



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# **Afavorir la resiliència a través del mindfulness en infants amb vulnerabilitat socioemocional**

Caterina Melià Obrador

**Grau d'Educació Infantil**

Any acadèmic 2016-17

DNI de l'alumne: 43210260E

Treball tutelat per Inmaculada Sureda García  
Departament de Psicologia Evolutiva i de la Educació

L'autor no autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.

Paraules clau del treball:  
Resiliència, mindfulness, vulnerabilitat, adversitat, infància.



## **RESUM**

Aquest treball que s'exposa tracta d'una aproximació a la investigació educativa de caràcter descriptiu. Es pretén donar una visió més acurada de l'educació, una perspectiva més delicada sobre la docència i els centres escolars, els quals atenen a infants amb una sèrie de característiques i circumstàncies que no es poden deixar de banda.

Així doncs, partint dels infants amb vulnerabilitat socioemocional, es té la intenció d'esbrinar si la pràctica del mindfulness ajuda a desenvolupar la resiliència. D'aquesta manera, l'escola proporciona a aquest grup un percentatge més elevat d'oportunitats per sortir d'aquesta vulnerabilitat i afrontar l'adversitat des d'una actitud més positiva.

**Paraules clau:** Resiliència, mindfulness, vulnerabilitat, adversitat, infància.

## **ABSTRACT**

This study is an approach to educational research of descriptive type. It pretends to provide a more accurate vision of education, a more delicate perspective about teaching and schools, which cater to children with a range of characteristics and circumstances that can not be set aside.

So, starting with children's socioemotional vulnerability, it is intended to determine whether the practice of mindfulness helps develop resilience. This way, the school provides this group with the highest percentage of opportunities to get out of this vulnerable and face adversity from a more positive attitude.

**Keywords:** Resilience, mindfulness, vulnerability, adversity, childhood.

## ÍNDIX

Introducció .....	Pàg. 3
Objectius .....	Pàg. 6
Marc teòric .....	Pàg. 7
Individus amb vulnerabilitat socioemocional .....	Pàg. 7
Resiliència.....	Pàg. 12
La construcció de la resiliència.....	Pàg. 15
Les fonts de la resiliència.....	Pàg. 16
Els pilars de la resiliència .....	Pàg. 18
Infants resilents .....	Pàg. 19
Mindfulness.....	Pàg. 21
Els orígens del mindfulness .....	Pàg. 21
Què és el mindfulness? .....	Pàg. 21
El mindfulness en infants.....	Pàg. 23
Beneficis del minfulness .....	Pàg. 24
La resiliència i el mindfulness en educació .....	Pàg. 26
La resiliència a l'escola.....	Pàg. 26
El mindfulness a l'escola .....	Pàg. 31
Marc metodològic .....	Pàg. 34
Recerca bibliogràfica .....	Pàg. 35
Programes d'entrenament en mindfulness .....	Pàg. 37
Mètode Eline Snel.....	Pàg. 40
Programa Aulas Felices .....	Pàg. 42
Relació entre mindfulness i resiliència .....	Pàg. 43
Mètode Eline Snel i la resiliència .....	Pàg. 43
Programa Aulas Felices i la resiliència.....	Pàg. 44
L'estrès.....	Pàg. 47
Conclusions.....	Pàg. 49
Bibliografia .....	Pàg. 52

## INTRODUCCIÓ

El motiu del present Treball Final de Grau (TFG) va més enllà de les premisses establertes en l'educació actual. Durant la formació en el Grau d'Educació Infantil se'ns han presentat diferents perspectives educatives i hem estat coneixedors de nous conceptes i aspectes relacionats amb l'educació i amb els individus. D'acord als aprenentatges realitzats i amb la mirada posada a la realitat d'alguns infants, s'ha reflexionat i analitzat què és el que la societat, l'educació i especialment els infants necessiten.

Aquest estudi sorgeix de la reflexió sobre la vulnerabilitat socioemocional que pateix un alt percentatge d'infants, pertanyents sobretot a barris marginals. S'ha pogut observar que aquests infants, en la seva majoria, es veuen enfrontats a una acumulació de circumstàncies adverses; un vincle inestable i insegur amb les seves figures de referència, poca atenció per part dels mateixos, pertinença a famílies amb un elevat índex de conflictivitat i/o consum de drogues i alcohol (drogodependències), escassa disciplina, abusos sexuals, pobresa,... entre d'altres problemàtiques.

Els individus amb una fragilitat socioemocional més notòria necessiten una educació més comprensible i atenta, més del que hauria de ser de per sí, per poder satisfer les seves necessitats. Són infants que han de viure, convida i enfrontar-se a situacions dures des de ben petits. Aquests, encara que mai en el mateix grau, exhibeixen comportaments agressius, tenen ansietat, es frustran amb molta facilitat, mostren retraïment i hiperactivitat, els hi costa seguir una rutina, són impulsius, tenen mancances afectives, manifesten comportaments asocials, posseeixen poques eines per afrontar les adversitats de forma positiva, manquen d'una figura de referència estable, absència de valors,...

Així doncs, veiem evident que treballar la part emocional amb aquest grup té un pes molt important, quasi vital pel seu desenvolupament cognitiu, psíquic, social i emocional. Des d'aquestes premisses es veu imprescindible treballar el concepte de resiliència.

Per començar i posar-nos en situació, direm que la resiliència és una capacitat inherent a tota persona. Les seves bases s'assenten durant la primera infància, d'aquí la necessitat de promoure d'hora el desenvolupament d'aquelles àrees que contribueixen a enfortir-la per a que es presenti i activi quan tinguin que enfrontar-se davant situacions de conflicte (Morales, 2000).

Podem identificar algunes capacitats que conformen la resiliència en un individu com ara l'autoestima, l'empatia, la confiança en un mateix, l'humor, la imaginació,... Ara bé, contar amb un escenari que faciliti enfortir aquestes competències no només depèn de l'infant, sinó de tot un sistema social que l'envolta. Així doncs, és aquí on debuta la importància de l'escola i els docents, el seu treball i la seva dedicació amb els infants. De fet, segons Boris Cyrulnik (2013), psicoanalista i expert en el fenomen de la resiliència, el millor espai per treballar aquesta capacitat és l'escola perquè és on l'infant instaura un ambient de socialització.

