

ACTIVITAT D'AULA

PLUJA D'IDEES REFLEXIVA

SOBRE LA PRÀCTICA DEL MINDFULNESS

A L'ÀMBIT EDUCATIU A TRAVÉS DE PADLET

Autora: Pilar Sanz Cervera.

Aquesta activitat, que correspon a l'assignatura Necessitats Educatives Especials dels Graus en Mestre/a en Educació Infantil i Mestre/a en Educació Primària, s'ha elaborat gràcies al contracte de personal investigador en formació ACIF/2015/218.



Esta obra està baix una llicència de Creative Commons
Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional.

El Mindfulness, conegut també com atenció plena, o atenció conscient, és un estil de vida provinent d'orient, que es basa en ser conscient de la nostra experiència humana en el moment present.

Més enllà de la pràctica contemplativa o meditativa que es realitza a orient, el mindfulness adapta les potencialitats d'aquesta tècnica mil·lenària a les exigències de la societat occidental actual; unes exigències que, en alguns casos, ens han arribat a apartar de la nostra pròpia essència. Aquest és un fet que ja està sent evident davant l'elevat increment de diversos trastorn i malalties mentals que s'estan diagnosticant en els últims anys.

Malgrat la incredulitat d'algunes persones, són molts els estudis científics que avui en dia avalen l'efectivitat d'aquesta pràctica; una pràctica que s'utilitza a l'àmbit clínic, empresarial i educatiu, i que s'ha comprovat que és capaç no sols de millorar l'estat d'ànim, sinó de modificar l'anatomia i funcionament cerebral.

A l'àmbit educatiu, cada vegada són més els centres que inclouen aquesta pràctica en el seu dia a dia, i també comença a estendre's dintre de l'àmbit de l'educació especial, on molt especialment s'utilitza amb alumnes amb trastorn per dèficit d'atenció i/o hiperactivitat (TDAH), i també amb alumnes amb trastorns de l'espectre autista (TEA) i els seus familiars.

No obstant, el principal problema que s'observa és que en molt casos els docents no estan formats. Cada vegada hi ha una major conscienciació social sobre l'efectivitat d'aquesta pràctica, però si el mestre no té integrada la pràctica a nivell personal és molt complex poder transmetre a l'alumnat l'essència real.

Molts professionals fan ús de certs exercicis amb l'objectiu d'ajudar a millorar l'atenció i concentració de l'alumnat; i aquest pot ser un de tants beneficis que ens pot aportar el mindfulness, però en cap cas es deu realitzar la pràctica amb una expectativa determinada, ja que l'objectiu no és tant el resultat a aconseguir, sinó el fet d'estar presents en un únic moment, realitzant una única tasca, en plena presència.

Si aconseguim aquest aspecte, no sols és evident que s'obté una major atenció i concentració, sinó que a més es redueix el nivell d'estrés i ansietat, al qual molts

alumnes estan sotmesos, a causa d'unes exigències externes, que en absolut els correspon, però que inevitablement adopten com a pròpies.

Tenint en compte les exigències de la societat actual i l'efectivitat d'aquesta tècnica d'intervenció, que més enllà d'una tècnica, acaba sent com diem abans, un estil de vida, a l'assignatura de Necessitats Educatives Especials dels Graus de Mestres d'Educació Infantil i Primària, es va proposar a l'alumnat realitzar una primera presa de contacte, experimentant ells mateixa els possibles beneficis a l'incorporar aquesta tècnica en el seu dia a dia.

Amb aquest objectiu, aquesta activitat va consistir en tres parts ben diferenciades:

