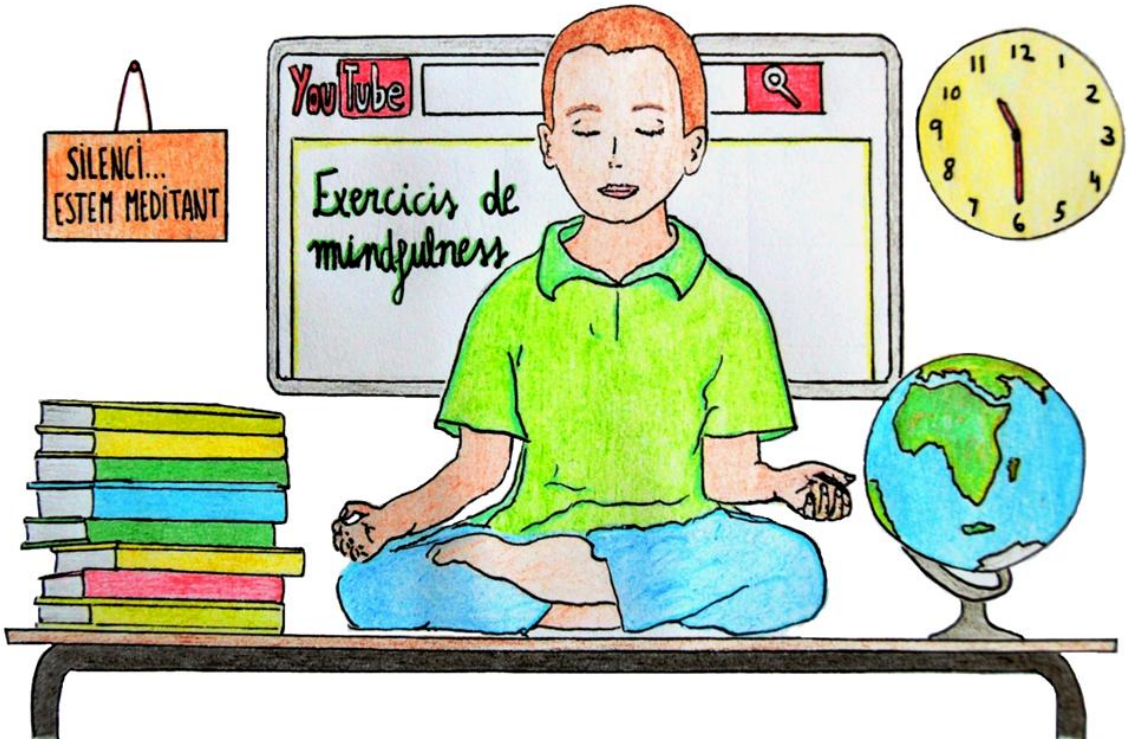
TREBALL DE RECERCA

EL MINDFULNESS, UNA INNOVADORA VITAMINA PEDAGÒGICA

ESTUDI PRÀCTIC ALS CENTRES ESCOLARS DE VILADECANS



Laura Porta Bonillo

2n de Batxillerat A

Dirigit per Dolors Olmedo

Institut de Sales, Viladecans

Viladecans, 11 de desembre de 2017

“La nostra vida és el que els nostres pensaments creen.”

Marc Aureli

“Aquells homes que basen els seus coneixements en l’autoritat dels llibres, i no en la seva pròpia meditació, són de condició més baixa que els ignorants.”

Thomas Hobbes

“L’ensenyament que deixa empremta no és el que es fa de cap a cap, sinó de cor a cor.”

Howard G. Hendricks

“Si dominem la nostra ment, la felicitat vindrà.”

Dalai Lama

“La vida és el que passa mentre estàs fent altres plans.”

John Lennon

“No pots aturar les onades però pots aprendre a surfejar.”

Jon Kabat-Zinn

“La meditació és el nou dispositiu mòbil; es pot utilitzar en qualsevol lloc, en qualsevol moment, discretament.”

Sharon Salzberg

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Introducció 4

- PART TEÒRICA:

1. INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ

Falses creences de la meditació 11

La meditació 14

Orígens de la meditació 16

Introducció de la meditació a Occident 18

2. ELS PROBLEMES DEL SISTEMA EDUCATIU ACTUAL

Les dificultats d'aprenentatge i d'atenció 20

L'educació emocional 33

3. EL MINDFULNESS A LES AULES

La pràctica del mindfulness 37

Orígens del mindfulness i introducció de la pràctica a Occident 39

Reorientació de l'activitat cerebral 41

Canvis que el cervell experimenta practicant mindfulness 43

El mindfulness al món educatiu 45

Consells en la introducció del mindfulness a les aules 49

Necessitat i beneficis d'introduir el mindfulness a les aules 51

Exercicis de mindfulness aplicables a les aules 54

Dificultats i solucions d'introduir mindfulness a les aules 60

Temps i horari necessari de meditar 62

- PART PRÀCTICA:

4. ANÀLISI ACTUAL DEL MINDFULNESS AL SISTEMA EDUCATIU

A NIVELL MUNDIAL 64

A NIVELL D'ESPANYA 66

Cursos de tècniques de mindfulness per a docents i alumnes..... 69

A NIVELL DE CATALUNYA 72

Curs de mindfulness al centre PSICOTOOLS..... 73

Universitat de Barcelona, curs de mindfulness..... 74

A NIVELL DE VILADECANS 75

Centres de Viladecans que apliquen el mindfulness 77

Conclusions de l'enquesta feta a alumnes de primària 82

Conclusions de l'enquesta feta a professors de primària 84

Conclusions de l'enquesta feta a alumnes d'ESO i Batxillerat 86

Conclusions de l'enquesta feta a professors d'ESO i Batxillerat 88

FUTURS DOCENTS 90

Conclusions..... 91

Agraïments..... 95

Valoració personal del treball 96

Bibliografia..... 97

Webgrafia..... 98

Annexos……...101

Introducció

JUSTIFICACIÓ DEL TEMA

El treball de recerca és un treball d'investigació laboriós i molt important per als estudiants de 2n de Batxillerat. Per aquest motiu, vaig pensar que havia d'escollir una temàtica que m'interessés i que no em suposés mandra dedicar-li temps.

Quan vaig haver d'escollir el tema per al treball, vaig pensar en el que més m'agradava i quins eren els meus principals interessos. No vaig dubtar, sabia que la meva investigació tractaria algun tema sobre l'educació.

Setmanes més tard, la coordinadora de Batxillerat de l'institut, la Dolors Olmedo, em va comentar que hi havia una sèrie d'empreses disposades a ajudar en el procés de realització del treball de recerca. Aquesta ajuda l'ofereix l'Ajuntament de Viladecans des del 2014 amb el nom de cotutorització dels Treballs de Recerca a tots els instituts de la ciutat.

Aquestes empreses proposaven alguns temes a tractar. L'empresa "Tocando la Luna" va ser la que va captar la meva atenció, ja que proposava dos temes relacionats amb l'entorn educatiu.

El dilema que posteriorment se'm va plantejar, va ser decidir quin dels dos temes que proposava la Marina, directora de l'empresa "Tocando la Luna", volia investigar: "Com podem captar el talent dels nens?" o bé "Com podem aplicar la meditació a les aules?". Finalment, em vaig decantar per la segona proposta.

El tema que he escollit m'interessa perquè estic segura de que m'ajudarà a conèixer-me millor i a saber gestionar les meves emocions gràcies a la pràctica de la meditació. A més a més, el fet de meditar no és aplicable únicament a l'etapa acadèmica, sinó que ens hauria d'acompanyar durant tota la vida, ja que és una pràctica que et fa créixer personalment. Davant de les adversitats del dia a dia, cal saber controlar i gestionar la nostra ment.

Durant els darrers anys havia llegit i havia vist documentals i pel·lícules sobre la meditació, però fins ara no s'havia despertat en mi la curiositat d'investigar sobre els seus orígens, els seus tipus i els beneficis de la seva realització.

El fracàs i l'abandonament escolar són temes d'actualitat que em preocupen i crec que la pràctica de la meditació és una bona via per combatre'ls que encara no s'han introduït suficientment a les aules. Vivim en una societat competitiva, on els nens estan exposats a molts estímuls i on cada vegada és més difícil trobar el silenci interior. A més a més, per tal de que els alumnes estiguin concentrats i rendeixin millor acadèmicament, penso que és necessari establir pauses i pautes de relaxació.

La meva hipòtesis és una suposició en forma afirmativa: "El mindfulness, una Innovadora vitamina pedagògica". Amb aquesta frase inicio el meu camí d'investigació, on vull esbrinar si els docents amb l'ajuda de la meditació poden construir nens emocionalment forts, en detriment de la ment dispersa i de la manca de concentració i d'interès que es viu a les aules actualment. És evident que cada vegada hi ha més nens amb dèficit d'atenció, diagnosticats amb TDAH, desmotivats... que són derivats al pediatra i sotmesos a una medicació, em pregunto si des de l'aula es pot actuar per evitar l'ús abusiu d'aquests fàrmacs.

OBJECTIUS DEL TREBALL

Amb la realització d'aquest treball de recerca he volgut donar resposta a moltes de les meves inquietuds en relació amb el sistema educatiu, com per exemple:

- Què és meditar? Com va sorgir? Com va arribar a Occident?
- Quines són les dificultats d'aprenentatge i d'atenció que poden presentar els estudiants? Per quin motiu es donen?
- L'educació emocional aplicada als centres escolars, podria fer minvar l'aparició d'aquestes dificultats?
- Meditar és un bon mètode per a treballar l'educació emocional?
- Els nens i joves necessiten meditar? I els professors?
- La comunitat educativa dels centres escolars, mostraria acceptació en la introducció d'aquest projecte?
- Quin tipus de meditació és viable a les aules? Com es porta a terme?
- Quins beneficis podrien experimentar amb la seva pràctica? És necessària la meditació a l'aula?
- Com funcionaria la meditació al món educatiu? Quines serien les possibles dificultats que podrien sorgir en la seva introducció a les aules?
- Quins són els països pioners en introduir la pràctica de la meditació al programa curricular dels centres?
- Quina és la situació d'Espanya en referència a l'educació emocional i a la meditació als centres educatius? I la de Viladecans?
- Quin és el futur de la meditació al món educatiu al nostre país?

METODOLOGIA

En relació amb la metodologia del treball, vaig veure convenient per a la meva organització, el fet de fer-me un calendari per anotar la feina que havia de realitzar i la que ja havia acabat. D'aquesta manera em motivava a continuar amb la meva investigació.

Durant les vacances tenia clar que volia enllestir gran part del treball. Al juny vaig anticipar-me i vaig descarregar molts documents, sabent que no sempre disposaria d'Internet i que hauria d'anar a les biblioteques de les ciutats que visités durant tot l'estiu.

Lamentablement, he de destacar que en el meu cas, el projecte de cotutorització que ofereix l'Ajuntament de Viladecans, no ha sigut satisfactori, ja que la Marina no m'ha aportat cap dels seus coneixements ni ha participat en el seguiment del meu treball, degut a que cada vegada que em vaig posar en contacte amb ella per fer unió i guiar juntes el projecte, em posava impediments.

La informació d'aquest treball l'he extreta de documentals, de notícies, de vídeos, de pàgines web i de llibres, tenint en compte la tria i destria d'informació per tal d'aconseguir un redactat propi amb dades precises i rellevants.

Per fer més atractiu i creatiu el treball, vaig decidir fer-lo en format de conte, introduint els meus dibuixos en tots els apartats, excepte en l'últim, on vaig veure convenient posar imatges reals. Tot i que dibuixar les il·lustracions és una dificultat més afegida, vull destacar que estic molt orgullosa i contenta del resultat.

El treball està dividit en cinc parts, marcades per una portada on hi ha un dibuix que representa la idea general de cadascuna de les cinc divisions del treball. Doncs, el meu Treball de Recerca queda dividit de la següent manera:

Part teòrica:

- Introducció a la meditació.
- Els problemes del sistema educatiu actual.
- El mindfulness a les aules

Part pràctica:

- Anàlisi actual del mindfulness al sistema educatiu.

La cinquena part del treball correspon als annexos, on s'inclouen les notícies que he consultat per extreure informació i les entrevistes i enquestes que he realitzat.

La part pràctica es basa en diversos aspectes. Per un costat, vaig realitzar quatre entrevistes a diversos professionals per conèixer la seva valoració en la introducció de la meditació a les aules.

Vaig contactar amb Ferran Garcia de Palau, advocat i instructor de mindfulness, gràcies a la meva germana Belén, Procuradora dels Tribunals. Un cop vaig contactar amb ell, vaig anar a Barcelona a entrevistar-lo i a visitar el seu centre de psicologia PSICOTOOLS, on imparteix classes de mindfulness.

Vaig aconseguir el contacte de la formadora en tècniques de mindfulness, col·laboradora acadèmica i tutora de la Universitat de Barcelona, Alejandra Sánchez Yagüe, gràcies a Internet. A través de la pàgina web de la seva empresa "mindtraining", vaig aconseguir el seu correu i telèfon i vaig poder entrevistar-la telefònicament.

A través d'una professora encarregada del Projecte Òrbita de l'Escola Sant Gabriel de Viladecans, vaig poder contactar amb l'Elena Gervilla, professora del centre i responsable de la coordinació del Programa Treva en aquesta escola.

Al juliol vaig marxar de vacances a Rivas-Vaciamadrid, ciutat on viuen part dels meus familiars. Mentre estava realitzant el treball, el meu cosí Sergi em va comentar que a la seva escola practiquen mindfulness, immediatament, vaig intentar contactar amb la directora del centre, i aquesta em va obrir les portes de l'escola i em va concedir una entrevista.

A nivell de Catalunya, vaig prendre com a referència l'Institut Joan Oró de Lleida, ja que el seu "Projecte Silenci" va sortir als mitjans de comunicació.

També vaig realitzar enquestes als estudiants de dos centres de Viladecans: l'Escola Miquel Martí i Pol i l'Institut de Sales. Això va ser possible degut a que el meu pare es professor de l'escola i jo sóc alumna de l'institut.

En concret, van participar 272 alumnes, 122 d'ells de cinquè i sisè de primària i 150 d'ells de segon i quart d'ESO i de segon de batxillerat. Per suposat, també vaig voler tenir en compte l'opinió dels docents d'aquests alumnes. Doncs, van aportar-me dades 32 docents de l'escola i 46 de l'institut.

Les enquestes dels alumnes les vaig haver d'imprimir i la dels docents la vaig fer a través dels formularis de la plataforma Google. Per tal de mostrar els resultats visualment, vaig decidir fer gràfics.

Arran del meu Treball de Recerca, la meva tutora, la Dolors Olmedo, formada en tècniques de meditació, durant el curs 2016-2017, va decidir introduir durant 5 o 7 minuts la pràctica del mindfulness a les classes del seu grup de llatí de 1r de Batxillerat. Aquest curs 2017-2018, segueix impartint mindfulness en aquest grup, i per això, vaig poder observar el funcionament d'aquesta tècnica, gravar una sessió i escoltar els testimonis de tres alumnes.

A més a més, vaig fer una pràctica de meditació a una classe de sisè de primària de l'escola anteriorment esmentada. Gràcies a això, vaig poder analitzar les sensacions i opinions dels infants i la viabilitat de la introducció d'aquest projecte.

També, vaig fer un anàlisi sobre la situació dels centres escolars d'Espanya, de Catalunya i de Viladecans en relació al mindfulness i a l'educació emocional.

Per últim, vaig realitzar un vídeo per tal d'exposar-lo a la meva presentació oral davant del tribunal, que està adjunt en aquest treball a l'apartat "conclusions" en format de QR. En el vídeo van participar els alumnes de la classe de 6è A de l'Escola Miquel Martí i Pol, els estudiants de 2n de Batxillerat B que fan llatí i el meu cosí petit Francesc Roca.

PRIMERA PART

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ

Falses creences de la meditació

Per entendre què és meditar, primer hem de conèixer les falses creences que la societat relaciona amb aquesta pràctica. Només d'aquesta manera podrem donar el pas a iniciar-nos amb la meditació. Els mites que hem de desterrar són:

- Meditar és una practica espiritual.

És veritat que la meditació forma part de les pràctiques de diferents cultures i religions, però es pot practicar sense seguir cap tipus de religió i sense la necessitat de buscar una connexió espiritual. El desig de millorar la qualitat de vida és universal. Actualment s'està incrementant el nombre de practicants simplement pel fet de voler ser feliços, generar l'habilitat per a gestionar situacions i emocions difícils i tenir millors relacions amb les persones.

- La meditació és deixar la ment en blanc.

Erròniament es creu que meditar es deixar de pensar, però això és pràcticament impossible ja que el nostre cervell roman sempre actiu. Amb la meditació es pretén observar aquests pensaments i sensacions sense jutjar-los per a poder tornar a estar atents en el moment present. D'aquesta manera s'aconsegueix reduir la reactivitat del nostre cervell i assolir un major autoconeixement i autocontrol.

- Meditar és molt complicat.

Meditar no és difícil ni fàcil. Simplement és un hàbit que s'hauria d'establir de manera progressiva. Per començar a meditar simplement s'ha d'estar motivat, ja que aquesta pràctica implica sortir de la zona de confort. Probablement la primera vegada que un intenta meditar es pot notar estrany ja que centrar-se en el moment present i prendre consciència dels pensaments i sensacions pot resultar com estar inactiu en contrast a l'excés d'estímuls diaris que un rep. Però l'experiència es va adquirint a través de la pràctica i aviat es noten els beneficis.

- Meditar és estar concentrat.

Meditar serveix per a posteriorment poder concentrar-se millor, ja que en practicar aquest exercici un entrena la ment perquè no es distregui. Estem habituats a treballar amb varies tasques alhora i pensem que d'aquesta manera som més productius. Realment no és així, ja que en tenir més d'una tasca en ment reduïm la nostra capacitat d'atenció i concentració i augmentem els nivells de distracció.

- Per a meditar s'ha de realitzar la postura del loto.

Meditar no implica estar en cap posició en concret, és per això, que no cal realitzar la postura del loto estesa per filosofies orientals.

Tot i això, és recomanable mantenir l'esquena recta per tal de que la respiració sigui senzilla i natural. Es pot meditar en la postura que sigui més còmoda o més accessible en el moment. S'obtenen els mateixos beneficis amb una postura o una altra.

- La meditació requereix molt de temps.

Aquesta afirmació errònia és una excusa que probablement molts diuen per a exculpar-se de no intentar practicar la meditació. El fet de no poder meditar no és la falta de temps, sinó la falta de motivació.

La meditació funciona amb continuïtat. No serveix de res meditar durant 30 minuts un dia i no tornar a fer-ho. Més val meditar diàriament 5 minuts, ja que són suficients per a observar els beneficis.

- La meditació és una moda.

Meditar és una activitat que es porta realitzant durant mil·lennis, per tant, si actualment es segueix practicant no vol dir que sigui una moda passatgera.

Durant aquests darrers anys, a Occident s'ha estès aquesta tècnica degut a l'interès de les persones per seguir una vida sana. A més a més, la ciència ha recolzat els beneficis d'aquesta pràctica, fet que ha promogut la iniciació en la tècnica de nous practicants.

- No tothom pot meditar.

Tots podem meditar, independentment del nostre caràcter, de la nostra religió, de les nostres ideologies i de la nostra salut. A algunes persones els pot resultar més complicat que a unes altres, però es qüestió de ser pacient i d'aprendre a observar i sentir els nostres actes. Hi ha moltes maneres de meditar, simplement s'ha de buscar la que més s'adapti a un mateix.

- Quan es medita no es pot fer una altra activitat.

La meditació es practica en soledat o en grup i en qualsevol lloc. Es pot realitzar altres activitats i transformar-les en una meditació. Simplement es tracta de que ser conscient del moment present i del que s'està fent en aquell moment. Es poden fer les tasques diàries (menjar, passejar, parlar...) de manera conscient i fer que aquestes siguin més efectives. Així, es desactiva el "pilot automàtic" amb el que estem acostumats a viure.