A partir del coneixement de la importància de treballar la resiliència dins l'escola; a partir de saber la gran repercussió que té el docent en aquest procés de formar individus resilient; a partir de la comprensió de que els resultats no són immediats però que és necessari treballar-ho de forma constant i conscient; es vol proposar el mindfulness com una pràctica afavoridora per fomentar i adquirir les habilitats esmentades. El mindfulness o consciència plena es troba indirectament relacionada amb molts aprenentatges sobre el coneixement d'un mateix i del món basat en l'acceptació d'aquests dos elements que conformen la vida d'una persona.

Dels 0 als 6 anys són les edats més important perquè l'ésser humà estableix les bases de la seva personalitat, de la seva intel·ligència, de les emocions i actituds socials. És en aquesta etapa on es configuren la majoria de les cèl·lules cerebrals i les connexions neuronals. Per tant, es vol destacar la importància d'una bona praxis de les escoles amb infants que viuen en una situació de vulnerabilitat procedents de barris marginals, ja que l'escola ha de ser conscient de les carències d'aquests infants, tenir en compte l'entorn que els envolta i, per tant, ha de ser un sostén on puguin desenvolupar totes les seves potencialitats, on es vegin cobertes les seves necessitats físiques, psíquiques i emocionals, des d'on es treballin actituds pro-socials i dotar-los d'eines perquè puguin fer front de forma positiva a l'adversitat. Es creu

imprescindible dir que tot això s'ha treballar a través de l'experiència vivencial per l'adquisició dels aprenentatges, no només conceptuals sinó també emocionals.

Així doncs, aquest TFG pretén aportar una visió més acurada de l'educació, una perspectiva més delicada sobre la docència i del que els centres escolars i el personal que en ells hi treballen que, com a tals, haurien de veure's obligats a aportar a aquest grup determinat d'infants, molts cops oblidats, per oferir-lis un desenvolupament íntegre. Es veu necessari estudiar aquests d'individus en situació de risc, així com proveir un marc per estudiar les condicions que possibilitin un desenvolupament més sa i positiu des de l'educació; una educació sistèmica i holística en la qual es té en compte a la persona com un cúmul d'habilitats i circumstàncies de diferent naturalesa.

A partir de la vulnerabilitat que pateix un alt nombre d'infants, es proposa realitzar una aproximació teòrica a través de la qual es vol esbrinar si els beneficis que aporta la pràctica del mindfulness afavoreix la resiliència i així propiciar a aquest grup d'individus un percentatge més elevat d'oportunitats per sortir d'aquesta vulnerabilitat.

## **OBJECTIUS**

### **Objectiu general:**

- Practicar el mindfulness per afavorir la resiliència en infants amb vulnerabilitat socioemocional.

### **Objectius específics:**

- Donar visibilitat als infants amb vulnerabilitats socioemocional.
- Exposar la necessitat de pràctiques innovadores com el mindfulness en l'educació actual.
- Promoure el mindfulness com a pràctica per treballar la resiliència amb infants que viuen en una situació vulnerable.



## MARC TEÒRIC

### 1. Individus amb vulnerabilitat socioemocional

Per poder comprendre el terme vulnerabilitat, Castel (1995) planteja la diferenciació de tres termes: integració o inclusió, vulnerabilitat i exclusió. Mentre que en el camp de la integració tots els membres estan dins l'àmbit social; en els processos de vulnerabilitat es comencen a donar situacions que els uneix més amb l'exclusió social.



Figura I. Elaboració personal a partir dels plantejaments de Castel.

Aquesta visió és important per comprendre la realitat social i mantenir una actitud preventiva al no estar atents únicament a les persones excloses, sinó també a aquelles que potencialment poden arribar a estar-ho. En el cas de la infància, en moltes ocasions no sofreixen l'exclusió de forma directa però sí el risc d'acabar excloses per la condició de vulnerabilitat de les seves famílies.

El terme vulnerabilitat socioemocional, normalment atribuït a conceptes de marginalitat, té com efecte estendre la mirada en el tema de la pobresa, tant a nivell econòmic com a nivell afectiu, incorporant les dimensions psicosocials, educacionals i familiars. Ara bé, el reconeixement de la vulnerabilitat en subjectes o grups és una noció multidimensional que es manifesta de variades formes. En el cas de la població de la infantesa, en la qual es centre el present treball, podem afirmar que en aquesta; quan parlem de vulnerabilitat, estem al·ludint a condicions socials i emocionals que deixen als subjectes en situacions de fragilitat, indefensió i desemparament.

Es denomina població en condicions de vulnerabilitat social i emocional a aquells infants pertanyents a famílies ubicades en els quintars més baixos d'ingressos i que s'enfronten a una acumulació de factors de risc o condicions de vulnerabilitat, els quals impedeixen oportunitats per un sa desenvolupament i exposen als subjectes a problemàtiques diverses mantenint i agreujant l'exclusió social.

La vida en barris o sectors poblacionals d'alt risc és una situació sempre present en aquesta població però no suficients per parlar de vulnerabilitat. La resiliència i les capacitats afectives de la família, un bon rendiment escolar, el suport d'algun adult significatiu o les pròpies capacitats resilients de l'infant poden ser suficients per compensar les carències materials i afectives i les vulneracions de drets soferts, i permetre un desenvolupament amb integració social (CONACE, 2005, p.19).

S'ha pogut observar que els infants que estan en major situació de risc són aquells que es veuen enfrontats a una acumulació de circumstàncies adverses, tals com dificultats econòmiques, situació de pobresa, malalties mentals d'algun dels pares o tutors, pràctiques de criança inadequades al seu desenvolupament, abusos i/o conflictes familiars, etc.

La immensa majoria d'infants que viuen en barris marginals es caracteritzen per aquestes problemàtiques, barris els quals són perifèrics i de difícil accés. Són sectors invisibles pels centres moderns de les ciutats. L'estigma del que són víctimes encasella i transforma aquests llocs en espais simbòlicament murallats que constitueixen un límit clar entre qui forma part i són beneficiaris de la modernitat i aquells que estan exclosos d'aquesta.