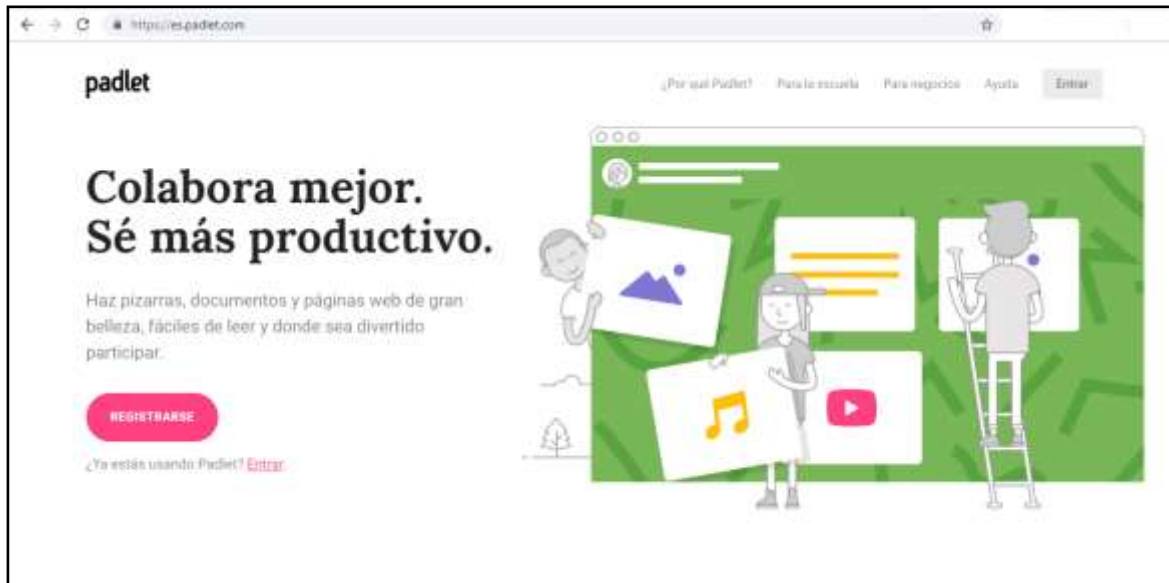
1) En primer lloc, la professora va incorporar la pràctica del mindfulness a l'aula, realitzant cada dia una pràctica breu. Els alumnes pogueren experimentar, com a receptors, diferents tipus de pràctiques: exercicis de respiració conscient, pràctiques d'ancoratges, de *body scan*, pràctiques d'estimulació sensorial, i fins i tot de compassió i autocompassió.

2) A més a més, es va proposar que els alumnes realitzaren de manera individual una breu recerca sobre estudis que avalaven l'efectivitat d'aquesta tècnica a l'àmbit educatiu, i en especial, dintre de l'àmbit de l'educació especial; visionat de vídeos i documentals sobre la temàtica; notícies de premsa; investigació sobre l'aplicació en centres educatius; i possibles formacions a realitzar per poder-se especialitzar aquells que estaven interessats.

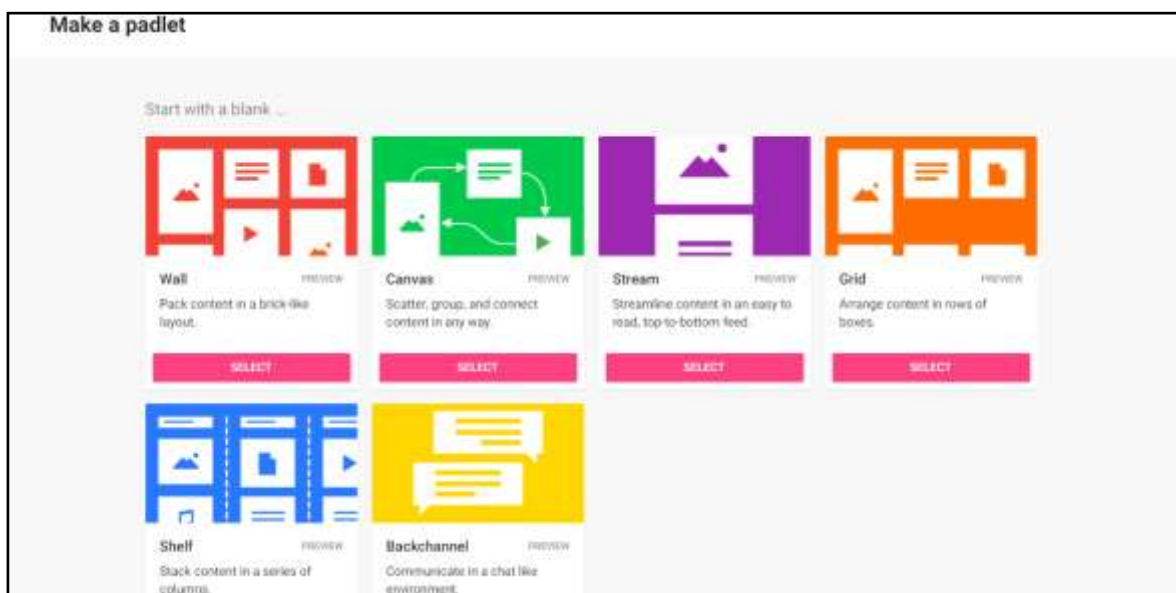
3) A partir de la pràctica personal i la cerca d'informació que realitzaren individualment, es va proposar que els alumnes exposaren les seues experiències a un mur col·laboratiu, que realitzarem de manera cooperativa entre tots els integrants.

