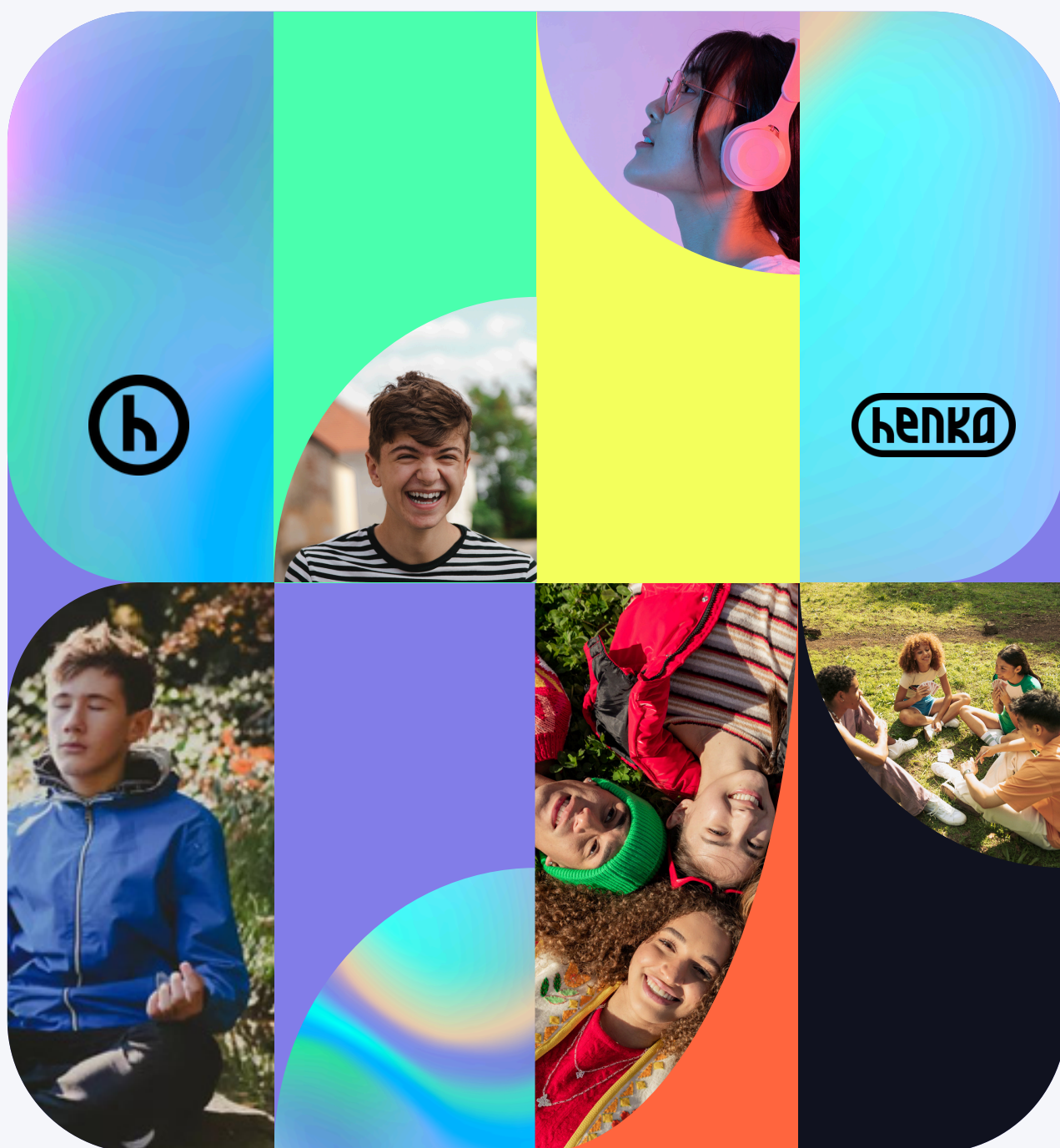


RECOMANACIONS

Aplicació de la pràctica de **mindfulness** a l'aula



Índex

Definició	2
La pràctica de mindfulness	3
Beneficis	3
Recomanacions prèvies per aplicar la pràctica de mindfulness a les aules amb alumnat adolescent	4
Pautes en la pràctica a l'aula	6
Recursos	8

DEFINICIÓ

Mindfulness

El “mindfulness” o l’atenció plena es defineix com la **capacitat de ser conscient dels propis pensaments, emocions i sensacions físiques** en el moment present, sense judicis ni crítiques cap a un mateix ni cap a l’experiència pròpia.



La pràctica de mindfulness

Prové de corrents orientals, ha demostrat evidència des de fa més de 30 anys en la **reducció de l'estrès**, l'augment de l'**acceptació personal** i una millor **gestió socioemocional**.

Permet a l'alumnat desenvolupar l'atenció plena i l'escolta cap al cos, incloent-hi les sensacions físiques, les emocions i els pensaments.



