



PROJECTE D'IMPLEMENTACIÓ DE MINDFULNESS aprofundint en l'EDUCACIÓ EMOCIONAL

1. FILOSOFIA I DESENVOLUPAMENT DE LA NOSTRA SOCIETAT

En una societat tan complexa com l'actual, amb tendència a la mundialització econòmica i cultural considerem que és necessari l'ús de totes les nostres capacitats i per tant de noves competències personals, socials i professionals per poder afrontar tots els canvis que es van imposant.

Moltes vegades, les eines que utilitzem per aconseguir aquests objectius no són les més adequades i ens condueixen a la frustració, l'ansietat, l'estrès..., que malauradament transmetem als nostres fills i alumnes.

La societat actual permet entreveure que molts dels problemes amb què es troben les persones i en particular els adolescents i joves, tenen molt a veure amb "l'analfabetisme emocional".

L'escola no pot donar l'esquena a aquests fets i ha de donar respostes a les noves demandes socials.

L'escola ha deixat de ser únicament transmissora de coneixements, ha d'assumir la seva part de responsabilitat en aquest procés dirigit al desenvolupament integral de l'individu i proporcionar-li dins el Projecte Educatiu de Centre la competència emocional per arribar a adquirir una bona intel·ligència emocional tan necessària pel benestar psicològic general.

La intel·ligència emocional és la capacitat per reconèixer els nostres propis sentiments i els aliens, i de manejar de manera positiva les nostres emocions, sobretot aquelles que tenen a veure amb les nostres relacions humanes. És una manera d'interactuar amb el món que té molt en compte els sentiments i engloba habilitats tals com el control dels impulsos, l'autoconsciència, la motivació, l'entusiasme, la perseverança, l'empatia, l'agilitat mental... que configuren trets de caràcter, com l'auto disciplina, la compassió o l'altruisme, tan indispensables per a una bona i creativa adaptació social.

L'escola, per tant, ha d'oferir una bona Educació Emocional, que serà una educació per a la vida, que els proporcionarà un major benestar subjectiu, salut física i mental, i per tant un major benestar social i una bona qualitat de vida.

2. QUÈ ÉS EL MINDFULNESS I L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Mindfulness es tradueix literalment com "consciència plena", és a dir, prendre consciència plena del que ens passa aquí i ara. En estar presents, ens adonem de les coses. En adonar-nos, podem reconèixer patrons que ens fan patir o tenir conductes poc saludables en algunes situacions. El Mindfulness ens fa conscients d'aquestes situacions i de les nostres reaccions envers aquestes.



És una filosofia en la qual al principi es treballa amb la respiració per a poder connectar amb el nostre cos, les nostres emocions i les nostres sensacions.

El Mindfulness es basa en la meditació, observant i no rebutjant ni jutjant les nostres sensacions, sentiments i pensaments del present, del passat i del futur, abraçant-los.

Jon Kabat-Zinn, pare del Mindfulness el defineix com:

“Mindfulness és estar present d'una manera particular, amb intenció, moment a moment i sense jutjar”, Jon Kabat-Zinn, 1980.

Més informació sobre Jon Kabat-Zinn a:

[Perfil Jon Kabat-Zinn](#)

L'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció, ja que molts problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional.

L'educació emocional té com a objectiu ajudar a les persones a descobrir, conèixer i regular les seves emocions i incorporar-les com a competències.

A l'escola Mercè Rodoreda, considerem l'Educació Emocional com un enfocament de cicle vital, és a dir que les competències emocionals s'han de desenvolupar al llarg de tota la vida.

Amb l'educació emocional incidim en el desenvolupament integral de la personalitat dels nostres alumnes. L'entenem com una forma de prevenció, proporcionant-los recursos i estratègies per enfrontar-se amb les experiències que la vida els oferirà.

La competència emocional està en funció de les experiències vitals que un ha tingut, entre les quals estan les relacions familiars, amb els companys, escolars...

3. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

Com a escola que eduquem de manera integral creiem en la necessitat de treballar la competència emocional per arribar a adquirir la capacitat de gestionar les emocions tan necessària per al benestar psicològic general i com a mesura de prevenció de conflictes.

El curs 2013-2014, el claustre necessitava reconduir les seves relacions personals i enfortir-se per encara de la millor manera les situacions específiques de l'alumnat del centre, de característiques socioculturals i econòmiques desfavorides i amb risc d'exclusió social. Realitats que cal acompanyar des de la raó i el suport emocional concret en cada cas.

Aquesta és una tasca de desgast important pel personal docent i que demana alhora un enfortiment com a docents i com a persones.



Aquesta educació és bàsica pels alumnes i imprescindible pels adults, sobretot els que formem part de la comunitat educativa del centre. Posar els alumnes en contacte amb persones psicològicament equilibrades i emocionalment estables educa més i aquest contacte amb persones emocionalment madures és responsabilitat dels adults.