L'aplicació per a realitzar aquest mur és padlet (www.padlet.com), una ferramenta col·laborativa, que consisteix en un mur en blanc, mitjançant el qual tots els integrants poden participar a la vegada.

1r. Cal enregistrar-se a l'aplicació de manera gratuïta mitjançant un correu electrònic:



2n. Una vegada dintre del programa, et permet escollir un tipus de mur, que es diferencia per com mostra la distribució de la informació.



3r. A l'escollir un mur determinat, ja es pot començar a incloure continguts prement el boto de: "+" que s'inclou a l'extrem inferior dret.



Al prémer aquest botó, s'obri una finestra que permet incloure: un títol, una breu o extensa descripció, carregar una imatge, un enllaç, un vídeo o qualsevol recurs. També permet realitzar una cerca en internet directament, entre moltes altres funcionalitats.



4t. Per poder compartir aquest mur amb els alumnes, no és necessari que tots s'enregistren en l'aplicació. És possible que el mestre s'enregistre únicament i que compartisca l'enllaç perquè els alumnes puguin accedir i afegir el contingut que consideren convenient. Per això, cal prémer el botó de "share-compartir" i donar-li a l'opció de públic, a més de donar l'ordre que aquells que accedisquen al mur poden escriure.

D'aquesta manera, es pot compartir l'url i els alumnes poden accedir directament.



5é. Una vegada finalitzat el mur, és possible convertir el treball realitzat en un arxiu pdf o una imatge que es pot imprimir.



A continuació, a l'annex 1 s'inclouen algunes captures de pantalla sobre el mur de mindfulness realitzat pels mateixos alumnes.

ANNEX 1

CAPTURES DEL MUR COL-LABORATIU REALITZAT AMB PADLET

padlet


Pilar Sanz Cervera +43 • 1m

Mindfulness en l'àmbit educatiu

TDAH


REMAKE SHARE

"Meditación en el colegio"




Meditación en el colegio
Cuando los alumnos de 3º de Infantil del colegio público Ramiro ...
elmundo

Mindfulness en la escuela



Estás tranquilamente, te viene a la mente un pensamiento, lo ahuyentas,
15:29:22

Mindfulness en la escuela
Reportaje emitido en ETB sobre como el Colegio Iraurgi de A...
youtube



Libros: mindfulness para niños, padres y educadores
Día a día crece el interés de padres y educadores por materiales que les ayude...
mindfulness en palabras

Josua

Mindfulness com a concepte: " Conglomerar la nostra capacitat sensorial en un espai-temps infranqueiable, desfent-nos dels límits del futur i les

Susana

Per a mi el Mindfulness és una tècnica per conseguir relaxar-se, centrar-se en el moment exacte on ens trobem, sense pensar en què ha passat ni en el que està per vindre.

Laura

Des d'una perspectiva teòrica, el mindfulness es pot definir com una pràctica que busca millorar l'atenció centrada en un pensament, sentiment, objecte o algun altre element de la percepció (com hé els batecs del cor) que pretén alliberar la



idhaki, Tibetan Buddhist monk-in-training with a passion for garde...

Cristina

ndfulness és parar de la nostra rutina, estrès i nulació de la societat actual i ser conscients del present. pensar què estem fent, sense jutjar, acceptant la realitat . És una forma de meditació que pretén aconseguir un stat de consciència que a poc a poc millora la ció i l'atenció, ajuda a regular les emocions i disminuir l'estrès i la fatiga. També pot reforçar l'autoestima i les socials.

suelen llegar a clase muy activos. Pero creo que igual también sería interesante aplicarlo después de comer en los colegios que tengan horarios de tardes ya que es otro momento en el que suele haber bastante desorganización y les ayudaría a volver al aula de una forma relajada.

Maria Inmaculada

El Mindfunless és tracta d'una tècnica de relaxació, què a més treballa les emocions i la concentració. Aquesta tècnica es centra en el present per tal d'evadir-se d'allò que no és necessari.