Encara que la pitjor pobresa és l'emocional, la pobresa econòmica i la pertinença a grups minoritaris en risc d'exclusió social són estressors quotidians que repercuteixen en l'equilibri psicològic dels menors, de forma tan negativa com la convivència amb pares afectats de patologies mentals greus. La situació més desfavorable és la conjunció de factors negatius, és a dir, quan la pobresa s'associa amb patologies dels pares, amb situacions de desestructuració, de maltractament o negligència en l'àmbit familiar (De Dios, 2006, p.9).

Per tant, la vulnerabilitat es dona quan tant la família com l'escola fallen en el seu rol

d'agents centrals del desenvolupament infantil. En la família, són les condicions de pobresa i la seva pròpia història d'abandonament i marginalitat les quals impedeixen complir els rols parentals. L'escola, per la seva part, perquè no té condicions o falta d'interès per donar una resposta adequada i personalitzada que sigui capaç de compensar i reparar el conjunt de les altres carències i riscos. El resultat és que tant les necessitats psicoafectives, de protecció, seguretat i autoestima, com les d'aprenentatge i experiències d'assoliment en aquests infants no són satisfetes, prevalent les carències, l'abandonament, els fracassos i diferents graus de maltractament (CONACE, 2005).

Aquest paper de les famílies de constituir-se en un factor més de risc que de protecció és el més destacat en les publicacions d'experts o en les experiències recollides des d'equips psicosocials que treballen amb aquesta població (Torralba, 2015).

Unit als problemes i carències de l'àmbit familiar,

l'escola apareix també com un agent incapaç de constituir-se en factor de protecció, considerant que després de la família és l'agent més important en el procés de socialització i afectivitat. Dificultats d'aprenentatge, un comportament inquiet i hiperactiu poden ser, entre d'altres, condicions que dificulten la tasca pedagògica i el paper resiliència i compensador que podria exercir el mestre, fent de l'infant un objecte de problemes per aquells docents ja aclaparats de treballs i desproveïts d'habilitats per manejar aquests tipus d'alumnes. D'aquesta manera, l'escola es converteix, més que en factor de protecció, en una font de rebuig i desvalorització i, per això, en noves experiències de fracàs i dany a l'autoestima de l'infant" (CONACE, 2005, p.20).

Com ja s'ha esmentat, el centre educatiu és el lloc propi de socialització dels infants i els docents tenen un paper importantíssim en la prevenció, detecció i intervenció quan algun alumne està sofrint una situació de risc o s'estan vulnerant els seus drets des de qualsevol dels contextos on viu (Lázaro, 2014). Tant l'escola com els educadors tenen un compromís amb el benestar infantil que els obliga a prendre una postura activa; han de notificar les situacions d'aquells casos en els quals els infants estan sent víctimes de situacions de desprotecció o no estan satisfent les seves necessitats bàsiques de forma adequada perquè la institució pertinent posi en marxa les

actuacions de protecció oportunes. Però a més, la nostra tasca com a docents hauria de centrar-se cap a pràctiques amb l'objectiu de cobrir les necessitats emocionals d'aquests infants i promoguin actituds pro-socials.

Es vol posar l'accent en els centres d'educació ubicats als barris marginals de les diferents ciutats del nostre país ja que, com ja s'ha esmentat, és aquí on s'ubiquen la majoria d'aquest grup d'infants, molt cops oblidats.

La realitat dels centres escolars ubicats en zones socioeconòmicament desfavorides és preocupant. Alguns assenyalen que la seva qualitat d'ensenyança és inferior. Els professors es queixen de que no poden desenvolupar correctament els programes, alhora que se'ls critica per mantenir uns projectes curriculars no adaptats al medi social i familiar dels alumnes, lo qual encamina més al desencatre que a la col·laboració necessària entre la família i l'escola. Són centres amb necessitats educatives especials, més que alumnes amb necessitats educatives especials. Són institucions que requereixen de grans dosis de resiliència i d'implicació per part del professorat. En aquests centres els professors estan exposats a grans dosis d'esgotament i estrès emocional, i si acudeixen al seu treball amb escassa il·lusió i es mostren pessimistes sobre el futur dels alumnes, la implicació en els processos de millora serà reduïda (De Dios, 2006, p.11).

D'altra banda, la contribució de la resiliència en l'educació és decisiva i imprescindible. Aquest concepte destaca per ser un plantejament positiu de la intervenció social dirigit especialment pels qui sofreixen i viuen situacions de pobresa i exclusió social a l'hora de mobilitzar les fortaleces i oportunitats que faciliten el progrés cap una vida digna i saludable.

S'ha pogut observar que una gran majoria d'infants amb vulnerabilitat socioemocional tenen un vincle insegur i inestable amb les seves figures de referència, ja sigui per abús, maltractament o poc afecte per part d'aquests. Així doncs, els infants amb aquesta mancança s'exposen a grans problemes en el seu desenvolupament quan aquestes figures se'n van, els deixen de banda o senzillament es rompen. Diversos estudis demostren alteracions en el desenvolupament psicològic,

emocional i social en la gran majoria d'infants que han estat abandonats i/o maltractats.

A més, segons CONACE (2005) s'estableix una relació directa entre vincle segur i resiliència, és a dir, aquest primer factor es considera com una de les condicions que afavoreix un desenvolupament amb característiques resilients. Això vol dir que una població altament vulnerable, amb famílies amb poques habilitats parentals i escassa capacitat per oferir experiències d'afecte segur, és probable que es desenvolupi amb dificultats per enfrontar amb resiliència l'adversitat.

Crida l'atenció com una simple i determinada frase, una mirada o agafar amb tendresa la seva mà, actes que per alguns són naturals, quotidians i, inclús, trivials poden ser d'una gran repercussió emocional per altres. Aquests actes proporcionen un gegant poder protector, transformador i vital per qui ha sofert o està sofrint.

Així, es vol destacar la importància dels centres escolars i dels docents;

l'escola té l'obligació de vetllar per les necessitats dels seus alumnes i falla quan no dóna respostes adequades a les seves necessitats educatives i no compensa les limitacions d'origen familiar i/o social que afecten a alumnes procedents de famílies problemàtiques i de medis desfavorits socioculturalment (CONACE, 2005).

