

# *Mindfulness* a l'aula: centra't en el present

---

## **Presentació**

Aquest treball sorgeix de la idea d'ajudar la meva germana. Ella des de sempre ha sigut una nena molt moguda i en els quatre anys que porta fent primària les notes no han estat gaire altes. Per assegurar-nos que no hi havia cap patologia, vam decidir anar al psicòleg per saber si tenia algun trastorn com la dislèxia, el TDAH o la hiperactivitat. Però la resposta de la psicòloga va ser negativa respecte als trastorns. En aquest punt vaig decidir investigar si hi havia alguna tècnica que pogués ajudar-la a relaxar-se i en va aparèixer una. La meva cosina, que havia estat fent pràctiques a l'escola La Vila, em va comentar que utilitzaven la relaxació perquè els nens fossin més expressius i oberts a la classe. A partir d'aquest moment, vaig començar a investigar si hi havia més llocs on utilitzessin tècniques similars en el seu horari de classes i d'aquí va sorgir la idea final. Indagant vaig descobrir el *mindfulness* o atenció plena, un mètode utilitzat a les aules del Regne Unit i que està donant molt bons resultats, i vaig pensar: Per què no intentar aplicar-ho a l'escola?

El *mindfulness* consta d'una varietat d'exercicis i pensaments per aconseguir no només la relaxació, sinó també millorar les capacitats de concentració i atenció, reduir l'estrès, disminuir l'ansietat, afavorir el son... És considerat com un concepte psicològic que significa «atenció plena». Es basa a prendre consciència del moment

---

---

MENTAL



HEALTH

---

present dirigit l'atenció als mateixos pensaments, emocions, sensacions corporals, la respiració o el que ens envolta. Aquesta consciència, però, ha d'estar lliure de prejudicis, és a dir, ha d'intentar focalitzar l'atenció però sense jutjar, interpretar o justificar; simplement estant atents.

Encara que el *mindfulness* sembli la nova moda en el camp del benestar i la meditació, la seva creació no és gens recent: els seus orígens es remunten a finals del s. VII aC, i està molt lligat amb l'aparició del budisme.

Es pot practicar a qualsevol lloc i ho pot fer qualsevol persona. És una manera d'escoltar-te i centrar-te en el que dius, com si fos una teràpia d'objectius, i no només de relaxació.

El seu objectiu és aconseguir un profund estat de consciència lliure de judicis sobre les nostres sensacions, sentiments o pensaments i parar atenció al que passa en el nostre interior en tot moment. El que s'intenta és que l'individu que el practica pugui observar els seus pensaments en perspectiva, sense necessitat de submergir-s'hi. Busquen que hi hagi una concentració plena en el moment present; observant els nostres pensaments, però intentant jutjar-los d'una manera diferent de l'habitual. Així, se'ns ensenya un mètode per aprendre a gestionar les emocions, reaccions, actituds i pensaments per poder afrontar millor les situacions que ens presenta la vida, mitjançant la pràctica i perfecció de la consciència plena.

El *mindfulness* disminueix l'activitat en les àrees més primitives del nostre cervell (amígdala, bulb raquidi...), que provoquen barallar-nos, estar espantats, fugir...; i, en canvi, activa les del lòbul frontal, el centre de raonament. L'únic concepte fonamental que comparteixen totes les branques de la pràctica del *mindfulness* és el d'adonar-te que acceptes les teves sensacions o sentiments i que ets capaç de descobrir que les ha provocat.

Per iniciar-s'hi, es recomana que les sessions siguin d'uns 10 minuts de durada per anar-s'hi adaptant, ja que si ens excedim en el temps podem aconseguir un efecte contrari al que buscàvem, per la frustració de no haver aconseguit l'objectiu. També adverteixen que al principi es fa difícil, ja que el que requereix és acceptar els nostres pensaments sense jutjar-los i a partir d'aquí posar en dubte el que estem fent i pensant des de fa anys. Recomanen que es practiqui en un espai tancat, lliure de sorolls externs i on qui ho faci se senti còmode.

