proposta.

En tercer lloc, pel que fa al tercer objectiu: *Crear una proposta d'acció educativa, implementar-la, i valorar els resultats durant el període de pràctiques.*

Aquest ha estat plasmat en el Site, en el document de propostes de Mindfulness per aplicar a l'aula d'educació infantil i el Diari de camp, en el qual adreço l'objectiu específic, que consisteix a *Interpretar i comparar els resultats finals per extreure conclusions sobre els efectes del mindfulness en infants d'I5.*

D'aquesta manera, podem veure com el retorn després de l'aplicació de sessions de Mindfulness a l'aula d'I5 ha estat positiu, tant per part dels alumnes com per part de la tutora. A més, també m'agradaria destacar el fet que, a causa del temps i la franja d'horari establerts, la proposta no ha estat especialment llarga, però malgrat això hem obtingut bons resultats, fet que ens permet deduir que una aplicació més llarga i continuada, hagués estat doblement positiva.

Un cop adreçats els objectius d'aquest treball d'investigació, he considerat oportú fer unes darreres consideracions per concloure el treball.

Al llarg d'aquest procés d'investigació, he pogut veure que encara existeix bastant desconeixement en les escoles sobre el tema del Mindfulness, així com concepcions errònies sobre el que vertaderament implica, tant en docents que no tenen formació, com en famílies que desconeixen el tema.

Parlant amb les expertes, amb algunes vam coincidir que, sovint, els educadors tenen percepcions errònies sobre el mindfulness. En altres paraules, com podem veure en el següent paràgraf:

(...) Sí, hi ha una desinformació o una mala interpretació del que és, perquè crec que és algo difícil d'explicar si no es practica. Crec que es necessiten moltes paraules per explicar algo que realment és una connexió molt directa que es dona, llavors pot ser molt ràpid. Quan intentem explicar en paraules, ho fem més complicat i si no t'has posat mai a practicar-ho d'alguna forma et pots emportar aquestes idees, no?

que m'he de calmar, he de deixar la ment en blanc, m'he de posar tranquil, m'he de relaxar molt... i moltes vegades això no passa. I quan no passa, la sensació és que això no serveix o que jo no serveixo i això genera un rebuig (...)

(...) jo crec que varia molt a títol personal. Jo he donat moltes classes a mestres i per exemple és molt difícil i hi ha un gran percentatge de gent que està molt interessada, que ja ho practica, o que ja ho fa a l'aula de forma espontània, no, de forma natural, i després hi ha una part molt molt...de molta resistència, i jo crec que té a veure amb la pròpia dificultat personal de ficar-se en relació en això. Aleshores bàsicament en el que fem en els cursos de mestres és intentar acompanyar-los perquè li donin l'oportunitat de que per elles tingui sentit en un moment determinat. O moltes vegades ve de la idea preconcebuda de "no es que jo no em vull relaxar, a mi no em relaxa, a mi el que em relaxa és la zumba..." saps? és com de no, no jo no sóc d'aquestes, jo sóc de la zumba. I és com no no, és que jo també sóc de la zumba, no és una cosa o altra, és com..., poder posar més elements en el menú, no? o a la paleta de colors amb la que jugar (...)

És per aquest motiu que penso que la creació del Site i del document amb orientacions de propostes de Mindfulness són un gran assoliment dins del meu treball, ja que permeten oferir informació fonamentada i pràctica sobre el tema, fet que hem considerat molt necessari tenint en compte el que hem mencionat anteriorment.

Un altre aspecte a destacar és el fet d'haver gaudit de l'oportunitat d'aplicar una proposta de Mindfulness a l'aula, i poder experimentar en primera persona la gratificació d'observar que les propostes són ben rebudes pels infants i pels mestres que els acompanyen. D'aquesta manera, hem pogut fer constar que les el recull de propostes implementades han ofert uns resultats molt positius (vegeu el Diari de camp, citat a Annexes).