Així doncs, tot l'anterior reafirma la certesa que ens trobem davant una població que necessita ser visibilitzada i atesa de forma activa.

## **2. Resiliència**

Durant molt de temps, la psicologia clínica es va dedicar a l'estudi dels conceptes de patologia, malaltia o problema. Això va donar peu a investigacions que es centraren en l'explicació del desenvolupament dels trastorns, de les causes d'aquest desenvolupament i les conseqüències negatives o no desitjades dels mateixos. No obstant, la psicologia ha estès la seva visió cap al concepte més genèric de salut mental. Per tant, això ha donat peu a treballar sobre actuacions de tractament i prevenció com de promoció.

Amb aquest canvi de visió es va observar una qüestió important: perquè alguns infants, malgrat a situacions desfavorables, traumatismes greus i desafiaments en oposició en el seu desenvolupament, aconsegueixen sortir cap endavant i desenvolupar-se de forma positiva i equilibrada tot i que es vaticina una evolució negativa? Aquesta qüestió va ser el punt de partida de molts estudis; en l'interès per saber perquè aquestes persones no desenvolupen patologia.

En els anys 80, Werner va estudiar un grup de persones des del seu naixement fins als 40 anys. Es va fixar que alguns infants que estaven aparentment condemnats a presentar problemes en el futur arribaren triomfants a la vida, a construir famílies estables i a construir positivament amb la societat. L'estudi d'aquests casos, va guiar a l'autora a denominar-los com a "infants invulnerables". A partir d'aquí, va anar existint un interès cada vegada més creixent sobre les persones que desenvolupen competències malgrat haver estat criades en condicions adverses o circumstàncies que augmenten les possibilitats de presentar patologies mentals o socials. Més endavant, es va considerar que l'adjectiu resilient, pres de l'anglès, reflectia les característiques d'aquests individus.

Així doncs, les diferents investigacions que s'han dut a terme han canviat la percepció de l'ésser humà, passant d'un model centrat en el risc a un model de prevenció basat en les potencialitats i en els recursos que l'ésser humà posseeix en ell mateix i en relació amb el seu entorn.

Seligman (a través de Muñoz i De Pedro, 2005), psicòleg i escriptor, manté que el pessimisme és un estil de pensament, el qual està caracteritzat pel raonament que

l'individu fa de l'adversitat com alguna cosa fixe, universal i personal. Aquesta forma de pensar duu a l'abatiment, al desànim i a la desprotecció. En canvi, l'estil optimista de pensament explica l'adversitat com alguna cosa passatgera, particular i externa a l'individu; per tant, això fa que l'esperança es conservi viva i que el canvi sigui factible. L'esperança dota a la persona de possibilitats de sortir de la situació, de continuar lluitant, explorar alternatives i a ser perseverant davant l'adversitat.

Llavors, aquest darrer estil de pensament és el que pareix que domina en aquells individus que han passat per situacions adverses i n'han sortit enfortits.

L'anàlisi de casos de persones que han sobreviscut a experiències traumàtiques han dut als experts a definir el concepte de resiliència i a parlar de persones resilients. No obstant, els autors que han investigat sobre aquest tema no han aconseguit un acord sobre una definició comú.

Tot i així, podem dir que el terme resiliència s'origina en el terme llatí *resilio* (re salio) que significa tornar enrere, tornar d'un bot, ressaltar, rebotar. És un terme relativament nou el qual té un pes important en les ciències com la psicologia, la pedagogia i la sociologia; s'explica com les persones es sobreposen a traumes, estrès i riscos en un moment determinat de la seva vida. En altres paraules, segons Boris Cyrulnik (2013), la resiliència fa que: "cap ferida sigui un destí". Així, la resiliència va ser adoptada per les ciències socials per caracteritzar als individus per la seva capacitat de desenvolupar-se psicològicament exitosos i sans tot i haver nascut i viscut en contexts d'alt risc com entorns de pobresa, famílies multiproblemàtiques, en situacions d'adversitat,...

Segons Vanistendael (a través de Poletti i Dobbs, 2013, p.16), la resiliència és "la capacitat de triomfar, de viure, de desenvolupar-se de manera positiva i socialment acceptable, tot i del estrès o d'una adversitat que implica normalment el grau risc d'un resultat negatiu". A més, aquest autor distingeix dos components: la resistència enfront a la destrucció, és a dir, la capacitat de romandre íntegre davant el cop; i la capacitat de construir, la capacitat de forjar un comportament vital positiu malgrat a les circumstàncies difícils.

## Segons Rutter, la resiliència

es caracteritza per un conjunt de processos socials i intranspsíquics que possibilita tenir una vida sana, vivint en un medi insà. Aquests processos tenen lloc a través del temps, en interacció del subjecte amb el seu ambient familiar, social i cultural. D'aquesta manera la resiliència no pot ser pensada com un atribut amb el qual neixen els infants, ni que adquireixen durant el seu desenvolupament, sinó que es tractaria d'un procés interactiu entre aquests i el seu medi (a través de Muñoz i De Pedro, 2005, p.113).

Segons Suárez, "la resiliència parla d'una combinació de factors que permeten a un ésser humà, afrontar i superar els problemes i adversitats de la vida" (a través de Kalawski i Haz, 2003, p.367).

Considerant les definicions anteriors, es pot dir que la resiliència és una habilitat o capacitat adquirida que posseeixen els éssers humans en la qual es concentren capacitats i fortaleces i gràcies a aquestes es poden aconseguir canvis positius individuals i/o grupals. En definitiva, és la capacitat de recuperar-se i adaptar-se amb èxit davant l'adversitat i adoptar una visió acurada de la realitat amb una actitud positiva, impulsant els canvis i mantenint les fortaleces. La resiliència està per construir-se, per ser dissenyada per cada un de nosaltres, segons un mateix i depenent del context.

Així doncs, aquesta capacitat prové de l'existència d'una reserva de recursos interns d'ajust i enfrontament, de manera que reforça els factors protectors i redueix la vulnerabilitat enfront a situacions de risc. És a dir, la resiliència no és estàtica, pot variar en el temps i amb les circumstàncies. És el resultat d'un equilibri entre elements protectors, element de risc i la personalitat de l'ésser humà. La resiliència no és una condició estable ni determinada, és un camí de creixement.