Juntament amb això, és millor portar roba còmoda i realitzar la pràctica asseguts, amb l'esquena recta i lliure de tensions. Però amb el temps cada vegada l'individu s'anirà adonant que té més facilitat per practicar-lo també en espais exteriors.

Entre els seus beneficis trobem: més facilitat per controlar les situacions d'estrès, millorar els estats d'ansietat, reduir els nivells de cortisol (hormona de l'estrès), la millora en el son i, finalment, la millora de la intel·ligència personal.

---

---

## Metodologia i cos del treball

Les meves intencions amb el treball eren intentar proposar un horari per a dos cursos diferents que pogués combinar la pràctica de *mindfulness* amb les classes prescrites per la Generalitat. Fent això tenia un objectiu: millorar la salut tant física com mental del nen o adolescent al qual s'apliqués aquest horari.

Per tal de veure en quins camps havia de fer la recerca em vaig plantejar diferents hipòtesis:

- Introduir la relaxació a les aules aporta beneficis que ajuden a millorar tant el rendiment acadèmic com el personal.
- El sistema educatiu pot ser millorat a partir de la implantació d'aquest tipus d'horari.
- Estretament relacionada amb l'anterior, és possible adaptar l'horari escolar per introduir aquest mètode sense gaire esforç.

La metodologia emprada en aquest projecte es divideix en dues parts: una part teòrica i una de pràctica.

A la part teòrica vaig començar investigant els països amb millors resultats acadèmics per tal de veure si algun d'ells utilitzava alguna metodologia que tingués la relaxació en el seu currículum. Com que no vaig obtenir bons resultats en la cerca, vaig començar a preguntar i investigar sobre algun que l'utilitzés, i aquí és on va aparèixer el Regne Unit. Per tant, el vaig analitzar i el vaig incloure en el meu treball. També era necessari saber quin era el mètode que utilitzàvem els alumnes a Catalunya actualment; per tant, també el vaig analitzar.

En tenir tota aquesta informació, ara em tocava centrar-me en el mètode que jo volia aplicar a les aules. Primer vaig començar amb la investigació de la relaxació, el seu origen, diferents tècniques, els seus beneficis... D'aquí vaig extreure el *mindfulness*. La investigació es va centrar en la seva definició, els diferents tipus d'exercicis i els seus beneficis. Després d'aquest inici en el camp de l'atenció plena, vaig centrar-la en els nens i adolescents buscant exercicis més específics i beneficis més exactes. A partir d'aquesta especialització vaig veure que podia ser utilitzat en qualsevol moment i també vaig decidir incloure'l. Finalment, vaig investigar quins projectes i estudis s'havien fet al respecte a les escoles per veure'n els resultats i la seva efectivitat.

Pel que fa a la part pràctica vaig tenir més dificultats. Tot i això, em vaig decidir per crear un horari per aplicar a l'escola que pogués incloure exercicis i sessions per aprendre sobre l'atenció plena i poder-la practicar. Primer, era necessari fer una mica de recerca sobre què havia d'incloure el currículum de *mindfulness* i què opinaven diversos experts sobre la seva aplicació a les escoles. Finalment, vaig fer una entrevista per veure el punt de vista d'un professor d'escola que al mateix temps també és professor de ioga; i també vaig fer una enquesta per saber l'opinió gene-

---

---

ral tant de professors com d'alumnes. Aquesta última eina em va servir per saber quines assignatures eren les que hauria de reforçar i aplicar-hi la consciència plena. A la part pràctica es poden observar els resultats de les dues enquestes realitzades: a professors i alumnes, i també l'entrevista.

Finalment, les meves fonts bàsiques d'informació van ser articles de diaris, webs sobre els projectes realitzats, estudis sobre el *mindfulness*, TED-talks i algun llibre.