Per això creiem que la nostra formació continua és bàsica.

El Mindfulness i l'educació emocional s'adquireix per impregnació, essent un referent pels alumnes.

4. BENEFICIS DEL MINDFULNESS I L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Els seus beneficis pels alumnes i educadors són els següents:

1. Augmenta la capacitat de concentració i atenció que al mateix temps millora la capacitat de resposta i d'actuació, aconseguint així millors resultats.
2. Ajuda a ser conscients de les nostres emocions i regular-les, reduint la impulsivitat, augmentant la capacitat empàtica i desenvolupant resiliència.
3. Millora en la creativitat personal i creació de major capacitat d'elaboració de respostes (per l'ampli espectre de respostes que s'obre, en lloc d'una sola i sempre la mateixa)
4. Ajuda a controlar la impulsivitat i a permetre'ns expressar o sentir les emocions dites "negatives" com l'enuig, la ràbia, etc. aconseguint així poder abraçar-les i integrar-les.
5. Ajuda a acceptar la realitat tal com és, reduint el patiment.
6. Amb la pràctica els nens i adults aconsegueixen autoregular-se evitant així situacions nocives per tots.
7. Promou conductes pro socials, de compassió, cooperació i acceptació. Per tant, la presa de decisions es fa tenint en compte als altres.
8. Millora el funcionament cognitiu, l'activitat cerebral i el benestar psicològic.
9. Millora la memòria i l'aprenentatge.
10. Potencia l'autoconsciència.
11. Redueix l'estrès amb la consegüent reducció de l'ansietat, la depressió, l'hostilitat
12. Amb la pràctica del Mindfulness s'observen les experiències de la vida de forma més clara, tal com succeeixen, sense càrrega emocional. S'aconsegueix desenvolupar un sentit d'equilibri i calma, una ment concentrada amb major capacitat creativa, felicitat, tolerància i compassió.

El Mindfulness té una base científica avalada per estudis que demostren la seva eficàcia. Trenta anys de recerca i d'estudis de neurociència ofereixen evidència dels avantatges de l'ús del Mindfulness en educació. L'aplicació del Mindfulness en estudiants i educadors té el potencial de millorar l'assoliment acadèmic, la salut mental i les relacions entre i interpersonal.

Nombrosos estudis han mostrat que el Mindfulness és una eina poderosa per combatre múltiples problemes i desordres mentals i físics, com per exemple el trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH).



Vídeo d'Eduard Punset sobre el Mindfulness:

[Meditación y aprendizaje](#)

5. OBJECTIUS GENERALS

-“Emponderar” a les persones en la seva pròpia capacitat personal i professional d'acord amb el Mindfulness i l'educació emocional.

-Aportar eines suficients perquè els professionals esdevinguin autosuficients en l'aplicació del Mindfulness i l'educació emocional a les seves aules, aconseguint desenvolupar en els nens l'habilitat de l'atenció plena aplicant-la a les seves activitats diàries.

6. PLA D'ACCIÓ

Vam iniciar la valoració prèvia i vam esbrinar els motius que ens portaven a la necessitat de la formació específica en Mindfulness i educació emocional, el curs 2013-2014.

Com a claustre vam fer la nostra detecció de necessitats i vam iniciar actuacions concretes amb el SEDIPT, i d'altres internes.

La projecció del Projecte de Mindfulness i Educació Emocional, no té data de finalització. Però entenem que ha de durar com a mínim **un curs** per implementar, millorar i valorar.

La valoració de l'aplicació a l'aula i relacional de les persones adultes és trimestral i la definició dels objectius, es farà anualment.

El Mindfulness s'introduirà a tot el professorat des d'El fins a sisè de primària i tots els alumnes del centre des de primer fins a sisè de primària.

[La pràctica en l'Educació Emocional s'introduirà també als alumnes d'Educació Infantil.](#)

MINDFULNESS PEL PERSONAL DOCENT

En aquest primer pas s'introdueix el Mindfulness al personal docent en la seva vida privada i personal. D'aquesta forma es produeix un coneixement des de l'experiència personal que és el que cal com a pas previ per poder-lo ensenyar als alumnes. Si no es "viu" des del coneixement i l'experiència no es pot ensenyar de forma efectiva.

Per aquest primer pas proposem fer un MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) que és un programa de reducció d'estrès basat en el Mindfulness en el que s'introdueixen tots els conceptes i, el més important, tota la pràctica en l'àmbit particular.



Aquest programa dura 8 setmanes i es fa una sessió setmanal d'una hora. La pràctica és l'element essencial d'aquest programa i es porta a terme de forma personal entre sessions. Hi ha aproximadament una hora diària de pràctica entre sessions.