Si es medita en una postura concreta i no s'està còmode, no s'ha de romandre en aquesta postura, per evitar que la ment estigui enfocada en aquest problema. A més a més, en meditar es pot escoltar música suau i tranquil·la que pot ajudar a neutralitzar els pensaments i a relaxar-se.

La meditació

Per trobar la felicitat i la pau interior que l'ésser humà busca constantment, molts profetes i savis, al llarg de la història, ens han aconsellat mirar el nostre interior a través de la meditació.

Lao-Tse, un dels filòsofs més rellevants de la civilització xinesa deia: "*Qui coneix als altres és intel·ligent. Qui es coneix a si mateix té visió interna. Qui conquista als altres té força; qui es conquista a si mateix és realment poderós".* I és precisament la meditació la que ens pot ajudar a conquistar-nos a nosaltres mateixos.

Etimològicament la paraula meditació prové del mot llatí "meditatĭo", que originalment indica un tipus d'exercici intel·lectual, i significa pensar, contemplar, reflexionar, idear.

Segons el diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans, "meditar" és aplicar el pensament amb la profunda atenció a la consideració d'alguna cosa. I segons el diccionari de la Real Acadèmia Espanyola, "meditar" és pensar de manera atenta i detinguda sobre alguna cosa.

El psicòleg Daniel Goleman argumenta que la meditació ens ensenya a ignorar les distraccions i a focalitzar la nostra atenció en el que volem focalitzar.

Dalai Lama, líder del budisme tibetà, va dir: *"Si ensenyéssim meditació a cada nen de vuit anys, eliminaríem la violència en una sola generació"*. Considera que: *"una ment calmada porta fortalesa interna i autoestima, dues coses importants per assolir la salut mental".*

Li van preguntar a Buda (figura central del budisme): *"Què has guanyat amb la meditació?"*. I ell va respondre: *"Res. Però, et dic que he perdut la ira, l'ansietat, la depressió, la inseguretat i la por a la vellesa i a la mort".*

Segons Osho (filòsof i mestre espiritual indi), estem meditant quan el nostre cos, la nostra ment i la nostra ànima funcionen de manera coordinada.

Meditar és una tècnica de concentració mental per assolir un estat elevat de consciència plena en el moment present. Aquest mètode de recolliment interior

i d'autoconeixement, ens ajuda a observar els nostres pensaments i sentiments, a calmar-nos, a conèixer-nos millor, a ser conscients del nostre cos i moviments. Som conscients de tot el nostre entorn i podem ser més feliços sentint el nostre silenci i pau interior.

Amb la meditació gaudim de cada instant. És la pràctica de viure el present. No ens hem de perdre en el passat ni en el futur. L'únic moment en què s'està viu i es pot tocar la vida és en el moment present. La meditació es pot practicar a través de moltes tècniques, algunes més complexes que d'altres. Les més conegudes són el ioga, el budisme, el zen, el taoisme, el mindfulness...

Orígens de la meditació

La majoria de tipus de meditació es van originar arran de les tradicions religioses i espirituals antigues. En temps antics i en el context original en el que aquestes pràctiques meditatives van sorgir, la gent meditava no únicament pel fet d'obtenir benestar, sinó més bé pel seu impacte més ampli en coses com l'alliberació, la reflexió, la recerca del coneixement i de la pau interior...

La meditació, d'alguna manera, es troba a gairebé totes les religions, tot i així, la seva pràctica no implica l'acceptació d'alguna d'elles.

No sabem quan va sorgir la meditació exactament. Els arqueòlegs van trobar a l'Índia figures i gravats de l'any 3000 aC, on s'hi poden observar cossos asseguts en la clàssica postura de la meditació, és a dir, la Flor de Loto. Per aquest motiu, es creu que aquesta pràctica té al menys 5000 anys d'antiguitat.

Alguns dels primers registres escrits de la meditació, trobats a la Xina, daten de l'any 500 aC, i són provinents de l'hinduisme, és a dir, de la tradició religiosa del subcontinent indi. A partir d'aquella època, els budistes i els taoistes de l'Índia van començar a desenvolupar pràctiques de meditació.

Un dels primers textos trobats, considerava la meditació budista com un pas a la salvació. Ràpidament el budisme es va estendre a la Xina, i van aparèixer una sèrie d'instruccions sobre la meditació, destacant-ne clarament el Zen. Aquest fet va fer que la meditació s'estengués a països orientals i l'any 653 dC es va obrir la primera escola de meditació al Japó, anomenada "Soto".

Uns anys més tard Dōgen Zenji, un mestre budista del Japó i fundador de l'escola "Soto" del Japó, va escriure les instruccions per al Zazen (la pràctica de la meditació).

En l'antiguitat, els filòsofs grecs i romans meditaven, ja que en aquella època existien molts vincles amb les corrents de les escoles de meditació de les regions properes, com Persia o fins i tot d'índia.

A Occident, Filo d'Alexandria, el primer filòsof jueu, va escriure sobre uns exercicis espirituals que implicaven atenció i concentració. Al segle III, Plotino, un filòsof romà neoplatònic, va desenvolupar algunes tècniques de meditació.

En qüestió de temps la meditació es va moure cap a Europa durant l'Edat Mitjana.

En el segle XVIII, l'estudi del budisme a Occident va ser un dels temes a tractar per molts intel·lectuals. Els filòsofs Arthur Schopenhauer i Voltaire van parlar sobre la meditació i van demanar tolerància cap als budistes.

Introducció de la meditació a Occident

Els Beatles van ajudar a popularitzar la meditació transcendental, descrita com una simple tècnica mental per combatre l'estrès.

L'any 1967 la banda britànica va conèixer a Londres a Maharishi Mahesh Yogi, el guru espiritual indi creador de la meditació transcendental, i va començar a practicar les seves ensenyances a Bangor (Gal·les).

Al febrer de 1968, els Beatles van viatjar a Rishikesh, al nord d'Índia. Un cop allà, van instal·lar-se al temple "Chaurasi Kutia" del guru espiritual que van conèixer, actualment conegut com l'ashram dels Beatles. Aquest temple es troba dins del parc nacional Rajaji.

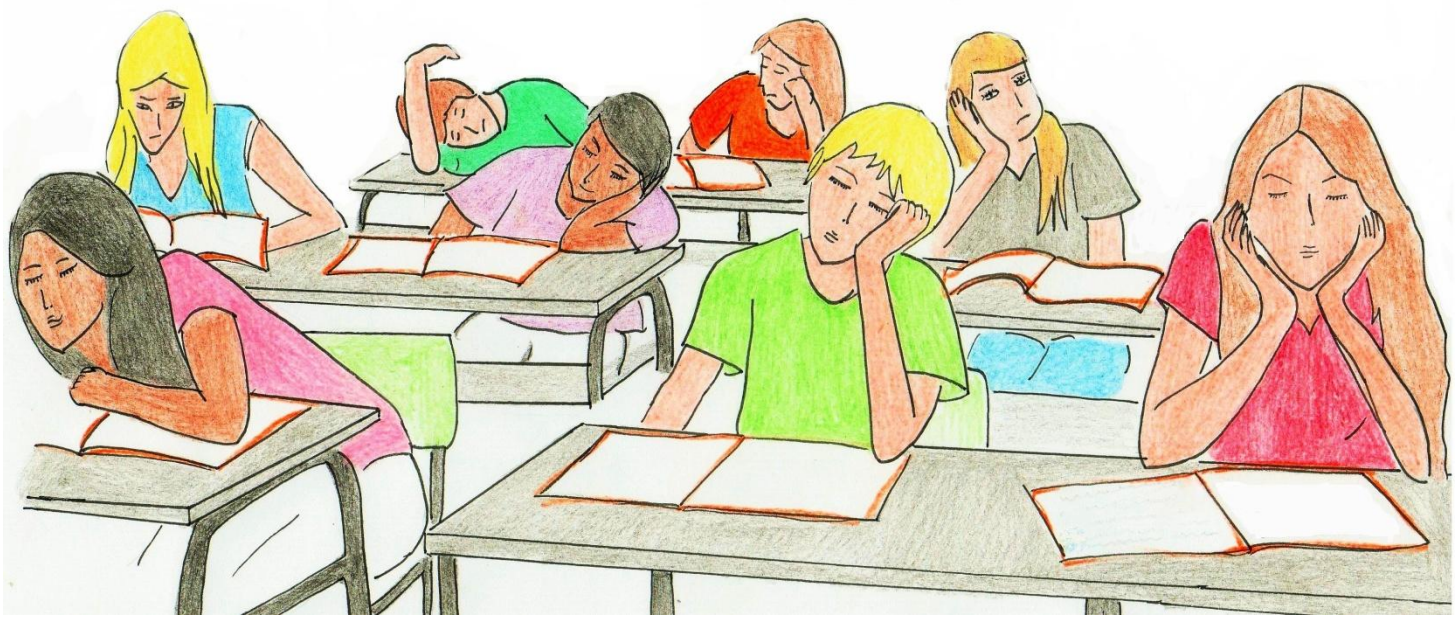
El grup practicava meditació als matins, i a les tardes es dedicava a la música, fet que va provocar que la banda s'estabilitzés en el seu moment de major popularitat. Durant l'estada al temple, van escriure més de 40 de les seves cançons.

La influència dels Beatles en la iniciació a la meditació, va provocar que gran part del món occidental canviés la seva percepció sobre l'espiritualitat india i va animar a moltes persones a introduir-se en la meditació transcendental.

Actualment la meditació és un tema comú a tot el món, i encara que les seves finalitats no han canviat, també s'ha descobert el seu benefici en la salut en situacions d'estrès, així com una millora personal general.

SEGONA PART

ELS PROBLEMES DEL SISTEMA EDUCATIU ACTUAL



Les dificultats d'aprenentatge i d'atenció

Les dificultats d'aprenentatge i d'atenció engloben una sèrie de problemes que els infants podrien acabar afrontant a l'escola, a la llar i a la societat. Qualsevol nen, independentment de ser o no identificat formalment amb una discapacitat o trastorn, es pot veure afectat per aquestes dificultats.

En la societat en què ens ha tocat viure, la forma de criar i educar els fills ha canviat de forma considerable. No només per la feina, les noves tecnologies o les exigències d'una crisi, sinó també perquè l'espècie humana segueix evolucionant.

Quan els nens comencen primària és més fàcil identificar els problemes escolars, degut a que en aquesta etapa, se'ls hi demana directament una sèrie d'objectius a complir per primera vegada en l'àrea acadèmica. A més a més, no a tots els és fàcil complir normes bàsiques de convivència i comportament dins de l'aula. Les repercussions d'aquestes dificultats provoquen un elevat percentatge del fracàs escolar que tenim al nostre país.

Els problemes més freqüents que dificulten l'aprenentatge i l'atenció a l'aula són:

- **L'excés o la falta d'autoestima**

L'autoestima és la valoració que tenim de nosaltres mateixos en relació amb el nostre caràcter, la nostra imatge personal i com creiem que ens veuen els altres.

Existeix una estreta relació entre l'autoestima i la capacitat d'aprendre. Els nens amb baixa autoestima no se senten bé amb ells mateixos, i per aquest motiu, no mostren interès en assumir reptes ni en comunicar-se i rebutgen actuar per temor a ser avaluats negativament. Aquests nens solen tenir ansietat, manca de confiança en ells mateixos i dificultats per a relacionar-se amb altres companys.

L'excés d'autoestima pot resultar també problemàtic. Els nens que tenen un nivell d'autoestima molt alt poden arribar a practicar conductes imprudents, ja

que normalment es caracteritzen per ser egoistes, independents, intolerants, narcisistes i per creure's omnipotents. Quan l'excés d'autoestima no es tracta, pot portar a la persona a desenvolupar trastorns psicològics d'importància, com ara el narcisisme, la mania... Fins i tot, quan no arriba a aquests límits, aquestes persones poden patir depressió en sentir-se incompresos pels altres o considerar que la vida no els està atorgant el que creuen que mereixen.

És necessari que en l'àmbit familiar i escolar, s'estimuli l'autoestima equilibrada de l'estudiant ja que és una variable que pot afectar a la seva motivació, al seu aprenentatge i al seu rendiment.

- **La falta de motivació**

Un dels fenòmens que està afectant a l'educació actual és la desmotivació escolar. Els professors perceben un percentatge molt baix d'interès per part dels alumnes durant el desenvolupament de les diferents activitats acadèmiques.

Quan un nen està motivat pels seus estudis, aprendre no es converteix en un sacrifici. El que realment estimula l'aprenentatge no és la quantitat de dades subministrades sinó els components emocionals associats al procés.

Tenir problemes emocionals, baixa autoestima, falta d'organització i d'autonomia, dificultats d'aprenentatge, són alguns dels motius més usuals pels quals els alumnes estan desmotivats.

El repte que els educadors actuals es plantegen és el d'afavorir la motivació intrínseca dels alumnes, és a dir, la que permet dedicar molt de temps a una activitat que t'apassiona, en detriment d'una motivació extrínseca, basada en premis i càstigs que resulta insuficient per promoure l'aprenentatge.

Per despertar la motivació dels infants, els educadors han d'intentar:

- Promoure la curiositat amb l'ajuda de debats, de vídeos o de lectures.
- Avaluar amb altres mètodes creatius: fent projectes de teatre, de radio...
- Explicar de manera pràctica i ajudar als alumnes quan ho necessitin.
- Realitzar sortides.
- Fer que els alumnes se sentin útils i capaços de realitzar nous reptes.

- **La manca de respecte cap als altres companys o al professor**

Els educadors es preocupen per la indisciplina escolar, els conflictes i els actes de violència entre els mateixos companys, i també les situacions de tensió entre els alumnes i els professors.

Els tipus de conflictes més comuns a les aules són:

- Maltractament físic: pegar, escopir, amagar i trencar objectes...
- Maltractament verbal: insultar, posar malnoms, parlar malament d'algú, fer córrer rumors falsos, amenaçar, intimidar...
- Maltractament mixt: es combina la violència física amb la verbal.
- Exclusió social: fa el buit, no deixar participar a algú en determinades activitats per qüestions de racisme, de sexe, defectes físics, situació econòmica complicada...

La convivència escolar està deteriorant-se en molts centres del món. L'escola hauria de ser un lloc de trobada per aprendre, on s'accepti als altres tal com són, assumint de forma natural les diferències culturals, d'origen, de raça, d'inclinació sexual, de gustos...

La violència influeix negativament en l'estat anímic dels infants i en els processos d'aprenentatge. La situació pot arribar a ser bullying si un o més companys sotmeten a un alumne de forma continuada a l'assetjament físic o psicològic.

Segons l'organisme de les Nacions Unides (ONU), dos de cada 10 alumnes pateixen bullying o, el que és el mateix, a tot el món uns 246 milions de joves, tant infants com adolescents, en són víctimes.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, a Espanya, un 24'8% dels nens entre 11 i 18

anys pateix o ha patit bullying. La prevenció és fonamental per acabar amb un assumpte de conseqüències doloroses que poden arribar a ser dramàtiques.

A més a més, en sortir de classe els problemes continuen, ja que s'han introduït les agressions a través dels telèfons i de les xarxes socials, fenomen conegut com ciberbullying.

Els pares davant la mínima sospita han de parlar amb el seu fill de forma tranquil·la perquè s'expressi amb sinceritat. Per això, s'ha de fomentar un clima de confiança i seguretat que afavoreixi que el menor se senti escoltat i comprès.

Per prevenir el bullying escolar, els centres han de prioritzar la lluita contra la violència, sensibilitzant a l'alumnat a no tolerar cap forma d'assetjament i a practicar la convivència pacífica. Els docents han d'actuar immediatament en cas d'assetjament, sense minimitzar la gravetat.

Per minvar els conflictes a l'aula, s'hauria de promoure competències com l'autocontrol, l'empatia, la cohesió entre companys, la solidaritat, el respecte, el perdó, l'acceptació dels errors, l'expressió d'emocions... En definitiva, s'hauria de fomentar l'educació en valors, l'educació emocional i el mindfulness.

El professor és el responsable de mantenir l'ordre i les condicions adequades per a un desenvolupament eficaç del procés d'ensenyament-aprenentatge.

En els últims anys s'ha experimentat una decadència molt alarmant en el grau de respecte i serietat amb que els alumnes tracten als seus mestres. Molts infants, els veuen d'igual a igual, i a l'aula es dirigeixen als docents de forma indisciplinada i irrespectuosa.

Cada vegada s'escolten més casos d'alumnes que han insultat, humiliat o pegat als seus docents. L'origen de l'existència d'aquests problemes, radica en la falta de respecte i consideració dels petits.

Els pares han d'aconseguir que els seus fills comprenguin que totes les persones mereixen respecte per la seva dignitat com a éssers humans. Només d'aquesta manera sabran tractar amb l'educació que es mereixen a les persones que els envolten, inclosos els docents.

- **L’ús inadequat de les noves tecnologies**

És molt habitual veure en els espais públics a pares que per fer callar als seus fills petits, els hi cedeixen dispositius electrònics. Aquesta acció pot posar en risc considerablement la vista dels infants, a més a més, d’ocasionar altres problemes.

Els petits no tenen encara ben formats els components del sistema visual fins als 8 anys. Quan són menors d’aquesta edat, en utilitzar dispositius electrònics se sotmeten a proves d’esforç visual a escassa distància. Segons els oftalmòlegs, degut a aquest esforç, han augmentat els casos de miopia entre nens de dos a quatre anys.

L'Associació Americana de Pediatria marca els 18 mesos com el límit per sota del qual els nens no haurien de tenir accés a les pantalles, i suggereix que l’ús dels dispositius es limiti a una hora al dia en nens d'entre dos i cinc anys.

Els estudis demostren que un de cada 11 nens de 8 a 18 anys són addictes a les noves tecnologies. Cada vegada que els nens fan servir dispositius mòbils, se separen del seu entorn, d'amics i familiars.

A Espanya, l'edat mínima per accedir a una xarxa social, excepte a les específiques per a menors, és de 14 anys. Tot i això, l’edat mitjana d'inici en la telefonia mòbil per part dels menors espanyols se situa entre els 10 i els 12 anys, fet que propicia la creació de perfils falsos i prematurs a les xarxes.

L'ús excessiu del telèfon mòbil comporta un augment considerable del risc de patir dèficit d'atenció, problemes de memòria, una disminució del rendiment acadèmic, alteracions del son i problemes d'alfabetització o reducció de capacitats dels menors en període escolar. Si aquesta addicció arriba a un estadi molt elevat, podria desembocar en malalties mentals com depressió i ansietat infantil, trastorns bipolars, psicosi i problemes de conducta.

L'addicció a les noves tecnologies perjudica el desenvolupament acadèmic dels nens i pot provocar la pèrdua de socialització. A més a més, aquesta conducta fomenta el sedentarisme, el que podria desenvolupar problemes de salut com l'obesitat, la diabetis i afeccions cardiovasculars.

Per a un correcte ús de la tecnologia, els pares han de posar límits a l'ús (tant de temps, com de llocs), promocionar altres formes d'oci, o guiar i explicar nocions sobre l'ús segur d'aplicacions i serveis web.

- **La sobrecàrrega de la ràtio a l'aula**

L'educació ha estat un dels serveis més perjudicats per les retallades realitzades per les comunitats autònomes i el Govern durant aquests anys com a conseqüència de la crisi econòmica.

A Primària i a l'ESO, el nombre d'alumnes ha crescut més que el nombre d'aules, fet que ha provocat un increment de les ràtios d'alumnes per aula. La ràtio es fixa en 25 alumnes en Educació Infantil i Educació Primària; 30 en Educació Secundària i fins a 40 a Batxillerat.

L'excés d'alumnes per aula o de tasques de gestió redueixen la capacitat laboral del docent, provoquen problemes de salut i incrementen l'absentisme.