## **Conclusions**

La recerca realitzada ha aconseguit complir les intencions que m'havia proposat al principi del treball. Ha estat possible el fet de realitzar un horari que es pogués adaptar a les assignatures impartides tant a 4t de primària com a 2n de batxillerat. El mètode utilitzat per aconseguir-ho ha resultat ser satisfactori perquè ha permès recopilar informació de fonts molt variades i, tot i això, aconseguir l'objectiu acordat. Una de les hipòtesis que s'havien plantejat al principi d'aquest projecte va ser que introduir la relaxació a les aules aporta beneficis que ajuden tant en la millora del rendiment acadèmic com del personal. Com s'ha pogut observar a la part pràctica, s'ha fet una recerca exhaustiva sobre tots els beneficis que aporta el fet de realitzar *mindfulness* i també uns quants estudis que han demostrat la seva efectivitat a partir de l'anàlisi de grups d'estudiants i de fer rèpliques de l'experiment per veure si hi havia variacions.

La següent hipòtesi que es va plantejar era que el sistema educatiu podia ser millorat a partir de la implantació d'aquest tipus d'horari. En aquest cas no es pot tenir una seguretat al 100 % que l'afirmació sigui certa, però a partir de tota la informació que s'ha recopilat ens en podem fer una idea. Com s'explica en l'apartat 6.1, a Catalunya ja s'estan fent reformes en el sistema educatiu per tal de millorar-lo i convertir-lo en un de més dinàmic, tot i que no especifica que el *mindfulness* s'hi pugui afegir. També s'ha vist com la seva aplicació ha fet millorar a molts nens del Regne Unit en tots els projectes realitzats allà. El meu objectiu al principi del treball era poder posar en pràctica a la meua escola l'horari creat en el marc pràctic, però al final no va ser possible la seva aplicació a l'aula. Aquesta part del treball quedaria pendent d'estudi per fer-la més endavant.

Per acabar amb les hipòtesis, l'última que es va proposa va ser que és possible adaptar l'horari escolar sense gaire esforç per introduir aquest mètode. Aquesta és la que queda més ben reflectida en el meu treball, sobretot en la part pràctica. El motiu d'aquesta afirmació és que s'ha treballat en la creació d'un horari des de zero per poder ser aplicat a l'escola Vedruna de Palamós. Sí que hi hauria d'haver un esforç previ per part del professorat abans de poder ser aplicat, perquè ells també haurien de realitzar un curs de vuit setmanes de *mindfulness* per poder ser aptes per ensenyar-lo als alumnes. Però, des del meu punt de vista, l'esforç seria

---

---

mínim en comparació amb tot el bé que aportaria el simple fet de realitzar un dels exercicis proposats.

Durant la realització del treball vaig descartar l'opció de realitzar una pràctica a la meua classe. M'havien donat l'oportunitat de fer-ho, però ho vaig veure molt just i tampoc estava segura de la implicació o *feedback* que hi trobaria per part dels meus companys. Per tant, si l'hagués realitzat i els alumnes de la classe no hi haguessin col·laborat, tampoc no hauria obtingut els resultats desitjats.

### **Bibliografia web**

– Sistema educatiu d'Anglaterra. Sistema Educativo de Inglaterra y Reino Unido (UK): Colegios, Etapas, Educación. (2019, 8 juliol). <<https://cutt.ly/UhFgwwT>> [Consulta: 22 de setembre de 2020] – Ackerman, C. M. E. Mindfulness in Education: 31+ Ways of Teaching Mindfulness in Schools. PositivePsychology.com. (2020, 13 octubre). <<https://cutt.ly/lhFgtpj>> [Consulta: 27 de juny de 2020] – Álvarez, P. Informe PISA | La educación española se estanca en ciencias y matemáticas y mejora levemente en lectura. El País. (2016, 6 desembre). <[https://elpais.com/politica/2016/12/05/actualidad/1480950645\\_168779.html](https://elpais.com/politica/2016/12/05/actualidad/1480950645_168779.html)> [Consulta: 16 d'abril de 2020] – WALKER, R. 'It stops the scary stuff': pupils thrive with mindfulness lessons. The Guardian. (2018, 25 novembre). <<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/nov/25/schools-deprived-areas-embrace-mindfulness>> [Consulta: 16 de juliol de 2020]

---