Aquest programa es fa en grups de 15 màxim.

En aquest cas són 40 docents més 16 monitors de menjador. Necessitarem 4 grups com a mínim.

El contingut general de les sessions és el següent:

El triangle de l'atenció	Percepció	Emocions	Estrès	Resposta a l'estrès	Alimentació conscient	Comunicació	Gestió del temps
--------------------------	-----------	----------	--------	---------------------	-----------------------	-------------	------------------

MINDFULNESS PELS ALUMNES

Aquest pas es fa paral·lelament amb el del personal docent. S'introdueix els nens al Mindfulness al mateix temps que els docents. D'aquesta forma, participen tots junts del procés d'assimilació.

Aquest pas dura 16 sessions (recomanable dues sessions setmanals). La durada de cada sessió és d'aproximadament 15-20 minuts.

El contingut general de les sessions és el següent:

Mindfulness del cos i de la oïda	Mindfulness de la respiració	Enviar pensaments amables	Consciència corporal	Mindfulness de la respiració	Generositat	Pensaments	Mindfulness de la vista	Amable i cuidador al pati	Creant espai	Càmera lenta	Gratitud	Caminar	Mindfulness menjant	Mindfulness pels exàmens	Revisió
----------------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------	------------------------------	-------------	------------	-------------------------	---------------------------	--------------	--------------	----------	---------	---------------------	--------------------------	---------

Si sobreposem ambdós programes, veurem que la duració és exactament la mateixa en nombre de setmanes i, per tant, els dos grups estaran preparats per continuar aplicant el Mindfulness de forma independent després d'aquestes 8 setmanes.

El triangle de l'atenció	Percepció	Emocions	Estrès	Resposta a l'estrès	Alimentació conscient	Comunicació	Gestió del temps
--------------------------	-----------	----------	--------	---------------------	-----------------------	-------------	------------------



Mindfulness del cos i de la oïda	Mindfulness de la respiració	Enviar pensaments amables	Consciència corporal	Mindfulness de la respiració	Generositat	Pensaments	Mindfulness de la vista	Amable i cuidadós al pati	Creant espai	Càmera lenta	Gratitud	Caminar	Mindfulness menjant	Mindfulness pels exàmens	Revisió
----------------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------	------------------------------	-------------	------------	-------------------------	---------------------------	--------------	--------------	----------	---------	---------------------	--------------------------	---------

EDUCACIÓ EMOCIONAL

Al mateix temps que s'introdueix el Mindfulness a les aules, s'aniran aplicant eines d'educació emocional per aprofundir en aquest tema.

L'educació emocional és un procés d'aprenentatge que dura tota la vida, per tant hem de començar a marcar rutines, hàbits i eines d'educació emocional des del primer curs d'educació infantil fins que acabin l'escolarització en el nostre centre.

Tot i que donades les dificultats que ens trobem a les aules de tipus relacionals i de conflictes, ho apliquem simultàniament a tots els cursos.

Estructurem per cicles:

- A infantil ajudem als nostres alumnes a què reconeixin els propis sentiments i emocions i a adquirir un bon vocabulari emocional. A aquestes edats el professor/a-tutor/a moltes vegades ha de verbalitzar i posar nom, amb les pròpies paraules a l'emoció que viuen els seus alumnes. Per treballar-la s'aprofita qualsevol moment del dia en què el professor ho creu convenient, sobretot quan sorgeixen conflictes entre ells/es.

Tant a infantil com a primer cicle treballem l'adquisició de la capacitat d'empatia i l'adquisició d'un vocabulari mínim emocional. Tenim les aules distribuïdes de tal manera que hi ha un espai en forma de rotllana, que permet que tots i totes es puguin veure les cares, on cada matí quan els nens arriben a l'escola ens donem el bon dia i compartim emocions i vivències personals. Aquest és un moment molt important del dia on el tutor/a aprofita per treballar la intel·ligència emocional i per resoldre petits conflictes que hagin sorgit.

- A segon cicle de primària treballem l'adquisició de la capacitat d'assertivitat, és a dir aprendre a defensar les pròpies idees respectant les ideologies alienes.
- A tercer cicle treballem l'adquisició de la capacitat de resiliència, que és la capacitat de superar les adversitats que se'ns presenten en la vida diària.

7. AVALUACIÓ, SEGUIMENT I ESTUDI CIENTÍFIC

En aquest punt afegirem la taula que tenim d'INDICADORS PER AVALUAR bi-mensual en el projecte d'educació emocional.



I l'específica Mindfulness del Pla bin anual de centre.

Projecte escrit per:

Rosa Navarro formadora i creadora de mindfulBarcelona

Grup impulsor:

- David Calzada, Imma González, Yolanda Garcia Hoyo, Àngels Cadena, Araceli Bagan.