Beneficis



Reducció de l'estrès



Millora de l'atenció i la memòria



Reducció dels símptomes de malestar



Promoció de l'autoregulació del sistema nerviós:
incloent la reducció de la pressió arterial, la freqüència cardíaca
i l'activitat cerebral.

Recomanacions prèvies

per aplicar la pràctica de mindfulness a les aules amb alumnat adolescent

Preparació

- **Preparar** el guió de la pràctica o escoltar i realitzar la pràctica dirigida en àudio prèviament.
- **Practicar** el mindfulness abans d'introduir-lo a l'aula per comprendre millor el procés que viurà l'alumnat.

Temps

- **Durada recomanada:** entre 5 i 10 minuts.
- **Realitzar** la pràctica a l'inici o al final de la classe per establir una rutina i fomentar l'hàbit.

Suport visual

- **Incloure** una imatge com a suport visual durant la pràctica, que no sigui distractora.
- La imatge projectada pot estar relacionada amb el **contingut de la sessió**.
- **Exemples:** bombolles, un paisatge, una fotografia neutra, etc.

Espai

- **Generar** un ambient que afavoreixi la calma.
- **Oferir** l'opció de realitzar la pràctica asseguts o estirats, amb els ulls oberts o tancats.
- **Recomanacions:** posar els peus a terra, mantenir una postura recta, enfocar un punt concret (per exemple, la diapositiva projectada).

Entorn segur i sense judicis

Acceptació:

- Recordar a l'alumnat que no hi ha una **manera correcta o incorrecta** de fer mindfulness, i que qualsevol **experiència** és vàlida.

Confiança:

- **Encoratjar** l'alumnat a estar còmode amb el que experimenta, sense forçar res.
- Assegurar que se sentin **segurs** per explorar les seves sensacions, emocions i pensaments.

Inclusió

Flexibilitat:

- **Adaptar-se** a les necessitats de l'aula. Si algun estudiant mostra **incomoditat**, oferir opcions alternatives o ajustar la pràctica segons sigui necessari.

Suport:

- **Oferir suport i ser accessible** per a preguntes o preocupacions abans i després de la pràctica.

Opcionalitat:

- Recordar a l'alumnat que participar és **opcional**. Permetre adaptar la pràctica segons les preferències de l'alumnat, si així ho desitgen.
- **Permetre alternatives:** per exemple, si algú no vol tancar els ulls, suggerir que enfoqui un punt a terra o davant seu.

Pautes

en la pràctica de mindfulness a l'aula

01.

Contextualitzar

Abans de començar, és important **donar context** a la pràctica, especialment les primeres vegades.

Es pot explicar què és el mindfulness, quins aspectes són importants a considerar, i cal tenir en compte què s'espera que succeeixi.



A continuació, es pot fer servir aquest text com a guia:

"Ara realitzarem una pràctica de mindfulness. El mindfulness és una tècnica que ens ajuda a estar més presents en el moment actual. Consisteix a posar tota l'atenció en una sola cosa, com quan escoltes una cançó que t'agrada i t'oblides de tot el que t'envolta.

Fer una pràctica de mindfulness ens pot ajudar en moments d'estrès i malestar, pot ser útil per millorar la concentració i per comprendre millor les nostres emocions. El mindfulness és una pràctica que tothom pot fer i que es pot entrenar, per això, en les properes classes ho anirem practicant.

Recordeu, no hi ha una manera correcta o incorrecta de fer la pràctica. Simplement observeu i estigueu presents."



02. Durant la pràctica

Utilitzar una **veu calmada, suau i amable**, sense presses. La velocitat ha de ser lenta i constant per ajudar els estudiants a relaxar-se.

Pausar: Fer pauses regulars per permetre als estudiants processar i seguir les indicacions. Les pauses ajuden a crear una atmosfera de calma i reflexió.



03. Al finalitzar

Al final de la sessió, es pot demanar que comparteixin amb el grup les reflexions i vivències que han experimentat durant la pràctica.

Comentaris: Després de la pràctica, obrir un espai perquè l'alumnat comparteixi les seves experiències si ho volen. Això pot ajudar-los a integrar el que han viscut.

Feedback: Encoratjar que els estudiants donin feedback sobre la pràctica i la seva experiència, destacant el que els ha agradat i el que podria millorar-se.

MINDFULNESS

Recursos

Articles



*Deu minuts de mindfulness a l'aula:
Atenció al cos*



*Deu minuts de mindfulness a l'aula:
Meditació de l'ara*

Àudios podcast





Creixent en
benestar
emocional



ZURICH[®] Foundation

SJD

Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital



behenka.org/ca



@be_henka

Segueix-nos per a més consells i suport!

Barcelona 2024 © Hospital Sant Joan de Déu

Tots els drets queden reservats. No es permet cap forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació de l'obra Henka- Creixent en benestar emocional sense l'autorització prèvia, per escrit, de l'HSJD.