Amb això es reconeix que els éssers humans estem desprotegits i som dèbils davant la força d'una circumstància que pot causar un trastorn però, no obstant, tots gaudim d'un escut protector que és la resiliència la qual esquivarà que aquestes forces exerceixin implacables sobre nosaltres.

La resiliència es presenta com un procés d'acció sistemàtica en la qual intervien diferents factors per afavorir el desenvolupament integral de l'infant malgrat les seves



situacions de vida difícils; reforça les alternatives i oportunitats de les persones mitjançant l'aplicació de les seves aptituds i recursos interns per combatre situacions de risc o que posin en perill el seu desenvolupament òptim, superar-les, millorar la seva qualitat de vida i fer possible els seus propòsits de futur.

### **2.1. La construcció de la resiliència**

Vanistendael i Lecomte (a través de Muñoz i De Pedro, 2005) comparen la resiliència amb una petita casa que es construeix amb ciments resistents. Cada pis és un camp d'actuació possible; pels qui volen construir, mantenir o restablir la resiliència.

En primer lloc està el sòl sobre el qual s'han construït totes les necessitats més bàsiques d'una persona com l'alimentació, la vestimenta, la salut, etc., així com la xarxa de relacions socials, els vincles. És on es situa l'acceptació de la persona: l'adult accepta a l'infant i confia en el seu potencial però l'infant també ha de consentir que se l'accepti i acceptar-se a ell mateix.

En la planta baixa s'ubica una capacitat elemental: trobar el sentit a la vida. Aquest nivell són plans concrets que em de trobar per cada individu: cuidar dels altres, ser generós, responsabilitzar-se de tasques i cuidats,... L'infant es sent capaç de descobrir un sentit a la vida que, evidentment, està vinculat al seu entorn. Aquesta descobriment no té perquè ser una tasca individual sinó que pot estar motivat per els adults fomentant el diàleg.

Si pugem al primer pis podem trobar tres habitacions en les quals hi habiten l'autoestima, les aptituds i les competències socials i personals i l'humor. Aquest darrer és un dels espais més importants de la nostra casa que, desgraciadament, molt de pics és oblidada. L'autoestima és considerada un factor essencial de la resiliència; és imprescindible sentir-se a gust amb un mateix així com rodejar-se de persones que ens valorin i ens animin. Les aptituds i competències tant cognitives, relacionals i de supervivència ens permeten expressar sentiments i emocions i mostrar la capacitat pràctica de sobreviure a la vida del nostre dia a dia. Per altra banda, és difícil definir i encara més aprendre el sentit de l'humor; gràcies a aquest es construeixen relacions, vincles, associacions inesperades, ens evadeix de la rutina.

Per acabar, trobem el golfa. Aquí ens espera un espai nítid obert a totes les noves experiències que ens espera la vida ja que aquesta no es paralitza amb el sofriment sinó que ens brinda moltes sorpreses.

Aquestes habitacions i espais de la nostra caseta estan comunicats entre sí així com estan vinculats els diferents dominis de la resiliència.

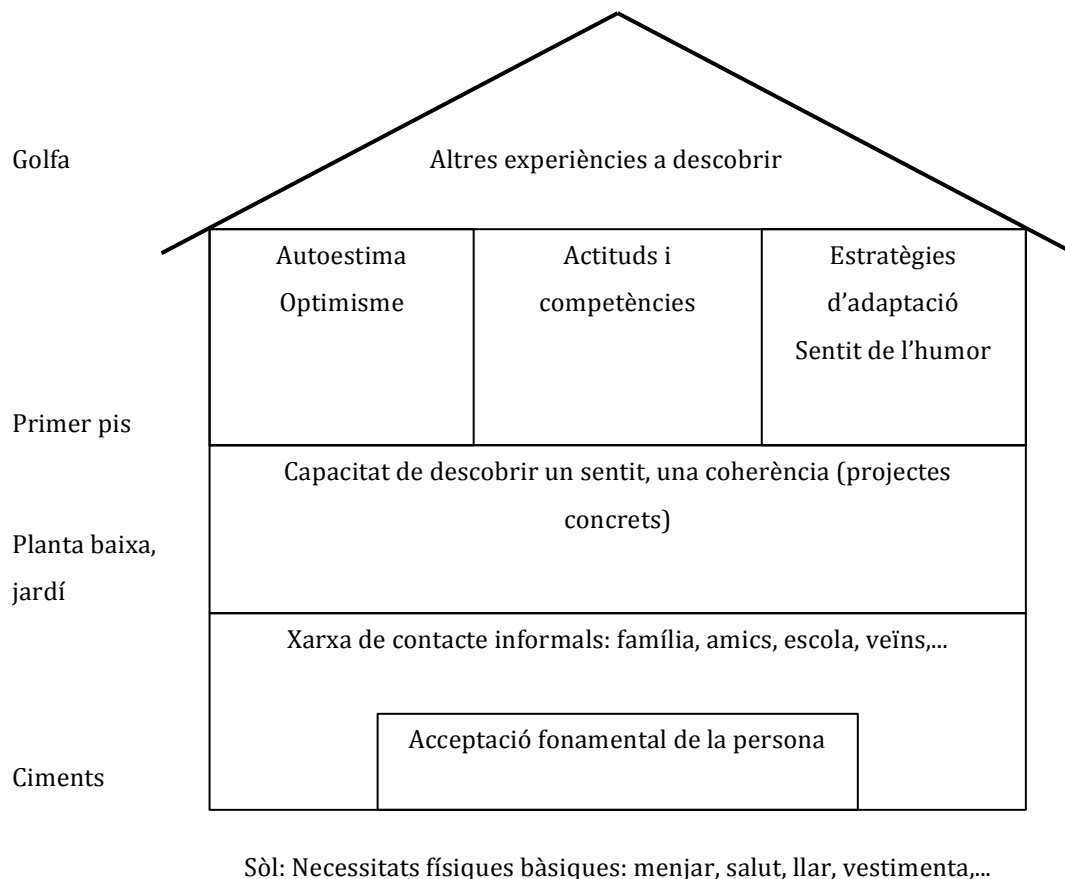


Figura II. Elaboració pròpia adaptada de Vanistendael i Lecomte.

