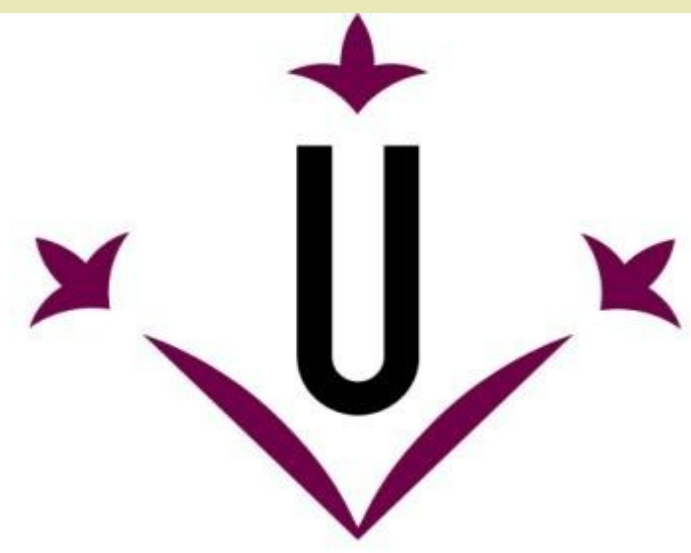


# MINDFULNESS A L'ESCOLA BRESSOL

## Estratègies per l'aprenentatge conscient dels nostres fills i alumnes



Universitat de Lleida  
Marisol Ginesta Villar.  
Treball Final de Grau.  
Universitat de Lleida. 2018

**MARC TEÒRIC:** Autors destacats: Alidina, S. , García Campayo, J. , Demarzo, M. , Kabat-Zinn, J. , López González, L. , Nhat Hanh, T.

### Definició

Jon Kabat-Zinn (2003) "la consciència que sorgeix de prestar atenció intencionalment en el moment present i sense jutjar, a les experiències que es despleguen en cada moment".

Occidentalització.

### Meditació ≠ Mindfulness

- Mindfulness = exercitar la consciència de diferents.
- Meditació = estat de consciència profund assegut, no una tècnica. Et permet connectar amb altres nivells més profunds de la teva ment. Connectes amb el cos, respiració, emocions i pensaments = moment de calma.
- loga = unió de la ment i el cos a través de la respiració, seient amb les cames creuades o postures per treballar la part més física de la carn.

### Mode ser/fer

- Mode ser: voluntària, permet connectar amb el moment present, pensaments i emocions.
- Mode fer: automàtica, no suposa un esforç mental.

### Perquè treballar el mindfulness a l'escola bressol

- Són experts en l'atenció de l'aquí i l'ara.
- Aprenquin les rutines en mode ser.
- Obtindrà més facilitats a nivell personal, relacional o els estudis.
- No saben regular les seves emocions com ara la frustració, la ira o la por.
- Aïllament tecnològic.
- Evitar un món d'estrès i d'inconformitat.
- Entrena la constància, l'atenció i la persuasibilitat.
- Equilibri entre la part mental, la corporal i l'emocional.

### Que no es mindfulness

- Deixar la ment en blanc o apartar-se de la vida.
- Suprimir les emocions.
- Practicar-ho ràpidament i resultats ràpids.
- Autoconsciència enjudiciada.
- No es tracta d'una teràpia.
- No és només meditació.

### Tipus de meditació conscient

- Formal: dedica un temps del dia a la meditació.
- Informal: ser conscient i prestar atenció a les mateixes activitats diàries.

### Beneficis a nens/es de 3 anys

- Nivell físic: cos, tonificar, flexibilitat.
- Nivell emocional: regulació emocions.
- Nivell cognitiu: equilibri entre dos hemisferis.

### Eficàcia

Estudis: Flook, Goldberg, Pinger, & Davidson (2015) a partir de 3 anys te molts beneficis.

Tesi de García Carrasco M. (2016) es pot introduir a les aules d'escola bressol.

### Programes prioritaris existents

- Programa "Aules felices" Ricardo Arguis
- Programa "Treva". Luis Lopez Gonzalez
- Programa "Crecer respirando" Carlos Garcia Rubio
- Programa "Escoles despertes". Pilar Aguilera

### PART PRÀCTICA:

#### Consideracions generals

- Cuidar-se un mateix.
- Cultivar l'amor.
- Donar les gràcies.
- Evitar aparells que ens allunyin del que tenim al voltant.
- Gaudir de cada moment i dels hàbits.
- Dedicar temps a les coses.
- Practicar esport.

#### Proposta d'intervenció educativa a l'aula

Parteixo de les 9 competències bàsiques psicocorporals de López González (2015).



#### Proposta d'intervenció educativa a l'aula

- Monotasca
- Gaudir de les rutines amb els nostres fills/es: Bon dia, De camí a l'escola, L'hora dels àpats, Dutxa, Dormir amb atenció plena, Organització de l'habitació.