Pense que és un tècnica molt bona i que encara no està lo suficientment coneguda. Aquesta s'hauria de treballar molt més i sobretot en els xiquets, ja que quan són tan menuts solen estar molt alterats i es costa prou concentrar-se. Així, aquest mètode et permet dur a la calma als xiquets i poder fer les classes molt millor i amb menys conflictes. Altra costa important és que aquest metode et permet treballar les emocions i aquestes són fonamentals ser treballades des de menuts.

Clara Isabel

Basant-me en l'article del diari "El Mundo" (<http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>), *Mindfulness* o atenció plena té el seu origen en la

momentos de encuentro como el que vamos a vivir hoy donde nos sigan g nuestra futura práctica docente.

Mind Full, or Mindful?



Mercé

El mindfulness, terme anglés que prové de la unió de les paraules ment i e ocupada (buida), o també anomenat tècnica de l'atenció plena, és una consciència del temps present treballant les emocions i sensaci

ò no es feia aquesta parada per a ser conscients i centrar-se.

Mind Full, or Mindful?



elvia Martínez

mindfulness és un mètode de relaxació i meditació. En l'àmbit catíu, s'empra per a millorar la concentració del xiquets i per a xar-los.

se que és un pràctica interessant perquè ens pot servir de molt h a futur docents. Com bé deia la notícia del diari *El Mundo*, els jets cada vegada són més moguts i més nerviosos per diferents ses: pressió per part de la família en temes acadèmics, pressió

seves emocions, disminuint l'ansietat o estres, reforçar la seva autoestima i les seves habilitats, potenciar l'empatia o, fins i tot, adquirir més destreses acadèmiques.

En la meua opinió, considero que el *mindfulness* hauria d'estar més present a les aules. Si aconseguim que els nens, des d'edats primerenques, aprenguin a viure d'una manera més conscient, seran persones lliures i responsables, més capaços de ser amos de la seva pròpia vida i de ser feliços.



Amparo

El primer paso para empezar a conocer el Mindfulness es saber su fundamento y en qué consiste. Es una técnica relacionada con la meditación cuyo objetivo es lograr un estado de conciencia donde consigamos que ésta se relaje y no elabore juicios ni



Yaqi

La meditación Mindfulness es una práctica en la que tomemos conciencia de las diferentes facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos observar cómo nos movemos, cómo sentimos o cómo nos reaccionamos en cada momento de nuestra vida. Esta cualidad de ser consciente es la base de toda la práctica de mindfulness. De ser honestos, pragmáticos...

fer reflexionar i parar a pensar, ens ajuden a desconnectar.

Per últim, he de dir que espere que la classe de hui siga molt agradable i no dubte en posar-la en pràctica en un futur amb els meus alumnes.



energía que necesitan descargar y muchas veces la rutina y las actividades que se dan dentro del aula no permiten su liberación. Es importante que los niños/as aprendan a controlar y gestionar su energía y esta técnica es ideal para ello, les permite descubrir sus emociones y sentimientos que sin encontrarse en un estado de relajación no son conscientes de ellas.

Estas técnicas de relajación son interesantes para trabajarlas, aparte de con todos los niños/as, también incidir y centrarse en trabajarla con quiénes tienen más dificultades con el control de la energía y el foco de atención como son los niños/as con TDAH o con otros trastornos de conducta.

Para ello, nosotros como futuros docentes debemos conocer estas técnicas para poder aplicarlas en nuestras aulas y sería muy interesante que fueran incluidas en la formación inicial del profesorado/a, como en el reciclado de los docentes en activo.



Según el artículo, la meditación es una manera muy eficaz. Les ayudan a controlar las emociones después del estrés y las exposiciones...

También hacen que los niños sean más responsables, en otros aspectos de la vida de un niño, ya que no solamente son responsables para los adultos.

La expansión de esta medición aún no es muy precisa en los pensamientos de los padres han de cambiar, no solamente sino también tiene que tener en cuenta el proceso del aprendizaje a la hora de aprender, si tiene alguna dificultad que les haga. Hoy en día, la sociedad en general está haciendo mucha falta. Mi hermana está viendo el móvil a la hora de comer, a la gente no aprovecha el momento presente para saber cómo es el sabor de la comida cambia si tu solamente te concentras en el móvil con el móvil es una acción muy peligrosa, ya que te pierdes lo que está pasando en su entorno.

Finalmente, pienso que esta medición hay que expandirla para mejorar la calidad de vida de las personas, y ayudando a los niños en una cosa, aumentando la responsabilidad, y otros más.