## 2.2. Les fonts de la resiliència.

Grotberg (2002) va crear un model a partir del qual és possible veure en quin punt es troba la persona a través de la possessió de condicions que en el llenguatge s'expressen dient: "jo tenc", "jo som", "joestic" i "jo puc". Aquestes verbalitzacions o fonts, quan interactuen generen conductes resilients com l'autoestima, la confiança en un mateix i en l'entorn, l'autonomia, la competència social,... Es classifiquen en quatre grups partint de diferents dimensions de la persona a tenir en compte en el

desenvolupament de la resiliència. Aquests verbs s'expliquen entenent el seu sentit de la següent manera:

JO TENC (recursos externs i suports):

Persones en qui confïi i els que m'estimen incondicionalment.

Persones que em posen límits perquè aprengui a evitar perills o problemes.

Persones que amb la seva conducta m'ensenyen la manera correcta de procedir.

Persones que volen que aprengui a desenvolupar-me sol.

Persones que m'ajuden quan estic malalt o en perill o necessito aprendre.

JO SOM (fortaleses internes):

Una persona per la qual els altres senten estima i afecte.

Feliç quan faig alguna cosa bona per als altres i els demostro el meu afecte.

Respectuós amb mi mateix i amb els altres.

JO ESTIC (fortaleses internes):

Disposat a responsabilitzar-me dels meus actes.

Segur que tot anirà bé.

JO PUC (capacitats interpersonal):

Parlar sobre coses que m'espanten o m'inquieten.

Cercar la manera de resoldre els meus problemes.

Controlar-me quan tinc ganes de fer alguna cosa perillosa o que no està bé.

Cercar el moment apropiat per a parlar amb algú o per actuar.

Trobar a algú que m'ajudi quan ho necessito.

Així, es pot observar que hi ha fonts que parteixen del propi individu i altres que són el resultat d'una relació entre l'individu i el context.

### 2.3. Els pilars de la resiliència

A partir de les diferents investigacions que es varen duu a terme sobre la resiliència, es varen cercar factors benefactors per els éssers humans tractant-los d'estimular una vegada localitzats. A continuació s'enumeren els pilars de la resiliència a partir de les idees principals exposades pels autors Cyrulnik (2013) i Vanistendael (1998):

- **Introspecció.** És la capacitat d'identificar les pròpies emocions i les alienes, els problemes i els seus orígens; de cercar solucions per un mateix i per els altres; i ser sensibles a les senyals que en dona l'entorn que ens envolta.
- **Independència.** És la capacitat de fixar límits entre un mateix i el medi amb problemes; saber sostenir distància emocional i física sense caure en l'aïllament i sense caure tampoc a la dependència cap als altres.  
En aquest punt també es parla sobre les aptituds i el sentiment de dominar la vida pròpia.
- **Comunicació.** La comunicació possibilita construir vincles amb els altres. A través d'aquesta es poden manifestar els sentiments i pensaments propis; es pot donar i rebre estima, afecte i impuls. Poder posar paraules als propis sentiments té efecte rehabilitador, curatiu i saludable.
- **Capacitat de relacionar-se.** És la destresa de construir llaços emocionals amb altres persones oscil·lant entre la pròpia necessitat d'estima i afecte amb l'actitud de dedicar-se a altres. Podem relacionar aquesta capacitat amb l'amor propi. Una autoestima exageradament alta o molt baixa donen pas a l'aïllament: si és alta pot causar rebuig per part dels altres a causa de l'arrogància que provoca i si l'autoestima és baixa per autoexclusió per retraïment.
- **Iniciativa.** És el gust d'exigir-se i posar-se a prova en tasques progressivament més exigents. El remi està en prendre la iniciativa contra la impotència i la victimització, la sensació de tenir el poder sobre la situació, ser capaç de prendre iniciatives és un element imprescindible enfront a les dificultats.
- **Humor.** Es refereix a trobar la part més còmica a la pròpia desgràcia. És una capacitat que no és fàcil de treballar però no per això s'ha de deixar de banda ja que és molt important.

- **Creativitat.** És el saber crear harmonia, ordre, equilibri, encant i propòsits a partir del caos i el desordre. Això apareix arrel de treballar la reflexió i es desenvolupa a partir del joc en la infància. La creativitat no només està relacionada amb l'art, sinó que s'ha demostrat que treballar aquest terme permet a la persona ser resolutiu davant situacions que ens planteja la vida i trobar estratègies per sortir-ne reforçat.
- **Ètica.** Ja que guia l'acció, ens permet saber el que està bé i el que està malament. L'ètica també permet desenvolupar l'ajuda mútua i al compassió.
- **Autoestima.** L'autoestima és la percepció que les cada un té de sí mateix, l'amor per un mateix.

Tot i així, segons Cyrulnyk (2013) no és necessari l'existència de tots els pilars en un mateix individu. Tenint en compte la visió d'aquest autor, la base pel sorgiment de la resiliència en infants es fonamenta en aquelles estratègies centrades en l'interior de la persona. Primer, cal ajustar la percepció sobre l'interior d'un mateix per tal de crear una realitat ajustada de l'exterior.

#### **2.4. Infants resilents**

Aquest tipus d'infants al·leguen un comportament adequat enfront als problemes quotidians, són flexibles, racionals i socials, posseeixen bona capacitat d'autocontrol i autonomia.

Per altra banda, han patit adversitats sobretot en el seu entorn familiar i han viscut en condicions econòmiques i familiars complicades. Per aquestes raons i tenint com a referència les característiques exposades anteriorment a partir dels autors Cyrulnik (2013) i Vanistendael (1998), s'extreuen les particularitats de personalitat o actituds que aquests infants presenten o solen presentar:

- Capacitat d'empatia.
- Bon sentit de l'humor.
- Capacitat per trobar solucions a problemes cognitius, socials, familiars,...
- Estils eficaços a l'hora d'afrontar una situació adversa.