Així doncs, aquest treball demostra que, malgrat la paraula Mindfulness pugui semblar llunyana, en realitat engloba un concepte que sempre ha estat present en les nostres vides i en l'educació: l'atenció plena. La pràctica del Mindfulness no és una altra cosa que parar esment al moment actual amb curiositat i no judici. És acostumar-se a un estat en què la ment i el cos estigui més present, obert i atent.

Aquesta pràctica, malgrat existir fa temps, ha captat més l'atenció en els últims anys. Una de les raons suggerides per molts autors, és el caràcter ràpid i estressant de la societat moderna, que ha portat a moltes persones a buscar pràctiques que promoguin la calma i la relaxació. A més, trobem que la consciència plena té nombrosos beneficis per a la salut, com ara reduir l'ansietat i millorar l'estat d'ànim.

En definitiva, és una pràctica que funciona i que té sentit, perquè ens permet prestar atenció a tot allò que ens està succeïnt, escoltar-nos i comprendre el nostre interior, dins d'un espai segur i tranquil. Vegem les paraules de l'entrevistada:

(...) és una de les coses que a mi m'agrada pensar que té sentit, que és que sovint l'educació emocional a l'aula es pot fer d'una forma molt àrida, en el sentit que... per exemple, el monstre de colors eh? que a mi em sembla molt bé, però és com "la tristesa és blava", és molt encaixonat, no? a vegades jo em trobo els nanos que han treballat el monstre de colors i és com: com estàs? i algú diu: "blau" i tothom: "ah! està trist!" i és com, no, vull dir, per tu blau què és? A vegades, d'alguna manera jo penso que l'educació emocional no té un "com" com ho faig, com em poso en relació amb tot això que m'està passant, i no sempre hi ha un com, no sempre tenim el com perquè és algo difícil, i jo crec que aquí és el mindfulness on realment incideix en el com, com em relaciono amb tot això que m'està passant. i no sempre hi ha un com, no sempre tenim el com perquè és algo difícil, i jo crec que és aquí el mindfulness on realment incideix en el com, com em relaciono amb això que m'està passant, amb tot, com em poso en relació des de l'acceptació, des del poder observar.... sortir-me una mica del judici, la idea del mindfulness és que qualsevol pensament

està bé, qualsevol emoció està bé, no qualsevol acció està bé. No perquè hagi pensat "és tonto" li puguis clavar una plantofada, però que tu pensis "és tonto" i que estiguis enfadada, està bé, no està ni bé ni malament, és el que és. I a partir d'aquí què faig amb això. És donar-li espai a què m'està passant.

V: És oferir un espai segur per saber que t'està passant i per expressar-ho, no?

E: Sí, que no siguin els judicis de :“no t'hauries de sentir així”. “Home no, com pots pensar que nose qui...” “Com pot ser que t'hagis enfadat?” és una mica on a vegades entrem. Per què? perquè el que fa por és la conseqüència: “li clavaré una plantofada”. I com que no volem això doncs neguem tota la resta, no? i això ens passa a escala micro i a l'escala més macro.

En relació a aquestes darreres paraules citades de l'entrevistada, podem veure com destaca el fet que el mindfulness permet el reconeixement de les emocions lliure de judicis, qualsevol cosa que sentim o sentin els infants és possible, i per tant és acceptable, no és ni bona ni dolenta, no és quelcom que hagi de modificar-se, sinó que es tracta de quelcom que cal comprendre, i saber reaccionar de manera adequada al context en el qual ens trobem.

En relació amb el que hem comentat, la investigació també ens ha demostrat que el Mindfulness ajuda els nens i nenes a regular les seves emocions, reduir l'estrès i millorar l'atenció, tal com destaquen Semple, Lee, Rosa, i Miller (2010), entre d'altres. Hem vist que els ajuda a desenvolupar una major consciència dels seus propis pensaments i sentiments, i a tenir millor relacions socials i afectives. Pel que fa a les aplicacions en l'àmbit educatiu, diversos estudis, com ara el de Zoogman et al. (2014) o els exposats en el marc teòric, demostren que la pràctica del Mindfulness millora el seu rendiment acadèmic.