L'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic (OCDE), ha investigat com varia el nombre d'alumnes per classe en el món i com afecta això en l'aprenentatge. Segons aquesta organització, la disminució del nombre d'alumnes no és l'única variable que milloraria la qualitat de l'educació, també fa esment al nombre d'hores de classe dels alumnes, el nombre d'hores que treballen els professors i el sou d'aquests i les variables clau per controlar la despesa i la qualitat de l'educació.

El fet de reduir el nombre d'alumnes per aula permetria que els docents poguessin atendre millor als seus alumnes, captar millor les seves necessitats, dedicar el temps necessari per aclarir els seus dubtes, fer un aprenentatge més individualitzat...

Quant més alumnes hi ha per aula, les possibilitats d'arribar a un major grau d'aprenentatge minven.

- **L'estrès**

L'origen històric del concepte "estrès" sorgeix arran de les investigacions que Hans Selye, fisiòleg i metge austrohongarès, va realitzar l'any 1936.

La paraula estrés prové del terme anglès "stress", que significa tensió. És una resposta natural de l'organisme com a mecanisme de defensa davant d'estímuls de l'exterior considerats positius o negatius.

L'estrès compta amb dos components bàsics:

- Els agents estressants: són aquelles circumstàncies que es troben a l'entorn que envolta a les persones i que produeixen situacions d'estrès.
- La resposta a l'estrès: és la reacció, positiva o negativa, d'un individu davant els factors que originen l'estrès.

L'estrès es classifica en:

- Estrès positiu: Tipus d'estrès que ens fa sentir vius i ens permet portar la vida de manera excitant. És el grau de tensió normal amb el que ens afrontem quotidianament al realitzar les nostres activitats.
- Estrès negatiu: Tipus d'estrès que sorgeix per un excés d'esforç en relació a la càrrega que l'individu pot suportar, que acaba desequilibrant a l'organisme i perjudicant a la seva salut.

Les fases d'aquesta resposta natural són:

- Reacció d'alarma: Conforma la primera part del procés. És quan l'organisme comença a respondre a l'amenaça de l'agent estressant que el tensa i comença a tenir reaccions orgàniques davant d'aquest estímul, com per exemple, l'augment del ritme cardíac, l'ansietat... Fent que l'individu se senti indisposat a continuar l'activitat amb normalitat.
- Estat de resistència/adaptació: Aquesta fase permet compensar les despeses d'energia ocasionades per l'estat d'estrès i d'aquesta manera impedir l'esgotament de l'organisme. Al llarg d'aquesta etapa, les persones afectades adopten conductes diferents. Alguns es preparen

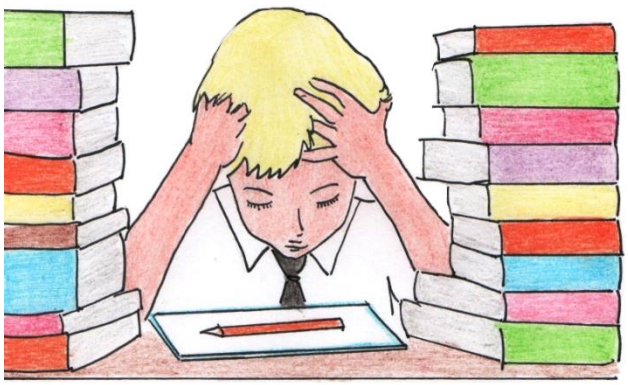
per afrontar l'estrès i altres segueixen vivint sense preocupar-se per solucionar el seu estat de tensió.

- Esgotament: Quan es presenta un quadre constant i sever d'estrès, l'organisme perd la seva capacitat de resposta i s'esgota. L'estat d'estrès és tan intens que la persona afectada ja no pot afrontar les agressions, perquè les reserves psíquiques i biològiques minven. En aquesta fase, és molt provable que la persona afectada desenvolupi malalties que provoquin que el seu organisme perdi la capacitat d'activació.

L'estrès afecta a tots els éssers humans en major o menor grau, és per això, que és necessari aprendre a controlar-lo amb l'objectiu d'encaminar-lo sempre cap a un estrès positiu.

Els nens també poden arribar a patir el malestar físic i emocional que pot arribar a produir l'estrès. Alguns dels agents estressants que poden afectar als nens són:

- ***La sobrecàrrega d'activitats diàries, de deures i d'exàmens:***



Al igual que els adults, els nens també es veuen sotmesos a complir amb una sèrie d'obligacions.

A l'escola, han de procurar seguir el nivell marcat pel professor, escoltar les explicacions i portar els deures i l'estudi al dia. La quantitat de deures que els estudiants porten a casa, sovint propicia moltes queixes per part dels pares, que pensen que els seus fills inverteixen més hores de les necessàries en les tasques escolars.

L'excés de deures i d'exàmens pot provocar el desinterès pels coneixements i per l'aprenentatge. Per això, s'ha de promoure que les tasques manades no siguin excessives.

L’estrès que comporta tenir una agenda atapeïda provoca una menor productivitat de les funcions executades. S’ha de valorar el temps lliure dels infants, i procurar apuntar-los a activitats extraescolars en la seva justa mesura.

Els nens també necessiten descansar, tenir temps per jugar amb els amics, fer deures, comunicar-se amb la família o fins i tot avorrir-se. Quan un infant té la sensació de no tenir temps lliure per a ell mateix, provoquem que se senti malhumorat, cansat, trist, aïllat... D’aquesta manera, el seu malestar pot propiciar l’empitjorament del seu rendiment acadèmic.

És essencial que els nens aprenguin, però també que gaudeixin en el camí, que estiguin motivats, amb la sensació de que estan progressant.

- ***La competitivitat acadèmica:***

Vivim en una societat molt competitiva, que necessita líders professionals i competents, que puguin fer importants innovacions i aportacions en el món laboral. És per això, que els pares dels infants esperen que en un futur siguin joves competents, experimentats, que dominin molts idiomes i que siguin favorables per poder accedir amb facilitat al món laboral.

La competitivitat s’ha instal·lat prematurament a la vida dels nens. Exigir ser el primer de la classe, fer comparacions, imposar l’assoliment d’una qualificació mínima o reclamar millors qualificacions, són actituds marcades pels pares que poden acabar repercutint negativament en el desenvolupament dels fills.

Molts estudiants se senten pressionats pels seus pares i quan no compleixen les expectatives que els hi han marcat, se senten uns fracassats injustificadament i creuen que els han decebut.

Una altra sèrie de situacions, com per exemple, un suspens o repetir curs, es viu pels pares i es contagia als fills, com un trauma, quan en realitat són noves oportunitats per continuar creixent personalment i acadèmicament.

Fins i tot, els nens perceben als altres companys com a rivals a batre i a superar: han de treure millors notes que ells. Per això, és comú que a l’aula preguntin als altres per les seves notes obtingudes, i no els agrada que els professors valorin o elogiïn als altres companys.

- ***La situació familiar:***

Els problemes familiars repercuteixen molt en el rendiment acadèmic dels alumnes i són una de les causes principals del fracàs escolar. Per tant, el tipus de família a la que l'estudiant pertany, és un element clau pel seu creixement personal i acadèmic.

L'existència de conflictes sense resoldre en l'àmbit de la llar, són habitualment traslladats pel nen a l'àmbit escolar, ja sigui en forma d'alteracions en l'aprenentatge o de trastorns en la conducta.

És important que els docents tinguin un coneixement general de la situació familiar dels seus alumnes, sobretot dels que són més problemàtics, per tal de poder contribuir al millor desenvolupament d'aquests.

Les dificultats d'aprenentatge més comuns causades per problemes familiars, són les situacions de divorci, d'abandonament, el maltractament físic o psicològic, els problemes econòmics...

En qualsevol dels anteriors casos esmentats, els nens se n'adonen ràpidament de la situació i del desequilibri familiar, i els afecta emocionalment, ja que normalment canvien la seva conducta i se senten angoixats, tímids, tristos, agressius, incontrolables, estressats...

Independentment dels problemes de la llar, els pares han de vetllar per la salut i el benestar dels seus fills, mostrant-los afecte, marcant pautes, establint límits i fomentant la confiança. Només d'aquesta manera, el nen s'atrevirà a actuar, a equivocar-se, a preguntar i es desenvoluparà. Cap nen es pot sentir estimat i feliç sinó experimenta l'amor o si es tractat de forma irrespectuosa.

Si els infants estan excessivament estressats, el seu estat de salut pot perillar. Algunes de les conseqüències que poden patir els estudiants pel fet de mantenir-se en un estat de nerviosisme constant són:

- ***Alteracions de la conducta alimentària:***

Quan estem en situacions que ens produeixen estrès, normalment prenem decisions incorrectes en relació amb la nostra alimentació, que fins i tot, poden originar-nos més estrès i alguns altres problemes de salut.

Els nens, al estar en tensió, fàcilment també poden caure en temptacions, menjar en excés o deixar de menjar, saltar-se àpats, no hidratar-se correctament, seguir dietes no saludables...

Segons les dades de l'última Enquesta Nacional de Salut, dos de cada 10 nens espanyols tenen sobrepès i un de cada 10 pateix obesitat; és a dir, el 27,8% dels menors al nostre país ja presenta algun tipus de problema de pes, que amb els anys pot desembocar en diabetis tipus 2 i malalties cardiovasculars.

És important que els pares vigilin l'alimentació dels seus fills i procurin que aquesta sigui equilibrada, ja que es troben en plena etapa de creixement.

- ***Alteracions de la son:***

Els pares han de procurar que els seus fills tinguin el son profund i reparador que necessiten per créixer, viure sans i mantenir-se ben desperts durant el dia. Lamentablement, s'estima que entre el 25-30% de les visites al pediatre estan relacionades amb algun problema lligat al descans.

L'Associació Americana del Son recomana que els nens entre els 3 i els 5 anys dormin més de 10 hores; 9 els que tenen entre 6 i 12 i almenys 8 els adolescents i adults.

L'estrès provoca que els infants no puguin conciliar la son i no descansin, a conseqüència d'això, al dia següent a l'escola estan cansats i sense forces per afrontar les classes. La situació és converteix en un cicle tòxic, ja que quan et trobes més estressat, tens menys son i quan no descanses bé, augmenta el teu estat de nerviosisme.

A més a més, els nens són més propensos a desenvolupar dificultats per dormir si fan servir dispositius electrònics durant 4 hores o més al dia, ja que es mantenen desperts fins molt tard parlant amb amics o jugant amb els seus telèfons i tauletes. L'estimulació i l'exposició a la llum provinent d'aquests dispositius estan associades amb anar a dormir tard i amb l'insomni.

El cortisol és l'hormona principal de l'estrès, i té el potencial necessari per permetre'ns mantenir-nos desperts a la nit o fer que aixecar-nos del llit al matí sigui una tasca impossible. Per això, hem de procurar que els nostres nivells de cortisol siguin òptims. Tenir horaris regulars i adequats per anar-se al llit, fer exercici, meditar i relaxar-se, són alguns dels consells que els infants haurien de seguir per tal de descansar correctament.

- ***Canvis d'humor i de conducta constants:***

L'estrès provoca canvis negatius en el nostre estat d'ànim i la nostra conducta: nerviosisme, dependència, sensació d'aïllament, passotisme, rebel·lia, agressivitat, depressió...

Les emocions són complexes, de manera que sovint és difícil controlar-les però no impossible. El mindfulness és una bona via per evitar que els nens tinguin inestabilitat emocional.

- ***Dèficit d'atenció:***

L'estrès provoca una disminució del rendiment acadèmic dels infants, ja que fa que els hi costi més concentrar-se, es tornen més nerviosos i impacients, tenen dificultats per prendre decisions, i troben més complicat entendre i estudiar els conceptes.

Per tractar l'estrès dels infants, els pares i els professors tenen un paper fonamental:

- Els pares han de comprendre per què els seu fill o la seva filla pateix ansietat i han de ser comprensius amb ell/a. Per fer-ho, han de fomentar la comunicació, portar-lo/la a llocs tranquils, enfortir la seva autoestima, incentivar-lo/la a fer esport... I en casos molt extrems, buscar l'ajuda d'un professional.
- A nivell escolar, també és possible ajudar els alumnes, fomentant l'educació emocional i la meditació. Practicar mindfulness durant deu minuts al dia en dos mesos, pot reduir la sensació d'estrès en un 40%.

- **La manca d'educació emocional i de comunicació**

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral dels alumnes, a fi de capacitar-los per a la vida. Principalment, té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

Els infants necessiten comunicar-se, comprendre, acceptar i expressar les seves emocions. Malgrat tot, a molt poques escoles d'Espanya es treballa l'educació emocional, ja que desgraciadament no està inclosa en els projectes curriculars dels centres ni es gaire promoguda pel Ministeri d'Educació.

L'educació emocional és una innovació educativa que respon a necessitats que les matèries acadèmiques ordinàries no cobreixen.

Segons el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), si introduïm l'educació emocional a les escoles, els petits podran tenir un major domini de les seves emocions, més capacitat per tenir cura de si mateixos i dels altres, millor predisposició per superar adversitats, menor probabilitat de cometre comportaments de risc i major rendiment acadèmic.

L’educació emocional

Les emocions són impulsos que ens sorgeixen des del nostre interior, arran d'un fenomen que és provocat des de l'exterior del nostre entorn, al qual el nostre cos reacciona de manera involuntària. Per a que aquesta reacció involuntària no afecti negativament al nostre desenvolupament, és important fomentar la intel·ligència emocional a partir de l’educació emocional.

El científic Charles Darwin argumentava que el llenguatge de les emocions és molt important per al benestar de les persones. El filòsof Aristòtil deia que educar la ment sense educar el cor, no és educar.

Segons un estudi fet a la Universitat de Columbia Britànica, les escoles que inclouen en els seus programes acadèmics l’educació emocional, fan que els seus alumnes millorin la seva salut mental, els seus resultats acadèmics i les seves habilitats socials.

Espanya és el segon país d'Europa amb una major taxa d'abandonament escolar: gairebé el 19% d'estudiants entre 18 i 24 anys deixen la seva formació després d'aconseguir com a màxim l'ESO.

El president de l’Associació Nacional de Professors Estatals, Julio Díaz, expressa: *“Per què un individu que no té capacitat memorística s'ha d'aprendre de memòria un temari? Pot ser que tingui altres capacitats, però el sistema és tan rígid que li exigeix coneixements que ni tan sols la societat ens exigeix després”.*

Rafael Bisquerra, director del postgrau en Educació Emocional de la UB, manifesta: *"Quan pensem en el sistema educatiu, per tradició creiem que el més important és la transmissió de coneixements de professor a alumne. Però què passa amb l'equilibri emocional? Qui parla d'això a l'escola?".*

Les matèries acadèmiques ordinàries no atenen les necessitats socials relacionades amb l'ansietat, l'estrès, la depressió, la violència, el consum de drogues... L'educació emocional treballa per a que aquestes no tinguin un impacte negatiu en la vida dels infants, ja que és una eina fonamental de prevenció. Per tant, a l'educació tradicional de creixement intel·lectual se li hauria d'afegir el desenvolupament personal i social de l'alumne.

L'educació emocional aporta coneixements útils per a tota la vida, per això és necessari introduir-la a la vida dels infants, tant a nivell familiar com a escolar. Les persones que gaudeixen de bona salut emocional són conscients dels seus pensaments, sentiments i comportaments.

Segons l'escriptora i psicòloga Begoña Ibarrola, si volem frenar el preocupant índex d'abandonament i fracàs escolar que es dóna al nostre país, no queda més remei que abordar aquest tipus d'educació des de l'etapa d'infantil fins a la fi del procés educatiu.

Els objectius generals de l'educació emocional són:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions i identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives i desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a gestionar els conflictes de forma positiva.

Actualment, a Espanya l'educació emocional no està valorada com a una competència obligatòria que tots els centres escolars han d'abastar, i és per això, que el disseny curricular base no la inclou integrament. No obstant, no vol dir que sigui impossible incorporar-la a les aules.

Els equips directius, poden promoure aquest tipus d'educació i integrar-la com a una matèria curricular independent, com a un eix transversal, com a crèdits de tutories, com a projectes o com a un tipus de metodologia.

El clima emocional que genera el docent a l'aula és un factor que influeix en l'aprenentatge, així com la seva vinculació emocional amb cada alumne.

Després de revisar els programes acadèmics del 2016 dels graus en Magisteri, Pedagogia, Psicologia i Psicopedagogia de les universitats públiques espanyoles, el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona (UB) va concloure que a Espanya només hi ha una universitat pública que ofereix des del 2012 l'assignatura Educació Emocional en el grau de Magisteri, la Universitat de la Laguna, a Tenerife.

El canvi ha d'arrencar amb la formació del professorat, és a dir, amb la transformació del grau de Magisteri.

Una de les tècniques per educar emocionalment els infants és el mindfulness o l'atenció plena, tema central del meu treball de recerca.

TERCERA PART

EL MINDFULNESS A LES AULES

La pràctica del mindfulness

El mindfulness, també conegut com a “atenció plena”, és un tipus de meditació que busca estar amablement present en el que succeeix a cada instant. A Occident, cada vegada són més les persones que decideixen posar-la en pràctica degut a que no es vincula amb cap matís religiós ni cultural. Les persones que opten per viure seguint una actitud mindful, busquen benestar i pau.

L’atenció plena ens porta cap a la pietat natural, cap al respecte a la vida, a nosaltres mateixos i a tenir la capacitat de meravellar-nos. Meditant, pots prestar menys atenció als pensaments i centrar la teva atenció en el teu ventre, el lloc on els pensaments no tenen cap influència i on regna la pau i la tranquil·litat.

Jon Kabat-Zinn, professor de Medicina, defineix el mindfulness com a una atenció sense prejudicis enfocada sobre les experiències d’aquí i ara. Fa la descripció de l’atenció plena de la següent manera: *“Consisteix en un procés d'observació contínua del cos i la ment, permetent que les nostres experiències es vagin fent conscients a cada moment i acceptant-les tal com són. No es tracta en absolut de rebutjar, fixar, suprimir o controlar les idees. [...] El mindfulness no intenta fer sentir alguna cosa especial, sinó que més aviat dirigeix els seus esforços a que nosaltres mateixos ens familiaritzem cada vegada més amb les nostres pròpies experiències.”*

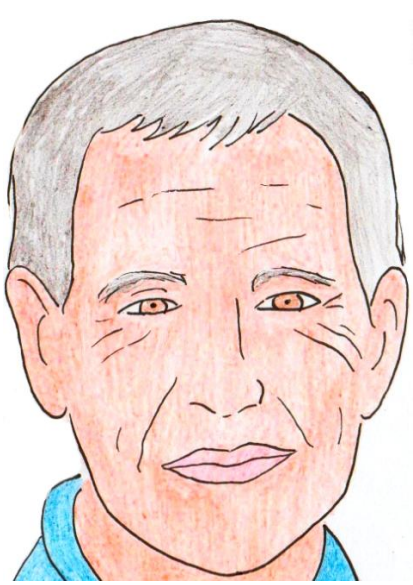
Practicar mindfulness és agafar la bici, córrer sol pel camp, aturar-se en un prat i tirar-se sobre l’herba, veure passar els núvols pel cel, escoltar el soroll de les ones del mar... Per contra actualment el poc temps lliure que tenen els petits, el destinen a veure la televisió, a jugar amb la consola o amb l’ordinador, a connectar-se a les xarxes socials... Els infants de les generacions futures haurien d’entrar més en contacte amb la natura, i el mindfulness és una via per poder aconseguir-ho.