- Adequada autoestima; apropiada imatge de sí mateix.
- Habilidad per pensar en abstracte.
- Capacitat d'identificar i expressar les pròpies emocions i pensaments.
- Actitud orientada cap al futur.
- Tendència a desenvolupar sentiments d'esperança.
- Optimisme.
- Capacitat d'aprendre dels propis errors.
- Capacitat de recórrer als altres quan és necessari.

La dedicació dels adults cap als infants, la seva comprensió, la seva actitud i aptitud, l'estima i el sostén que ofereixen les persones que formen part de l'entorn més proper a l'infant, seran els qui contribueixin a millorar aquestes qualitats i habilitats.

### **3. Mindfulness**

#### **3.1. Els orígens del mindfulness**

El mindfulness no és un terme originari de la psicologia científica occidental; sinó que té les seves arrels en les filosofies orientals més antigues, específicament en el budisme, doctrina que té el seu eix central en aquesta actitud vital. “I diem actitud vital posat que el mindfulness no és un simple concepte que pugui captar-se únicament amb la nostra ment, sinó que és precís viure-la i experimentar-la profundament, i només així podrem comprendre el seu vertader significat” (Arguís, Bolsas, Hernández i Salvador, 2010, p.32).

#### **3.2. Què és mindfulness?**

Mindfulness es sol traduir a l'espanyol com atenció plena o consciència plena i, en ocasions, es relaciona directament amb el terme meditació. En aquest treball s'utilitzarà la paraula anglosaxona mindfulness ja que és el terme més emprat en contextos clínics, científics i acadèmics. No obstant, ens referirem a mindfulness, atenció plena i meditació com al mateix concepte, encara que es vol deixar constància que meditació no és sinònim directe de mindfulness. Aquest darrer terme no es restringeix exclusivament a la pràctica de la meditació, ni tots els tipus de meditació són o abasten mindfulness. “Mindfulness és la meditació el que la resistència aeròbica seria la carrera de llargues distàncies o al marató. Una persona que corre guanya resistència, i una persona que medita guanya mindfulness o capacitat d'atenció” (López, 2015, p.29). La meditació és el cor del mindfulness.

Així doncs, aquest terme no és altra cosa que viure/estar conscientment present. Per Snel (2013, p.11) és estar en el present “volent comprendre que és el que ocorre, des d'una actitud amable i oberta. Sense jutjar, sense ignorar les coses o deixar-se endur per tot l'enrenou del dia a dia”. Mindfulness planteja un desig de centrar-se en el moment present de forma activa i reflexiva; una opció per viure el que ocorre en el moment actual, aquí i ara (que és diferent que el pensar en aquest moment), enfront de viure en la irrealitat, el somiar despert.

Mindfulness és experimentar el sol en la teva pell. Sentir aquelles gotes salades lliscar sobre la teva galta. Percebre la irritació en el teu cos. Experimentar

l'energia i la tristesa en el moment en que aquestes succeeixen. Sense haver de fer alguna cosa amb això, sense haver de reaccionar immediatament o expressar què penses. Mindfulness és estar amablement present en el que l'ara és. En cada moment (Snel, 2013, p.22).

Kabat-Zinn, creador del Programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), descriu el mindfulness

com l'acte de focalitzar l'atenció de forma intencionada en el moment present amb acceptació. L'acceptació no significa resignació o conformisme, sinó que ha d'entendre's com una actitud de curiositat i obertura cap a l'experiència, de manera que pugui reconèixer-se el que s'està vivent amb independència de que resulti agradable o desagradable, sense jutjar-ho com adequat o inadequat (a través de Palomero i Valero, 2016, p.19).

El mindfulness es podria entendre com una habilitat que requereix pràctica i ens aporta una manera particular de tractar la informació que ens permet contemplar des d'una certa distància els nostres propis pensaments, sensacions i emocions, tranquil·litzant així la ment i deixar de banda els judicis i prejudicis sobre un mateix i sobre els altres. D'aquesta manera vivim el que ens passa amb major claredat, imparcialitat i objectivitat.

Per tant, és molt important entendre la manera en la qual ens relacionem amb els nostres pensaments i la nostra vinculació emocional amb ells, ja que això determinarà el nostre comportament en qualsevol situació (incloent situacions de conflictivitat emocional). Per més aclariment, es vol esmentar que el mindfulness pot ser de gran ajuda en tot aquest procés ja que aquesta pràctica fa que la persona arribi a prendre consciència dels seus patrons condicionats i, per tant, eviti duu a terme respostes impulsives de les quals normalment deriven d'estats emocionals de naturalesa negativa (García, 2016).

Donada la novetat d'aquesta pràctica, és comú la dificultat o l'ambigüitat en quant a comprendre amb claredat el terme; alguns individus tenen una concepció errònia. És freqüent relacionar mindfulness amb filosofies esotèriques, amb experiències paranormals o èxtasis inaccessibles per les persones comuns. També es confon com una manera d'evadir la realitat amb no pensar en res. Aquestes creences equivocades



poden constituir un obstacle per la introducció del mindfulness en el món educatiu.

Per tant, és important especificar que aquesta pràctica és accessible a tots els individus. Segons Palomero i Valero (2016),

no es pretén posar a les persones en contacte amb estats místics sinó amb la pròpia saviesa interior a través de pràctiques senzilles que es basen en una escolta atenta i amable del propi món interior. Tampoc és una eina de control social ni d'aïllament sinó que, per el contrari, és una habilitat que pot ajudar a ser més lliure i establir relacions més satisfactòries amb un mateix i amb l'entorn conforme la desenvolupem (p.23).

### **3.3. El mindfulness en infants**

L'escola del segle XXI té entre els seus objectius el desenvolupament positiu dels seus alumnes. El desenvolupament positiu comprèn la consecució d'un adequat rendiment acadèmic i l'adquisició d'una sèrie de competències socioemocionals i habilitats mentals que els permetin experimentar un estat de benestar amb un mateix i amb els altres.

Mindfulness per infants respon a l'enorme necessitat existent de trobar un poc de tranquil·litat, tant física com mental, en el món que ens envolta.

Encara que els termes mindfulness, consciència plena i meditació semblen pràctiques massa holístiques i místiques per dur-les a terme amb infants d'infantil; no és cert.