Vegem com en les paraules de l'experta, també s'esmenta aquesta millora en l'aprenentatge:

V: I un cop ja s'ha ofert aquest, espai, és quan aleshores suposo que tot comença a funcionar més bé, i suposo que també es veu en el rendiment, també, si aprens a gestionar, et concentres més, estàs més a gust a classe...

E: Sí, hi ha un altre ambient d'aula, es poden acollir més coses... i això sempre afavoreix l'aprenentatge. (...)

Un autor que ha escrit extensament sobre l'atenció plena és Jon Kabat-Zinn. En el seu llibre "Full Catastrophe Living", emfatitza la importància de la consciència plena en la gestió de l'estrès i la vida. Argumenta que el Mindfulness pot ajudar els individus a ser més conscients dels seus pensaments i sentiments, que al seu torn els pot ajudar a gestionar millor les seves emocions i prendre decisions més conscients. Una altra autora que ha explorat la popularitat del Mindfulness és Ellen Langer. En el seu llibre "Mindfulness", argumenta que pot ajudar als individus a comprometre's més en les seves vides, en lloc de simplement deixar-se emportar pel la inèrcia del dia a dia. També suggereix que la consciència plena pot ajudar els individus a ser més conscients dels pensaments i prejudicis, el que pot conduir a una major obertura de mentalitat i creativitat.

Així doncs, veiem que aquesta pràctica beneficia tant a infants com adults, i la bona pràctica dels educadors també determina els bons resultats dels alumnes:

(...) a dia d'avui, (porto anys practicant) i et puc dir que amb els anys vas guanyant consciència i concentració. Traslladat a l'escola, per exemple, el Mindfulness té uns beneficis directes en el procés d'aprenentatge i en com ens afrontem a la vida. Per tant, per tal d'aplicar les tècniques la persona referent ha de tenir la formació adequada per tal de potenciar una experiència de qualitat. (...)

A partir d'aquestes paraules, veiem que el Mindfulness, per procurar aquests beneficis tant a infants com adults, cal ser conegut i aplicat per un referent amb formació adequada. D'aquesta manera, podrem garantir que les seves intervencions són de qualitat. En aquest aspecte m'agradaria destacar i fer especial agraïment a les meves formadores, ja que sense el camí recorregut amb elles, una bona aplicació i transmissió de pràctiques mindfulness a l'aula no hagués estat possible.

Repasant les diverses aportacions, podem comprovar com en general, la popularitat del Mindfulness la podem atribuir a una combinació de factors, incloent-hi la seva capacitat per promoure la calma i la relaxació, els seus nombrosos beneficis per a la salut, i el seu suport per part de les figures expertes. Així doncs, podem estipular que, a mesura que la societat continua tenint un ritme més ràpid i estressant, el Mindfulness continuarà sent una eina important per als individus que busquen millorar el seu benestar i trobar més significat en les seves vides.

Tots aquests aspectes, també tenen un gran impacte en la infància. Com hem vist, ells infants estan constantment exposats als ritmes dels adults, des del to i la cadència de la parla fins al ritme i l'energia frenètica de les rutines diàries. Aquesta exposició és crítica i hem comprès que té un impacte en el seu desenvolupament, ja que és a l'etapa infantil quan els nostres infants comencen a aprendre i interioritzen un estil de vida, normes socials i valors culturals. Quan els nens i nenes estan exposats a un entorn de ritme ràpid i en constant canvi, fàcilment es poden veure aclaparats pel ritme que se'ls imposa i ser incapaços d'apreciar el seu entorn o aprendre eficaçment.