Per començar a practicar mindfulness cal:

- Ser constant amb la pràctica. No serveix de res meditar un dia durant quinze minuts i no tornar a fer-ho. És preferible dedicar cinc minuts diaris a la realització de l'exercici.
- Aprendre a regular l'atenció. És necessari que el practicant reconegui els estats mentals del moment present sense jutjar-los (pensaments, sentiments, sensacions i emocions) i redirigeixi la seva atenció en l'instant actual.
- Adoptar una actitud d'acceptació, de curiositat i d'obertura cap a les pròpies experiències del moment present. D'aquesta manera, s'aprèn a no reaccionar automàticament a l'estimulació que s'estigui percebent.
- Ser conscients de la nostra respiració.

Orígens del mindfulness i introducció de la pràctica a Occident

Mindfulness és un ensenyament que prové del budisme, una doctrina filosòfica que data de 2500 anys aC. El terme és una traducció a l'anglès de la paraula *sati*, en pali (idioma en què es registren les ensenyances de Buda), i significa intenció, atenció pura, recepció i presència del cor.



Aquesta disciplina d'Orient ha arribat a ser coneguda a Occident, fonamentalment gràcies al treball de Jon Kabat-Zinn, biòleg molecular i investigador.

Jon Kabat-Zinn, nascut el 5 de juny de 1944 a Nova York, va fer pràctiques de zen i yoga, i els seus estudis amb diversos mestres budistes el van portar a integrar parts d'aquests ensenyaments a la ciència occidental, creant la tècnica de Reducció de l'Estrès Basada en l'Atenció Plena (REBAP).

Des de fa més de 40 anys, s'aixeca a les quatre del matí per dedicar una hora a la meditació i una altra a la pràctica del yoga. Va descobrir la meditació zen al 21 anys i des d'aleshores ha investigat de manera científica les capacitats del mindfulness per sanar-nos. Ha demostrat l'eficàcia d'una pràctica espiritual mil·lenària i l'ha encaminat cap a Occident.

Va decidir començar a meditar per la seva situació laboral. Treballava a l'Institut Tecnològic de Massachusetts (MIT) desenvolupant la comprensió del genoma, però se sentia infeliç ja que al MIT es feien armes per a l'exèrcit amb les quals estaven bombardejant un país, Vietnam. Va descobrir que l'experiodista Philip Kapleau va patir terribles migranyes quan li van seleccionar per participar als judicis de Nuremberg després de la Segona Guerra Mundial, però les va poder sanar retirat a un temple zen. Va ser per aquest motiu que Jon Kabat-Zinn va decidir meditar una hora diària per comprovar si allò que deia Philip Kapleau era possible. Des d'aquell moment, no va deixar mai la meditació.

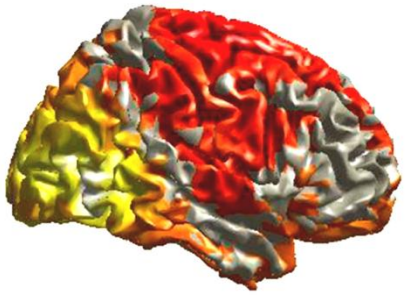
Arran d'això, va crear la Clínica per a la Reducció d'Estrès i el Centre d'Atenció Plena per a la Medicina a la Universitat de Medicina de Massachusetts. Va publicar al 1982 el seu primer article científic sobre els beneficis en pacients amb dolor crònic i estrès.

La difusió a gran escala del mindfulness ha estat possible gràcies a ell. Jon Kabat-Zinn argumenta: *"L'atenció plena et dóna una altra manera de sostenir l'experiència des de la presència, cosa que a l'escola no s'ensenya. Als centres escolars t'ensenyen a pensar, però sovint el pensament no ens és útil a l'hora de solucionar problemes vitals".*

Reorientació de l'activitat cerebral

La científica Wendy Hasenkamp del "Mind & Life Institute" i el seu equip de col·laboradors, en un estudi van demostrar de manera molt detallada el que succeeix al cervell de les persones que practiquen mindfulness. Van utilitzar ressonància magnètica funcional per examinar l'activitat cerebral de 14 persones mentre dirigien l'atenció a la seva respiració.

Les fases que van observar durant la realització d'aquest exercici són:

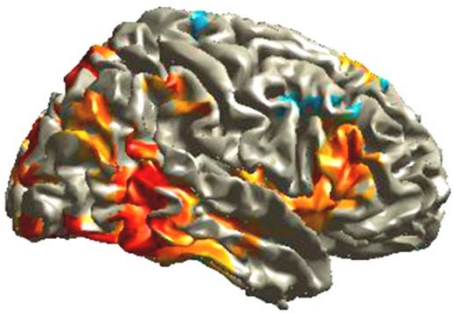


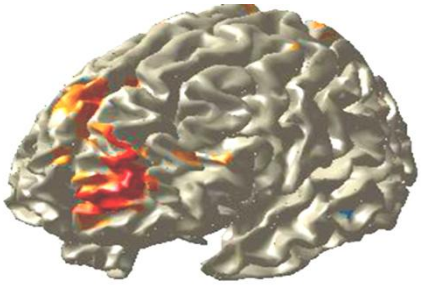
1. A l'inici de l'exercici, el cervell registra molta activitat, és per això, que a aquesta fase li van posar el nom de "mind wanderning", és a dir, somiar despert. En aquest moment la ment està divagant i no està enfocant la seva atenció en cap cosa en particular. En conclusió, la xarxa neuronal per defecte està activada.

A la imatge podem observar que la zona més activa, de color vermell, és l'àrea associada a la percepció que un té sobre si mateix, a la memòria i al processament visual.

2. La segona fase, anomenada consciència de la distracció, representa el moment en que el practicant se n'adona de que la seva atenció no està enfocada en l'objecte de l'exercici, és a dir, en la respiració. Doncs, s'activa la xarxa neuronal d'assignació de rellevància, en anglès *salience network*, que comprèn la insula anterior i l'escorça cingular anterior.

3. A la tercera fase, anomenada reorientació de la consciència, l'escorça prefrontal dorsolateral i el lòbul parietal inferior, entre d'altres àrees del cervell, ajuden a frenar la divagació i a redirigir l'atenció al ritme de les inhalacions i exhacions fetes al respirar.





4. A l'última fase, anomenada atenció sostinguda, s'observa que l'escorça prefrontal dorsal es manté activa quan el practicant dirigeix la seva atenció cap a la respiració durant llargs períodes.

A la imatge podem observar que només queden actives les zones que controlen la bona execució de la meditació. En aquest moment, el practicant de mindfulness pot arribar a afirmar que la seva ment ha assolit la calma i l'atenció al moment present.

Canvis que el cervell experimenta practicant mindfulness

El cervell controla tots els aspectes de la nostra vida. Aquest òrgan pesa entre 1'3 i 1'4 kilograms, però consumeix el 20% de tota l'energia que entra al nostre cos.

Durant molts anys s'havia pensat que el cervell era estàtic i que, després dels nostres primers anys de vida, els seus circuits neuronals no es podien modificar. No obstant això, l'avanç de la neurociència i de les imatges de ressonància i escàner cerebral, han revelat la seva elevada plasticitat, és a dir, la seva capacitat de canviar a través de l'experiència.

Richard Davidson, neurocientífic i professor de psicologia i psiquiatria, va ser un dels primers acadèmics que va demostrar científicament els efectes de la meditació. Va estudiar els efectes d'aquesta pràctica en monjos budistes, específicament mesurant com les seves pràctiques ancestrals canvien físicament els seus cossos. Davidson els va anomenar els "atletes olímpics de la meditació", ja que es passen anys cultivant certes qualitats de la ment.

Científics de renom internacional (com Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn, Sara Lazar...) en els seus estudis han demostrat que la pràctica regular diària (5-10 minuts) de mindfulness millora les connexions neuronals i produeix canvis beneficiosos en vàries àrees del cervell:

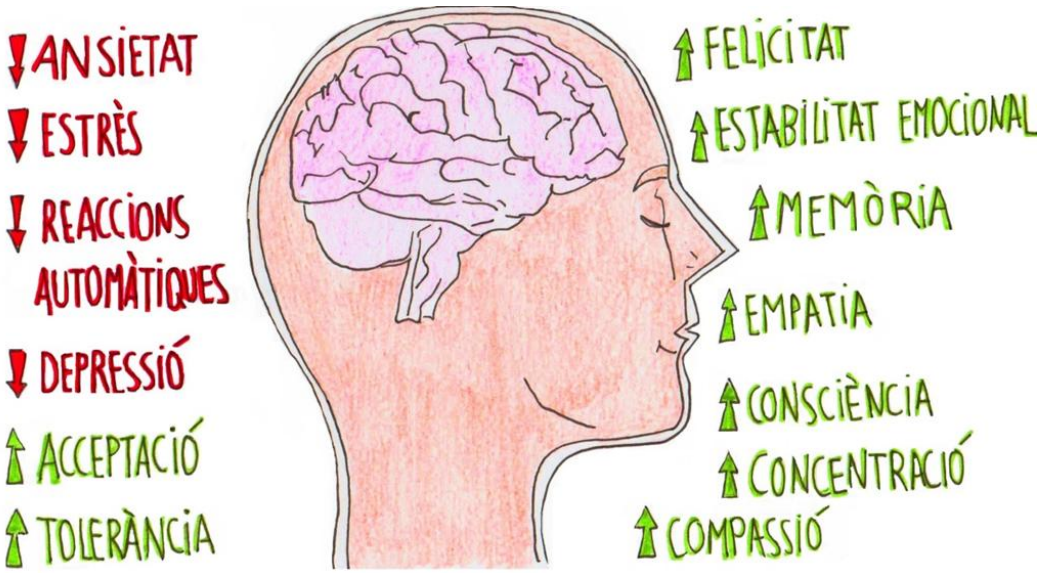
- L'entrenament en mindfulness genera un impacte notable en el sistema límbic, part del cervell que regula les emocions, la memòria, la fam i els instints sexuals. En concret, en només vuit setmanes, **redueix l'activitat de l'amígdala**, la regió del cervell que determina l'estrès, la por i l'ansietat que experimentem. Les persones amb una amígdala molt activa són més tendents a patir depressió i ansietat. Amb aquest entrenament, les nostres respostes automàtiques a l'estrès són substituïdes per altres més reflexives. A més a més, aquesta reducció de l'activitat de l'amígdala té conseqüències positives físiques, ja que fa que ens baixi la pressió arterial i millori el nostre sistema immunològic.

- La meditació mindfulness augmenta el funcionament de l'escorça prefrontal. En concret**, augmenta el funcionament de l'escorça cingulada anterior**, una part del cervell connectada amb el còrtex prefrontal i relacionada amb l'empatia, la consciència, la concentració i la presa de decisions. Per tant, les persones que practiquen aquesta tècnica mostren millor estabilitat emocional, més felicitat i menor reacció automàtica (resposta emocional involuntària a determinades situacions).

- El mindfulness ajuda a prevenir el deteriorament cerebral a mesura que ens anem envellint, ja que **incrementa el volum de matèria gris** distribuït per tot el cervell, vinculat amb la manera en la que es desenvolupen els processos mentals relacionats, entre altres coses, amb la cognició i amb la intel·ligència.

- Practicar mindfulness **augmenta el volum i la densitat de l'hipocamp**: l'àrea cerebral que té un rol important en la consolidació de la memòria a curt i a llarg termini, així com també, en l'aprenentatge, la regulació emocional i l'orientació espacial.

- Mindfulness provoca un **augment en la unió temporoparietal**, una part important del cervell relacionada amb la perspectiva, l'empatia i la compassió.



El mindfulness al món educatiu

L'escola és la institució que es dedica al procés d'ensenyament i aprenentatge entre alumnes i docents. És una de les institucions més importants en la vida d'una persona, ja que és un dels llocs on l'alumne s'integra majoritàriament des dels seus primers anys de vida fins que li arriba el moment de realitzar els cursos d'educació secundària obligatòria a l'institut.

L'escola nova va sorgir a finals del segle XIX i es va consolidar en el primer terç del segle XX com alternativa a l'ensenyament tradicional.

Aquest tipus d'escola va suposar un gran avanç quant a l'educació, els principis de la qual van derivar d'una nova comprensió de les necessitats dels infants. L'escola nova planteja un model didàctic i educatiu completament diferent al tradicional: on l'alumne és el centre del procés d'aprenentatge i on el docent és un dinamitzador de la vida a l'aula i es presta al servei dels interessos i necessitats de l'alumne.

Constantment sorgeixen metodologies innovadores per tal que l'alumne es posicioni de manera activa en l'aprenentatge (treball cooperatiu, treball per projectes, aprenentatge per competències, treball amb les TIC...), però no s'ha treballat prou per assolir el benestar dels professors i dels alumnes.

Fins fa pocs anys, es creia que la meditació es tractava d'un procés massa difícil i massa "intel·lectual". Actualment sabem que no és cert i que els més petits també poden explorar mètodes de meditació útils, com per exemple, el mindfulness.

Erròniament es pensava que els petits no tenien necessitat de meditar, ja que no patien, no s'angoixaven, o ho feien molt poc... Però, realment, els estats d'ànim dolorosos existeixen a la infància, sent necessari evitar un doble perill, tant el d'ignorar-los com el de sobremedicar-los o acudir al psicòleg en excés. Per posar remei a la situació, una bona solució és el mindfulness, ja que treballa l'equilibri emocional, la capacitat de resiliència (superar situacions traumàtiques), la qualitat del clima familiar i les capacitats d'atenció, especialment en quant al treball escolar i als aprenentatges.

Els nens per naturalesa són curiosos, presten atenció, però a vegades, estan massa ocupats, cansats, inquiets i es distrauen amb facilitat. Es fan grans abans de que hagin pogut ser realment nens, degut a la pressió social, emocional, familiar, acadèmica...

El botó d'encesa funciona, però on està el de pausa? La meditació ofereix aquesta pausa necessària, prestant únicament atenció al moment present. El nen que aprèn a meditar, aprèn una habilitat d'utilitat que pot posar en pràctica en qualsevol moment de la seva vida.

Els exercicis de mindfulness són apropiats per a qualsevol nen que vulgui calmar la seva ment plena de pensaments, que vulgui aprendre a sentir i a comprendre les seves emocions i també a concentrar-se millor.

A més a més, són adequats per a nens que pateixen hiperactivitat, dislèxia i altres trastorns relacionats amb l'autisme, tot i que no són un tractament, ajuden a portar-los millor.

Tota persona ha d'acceptar les situacions que se li van plantejant durant el camí, ser present en el moment que està vivint i ser comprensiu davant la vida. Aquestes tres característiques es poden millorar amb el mindfulness.

L'escola no pot ignorar que les emocions formen part de l'ésser humà i haurien d'estar presents explícitament en el currículum.

Establir a les escoles programes de mindfulness que tinguin integritat i qualitat requereix paciència i fer-ho amb persones que no tenen el coneixement, la formació i/o la pràctica personal adequades està destinat a provocar resistències, malentesos o la pèrdua de l'essència del mindfulness.

Per a començar a introduir aquest projecte a les aules és necessari el compromís i la implicació dels següents factors:

- L'equip directiu

Actualment el Ministeri d'Educació d'Espanya, encara no ha considerat que l'educació emocional s'hagi de treballar obligatòriament a totes les comunitats.

Afortunadament, el Govern de Canàries ha aprovat la inclusió en el currículum d'Educació Primària de l'assignatura Educació Emocional i per a la Creativitat.

A Catalunya encara no es contempla que s'hagi d'incorporar a les programacions obligatòries dels centres. No obstant, els equips directius poden introduir l'educació emocional i el mindfulness de manera voluntària.

- Els pares

Els mestres tenen un paper clau en el desenvolupament emocional i psicològic del menor, però no són els únics sobre els quals ha de recaure la responsabilitat del seu fracàs o triomf escolar. Els progenitors poden fer molt per reforçar l'autoestima del menor i encoratjar-lo en els estudis. I també, és clar, els mateixos alumnes han de mostrar-se receptius.

És necessari que els pares dels nens també practiquin mindfulness amb els fills i els deixin temps d'oci, és a dir, temps sense exigències externes. És important que s'estableixi comunicació i un vincle afectiu familiar òptim, per tal d'educar a persones felices.

- Els docents

Els professors són un referent per als menors i ho són en les diferents etapes educatives. Segons l'Eva Lordán, professora de la Universitat de Barcelona, la manera com el docent es comporta a l'aula, es relaciona amb els seus alumnes o planifica les classes, influeix en com l'estudiant assumeix i percep l'assignatura.

Els docents han de gestionar l'aula de manera atenta i conscient, i ho poden aconseguir amb exercicis de mindfulness, gràcies als quals aprenen a utilitzar la respiració com a eina de relaxació, a controlar la seva postura i els seus moviments dins de l'aula, a modular la veu, a actuar de manera pausada davant dels conflictes i, molt important, a escoltar-se a si mateixos i als altres i a evitar emetre judicis de valor.

Si un docent està atent al que sent i al que l'envolta, és capaç d'adaptar les classes a les necessitats de cada alumne, ja que pot percebre si estan

entenent l'explicació o no, si s'avorreixen, si necessiten ampliar la informació... Només un educador conscient pot educar de forma conscient.

És difícil que un docent estigui a disposició d'ajudar en el desenvolupament emocional d'una persona si ell/a prèviament no ho ha treballat. Per això es necessita formació en educació emocional del professorat, per poder traslladar els coneixements a l'alumne i per poder afrontar l'exercici diari de la seva professió, que és una de les més estressants.

A més a més, per poder portar a terme el mindfulness a les aules, és necessari que estiguin formats en aquestes tècniques i sàpiguen ensenyar-les als alumnes.

- Els alumnes

Introduir el mindfulness als centres escolars és un projecte innovador que té com a objectiu principal fomentar el treball de les emocions, dels valors i de la consciència plena, per tal que els infants es capacitin per afrontar millor els reptes que es trobaran al llarg de la vida.

Aquest projecte s'ha d'introduir lentament i progressivament, d'aquesta manera els alumnes s'adonaran dels seus beneficis i de la seva importància. Quan el mindfulness es converteixi en un hàbit escolar, els estudiants el valoraran com una manera de ser i d'estar a la vida, amb més presència, major consciència i major compassió cap a un mateix i cap als altres.

Consells en la introducció del mindfulness a les aules

Els consells que tot centre escolar ha de tenir en compte si vol que la introducció del mindfulness a les aules sigui favorable són:

- Fer que els alumnes comprenguin el significat de mindfulness i el motiu d'aquesta introducció a les aules.

Aquest projecte s'ha d'explicar prèviament als alumnes, argumentant el motiu pel qual s'introdueix, les hores en les que es practicarà i els beneficis que comporta.

- No obligar als alumnes a realitzar aquesta pràctica.

La pràctica de mindfulness no ha de suposar cap exigència, és a dir, a diferència de les altres assignatures curriculars que són obligatòries i eduquen l'intel·lecte, aquest projecte educa la salut. Per aquest motiu, si a un alumne no li ve de gust meditar en aquell moment, no s'ha de veure obligat a fer-ho.

- Procurar realitzar aquesta pràctica en llocs tranquils per tal d'evitar interrupcions.

Sobretot els primers dies d'introducció, és important realitzar els exercicis de mindfulness en un espai tranquil, sense massa soroll, perquè els alumnes puguin concentrar-se sense distraccions.

- Triar moments fixos per practicar mindfulness,és a dir, els mateixos dies de la setmana a la mateixa hora. Al practicar de manera regular és quan s'observen els resultats.

És recomanable que s'estableixi un horari fix dedicat a la pràctica de la meditació. Els alumnes se senten perduts quan no tenen clar el que han de fer i quan ho han de fer. S'hauria d'evitar fer les pràctiques de manera irregular, ja que d'aquesta manera no s'observen els beneficis.

No obstant, també poden ser favorables els casos en què de manera espontània els alumnes proposen al professor un moment per a practicar algun exercici de mindfulness.

- Fer que els exercicis durin el temps necessari. La pràctica ha de ser prudent, ni massa curta ni massa llarga.