És a partir d'aquí, on podem afirmar que el Mindfulness és una eina poderosa per donar-los l'espai i ritme que necessiten, i ajudar-los a desenvolupar les habilitats necessàries per prosperar en un món ocupat i exigent.

Vegem les paraules de l'experta:

(...) La idea és que, els objectius realistes és que tots els nanos que pugin fer un taller de mindfulness de diverses setmanes que tots ho coneguin. Tots ho coneixeran, no? Tots tindran aquests punt de contacte. A alguns els agradarà poc, d'altres els servirà de tant en tant, i llavors hi haurà uns quants que ho incorporaran com a algo molt important en la seva vida. I això passa en totes les intervencions de mindfulness que fas.

Hi ha una paleta, des de les persones que diran: "ostres, de tot el curs, mindfulness és el que més m'ha agradat, perquè m'ha servit, m'ha salvat la vida en un moment determinat", no? fins al "ai, si em sonen campanes". Però bueno aquesta gent ja... si tu ja vas una mica amb aquesta expectativa, que no tothom sigui un fan del mindfulness, aleshores és com "misión cumplida", no? i això és així. A ver, jo m'he trobat per exemple, al cap de tres o quatre cursos, a adolescents ja de la ESO, en grups així especials, amb moltes dificultats en un moment determinat.. i, clar si tu les veus des de fora dius: mare, meva del meu cor, què està passant aquí!, però realment després ells dir-me: ostres em va servir molt".

I això a una persona que igual en aquell moment té tretze, catorze anys, crec que és important. No sempre es veu, això també és important de saber, no sempre veus o tens un retorn directe de l'impacte que es pot arribar a tenir, però bueno, l'educació ja és això. (...)

Tal com hem vist en aquestes paraules, el Mindfulness ens permet oferir una eina més, una nova estratègia als nostres alumnes que els pot ser de gran utilitat en el seu futur, ja sigui més o menys immediat. Es tracta d'un recurs més que podem oferir des de l'escola per tal de procurar que els nostres infants creixin sans i feliços, en un entorn que els resulti segur i agradable per desenvolupar-se.

És per això que, tenint en compte tots aquests aspectes, trobo lògic que cada cop més, en el camp de l'educació, hi ha hagi un creixent interès pels beneficis

potencials de les pràctiques de Mindfulness en l'educació de la primera infància. I no només capta l'atenció d'educadors, sinó que també arriba a famílies:

(...) Mai oblidaré quan el mindfulness va calar tan fort en un infant que un dia va venir la família a l'escola a dir-me que què era el mindfulness que el seu fill no parava d'insistir per practicar-ho a casa a totes hores! Em va fer molta gràcia! (...)

En definitiva, un com hem comentat tots aquests aspectes, podem afirmar que, mitjançant l'ensenyament de les tècniques de Mindfulness, els educadors podem ajudar als infants a regular les seves emocions, reduir l'estrès i desenvolupar una major consciència dels seus propis pensaments i sentiments. També els permetem apreciar l'entorn i desenvolupar un sentit de curiositat i meravellar-se sobre el món.

Quan els nens i nenes són conscients, són més capaços de notar els detalls i matisos del món que els envolta, des dels colors de les fulles en un arbre fins al so del vent a la gespa. Aquesta apreciació del moment actual ajuda als infants a preservar la seva curiositat natural, i desenvolupar un amor permanent per l'aprenentatge i una connexió profunda amb el món i les persones que els acompanyen (Mañas, I. Franco, C. Gil, M.D. Gil, C., 2014).

Com a síntesi final, hem vist que els infants estan exposats als ritmes dels adults des del principi de la seva vida, fet que és fonamental considerar per al seu desenvolupament. Quan els infants estan exposats a un entorn ràpid i en constant canvi, el Mindfulness pot ser una eina poderosa proporcionada des de l'escola (i també des de casa) per oferir-los un espai segur i respectuós en el qual desenvolupar-se al seu ritme, permetent-los el temps i l'espai que necessiten per aprendre, per regular les seves emocions, desenvolupar una major consciència dels seus propis pensaments i en definitiva, gaudir de benestar i ser feliços.