Amb 10 o 15 minuts dues vegades al dia és suficient per veure l'optimització de totes les activitats del dia. Això és aplicable a totes les persones, de totes les edats, és gratis i no es necessita cap element extra. La pràctica de la meditació és universal, es guia per igual i s'arriba a ella des de l'interior.

- Practicar amb els alumnes els exercicis. Als infants els motiva que un adult faci i comparteixi també l'experiència que realitzen.

- Valorar l'esforç dels alumnes i dir que ho estan fent bé quan sigui convenient.

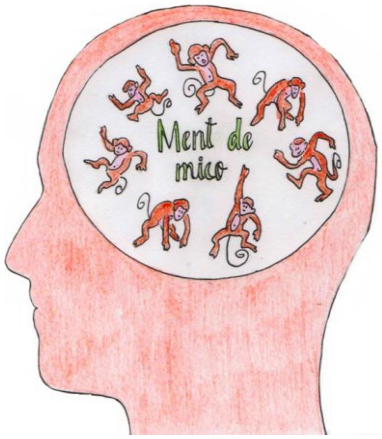
- Mostrar una actitud lúdica, d'aventura i relaxada.

Mindfulness no ha de suposar cap pressió als alumnes, precisament s'introdueix per ajudar als infants a controlar i a calmar tots els factors estressants que els envolten. Per aquest motiu, s'ha de presentar com a un projecte innovador, saludable, curiós i efectiu.

- Al finalitzar els exercicis de minfulness, preguntar als alumnes quines sensacions han experimentat.

Una vegada es finalitzen els exercicis, és molt recomanable preguntar als estudiants les sensacions que han anat experimentant a mesura que anaven practicant mindfulness. D'aquesta manera, el docent pot observar l'evolució del projecte en cada infant.

Necessitat i beneficis d'introduir el mindfulness a les aules



Segons els científics, els humans tenim ment de mico, és a dir, constantment saltem de pensament en pensament, al igual que els micos salten de branca en branca.

Durant la major part del temps, la nostra ment està centrada en la preocupació del passat (quan rumiem i ens submergim en estats obsessius i depressius) i del futur (quan anticipem realitats inexistents que ens porten a estats d'ansietat). Per tant, una de les conseqüències de la ment de mico és que en estar divagant durant tot el dia, ens fa evadir-nos del present, motiu que dificulta la vivència de la realitat en cada instant.

Els pensaments no cessen, només podem fer que cessin, deixant d'escoltar-los mitjançant el mindfulness. Meditant, podem prestar menys atenció als pensaments i centrar la nostra atenció en el nostre ventre, el lloc on els pensaments no tenen cap influència i on regna la pau i la tranquil·litat.

Diàriament processem entre 60.000 i 70.000 pensaments, dels quals el 90% d'ells són idèntics als que ja hem processat el dia anterior i molts d'ells són negatius. El patiment sorgit arran dels nostres pensaments es podria evitar si tinguéssim una actitud mindful.

El mindfulness ens permet calmar la ment i passar d'aquesta ment de mico a una ment centrada en el moment present, fet que suposa fer desaparèixer el nostre ego, ja que deixem de donar-li prioritat als moments ja viscuts i a les nostres fantasies del futur.

El mindfulness no és una activitat com les altres, és una cosa molt més ambiciosa... Pot ser de gran ajuda per als nens que estan massa estressats, massa dispersos, massa angoixats, perquè tornin a trobar el seu centre i es puguin tranquil·litzar. Els pot permetre defendre's dels anuncis publicitaris, de

les interrupcions i d'altres excessos d'estimulació propis de l'estil de la vida moderna (tan tòxics per a la ment).

A més a més, pot ajudar-los a adquirir més humanitat, a cultivar les capacitats de presència en el món i a prendre consciència de la seva bellesa i fragilitat. El mindfulness pot ajudar als petits a convertir-se en adults millors.

Tota la comunitat escolar, tant els alumnes com els docents, es poden beneficiar de la seva pràctica i les millores que poden experimentar són:

- **Per part de l'alumnat:**

- Permet que siguin capaços de concentrar-se més ràpid i durant més temps.
- Permet que puguin millorar l'autoestima i l'autoconfiança.
- Incrementa la creativitat.
- Permet millorar les relacions amb altres companys i desenvolupa l'empatia.
- Incrementa la intel·ligència emocional.
- Ajuda a millorar el rendiment acadèmic.
- Redueix els nivells d'estrès i d'ansietat davant els exàmens o altres preocupacions.
- Millora la memòria.
- Treballa la tolerància a la frustració.
- Afavoreix la disposició d'aprendre.
- Permet dormir millor.
- Desenvolupa la capacitat d'acceptació i la capacitat d'enfrontar-se a les frustracions i dificultats.
- Promou una millor comunicació amb els professors i la família.
- Millora el control de les emocions i disminueix la impulsivitat.
- Millora el benestar general.

➢ **Per part del professorat:**

- Millora la capacitat d'autoregulació emocional i comportament dels docents davant situacions complicades a l'aula.

- Fa que sigui més manejable la tasca de guiar les classes acadèmiques i que es disposi de més temps per donar temari, ja que incrementa la capacitat d'atenció i concentració dels alumnes.

- Proporciona eines que permeten la construcció de relacions positives i amables professor-alumne i professor-professor, millorant el clima laboral i el rendiment professional.

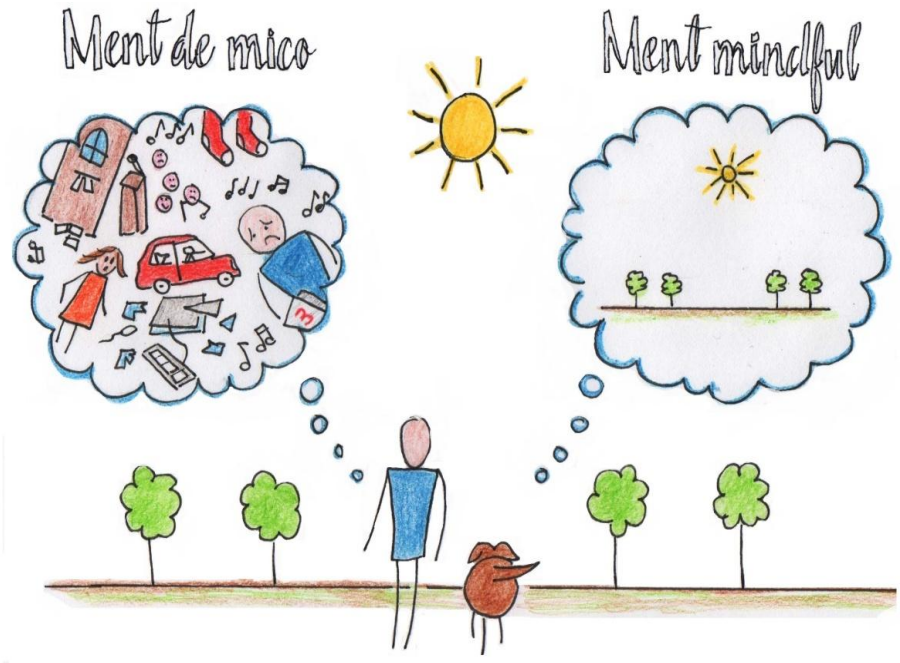
- Desenvolupa disposicions mentals de calma i amabilitat per afrontar les classes.

- Millorar la concentració, l'atenció i la presa de decisions.

- Ensenya a gestionar l'estrès, reduint l'esgotament emocional i l'ansietat, i incrementant la vitalitat.

- Proporciona una major sensació de benestar.

- Permet captar l'atenció dels alumnes més ràpidament.



Exercicis de mindfulness aplicables a les aules

Estar present en el moment, significa dirigir l'atenció a la teva respiració mentre estàs respirant.

La respiració és la clau de la meditació, està present durant tota la nostra vida. Es pot aprendre moltes coses d'aquesta, ja que ens permet analitzar totes les sensacions que el nostre cos experimenta.

En centrar-nos en la nostra inspiració, alliberem el passat, el futur i els nostres projectes. La nostra ment retorna al nostre cos, fet que ens permet afirmar que ens trobem a l'instant present.

EXERCICIS D'ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ

Juguem a navegar:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Infantil

Abans d'iniciar l'exercici de la respiració, els petits han de crear un vaixell de paper amb les tècniques de papiroflèxia.

Un cop l'han acabat, els infants han de tombar-se cap amunt i posar-se a la panxa el vaixell de paper que han creat. L'exercici consisteix en inspirar i espirar de manera conscient, fent navegar el vaixell.

Fem la granota:

- Dirigit a les etapes d'Educació Infantil i Primària

Aquest exercici ajuda a millorar la concentració de l'infant, a reaccionar menys impulsivament i a influir en el seu món interior.

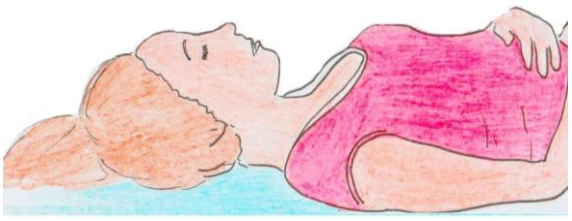
La granota és un animal que pot donar grans salts però també pot quedar-se molt quieta, observant tot el que passa al seu voltant però sense reaccionar immediatament.

Aquest exercici consisteix a asseure's com una granota i actuar com a tal. L'estudiant haurà d'inspirar notant que la seva panxa s'infla, i després espirar notant com es desinfla.

L'escàner corporal:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Primària, a l'ESO i al Batxillerat

L'exercici consisteix en tombar-se al terra amb les cames lleugerament separades, els braços separats del cos i les mans cap amunt. L'alumne ha de dirigir la seva atenció a tot el procés de la respiració abdominal.



Quan estigui disposat, ha de fixar-se en cada part del seu cos: els peus, els turmells, les cames, els dits... Un cop hagi finalitzat l'exploració del cos, ha de realitzar cinc respiracions profundes.

Aquest exercici serveix per relaxar i calmar el flux de pensaments constants de la ment. És aconsellable que l'exercici sigui guiat a través de la veu del docent o d'un àudio.

Assegut i conscient:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Infantil i Primària, a l'ESO i al Batxillerat

Cada alumne, assegut a la seva cadira, ha d'inspirar i espirar fins que el docent ho consideri. Es pot acompanyar amb música relaxant de fons.

És un exercici adient abans de realitzar exàmens o d'iniciar les classes, per tal de poder incrementar posteriorment el nivell de concentració dels alumnes i disminuir els seus nervis.

Els nens han de procurar tenir una postura còmoda, l'esquena recta, les mans sobre la taula, el coll relaxat, els peus a terra i les cames separades. Si volen poden tancar els ulls.

Aprenem escoltant:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Primària, a l'ESO i al Batxillerat

Els nens poden practicar l'atenció a la respiració mitjançant àudios o vídeos que hi ha penjats a Internet.

Aquest codi QR dóna accés a un àudio d'uns tres minuts on una veu femenina indica tots els passos que s'han de fer per arribar a un estat de plena consciència.

EXERCICIS DE REFLEXIÓ

Mindfulness és una eina eficaç per desenvolupar la intel·ligència emocional perquè permet que el practicant sigui capaç d'aturar-se en moments complicats, entendre que succeeix en els seu interior i saber gestionar de la millor manera possible la situació.

Per aquest motiu, hi ha una gran varietat d'exercicis de mindfulness que treballen l'educació emocional.

Posem cara a les emocions:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Infantil

El docent haurà d'ensenyar als seus alumnes les següents emocions primàries: alegria, tristesa i enuig, amb l'objectiu que les interioritzin i identifiquin. Perquè els infants reconeguin aquestes tres emocions, el/la docent pot mostrar a la classe els següents dibuixos:

Un cop el/la docent sàpiga que els infants coneixen les tres emocions anteriorment esmentades, dirà una emoció i aquesta haurà de ser interpretada amb gestos per l'alumnat de manera individual. L'objectiu d'aquest exercici és que aprenguin a identificar cadascuna de les emocions amb expressions facials i corporals.

Aprenem a gestionar les emocions amb contes:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Infantil i Primària

El docent pot treballar les emocions i la gestió d'aquestes a través de contes. Aquests, els pot trobar penjats a Internet o en format de vídeo a YouTube. Pot seleccionar aquells que estan relacionats amb la temàtica treballada a l'aula i que es corresponguin amb l'edat dels alumnes.

Aquest codi QR dóna accés a un vídeo, on s'explica un conte infantil narrat i acompanyat amb il·lustracions. Els alumnes observaran les diferents emocions que van experimentant els protagonistes de la història i les solucions que posen en marxa per gestionar-les.

Aprenem cantant:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Infantil i Primària

Una manera eficaç de transmetre la comprensió de les emocions amb l'alumnat d'infantil, és utilitzant els recursos que ens ofereixen les TIC, a través de cançons penjades a Internet.

El programa "Emoticantos" crea cançons didàctiques per desenvolupar la intel·ligència emocional en la infància. En cadascuna de les cançons que proposen, treballen aspectes relacionats amb l'educació emocional, musical i l'ètica.

A través d'aquest codi QR s'accedeix a una de les cançons creades pels participants d'Emoticantos, titulada "Despacio me tranquilizo".

El termòmetre de l'estrès:

- Dirigit a l'etapa d'Educació Primària, a l'ESO i al Batxillerat

Aquest exercici serveix per conscienciar els alumnes del nivell d'estrès que senten, en una escala de l'1 al 10. D'aquesta manera els docents poden reconèixer en quin punt es troba cada alumne i en quines condicions haurà de donar la classe.

Un cop definit el grau d'estrès, comença la segona part de l'exercici: "la respiració conscient". Els alumnes hauran d'inspirar, dirigint les sensacions d'estrès cap al ventre, i en espirar, aquest estrés s'expulsarà.

L'exercici té com a objectiu reduir els nivells d'estrès dels alumnes i augmentar el nivell de comunicació entre alumnes i docents.

EXERCICIS DE CREATIVITAT

Pintar mandales:

- Dirigit a les etapes d'Educació Infantil i Primària

Les mandales són dibuixos amb tendència a l'harmonia tant de formes, com de colors. Es fan servir com a exercici artístic de concentració, on cada traç cobra especial importància.

Les mandales faciliten l'atenció basada en la concentració visual. Tenen un efecte relaxant i ajuden a situar l'alumne en el moment present. Es poden anar pintant acompanyades de música relaxant.

Expressió corporal:

- Dirigit a les etapes d'Educació Infantil i Primària

És un exercici simple basat en el manteniment de l'atenció mitjançant la coordinació del moviment corporal i la respiració, marcat per un ritme musical relaxant. Els nens han de moure el cos lliurement per l'espai.

Amb aquest "ball", realment s'aconsegueix alleujar la tensió interior i trencar els bloquejos que, de vegades, no permeten fluir l'energia del cor.

EXERCICIS DE RELAXACIÓ

El bol tibetà

- Dirigit a l'etapa d'Educació Infantil i Primària, a l'ESO i al Batxillerat

La pràctica de mindfulness es pot fer acompanyada de les vibracions emeses pel bol tibetà. Aquest artefacte s'ha de saber utilitzar, és per això, que si el docent no té nocions de la seva utilització o no disposa de cap bol tibetà, pot utilitzar vídeos de YouTube que mostrin el seu so. Tot i que l'energia no és la mateixa, serveix per practicar els exercicis.

Aquesta vibració produïda pel bol tibetà és, en definitiva, la que ens aporta els beneficis: ajuda a reduir l'ansietat i alleujar l'estrès, millora la concentració, equilibra els hemisferis cerebrals, millora la creativitat, alleuja els dolors de cap...

Fem massatges als altres companys

- Dirigit a l'etapa d'Educació Infantil i Primària, a l'ESO i al Batxillerat

El massatge és una eina que aporta múltiples beneficis tant per a la persona que el dóna com per a qui el rep. És una forma de descarregar tensió, de treballar la socialització i millorar l'autoestima corporal.

Els alumnes poden agrupar-se per parelles i fer els massatges combinant-los amb la pràctica de la respiració conscient.

Dificultats i solucions d'introduir mindfulness a les aules

Mindfulness no és perdre temps de classe, és una inversió perquè hi hagi millors condicions per aprendre i ensenyar.

Aquest projecte innovador pot veure's afectat per una sèrie de dificultats que si es preveuen, poden ser evitades. Aquestes dificultats són:

1. Manca de compromís per part d'alguns membres del claustre.

És possible que una part dels

docents no es comprometi i presenti poc interès en el projecte introductor de la pràctica de mindfulness a les aules. Per aquest motiu, cal assumir que pot ser, no tots voldran assistir a classes de formació en aquestes tècniques.

Com a solució, l'equip directiu pot informar als docents de que mindfulness és una eina que treballa l'educació emocional i l'educació per a la salut i el benestar dels estudiants, recordant a la seva plantilla que el docent que s'atreveix a ensenyar mai ha de deixar d'aprendre, sense oblidar que la bona educació és la que es dóna de cor a cor.

2. Dificultats per establir horaris.

Els horaris escolars no són gaire flexibles, és a dir, estan marcats i delimitats per una sèrie de disciplines que s'han de donar obligatòriament i en una quantitat d'hores determinada. Per aquest motiu, introduir mindfulness suposa ajustar els horaris tradicionalment establerts, tenint en compte molts factors, com per exemple: la millor hora perquè els nens meditin, l'intent de no causar cap problema en el desenvolupament normal del temari que s'ha d'impartir a cada matèria...

No obstant, això no vol dir que no es pugui introduir. Existeixen múltiples possibilitats per aquesta introducció, com per exemple: utilitzar les hores de tutoria, practicar mindfulness en els primers o últims deu minuts de la jornada...

3. Resposta negativa per part de l’alumnat.

Normalment, hi ha alguns alumnes que des del començament estan molt motivats, però també hi ha d’altres que es mostren més reticents. No s’hauria de forçar a cap alumne a practicar mindfulness, ja que no forma part de la filosofia d’aquesta pràctica. Per tant, si un estudiant d'entrada no vol participar, simplement ha de seure i observar els altres companys.

Freqüentment, els alumnes que en un principi no volen experimentar aquesta pràctica, quan veuen els efectes positius que té en els altres estudiants, la majoria d'ells també acaba animant-se a participar.

A banda d’això, pot ser que els alumnes interpretin el mindfulness de manera errònia i el considerin una pèrdua de temps. Abans de començar les sessions de mindfulness, es pot evitar aquesta confusió explicant el significat de mindfulness, com funciona, per quin motiu s’ha decidit introduir-lo a les aules, els beneficis que suposa la seva pràctica a nivell acadèmic i emocional...

4. Dificultats en l’adaptació

Els temps que vivim estan marcats per canvis molt accelerats i d'una gran complexitat, on la por i l'ansietat semblen haver monopolitzat la nostra ment: vivim lligats al passat i obsessionats en predir el futur.

Conceptualment mindfulness pot semblar fàcil, no obstant, a l’hora de portar-lo a la pràctica, alguns alumnes i professors es poden trobar amb dificultats d’adaptació. El principal motiu d’aquestes complicacions és que la ment no està acostumada a sostenir l’atenció de forma conscient en el moment present, sense emetre judicis.

Per fer possible que l’adaptació dels alumnes i dels professors a aquesta nova filosofia de vida sigui ràpida, és necessari que la pràctica de mindfulness a l’aula sigui rigorosa, constant i regular.

Temps i horari necessari de meditar

Per notar els canvis i els beneficis en la conducta dels nens o en la seva forma d'estar o sentir, s'hauria d'estar, al menys, uns mesos sintetitzant la pràctica del mindfulness a les aules.

A l'escola seria convenient practicar-lo durant una estona diàriament i en grup, per tal d'enfortir les habilitats meditatives.

En iniciar-se en la pràctica no cal que s'hi dediqui molt de temps a meditar, amb uns pocs minuts diaris es pot acostumar la ment a aquest entrenament. L'equip directiu i docent ha d'acordar un horari i comprometre's a complir-lo.