- Limitacions i dificultats

Un cop conclòs aquest estudi, he considerat rellevant esmentar les limitacions i dificultats amb les quals m'he anat trobant. La principal i més destacable és el temps. Tal com hem anat veient al llarg d'aquesta investigació, el Mindfulness és una pràctica que necessita temps per sorgir efecte, i encara més per poder-ne graduar els seus resultats.

La seva implementació com a rutina és una estratègia que, si bé és cert que és molt beneficiosa, també requereix de la dedicació de petits moments dia rere dia. Per aquest motiu, estic convençuda que, tot i que he obtingut bons resultats malgrat la limitació de temps previst en el meu període de pràctiques, si aquest programa s'hagués implementat de forma diària i més àmplia, els resultats haguessin estat molt bons.

Un altre aspecte a destacar és el fet que, tal com hem comentat amb les expertes entrevistades, el Mindfulness és una pràctica que, tot i ser bastant coneguda, sol ser percebuda erròniament, i hi ha molts prejudicis al voltant d'aquesta. Per aquest motiu, crec que no qualsevol mestre pot implementar-lo a l'aula de manera satisfactòria, ja que primerament cal estar informat i preparat per practicar-lo i implementar-lo a l'aula amb els infants. Així doncs, personalment recomanaria a tothom qui vulgui implementar-lo que, igual que jo, investigui, participi en tallers de Mindfulness, es formi i faci lectures sobre aquest. En aquest sentit, recomano molt la consulta del site que he creat.

- Aportacions més destacables del treball

Personalment estic molt satisfeta de les aportacions d'aquest treball, ja que penso que poden ser significatives en el camp de l'educació. Com hem vist en diversos apartats, són molts els programes que existeixen actualment per implementar Mindfulness a l'aula, però quan ens centrem en propostes concretes i documentades sobre bones pràctiques a infantil, els resultats disminueixen

considerablement. En aquest sentit, penso que he aportat el meu granet de sorra per tal d'ampliar el coneixement sobre aquesta tècnica, i en documentar-ne el procés, he profunditzat més que molts dels exemples que poden trobar-se a internet.

A més, m'agradaria destacar la descoberta que he fet pel que fa a l'actitud dels infants envers el Mindfulness. Tal com he documentat en el Diari de camp, en més d'una ocasió m'he vist agradablement sorpresa davant la bona actitud i predisposició dels infants. No només han participat activament en les rutines que els he anat proposant, sinó que les han acollit i integrat com a part del seu dia a dia, aplicant-les amb autonomia i quan ells consideraven necessari per autoregular-se.

Personalment, crec que aquest aspecte és molt rellevant, ja que ha demostrat que el Mindfulness és perfectament aplicable a l'EI, i encara millor, és ben rebut i interioritzat pels infants d'aquestes edats. Conseqüentment, la lectura d'aquest treball d'investigació pot animar a tots/es aquells/es mestres que en alguna ocasió hagin dubtat sobre si és convenient aplicar estratègies de Mindfulness en aquestes edats.

- **Prospectiva de futur.**


Considerant aquest treball d'investigació amb prospectiva de futur, crec que el [Site](#) i el [Diari de camp](#) són els elements més destacables de la recerca, perquè ambdós són il·lustradors dels resultats de la creació de propostes i l'aplicació de Mindfulness a l'EI. Tot i així, cal destacar que aquest treball en la seva plenitud demostra molt bé el procés d'investigació que he realitzat com a mestra indagadora, i la recerca integrada amb la pràctica que ha respost a les necessitats específiques del context educatiu en el qual em trobo.