Per començar, uns 10 minuts són suficients, d'aquesta manera els alumnes podran assimilar més fàcilment la nova metodologia. Aquests minuts poden donar-se a l'inici o al final de cada jornada escolar, després de l'esbarjo o després del dinar.

Si el centre veu més convenient dedicar només un dia al mindfulness, hi ha l'opció de realitzar una hora a la setmana aquesta pràctica, ocupant per exemple, l'hora de tutoria.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9'00 - 10'00h	(10 min.) MINDFULNESS				
	ANGLÈS	MEDI	CATALÀ	CASTELLÀ	MEDI
10'00 - 11'00h	MATES	PLÀSTICA	MATES	ANGLÈS	CIUTADANIA
	ESBARJO				
11'30 - 12'30h	CASTELLÀ	ANGLÈS	RELIGIÓ	MÚSICA	CATALÀ
12'30 - 13'30h	LECTURA	CATALÀ	MEDI	ED. FÍSICA	MATES
	DINAR				
15'00h - 16'00h	PLÀSTICA	ÈTICA	CASTELLÀ	PLÀSTICA	ED. FÍSICA
16'00h - 17'00h	MÚSICA	ED. FÍSICA	LECTURA	TUTORIA	LECTURA

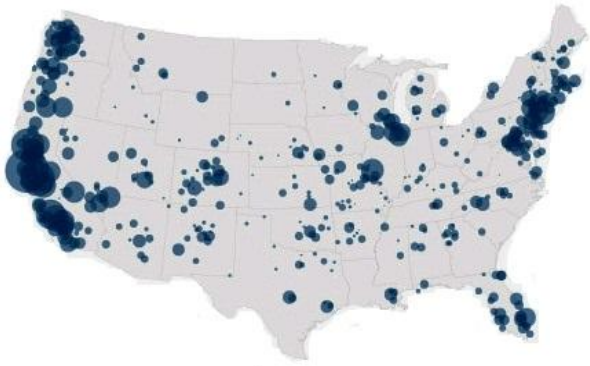
QUARTA PART— PART PRÀCTICA

ANÀLISI ACTUAL DEL MINDFULNESS AL SISTEMA EDUCATIU

A NIVELL MUNDIAL

Als Estats Units la pràctica de mindfulness és una tasca habitual abans i després de les classes perquè està comprovat que crea un millor ambient per a l'ensenyament i l'aprenentatge. Actualment, als 50 estats que integren els Estats Units, hi ha escoles que apliquen aquesta pràctica.

L'any 2007 a Califòrnia, un petit equip va reunir la seva experiència col·lectiva en l'educació i en l'atenció plena i va fundar "Mindful Schools", una organització que treballa en el disseny de cursos i plans d'estudi dirigits a escoles públiques per tal d'introduir pràctiques de meditació a les aules i combatre l'estrès tòxic, tant dels alumnes com dels professors.



Font: https://goo.gl/KE34xS

Aquesta associació ha capacitat a més de 25000 educadors, pares i professionals que treballen amb joves i infants. Aquests graduats, abasten més de 100 països i han fet possible que el mindfulness hagi arribat a més d'1'5 milions de nens d'arreu del món.

A Ontàrio, una de les deu províncies del Canadà, el Ministeri d'Educació opta per reconèixer el benestar com un factor instrumental en l'èxit acadèmic dels estudiants. Per aquest motiu, moltes escoles del territori tenen en el seu projecte curricular l'ensenyament de mindfulness.

Font: https://goo.gl/t6kxDQ

Al Regne Unit, més de 5000 professors han estat formats per ensenyar mindfulness. Una de les institucions que s'encarrega de promoure aquesta pràctica i de formar als docents és "Mindfulness in Schools Project" o MiSP.

A més a més, una iniciativa política anomenada "The Mindfulness Initiative", va aconseguir que el dia 20 d'octubre de 2015, es presentés al parlament un informe sobre com l'atenció plena podria ser incorporada als serveis i institucions del Regne Unit, destacant la introducció en el món educatiu.

Participants britànics de la Iniciativa Mindfulness.

Font: https://goo.gl/KE34xS

Cal destacar que la prestigiosa Universitat de Cambridge compta amb un centre específic dedicat a aquesta disciplina, "l'Oxford Mindfulness Centre", on s'imparteix un màster i es fa formació professional sobre la disciplina.

El ministeri d'educació d'Holanda ha decidit oferir formació gratuïta en tècniques de mindfulness a tots aquells docents que ho desitgin. A més a més, hi ha molts països com França i Austràlia on aquesta pràctica està molt estesa en els centres educatius.

A Espanya, el mindfulness s'ha incorporat a més de 200 escoles públiques, sent el Govern de Canàries el pioner en convertir aquesta pràctica en una disciplina obligatòria sota el nom d'Educació Emocional. No obstant, encara estem lluny de l'expansió que ha experimentat aquesta tècnica als Estats Units, Holanda, Regne Unit o Austràlia, on els seus governs volen incloure el mindfulness als seus currículums escolars per a l'any 2020.

A NIVELL D'ESPANYA

A Espanya, el mindfulness va introduint-se de manera particular i lenta a les diferents escoles i als diversos instituts del territori. Paral·lelament, molts docents estan assumint la iniciativa personal de formar-se en aquest sentit.

Només hi ha aproximadament uns 200 centres que han decidit posar en pràctica a les aules el mindfulness. Un exemple és:

- **L'escola "Las Cigüeñas", Rivas-Vaciamadrid**

Font: https://goo.gl/raQiJX

Aquesta escola pública de la comunitat de Madrid (Rivas-Vaciamadrid), ha incorporat al seu horari escolar, el mindfulness.

De manera general, tot l'alumnat d'aquesta escola fa meditació, relaxació, presa de consciència del propi cos, dels pensaments i les emocions.

A la pàgina 115 dels annexos, trobareu una entrevista que vaig realitzar a la directora del centre.

Els alumnes d'infantil d'aquest centre, asseguren que des que practiquen a les aules una estona diària d'atenció plena, treballen més tranquils i tenen més confiança perquè es coneixen i s'estimen més. Els professors d'aquests, consideren que aquesta pràctica és una manera d'estar més present a les classes i d'entendre millor als infants.

Font: https://goo.gl/2ZuUt2

A més a més, tenen un mural, on els petits diàriament han de reconèixer com se senten i col·locar una figura (on surt la cara de cadascú) a l'emoció que els defineix.

Un dels exercicis que duen a terme els alumnes de 1r i 2n de primària és "l'arbre de les preocupacions". En ell deixen escrit allò que els preocupa i així ho poden veure des de la distància, sabent que hi és, però que ho poden controlar i fins i tot oblidar.

Font: https://goo.gl/2ZuUt2

Els alumnes de 3r de primària asseguren que es relaxen escoltant el seu cos. Creuen que les tècniques d'atenció plena són molt senzilles i ajuden a prestar atenció a les emocions, als impulsos, als pensaments... Han creat "el Diari de les Emocions", una veritable joia on s'atreveixen a compartir amb els altres companys els seus sentiments més profunds.

Els estudiants de 4t de primària fan diferents exercicis de relaxació i respiració per afavorir l'atenció i així preparar el cos i la ment per al treball a classe.

Per últim, els alumnes de 5è i 6è de primària, consideren una gran idea "el Diari de les Emocions". Aquest diari és un quadern en el qual cada nen/a que ho necessita, demana el diari i escriu en ell allò que li preocupa, el que vol explicar als seus companys o reflexiona davant una conducta positiva o negativa. Algunes vegades, inclouen alguna imatge que té a veure amb l'emoció que volen expressar.

Les normes són senzilles. Ningú jutja o recrimina cap escrit. Si algú vol opinar de manera positiva i afegir un comentari, pot fer-ho. Es poden aixecar i abraçar a la persona que ha llegit. Poden aplaudir i expressar qualsevol sentiment de suport. Sempre es felicita a qui ha escrit al diari i es valoren les seves reflexions.

A continuació es mostren les valoracions personals d'alguns dels alumnes de 5è en relació al Diari de les Emocions:

- Raquel

És un quadern on pots explicar el que sents si has fet alguna cosa malament, i així sentir-te millor, més alegre, més feliç, més content, com si t'haguessis tret un enorme pes de sobre, sentint-te millor amb els teus amics, amigues, companys/es. És un petit espai on et pots treure (per fi) les teves penes de sobre i sentir-te millor com a persona.

- Mohamed

Ha estat molt bona idea fer aquest diari, m'ha ajudat molt i fins i tot ha fet que tingui nous amics. He pogut escriure els meus sentiments íntims. Gràcies per aquest quadern.

- Víctor

El diari de les emocions m'ha agradat molt perquè m'ha ajudat a expressar el que sentia. Cadascú és lliure de posar el que vulgui. M'ha encantat és un bon mètode per educar.

- Sergio

El diari de les emocions em sembla una idea genial per saber el que pensen els meus companys. Em permet escriure el que sento. És molt bonic. Quan un company ens explica el que ha escrit, és important prestar-li atenció perquè està compartint amb els altres un dels seus pensaments més personals.

- Andrea

Per a mi el quadern de les emocions representa les coses que ens han anat succeint. Si ens fixem en les primeres pàgines podem observar que tot són baralles i disgustos, però segons anem avançant, les coses dolentes es queden enrere i hi ha pàgines netes per escriure tot lo bo que està per passar. Serveix per comunicar-nos entre nosaltres. Aquest diari és un tresor que no podem perdre.

Font de totes 4 imatges: https://goo.gl/2ZuUt2

Cursos de tècniques de mindfulness per a docents i alumnes

Un bon clima laboral i un ensenyament de qualitat són conseqüències d'un professorat que se sent alegre, motivat i compromès amb el seu treball.

Afortunadament, a Espanya estan apareixent diversos programes de formació per a docents en tècniques de mindfulness que vetllen per l'assoliment de les condicions necessàries per al bon funcionament a l'aula.

Dos d'aquests programes són:

- **Programa TREVA**

El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) té com a objectiu promoure a les aules la relaxació i la meditació de forma seriosa i senzilla amb una doble finalitat:

- Proposar-les com recursos d'innovació pedagògica per a l'aprenentatge i desenvolupament personal d'alumnes i professors.
- Respondre a la necessitat de calma i interioritat que hi ha als centres.

Aquest projecte va dirigit als docents de qualsevol etapa educativa, a escoles que volen aplicar el mindfulness als seus projectes curriculars, a alumnes per a ús particular i a les famílies o altres estaments de la comunitat educativa.

El programa està sent aplicat individualment o en grups de docents de múltiples centres catalans i espanyols. A Viladecans, el Col·legi Sant Gabriel en forma part.

El projecte TREVA està dirigit per en Luis López González, doctor en psicopedagogia de la Universitat de Barcelona, expert en relaxació, mindfulness i espiritualitat i autor de diversos llibres i articles sobre aquesta temàtica.

A través d'aquest codi QR s'accedeix a un vídeo on s'exposa el funcionament del mindfulness a les aules de l'Escola Josep Guinovart de Castelldefels, centre adjunt al Programa Treva.

- **Sukha**

Aquesta organització compta amb el suport d'experts qualificats i experimentats en l'aplicació de mindfulness en l'àmbit educatiu.

Sukha ha desenvolupat tres programes amb l'objectiu de cobrir les necessitats de formació de tota la comunitat educativa:

1. *Mindfulness i professorat:*

Aquest curs va dirigit a educadors que de manera voluntària volen incrementar els seus estats de benestar i salut, psicològics i físics, i posar-los en pràctica dins i fora de l'aula.

Es desenvolupa en grup mitjançant una metodologia eminentment pràctica. A través de diferents exercicis pràctics de mindfulness i discussions en grup, es construeix un clima de confiança i respecte òptim per aprendre.

2. *Créixer respirant:*

És un protocol dissenyat per al desenvolupament de competències sobre mindfulness, dirigit als alumnes que cursin algun nivell de primària, secundària o batxillerat.

El programa es desenvolupa a l'aula i l'aprenentatge és actiu. Es promou un ambient on tots els joves puguin sentir-se part del grup mitjançant la generació conjunta d'un clima emocional de confiança i respecte.

3. *Entrenant al professor:*

Aquest programa està dirigit principalment al claustre d'un centre en la seva totalitat, incloent-hi tots els docents, l'equip directiu i altres professionals de l'escola o institut.

La metodologia del programa sempre va acompanyada d'una avaluació de les necessitats del centre escolar per determinar la manera més adequada d'incloure el mindfulness dins dels continguts curriculars propis del centre, així com per ajustar els horaris més convenients per al professorat.

El curs es divideix en tres fases:

- La primera fase, consisteix en un curs de mindfulness (12 hores).
- La segona, tracta l'observació del claustre en l'aplicació del mindfulness a les aules per part d'instructors professionals.
- L'última, consisteix en l'aplicació per part del professorat de les pràctiques de mindfulness a l'aula de forma autònoma, seriosa, i responsable.

A través d'aquest codi QR s'accedeix a un vídeo on diversos docents expliquen la seva experiència amb Sukha i la posada en marxa de tots els aprenentatges sobre mindfulness a les aules.

Font pròpia

A NIVELL DE CATALUNYA

A Catalunya es troben alguns dels 200 centres d'Espanya que de manera oficial practiquen mindfulness, un d'ells és:

- **L'institut Joan Oró, Lleida**

L'institut públic de Lleida "Joan Oró", aplica diàriament vint minuts del seu horari escolar a posar en pràctica una altra habilitat fonamental pel desenvolupament dels seus alumnes: la meditació.

Per obtenir aquests vint minuts, van decidir treure cinc minuts a cada matèria. La directora del centre afirma que és una activitat necessària que repercuteix en la millora dels resultats de les altres àrees.

Cada dia, a les 11.40h, sona una campana anunciant el final de l'activitat lectiva i l'inici per a tot l'alumnat de la tècnica mindfulness, destinada a entrenar la capacitat de concentració i d'atenció plena.

Aquesta iniciativa l'han decidit anomenar "Projecte Silenci", i té l'objectiu d'aprendre a parar, per veure l'estabilitat emocional dels alumnes i contrarestar el soroll ambiental: "Els nois reben molts missatges, estan tot el dia amb el telèfon, tot el dia escoltant... i el silenci els aterra".

Al final de les meditacions, els alumnes traslladen a una llibreta les seves sensacions, escriuen o dibuixen com se sentien abans de començar i el que senten després. Als alumnes que els costa més meditar, els fotocopien mandales o els demanen que facin papiroflèxia o un altre treball.

Font: https://goo.gl/mo8eEs

Una alumna comenta: "Mindfulness m'ajuda a treure tot lo dolent que ha passat durant la setmana i a agafar el més bonic. És un projecte que fa que el centre sigui més especial". Un altre estudiant afegeix: "Està bé perquè arribem del pati accelerats i així ens relaxem i ens concentrem."

Curs de mindfulness al centre PSICOTOOLS

Al juny vaig anar a visitar el centre de psicologia PSICOTOOLS, situat a l'Avinguda de Vallcarca, 196, de Barcelona. Allà vaig poder entrevistar a en Ferran Garcia de Palau, advocat i responsable de l'àrea de mindfulness d'aquesta empresa.

Em va explicar que realitza cursos de formació de mindfulness a aquelles persones interessades en aprendre tècniques sobre aquesta pràctica, entre les quals, hi ha bastants docents.

A més a més, ha realitzat cursos de formació al professorat d'alguns centres de la ciutat que volen aplicar el mindfulness al propi currículum escolar.

Consultar annexos, pàgina 103, per llegir l'entrevista al Sr. Ferran Garcia.

Universitat de Barcelona, curs de mindfulness

L'Alejandra Sánchez Yagüe és una formadora acreditada del Programa MBSR de reducció de l'estrès basat en Mindfulness de l'Escola de Medicina de la Universitat de Massachusetts a partir dels ensenyaments de personatges destacats, com Jon Kabat-Zinn. Dirigeix el Programa MBSR dins la Universitat de Barcelona i imparteix formacions en Mindfulness i MBSR en l'entorn educatiu, esportiu i corporatiu.

Aquest curs de la UB està dirigit a tots els professionals de l'entorn educatiu que volen conrear benestar en les seves vides i crear alhora un entorn de benestar, salut i alt rendiment acadèmic a les aules i promoure l'entrenament de l'atenció i de la intel·ligència emocional.

Les pràctiques de mindfulness ofereixen als educadors i als estudiants tècniques de relaxació i formes concretes de deixar anar preocupacions recurrents, reduint l'estrès i els seus efectes físics i mentals.

Perquè els professionals de l'educació puguin transmetre el mindfulness als seus alumnes, primer, han d'aprendre a aplicar la tècnica a les seves vides. D'això tracta aquesta formació: de com pot l'educador incorporar el mindfulness a la seva vida per després poder aplicar-lo a les aules.

Consultar annexos, pàgina 108, per llegir l'entrevista a la Sra. Alejandra Sánchez Yagüe.

A NIVELL DE VILADECANS

L'Ajuntament de Viladecans a través del Pla Local per a la Millora de l'Èxit Educatiu, ha dissenyat el programa "Emocions i Benestar" que treballa per promoure l'educació emocional.

La millora del rendiment acadèmic, però també la felicitat personal i la bona convivència als centres són el repte dels centres de Viladecans, on es vol introduir a l'etapa primària i secundària l'educació emocional.

A la nostra ciutat ja hi ha nens i nenes que, per exemple, en arribar a classe obren la seva llibreta de les emocions per explicar com s'han sentit o fan uns minuts de relaxació per posteriorment treure més rendiment de la classe.

Dotze centres educatius tenen ja un projecte que incorpora l'educació emocional, a partir d'una iniciativa pionera de l'Ajuntament, en col·laboració amb la Diputació, per impartir formació en aquesta matèria als docents a través d'un grup d'excel·lència de la Universitat de Barcelona.

La iniciativa, inverteix 8.000 euros cada curs per a la formació d'un grup de docents de cada centre. Aquests traslladen el coneixement a la resta i junts adapten el projecte a la realitat de l'escola i a cada grup d'edat. Normalment s'aprofiten les hores de tutoria o d'educació en valors per fer les accions amb l'alumnat, però n'hi ha que les fan cada dia en arribar o en tornar del pati, com és el cas de la relaxació. La iniciativa també ajuda al professorat, sotmès a estrès en ocasions, a gestionar les emocions pròpies per millorar la seva activitat.

Viladecans va iniciar el curs 15-16 amb el projecte d'Educació Emocional i Benestar de Viladecans. Aquest projecte compren 10 hores de teoria, 10 hores d'activitats pràctiques i 10 hores de seguiment i acompanyament al disseny d'un projecte emocional del centre. Els centres educatius participants s'han repartit de la següent manera:

- Curs 15-16: 2 centres de primària públics, 2 concertats i 1 institut públic.
- Curs 16-17: 6 centres de primària públics, 2 concertats.
- Proposta curs 17-18: 4 instituts públics.

Tres escoles que ja han aplicat aquest programa als seus projectes curriculars expliquen les seves experiències:

- **L'Escola Montserratina**

El programa municipal Emocions i Benestar, ha permès que els docents d'aquesta escola estiguin formats i tinguin bons recursos per aplicar l'educació emocional a tots els cursos i fer d'aquesta disciplina una estratègia general del centre.

L'equip directiu i docent considera important que els alumnes reconeguin les emocions, tant les seves com les dels companys, perquè vegin com els hi afecten i sàpiguen gestionar-les per ser més feliços no només ara sinó tota la vida.

En aquest centre, els alumnes apunten diàriament a les seves llibretes de les emocions com se senten, i aquells que ho desitgen poden explicar els seus sentiments a la resta de companys.

- **L'Escola El Garrofer**

En Rubén Lomas i la Susana Jiménez, professors de cinquè d'aquesta escola, comenten que a les seves classes fan activitats i jocs que fomenten l'educació emocional, per exemple, una activitat consisteix en què els alumnes han de dir coses bones de l'altre. També han dissenyat una versió del joc de les cadires en qui s'elimina ha de continuar jugant abraçat a un company. Així, es fomenten l'autoestima, la cohesió de grup, l'empatia i el control de les emocions, que busquen reduir els riscos de desmotivació amb els estudis o de conflictivitat amb altres companys o amb les famílies.

- **L'Escola Germans Amat Targa**

L'Escola Germans Amat Targa porta ja quatre anys aplicant accions d'educació emocional.

La directora ha confirmat que amb l'alumnat que porten més temps treballant l'educació emocional, han constatat una millora del rendiment i han observat que els conflictes al pati gairebé han desaparegut i, si es donen, els propis alumnes els solen resoldre entre ells.

Centres de Viladecans que apliquen el mindfulness

- **L'Institut de Sales**

El dia 1 de desembre vaig anar a la classe de 2n de Batxillerat B de l'institut de Sales, on un grup de llatí finalitzava l'últim quart d'hora de classe practicant mindfulness.

Aquest grup, format per 9 alumnes, va iniciar-se en la pràctica a finals del curs passat i continua exercint-la a dia d'avui. Els alumnes van iniciar la seva experiència amb el mindfulness arran del meu Treball de Recerca, ja que van acceptar la possibilitat de realitzar la pràctica dues vegades per setmana com a mínim, durant 5 o 7 minuts abans d'iniciar la classe de llatí o en acabar-la.

La professora de llatí que dirigeix l'activitat de mindfulness, la Dolors Olmedo, comenta que ha notat clarament els beneficis de l'exercici en l'actitud dels seus alumnes: *"En general són bastant tímids, però a poc a poc, he anat observant que els seus nivells de confiança en si mateixos han anat augmentant;no falten mai a classe; porten sempre els exercicis fets i col·laboren; els queda encara molt per treballar amb les seves veus (parlen massa en veu baixa).Veig unitat en el grup. Són bones persones".*

La Dolors comenta que en aquesta primera avaluació han suspès tres alumnes, dos han tret excel·lent, i la resta es troba entre el bé i el notable, però està segura de què en el segon i tercer trimestre milloraran. A més a més, està molt satisfeta del treball realitzat amb aquest grup, i assegura que continuarà aplicant mindfulness durant tot el curs.

Font pròpia

Aquesta docent fa més de deu anys que es va formar com a monitora de ioga. Des d'aquell moment, va fer unes pràctiques de relaxació de manera individual amb alumnes de l'ESO que tenien diagnosticat TDAH.

Fa quatre anys en una matèria optativa de mitologia de segon de l'ESO, donat el perfil de la majoria de l'alumnat i coincidint divendres a última hora, va veure que era impossible impartir la classe amb normalitat; així que va decidir practicar en aquesta hora el silenci i la relaxació. Posava als alumnes música que els ajudés a calmar-se i a relaxar-se. També aplicava una tècnica anomenada metamòrfica que consisteix en donar uns tocs lleugers a les mans i al cap, i uns alumnes s'ho feien als altres. Afirma que no tot el grup ho practicava amb el mateix interès.

A cada curs escolar ha anat explicant als grups on imparteix classe, la importància del silenci. Per aquest motiu, dedica 5 minuts d'una classe a la setmana a respirar, a guardar silenci o a posar música relaxant. El curs passat va practicar aquestes tècniques a la classe d'ètica.

També el curs passat, per primera vegada, va decidir en hores de tutoria fer uns tallers de relaxació amb els grups de 1r de Batxillerat.

Actualment, també està practicant mindfulness un o dos cops per setmana amb els alumnes de llatí de 4t ESO. Confessa que no tota la classe (28 alumnes) ho fa bé, però la majoria s'ho pren amb interès.

Durant dos dimecres d'aquest trimestre ha fet un taller de respiració i relaxació amb els alumnes de 2n batxillerat C, amb la finalitat d'anar-los preparant per a l'exposició oral del Treball de Recerca. Durant el segon i tercer trimestre l'oferirà a les tutories de primer de batxillerat.

El seu objectiu, abans de jubilar-se, és que aquesta pràctica es vagi fent habitual a les diverses classes. Per això, ha sol·licitat a la responsable d'oferta d'activitats educatives de l'Ajuntament, incloure de manera oficial, un taller de tècniques de respiració i relaxació perquè es pugui oferir a tots els centres del municipi.

- **L'Escola Miquel Martí i Pol**

El dia 1 de desembre vaig anar a la classe de 6è A de l'escola pública Miquel Martí i Pol de Viladecans amb l'objectiu d'experimentar la introducció del mindfulness a una aula de primària.

La sessió va durar una hora i mitja (de 15'00 a 16'30 hores), temps suficient per fer reflexionar als alumnes sobre les emocions, els pensaments, l'estrès i el control d'aquests tres aspectes a través del mètode mindfulness.

En primer lloc, vaig presentar-me i vaig explicar als estudiants el motiu de la meva visita. Un cop es van assabentar del que és un Treball de Recerca i de la temàtica del meu, vaig definir el concepte mindfulness i les causes principals per les quals es vol introduir aquest projecte a les escoles i als instituts.

Seguidament, vaig demanar als alumnes que escriguessin a la pissarra el seu estat emocional en aquell moment, molts d'ells estaven cansats i nerviosos.

Un cop van analitzar com es trobaven emocionalment, vaig demanar que prestessin atenció a un vídeo que explicava com s'havien de col·locar correctament a la cadira per meditar. Fet això, van realitzar una meditació guiada d'uns deu minuts. Senzillament, havien de tancar els ulls i prestar atenció al procés de la respiració.

Font pròpia

Mentre estaven meditant vaig observar-los i em van sorprendre gratament. A alguns els va costar més tancar els ulls i concentrar-se, no obstant, tots van aprofitar els minuts i van aconseguir crear un ambient de calma, pau i tranquil·litat.

Per acabar l'exercici, vaig demanar que escriguessin a la pissarra el seu estat emocional després d'haver practicat mindfulness. Efectivament, l'exercici va ser útil ja que la gran majoria va escriure que estava relaxat i tranquil. Fins i tot, alguns van escriure que se sentien estranys degut a que no havien experimentat abans aquesta pràctica.

Em va impactar molt un cas particular, l'Andrea, una nena que es va definir com una persona nerviosa, a la que li costa quedar-se callada i concentrar-se. Durant els deu minuts de meditació estava totalment concentrada en l'exercici, inspirant i espirant lentament i concentrant-se en el moment present. Després de la sessió va comentar que es trobava alliberada, amb pau amb si mateixa i molt millor del que estava abans.

Per últim, vaig demanar cinc voluntaris que estiguessin disposats a expressar davant la càmera la seva primera experiència amb mindfulness i a reflexionar sobre la seva possible introducció a les aules.

Em vaig informar de què en aquesta escola, hi ha alguns professors que de manera esporàdica practiquen mindfulness amb els seus alumnes.

Font pròpia

- **El Col·legi Sant Gabriel**

El professorat de tots els col·legis de la congregació dels Germans Gabrielistes va rebre la formació TREVA**.** El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) és una proposta d'intervenció pedagògica. La seva missió és portar a les aules la relaxació i la meditació des de la senzillesa i el rigor científic.

La coordinadora d'aquest programa en el cas del Col·legi Sant Gabriel de Viladecans, és l'Elena Gervilla, tutora de 4t d'ESO i professora de castellà i d'arts escèniques.

En aquest centre privat el mindfulness s'aplica de manera sistemàtica i és una activitat que els alumnes han de realitzar a l'aula de manera voluntària.

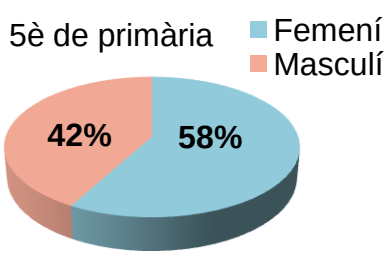
Consultar annexos, pàgina 110, per llegir l'entrevista a la Sra. Elena Gervilla.

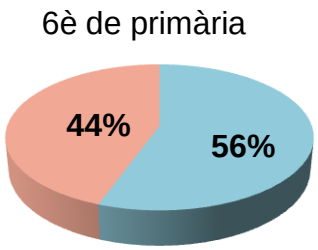
Conclusions de l'enquesta feta a alumnes de primària

El 19 de juny del 2017 vaig anar al Col·legi d'Educació Infantil i Primària Miquel Martí i Pol amb l'objectiu d'obtenir dades per a la meva investigació. Aquestes dades les vaig poder aconseguir mitjançant una enquesta que van realitzar cinc classes del cicle superior de primària, en concret tres d'elles de sisè i les dues restants de cinquè. En total, van ser 122 alumnes enquestats.

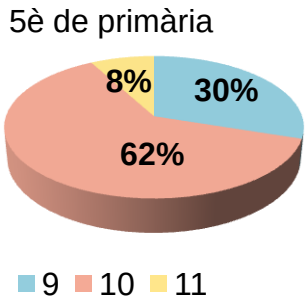
Consultar annexos, pàgina 118 per veure els resultats més detalladament.

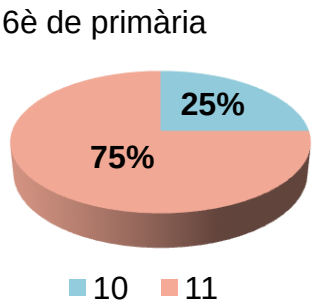
Sexe:





Edat:





Després d'observar els resultats d'aquesta enquesta es pot arribar a unes conclusions sobre el rendiment acadèmic general de l'alumnat de cicle superior de primària d'aquest centre. La majoria dels estudiants es distreuen a l'aula fàcilment i qualifiquen la seva jornada escolar d'estressant. Els costa posar-se ràpidament a treballar quan han de fer feina a l'aula.

A més a més, consideren que normalment els seus docents quan imparteixen classes estan relaxats (a l'enquesta realitzada als seus docents, es contrasta aquesta opinió).

En general, l'alumnat opina que, de vegades, hi ha xivarri a l'aula quan el professor està explicant.

Quan arriben els exàmens, la immensa majoria es posa nerviós. Quant als deures, la majoria dels estudiants els fan amb una actitud positiva, malgrat que hi ha un gran percentatge d'alumnes desmotivats a l'hora de realitzar-los.

Cal comentar, que el primer que fa la immensa majoria després d'aixecar-se cada matí, és no deixar-se emportar pels pensaments i viure el present de manera conscient evitant alteracions.

Aproximadament, més de la meitat dels enquestats davant d'un conflicte sol mantenir la calma i intenta controlar-se. En canvi, l'altra meitat, adopta una actitud agressiva. Per calmar-se, la majoria dels estudiants, prefereixen estar sols.

En relació amb el temps lliure, molts juguen a videojocs o es connecten a les xarxes socials. Menys d'un 20% dels enquestats, surt a passejar en comptes de mirar pantalles.

Un 64% creu que els càstigs tradicionals no recondueixen el mal comportament.

Només un 37% assegura haver-se fixat en la seva respiració de manera conscient, tot i que, un 78% considera que és important prestar atenció a la respiració.

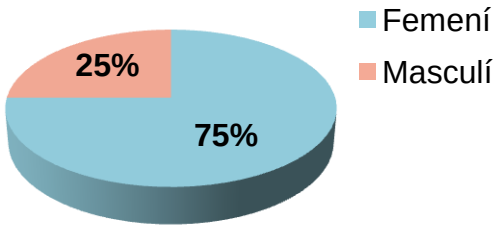
Per últim, un 94% estaria a favor d'introduir la meditació dins l'horari escolar.

Conclusions de l'enquesta feta a professors de primària

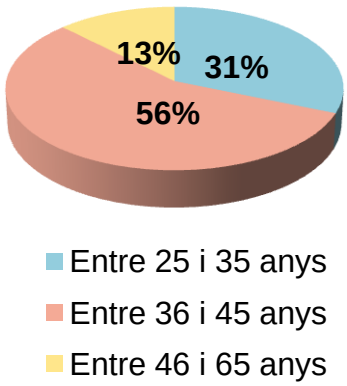
El 20 de juny del 2017 vaig entregar una enquesta als professors dels alumnes que prèviament havien sigut enquestats. En total, van realitzar-la 32 docents.

Consultar annexos, pàgina 123 per veure els resultats més detalladament.

Sexe:



Edat:



El 56% dels docents opinen que l'estrès forma part de la seva jornada laboral, i que aquest majoritàriament és degut a la burocràcia. Quasi un 60% del professorat, intenta evitar que l'estrès canvi la seva conducta i es recolza dialogant amb els col·legues de la feina.

Aproximadament, un 60% confirma la distracció a l'aula de l'alumnat, causat per les dificultats dels alumnes a posar-se a treballar i el xivarri mentre estan impartint les explicacions.

El 81% pensa que els alumnes no es concentren i a l'aula tenen un estat alt de nerviosisme.

La totalitat del professorat opina que els càstigs tradicionals no serveixen per canviar el mal comportament de l'alumnat i creuen que les situacions conflictives a l'aula s'han de solucionar amb el diàleg.

Menys de la meitat dels enquestats, observa la seva respiració, encara que la gran majoria opina que és molt important.

A més a més, un 72% afirma no haver utilitzat mai tècniques de meditació o relaxació a l'aula. El 28% restant, ha intentat calmar i relaxar l'alumnat posant música tranquil·la, fent massatges, llegint petits textos... Aquestes tècniques, majoritàriament les han aplicat després del pati, que és quan els alumnes estan més alterats.

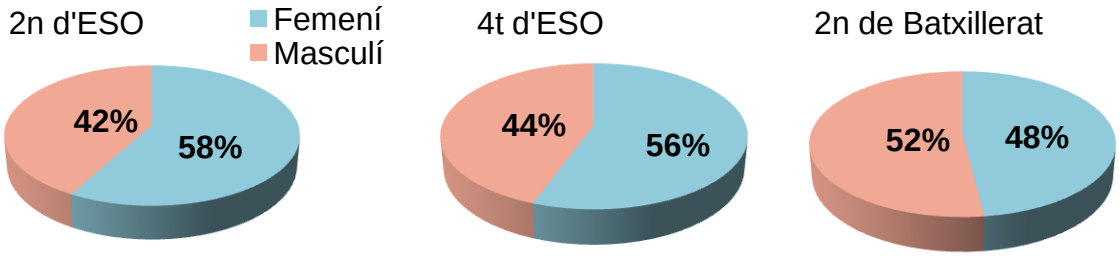
El 87% del professorat estaria disposat a rebre una formació en tècniques de meditació i relaxació per poder incorporar-les a les aules. Aquest mateix percentatge està a favor d'introduir, dins del projecte educatiu dels centres, el mindfulness.

Conclusions de l'enquesta feta a alumnes d'ESO i Batxillerat

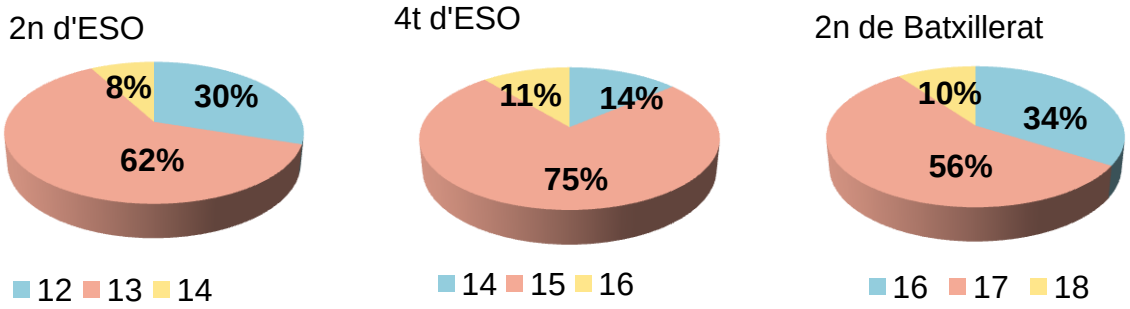
El 21 de setembre del 2017 vaig entregar una enquesta a 50 alumnes de 2n d'ESO, de 4t d'ESO i de 2n de Batxillerat, respectivament. En total, 150 estudiants van respondre-la.

Consultar annexos, pàgina 130 per veure els resultats més detalladament.

Sexe:



Edat:



Malauradament, la gran majoria, tant a l'ESO com al Batxillerat, s'aixequen del llit pensant en acabar aviat el curs escolar, no es mostren motivats en gaudir de l'aprenentatge diari.

Quant al seu dia a dia a l'institut, podem comentar que hi ha un alt percentatge d'estrès en l'alumnat. Aquest estrès es veu més evident quan el nivell d'estudis és més alt.

La meitat dels enquestats de l'ESO, opina que hi ha més competitivitat que no pas col·laboració entre ells. Al Batxillerat la diferència és més evident i un 78% opina que té més pes la competitivitat perquè estan pressionats per les

qualificacions individuals, les quals són el factor d'entrada als estudis universitaris.

La majoria dels alumnes dels tres nivells, quan estan a l'aula es preocupen per tota la feina que han de realitzar a la tarda, fet que evidencia que no tenen una actitud mindful.

La majoria dels enquestats creuen que es notòria la sobrecàrrega d'informació mental que es veu augmentada de manera progressiva segons el curs que realitza l'alumne. Aquest excés d'activitat mental provoca un empitjorament en el rendiment acadèmic, personal i social de l'alumne.

En referència als casos d'hiperactivitat i de dèficit d'atenció a les aules, els alumnes en la seva majoria, opinen que s'han incrementat.

Aproximadament un 60% dels alumnes, creu que actua sense ser conscient del que fa, és a dir, de manera automàtica.

La gran majoria, considera que a l'hora d'estudiar es distreu amb facilitat i no es concentra ràpidament.

El 100% dels enquestats opina que hi ha una relació directa entre l'estrès, la manera d'estudiar i els resultats obtinguts. A més a més, la major part dels alumnes ha patit en alguna ocasió les conseqüències de l'estrès en el moment de realitzar exàmens, motiu pel qual no han obtingut els resultats que esperaven.

Gairebé el 80% necessitaria temps per relaxar-se, expressar els seus sentiments i reflexionar sobre els afers que li preocupen.

La major part dels alumnes enquestats considera que l'institut no treballa l'educació emocional ni el control de l'estrès.

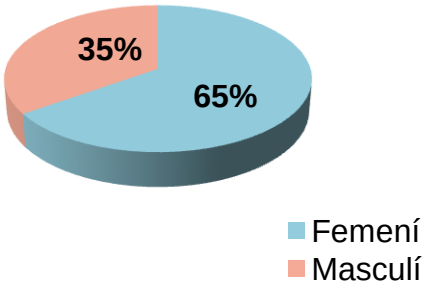
Tot i ser la respiració conscient una activitat senzilla de realitzar, la majoria no ho practica, però creu que és necessari introduir el mindfulness a les aules.

Conclusions de l'enquesta feta a professors d'ESO i Batxillerat

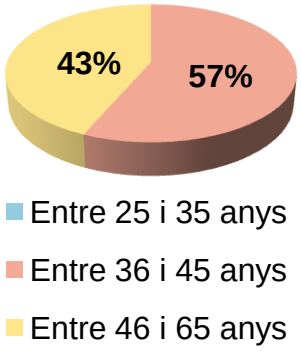
El dia 7 de setembre del 2017 vaig entregar una enquesta a l'equip docent de l'Institut de Sales de Viladecans. En total, van realitzar-la 46 docents.

Consultar annexos, pàgina 139 per veure els resultats més detalladament.

Sexe:



Edat:



La meitat dels professors, considera que el sistema educatiu actual fomenta la competitivitat més que la col·laboració dels alumnes. La majoria, considera que hi ha un excés de ràtio d'estudiants per aula.

Quasi un 60%, opina que l'alumnat està motivat però li falta constància en el treball. A més a més, el 77% opina que l'origen dels conflictes a l'aula és la manca de valors de l'alumnat.