Altrament, també m'agradaria destacar el caràcter flexible d'aquesta proposta, ja que al implementar-se en forma de rutina, ofereix molta adaptabilitat i llibertat al mestre que decideixi dur-la a terme, quedant en el seu criteri quan considera més convenient aplicar-la, escollint el moment del dia que cregui més adequat o necessari depenent del grup-classe.

Justament per aquesta flexibilitat d'aplicació, també he descobert que el Mindfulness es pot aplicar i combinar amb diferents temàtiques i disciplines, com ha estat el cas de la meua intervenció en el període de pràctiques. Si ens fixem en les propostes que he implementat, podem observar que tenen un component artístic i natural, responen als interessos dels infants i a l'entorn en el qual ens trobem.

Així doncs, com a conclusió final i en prospectiva de futur, m'agradaria apel·lar a tots i totes aquells/es mestres que en algun moment s'han preguntat si és possible aplicar Mindfulness a l'EI a fer una lectura del Site, així com de la proposta didàctica que he creat, i animar-los a implementar aquestes pràctiques, ja que, com hem vist al llarg d'aquest treball, el Mindfulness no és una pràctica allunyada de la realitat i del dia a dia a l'aula, més aviat al contrari: té sentit aplicar-lo dins d'un context i una realitat en el qual és necessari. I, per a fer-ho, us convido a tots i a totes a fer-ho de manera interdisciplinària, flexible i integradora a l'aula.

ANNEXES

- SITE "MINDFULNESS A EI: Orientacions generals per aplicar l'atenció plena amb infants d'EI."
<https://sites.google.com/blanquerna.url.edu/mindfulnes-a-ei/inici>
- PROPOSTA DE MINDFULNESS PER EI:
 PROGRAMACIÓ DE MINDFULNESS PER A EI
- DISSENY INTERVENCIÓ EDUCATIVA (I5):
 - [Justificació de la proposta](#)
 - [Proposta d'intervenció educativa](#)
 - [Calendari](#)
 - [Material](#)
- INSTRUMENTS:
- [Diari de camp](#)

REFERÈNCIES

- Bisquerra, R i Pérez, N. (2000). Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. Retrieved from: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/rafel-i-nuria.pdf>
- Brown i Ryan. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well being. *J Pers Social Psychol*.
- Deva, S. (2007). *Ver las cosas como realmente son*. Montegrande.
- García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión. *La nueva revolución*. Barcelona: Siglantana.
- Gonzalez, G i Amigo, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 13 (1), 73-91. Retrieved from: <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/159.pdf>.
- Goldstein, J. i Kornfield (2010). *Vipassana: el camino para la meditación interior*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*. Bantam Dell Publishing Group.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Martínez, X. (2018). La recerca educativa, també al servei de les escoles. Models emergents per a la millora de l'impacte de la recerca educativa. Reptes de l'educació a Catalunya. Anuari, 536-577. Retrieved from: <https://fundaciobofill.cat/publicacions/la-recerca-educativa-tambe-al-servei-de-les-escoles-models-emergents-la-millora-de>
- Mañas, I. Franco, C. Gil, M.D. Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. *Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*.

- Pastor Sirera, J. (2013). Aprender a Practicar Mindfulness. Vicente Simón, con la colaboración de Christopher Germer. *INFORMACIÓ PSICOLOGICA*, (102), 126. Retrieved from: <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/71>
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness [Knowing mindfulness]. *ENSAYOS. Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 27, 29–46.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218–229. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>
- Snel, E. (2013). *Tranquils i atents com una granota: la meditació per als infants...amb els pares* (1^a ed). Barcelona: Kairós SA.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B. (2006). Mechanism of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386.
- Tébar, S. i Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de educación infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*.
- Villegas, M. (2006). Mindfulness y psicoterapia. *Revista de psicoterapia*.
- Zajonc, A. (2006). Love and Knowledge: Recovering the Heart of Learning Through Contemplation. *Teachers College Record*, 108(9), 1742–1759. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-9620.2006.00758.x>