La implantació de l'educació emocional, segons un 80% del professorat, hauria d'estar present a les aules.

Gairebé un 76% dels docents, percep que els seus alumnes estan nerviosos i desconcentrats a l'aula i que les noves tecnologies promouen l'individualisme.

Quant al funcionament dels càstigs tradicionals (amonestacions, eliminació del temps d'esbarjo, notes a l'agenda...) com a mètode per canviar el mal comportament de l'alumnat, el 52% està a favor i el 48% en contra.

La immensa majoria creu que la docència ha perdut prestigi social al llarg dels anys, encara que la gran majoria si hagués de triar de nou la seva professió, escollaria un altre cop la docència.

Gairebé un 80% no dorm les hores necessàries per garantir un correcte funcionament l'endemà, i un 87% sent que la seva ment esta sobrecarregada d'informació.

Malauradament, el 65% considera que l'estrès forma part de la seva jornada laboral. Un 87% creu que cada vegada hi ha més baixes de docents per malalties relacionades amb aquest.

Un 91% expressa que el centre no posa mètodes d'actuació per evitar l'estrès del professorat i considera que l'observació de la respiració és molt important. Tot i això, només un 35% s'ha detingut en alguna ocasió a prestar-li atenció.

Un 61% creu convenient formar-se en tècniques de meditació per poder gestionar millor les classes i fer-ho extensiu als alumnes durant una estona a l'aula, per tal de rendir millor.

FUTURS DOCENTS

Molts docents tenen el convenciment de que el mindfulness no és una moda més, sinó que ha vingut per quedar-se a la societat en general i en el món educatiu en particular.

La tendència és que la gestió emocional es converteixi en una competència que formi part del currículum escolar de manera transversal, tot i que no sigui avaluable.

Hi ha molts professors que no han passat un procés formatiu d'aquestes tècniques de mindfulness i es dediquen a donar classes sense conèixer el risc que això pot comportar. Aquest problema sorgeix degut a que encara a les facultats no s'estudia ni estan regulats els cursets de meditació.

Encara és poc freqüent que en els graus de magisteri incloguin el mindfulness com a matèria, tot i que, cada vegada es contempla en major grau l'educació emocional en els plans d'estudi.

No obstant, s'ofereixen màsters i postgraus especialitzats en mindfulness accessibles als llicenciats en graus relacionats amb el món educatiu.

La Universitat de Barcelona, ofereix el "màster remind", d'una durada de dos anys, i que té com a objectius:

- Professionalitzar el sector de la pràctica de la relaxació, la meditació i el mindfulness.
- Academitzar l'àmbit de la relaxació i del mindfulness per donar-li rigor.
- Potenciar la investigació científica en relaxació, meditació i mindfulness.

Conclusions

Una vegada finalitzat el meu Treball de Recerca, puc concloure que els meus objectius s'han complert, ja que he pogut donar resposta a les meves incògnites.

Primerament, a les preguntes *"Què és meditar? Com va sorgir? Com va arribar a Occident?"*, ha quedat clar que sent una pràctica nascuda a Orient, aquesta ha anat envaint el món occidental degut a la necessitat existent de trobar una mica de tranquil·litat, tant física com mental, en aquest temps tan exigent que ens ha tocat viure. **La meditació és una tècnica de concentració mil·lenària consistent en poder assolir un estat elevat de consciència plena en el moment present**. Amb ella gaudim de cada instant, és la practica de viure el present.

A continuació, a les preguntes *"Quines són les dificultats d'aprenentatge i d'atenció que poden presentar els estudiants? I per quin motiu es donen?"*, cal aclarir que tot estudiant pot presentar dificultats d'aquest tipus en algun moment de la seva vida. El detonant més evident d'aquests problemes és **el ritme de vida vertiginós que portem**: hem de processar massa informació en un període de temps limitat i no tenim el suficient temps per relaxar-nos i trobar la nostra pau interior i el nostre benestar. Aquesta situació, **desencadena en una patologia d'estrès**, que sinó és ben gestionada pot desenvolupar problemes majors, que en el nostre cas, afecten a la vida escolar, als estudiants i als docents: pèrdua d'autoestima, de concentració i de motivació, esgotament mental i físic, alteracions de la conducta alimentària i de la son, canvis d'humor, dèficit d'atenció i d'efectivitat... Si afegim a aquestes dificultats, la sobrecàrrega de tasques, l'ús inadequat de les noves tecnologies, la competitivitat acadèmica i l'excés de ràtio a l'aula, tota persona relacionada amb el món educatiu, pot arribar a patir un bloqueig emocional, que no li permetrà gaudir de la seva feina i rendir al 100%.

No obstant, amb la meva investigació puc afirmar que **l'educació emocional aplicada a les aules, podria fer minvar l'aparició d'aquestes dificultats**, adquirint un millor coneixement de les pròpies emocions, desenvolupant

l'habilitat per regular-les i automotivar-se, i prevenir els seus efectes nocius, adoptant una actitud positiva davant la vida i, sobretot, aprenent a gestionar els conflictes i els problemes de forma positiva.

Si estem bloquejats emocionalment, pel motiu que sigui, és molt difícil aprendre. En canvi, si alguna cosa ens apassiona, l'aprenentatge flueix sense que ens adonem.

Tot seguit, queda demostrat que **meditar és una bona eina per treballar l'educació emocional**, ja que et permet ser més conscient dels teus actes, de les teves emocions i aconsegueix un clima de relaxació evident que et permet gaudir del moment present.

La patologia d'estrès anteriorment esmentada, es veu reflectida en el rol dels docents i dels alumnes. Cal insistir en la necessitat de que **tant els professors com els estudiants, haurien de tenir una estona al dia per autogestionar-se, mitjançant l'exercici de la meditació**.

Segons els resultats de les meves enquestes i entrevistes, puc afirmar que **la comunitat educativa de la nostra localitat està a favor d'introduir l'educació emocional i el mindfulness a les aules.** No obstant, caldria mencionar que podem topar amb un percentatge de docents que es mostren reticents a introduir aquesta pràctica innovadora, ja que els fa por sortir de la zona de confort a la que estan acostumats.

El tipus de meditació viable a les aules és el mindfulness o atenció plena, que consisteix en estar amablement present en el que succeeix a cada instant. Per portar-lo a terme s'ha d'aprendre a regular l'atenció en el moment present, evitant la divagació de la ment. A més a més, s'ha d'adoptar una actitud d'acceptació, de curiositat i d'obertura cap a les pròpies experiències. No ens hem d'oblidar, de què s'ha de ser conscient de la pròpia respiració, evitant reaccionar automàticament a l'estimulació que s'estigui percebent.

En relació als beneficis que podrien experimentar amb la seva pràctica, tant els docents com els alumnes, es desprèn que **el mindfulness permet calmar la ment acostumada a processar molts pensaments**, i passar d'aquesta ment de mico a una ment concentrada en el moment present, deixant de prioritzar els

moments del passat i les fantasies del futur. A més a més, si es practiqués aquesta tècnica a l'aula, l'alumnat milloraria les seves habilitats socials, personals i acadèmiques, permetent als docents treballar més fàcilment a les classes i millorant les relacions que es donen entre tota la comunitat educativa.

Els exercicis de mindfulness aplicables a les aules són diversos, i estan fonamentats en l'exercici de l'atenció a la respiració. Amb aquesta base, es poden complementar les activitats amb música, mandales, expressió corporal, reflexió emocional... Tots aquests exercicis beneficien la concentració i eviten la divagació mental i la dispersió.

Mindfulness no és perdre temps de classe, és una inversió perquè hi hagi millors condicions per aprendre i ensenyar. Aquest projecte innovador pot veure's afectat per una sèrie de dificultats que si es preveuen poden ser evitades. Aquestes dificultats són la manca de compromís per part d'alguns membres del claustre, les dificultats per establir horaris, la resposta negativa per part de l'alumnat i els problemes en la seva adaptació.

La pràctica del mindfulness és un projecte que ja s'ha introduït a les escoles, instituts i universitats d'altres països del món, com són els Estats Units, el Canadà, el Regne Unit, França, Austràlia... En termes generals, segons la meva investigació he constatat que **Espanya encara està lluny d'aquesta expansió**, ja que aproximadament només 200 centres ho apliquen de forma oficial a les aules, la resta són intents esporàdics d'alguns docents.

En quant a la situació **a Viladecans**, m'alegra comentar que **hi ha un projecte anomenat *Emocions i Benestar*** *que* s'està començant a aplicar a la localitat, degut a que hi ha un compromís signat per l'Ajuntament que aposta per promoure l'educació emocional a les aules de primària i secundària.

Molts docents tenen el convenciment de que el mindfulness no és una moda més, sinó que ha vingut per quedar-se a la societat en general i en el món educatiu en particular.

La tendència és que la gestió emocional es converteixi en una competència que formi part del currículum escolar de manera transversal, tot i que no sigui avaluable.

Encara és poc freqüent que en els graus de magisteri incloguin el mindfulness com a matèria, tot i que, cada vegada es contempla en major grau l'educació emocional en els plans d'estudi. No obstant, s'ofereixen màsters i postgraus especialitzats en mindfulness accessibles als llicenciats en graus relacionats amb el món educatiu, i també existeixen cursos de formació pels docents interessats.

En conclusió, és més fàcil construir nens forts que reparar adults dèbils, apostem pel mindfulness i l'educació emocional, i evitem l'ús abusiu dels fàrmacs com a solució als problemes dels alumnes i docents.

A través d'aquest codi QR s'accedeix al meu vídeo, fet amb l'ajuda del meu cosí Francesc, dels alumnes de 6è A de l'Escola Miquel Martí Pol i d'un grup de llatí de 2n de Batxillerat B de l'Institut de Sales.

Agraïments

En primer lloc, vull agrair a la meva tutora del Treball de Recerca, Dolors Olmedo, per la seva orientació constant, per oferir-me llibres i informació i per ajudar-me a complementar la part pràctica des de la seva experiència en relació amb el tema tractat en aquestes pàgines.

D'altra banda, agraeixo la col·laboració oferta pels professionals entrevistats, que s'han interessat en el meu treball i m'han aconsellat. Gràcies a Ferran García de Palau, per mostrar-me el funcionament del seu centre de psicologia PSICOTOOLS, i per permetre'm el luxe de prestar atenció plena durant la seva entrevista, ja que va ser ell qui va treure'm de les mans el bolígraf amb el qual ansiosament volia anotar les respostes a la meva llibreta, argumentant que si el meu treball estava dirigit a la pràctica del mindfulness, havia de ser la primera en apostar per la pràctica i gaudir del moment present.

També vull donar gràcies a l'Alejandra Sánchez i a la directora del centre "Las Cigüeñas", per les seves paraules i per mostrar-me el seus punts de vista esperançadors en la posada en marxa del mindfulness als centres educatius.

Voldria agrair la col·laboració de la professora Elena Gervilla, del col·legi Sant Gabriel, per explicar-me el funcionament del Programa Treva en aquest centre educatiu de Viladecans.

Vull mostrar també el meu agraïment a tots els alumnes i professors de l'Institut de Sales i de l'Escola Miquel Martí i Pol, que han participat en les meves enquestes, sense els quals la part pràctica del meu treball no hagués estat possible.

Gràcies al meu cosí petit Francesc Roca i a tots els alumnes gravats, per col·laborar en el vídeo que he realitzat per a l'exposició oral del Treball de Recerca.

Per últim, vull agrair, molt especialment, el suport a totes les persones que han estat al meu costat durant la realització d'aquest treball, i en especial al meu pare, per fer possible que anés a la seva aula de sisè i experimentés la sensació de ser docent durant una hora i mitja, aplicant el mindfulness.

Valoració personal del treball

Considero que la realització d'aquest Treball de Recerca ha sigut molt enriquidora durant tot el seu procés de creació.

Al juny, vaig començar a buscar informació amb molta il·lusió i curiositat, degut a que per a mi l'aplicació del mindfulness a les aules també era una novetat. Durant tota la meva etapa escolar, no he rebut cap tipus de formació emocional ni m'han ensenyat tècniques de relaxació ni de control de l'estrès, únicament he rebut educació intel·lectual. Per aquest motiu, considerava necessari avaluar totes les mancances del tipus d'educació que he assolit al llarg de la meva formació acadèmica, per tal de tenir clar el tipus d'educació que m'agradaria que assolissin tots els alumnes i les properes generacions.

Aquests sis mesos han estat intensos, però sobretot satisfactoris, ja que m'han permès aplicar una nova filosofia de vida basada en el moment present, confiar en mi mateixa i en les meves capacitats, i conèixer a professionals excel·lents i altres perspectives educatives. Durant els últims dies de la seva realització, he d'esmentar que he viscut situacions d'estrès degut a l'acumulació d'exàmens, que he aconseguit calmar amb la pràctica del mindfulness.

Tot i que la cotutorització de la Marina no ha funcionat, considero que amb l'ajuda de la meva tutora del treball, he pogut arribar a obtenir un bon resultat.

A més a més, vaig poder gaudir d'un dinar excel·lent que va oferir l'Ajuntament de Viladecans, a tots els alumnes participants del projecte de la cotutorització dels Treballs de Recerca.

Font pròpia

En definitiva, valoro molt positivament aquest treball i estic segura de que amb els anys el recordaré com una bonica experiència.

Bibliografia

- Snel, Eline; *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.

- Blaschke, Jorge; Palao, Pedro. La *inteligencia del corazón*. Madrid: Editorial Susaeta, 1997.

- Comas, Sylvia; *Burbujas de paz.* Barcelona: Editorial Nube de Tinta, 2016.

- Avanzini, Guy; *El fracaso escolar*. Barcelona: Editorial Herder, 1994.

Webgrafia

- Autorrealizarte: *8 mitos sobre la meditación que te impiden empezar hoy* (en línia). <https://autorrealizarte.com/mitos-sobre-la-meditacion/> (consulta: 07/06/2017).
- Vivir mejor y en plenitud: *Mitos sobre la meditación* (en línia). <https://goo.gl/Cwsqeh> (consulta: 07/06/2017).
- Saluspot.com: *Los problemas escolares en niños, adolescentes y adultos* (en línia). <https://goo.gl/M6XhJt> (consulta: 08/06/2017).
- Insht.es: *Fisiología del estrés* (en línia). <https://goo.gl/KVjgK> (consulta: 08/06/2017).
- Lagaceta.com.ar: *Los chicos estresados pueden volverse agresivos* (en línia). <https://goo.gl/LQKRXe> (consulta: 08/06/2017).
- Familia y Cole: *Competitividad: consecuencias negativas* (en línia). <https://goo.gl/18tqHQ> (consulta: 09/06/2017).
- Imced.edu.mx: *Los problemas familiares afectan el aprendizaje escolar de niños de primaria* (en línia). <https://goo.gl/Vaysk8> (consulta: 12/06/2017).
- Guiainfantil.com: *Ansiedad y estrés en los niños. Por qué se produce* (en línia). <https://goo.gl/zZ3Hsa> (consulta: 14/06/2017).
- Escuela con cerebro: *La motivación escolar: siete etapas clave* (en línia). <https://goo.gl/hTLYAY> (consulta: 17/06/2017).
- VIU – Grados y Másteres Online: *¿Por qué se producen los conflictos en el aula?* (en línia). <https://goo.gl/PMLK7f> (consulta: 23/06/2017).
- EL PAÍS: *Dos de cada 10 alumnos sufre acoso escolar en el mundo* (en línia). <https://goo.gl/WscuHb> (consulta: 27/06/2017).
- Diariocrítico.com: *En breve, vuelta al cole: cómo detectar el acoso escolar en casa* (en línia). <https://goo.gl/Laa8CQ> (consulta: 30/06/2017).

- Sebuscanvalientes.com: *Se buscan #VALIENTES contra el acoso escolar* (en línia). <https://sebuscanvalientes.com/> (consulta: 03/07/2017).
- Hacerfamilia.com: *El respeto hacia los profesores* (en línia). <https://goo.gl/FbRq3g> (consulta: 05/07/2017).
- La Estrella de Panamá: *Tecnología: ¿buena o mala para la familia?* (en línia). <https://goo.gl/8q9o6p> (consulta: 07/07/2017).
- Las Provincias: *¿Afecta el uso del móvil al rendimiento académico de los niños?* (en línia). <https://goo.gl/8aEx8i> (consulta: 07/07/2017).
- BurgosConecta.es: *La vista y la sociabilidad de los niños, en riesgo por el abuso de los dispositivos móviles* (en línia). <https://goo.gl/aBZHoJ> (consulta: 09/07/2017).
- Bebesymas.com: *¡Mi hijo se ha vuelto adicto a las pantallas este verano!* (en línia). <https://goo.gl/U2WpxR> (consulta: 10/07/2017).
- Guiainfantil.com: *10 motivos para prohibir los smartphone a niños menores de 12 años* (en línia). <https://goo.gl/SP8eqp> (consulta: 12/07/2017).
- Guiainfantil.com: *Los riesgos de Internet y las redes sociales para los niños* (en línia). <https://goo.gl/9nE9o4> (consulta: 15/07/2017).
- Levante-emv.com: *Profesores 'quemados' por el exceso de alumnos por clase* (en línia). <https://goo.gl/5CMYw7> (consulta: 16/07/2017).
- Vamos Creciendo: *¿Importa el número de alumnos en clase?* (en línia). <https://goo.gl/8c9WDr> (consulta: 18/07/2017).
- EL PAÍS: *La inteligencia emocional beneficia a los niños dentro y fuera del aula* (en línia). <https://goo.gl/uHgEdz> (consulta: 20/07/2017).
- ABC: *A la educación tradicional de crecimiento intelectual hay que añadir el desarrollo personal y social del alumno* (en línia).<https://goo.gl/UHyDFZ> (consulta:21/07/2017).
- EL PAÍS: *Sin educación emocional, no sirve saber resolver ecuaciones* (en línia).< https://goo.gl/eFqt1e> (consulta: 21/07/2017).

- *Ara.cat: Mestres que són referents* (en línia). <https://goo.gl/DJKueq> (consulta: 25/07/2017).
- Spain.minilandeducational.com: *Cómo practicar Mindfulness en el aula* (en línia). <https://goo.gl/vxgokW> (consulta: 25/07/2017).
- Biblioteca.ucm.es: *El poder del mindfulness en el aula* (en línia). <https://goo.gl/9s9dSL> (consulta: 28/07/2017).
- Clarin.com: *Mindfulness: cómo adaptarte a los cambios* (en línia). <https://goo.gl/dmkpAk> (consulta: 02/08/2017).
- Eduglobal.cl: *Meditación en el aula: beneficios, aplicación y experiencias* (en línia). <https://goo.gl/WZUVu8> (consulta: 10/08/2017).
- ABC: *Los beneficios de la meditación en niños* (en línia). <https://goo.gl/WYokCi> (consulta: 16/08/2017).
- Cocotips: *Mindfulness Aplicado al Aula*(en línia). <https://goo.gl/oTPohw> (consulta: 20/08/2017).
- Psicologiaymente.net: *Mindfulness en la escuela: beneficios para profesores y alumnos* (en línia). <https://goo.gl/rMZ9vF> (consulta: 25/08/2017).
- Atención selectiva: *Atención selectiva: MINDFULNESS EN EL AULA* (en línia). <https://goo.gl/yQSmzW> (consulta: 01/09/2017).
- EL MUNDO: *Meditación en el colegio (en línia).* <*https://goo.gl/5PSqjR*> (consulta: 19/09/2017).
- Mindfulness in Schools Project: *Mindfulness in Schools Project (MiSP)* (en línia). <https://mindfulnessinschools.org/> (consulta: 28/11/2017).
- Programa Treva: *Equipo* (en línia). <https://goo.gl/E53q4b> (consulta: 28/11/2017).
- Escuelas Despiertas: *Escuelas Despiertas* (en línia). <https://escuelasdespiertas.org/> (consulta: 28/11/2017).