Els programes educatius basats en mindfulness comencen la seva tasca en l'educació infantil ja que les experiències en la primera infància són molt importants per el desenvolupament del cervell i és primordial involucrar als infants en experiències enriquidores i coherents, per desenvolupar les seves capacitats promovent la felicitat, la productivitat i la creativitat.

De fet, segons Siegel (2010), entre els 4 y 7 anys seria l'edat ideal per començar la pràctica ja que és quant millor es desenvolupa l'adquisició de funcions atencionals executives.

També es vol deixar patent que les pràctiques mindfulness s'hauran d'adaptar sempre a l'edat dels infants; ajustant la respiració clàssica a jocs i activitats per els més petits amb una duració dels mateixos adequada a l'edat i a les característiques del l'alumnat. S'aconsella que sigui una pràctica senzilla, divertida i sense perdre el sentit de l'humor.

### **3.4. Beneficis del mindfulness**

Durant els darrers anys, s'han posat en marxa diferents programes dirigits a estudiants per veure quina repercussió té la pràctica del mindfulness en aquests. Així doncs, per començar podem dir que aquesta pràctica ensenya als alumnes a prestar atenció al seu voltant, fet que no només millora el seu rendiment acadèmic sinó que també fomenta i desenvolupa el seu aprenentatge social i emocional.

A continuació, s'esmenten els beneficis que aporta aquesta pràctica segons diferents autors. No es nombraran tots els beneficis que cada un d'ells considera, ja que molts es repeteixen, sinó que es mencionaran els que destaquen.

Segons l'autora Eline Snel (2013), el mindfulness aporta els següents beneficis als infants:

- Posseeixen més entusiasme quan han realitzat una tasca que se'ls demana.
- Estan més tranquils a l'aula.
- Confien més en ells mateixos.
- Són més cautelosos a l'hora d'emetre un judici.
- Són més cortesos amb ells mateixos i amb els altres.
- Posseeixen una millor predisposició mental.

Segons Thich Nhat Hanh (2015), els practicants de mindfulness:

- Milloren el control dels impulsos.
- Són més capaços de centrar-se i concentrar-se.
- Descobreixen formes més adequades de respondre a emocions difícils.

- Posseeixen habilitats naturals de solució de problemes.

Segons Luis López González (2015), l'atenció o consciència plena:

- Redueix el comportament addictiu i autodestructiu.
- Desenvolupa l'habilitat per relacionar-se, empatitzar i conviure amb els altres.
- Dóna seguretat a l'infant.
- Millora la intel·ligència emocional i la capacitat de gestionar emocions.
- Desenvolupa les seves capacitats d'aprenentatge com ara:
  - Millora la memòria i precisió.
  - Millora la creativitat.
  - Obtenció de major densitat neuronal.

Segons Palomero i Valero (2016) ,

la focalització conscient de l'atenció en la pròpia experiència permet a la persona augmentar les seves habilitats d'autoregulació, afavorint un reconeixement més profund dels esdeveniments sensorials, corporals, emocionals i cognitius que experimenta en cada instant, el que augmentaria el seu coneixement metacognitiu, així com la seva capacitat per percebre el que està ocorrent exteriorment. Per altra banda, la curiositat i l'acceptació de dita experiència permet un monitoratge obert i realista de la mateixa, lliure de judicis i de caràcter cognitiu, emocional i/o cultural, el que explicaria la disminució de la reactivitat emocional i la millor regulació de la resposta emocional en els practicants habituals dels mindfulness quan es presenten estímuls percebuts com a negatius (p.19).

Davis y Hayes (a través de Palomero i Valero, 2016) acoten tres grans tipus de beneficis derivats de la participació de programes mindfulness en contextos educatius: afectius, interpersonals i intrapersonals. Els beneficis afectius comprenen una reducció de manifestacions ansioses i depressives dins un dilatat ventall de problemes clínics. Els beneficis interpersonals comprenen un major nivell de satisfacció en la relació, així com una millora en les habilitats de gestió i regulació emocional. Per acabar, els beneficis intrapersonals fan referència a una millora en aspectes relacionats amb el benestar i la qualitat de vida, com ara la capacitat d'atenció.

## **4. La resiliència i el mindfulness en educació**

### **4.1. La resiliència a l'escola**

Existeixen nombroses investigacions i testimonis que destaquen el paper de l'educació formal i dels mestres en la construcció de la resiliència d'alumnes procedents d'entorn desfavorables i en risc d'exclusió social. L'escola rep a aquests alumnes que estan en situació de desavantatge social, familiar o personal i que són subjectes de risc d'exclusió educativa: fracàs escolar, inadaptació i conflictivitat. Per tant, aquesta ha de donar resposta a les necessitats i mancances dels seus alumnes.

En la infància i, sobretot, en la primera infància, es formen els recursos que permeten la resiliència (Muñoz i De Pedro, 2005). Així doncs, és necessari, i cada vegada més, integrar aquest concepte en l'educació. És necessari que tots els que formen part de la comunitat escolar, i en particular els docents, afrontin els reptes del context on es situa el centre.

L'escola és primordial en el desenvolupament dels seus alumnes; entre les seves funcions té el de ser un espai de resiliència i una oportunitat de contrapès de les limitacions genètiques, familiars i socials que afecten als infants procedents de famílies problemàtiques i de medis desfavorables socioculturalment.

No existeixen receptes simples en l'educació o en el treball social amb persones desfavorides, però està comprovat que quan la intervenció es basa en els punts forts més que en les debilitats, s'assenta en els afectats una mirada positiva que els fa creure en les seves facultats i possibilitats. Els mestres han de centrar la seva atenció i el seu esforç en identificar, reconèixer i enfortir els recursos amb els quals contenen els infants més que en els factors de risc. És important no considerar a l'infant com una víctima latent sinó com una persona que conta amb tècniques per desenvolupar la seva pròpia resiliència.

La majoria de les característiques lligades a la resiliència, exposades anteriorment, deriven de l'educació i, per tant, es poden aprendre.

En els diferents contextos socioeducatius, les relacions protectores que contribueixen a la resiliència són aquelles en les quals s'accepta a l'infant tal qual és, se li transmet un sentiment de persona digna, valuosa, mereixedora d'afectes i atencions, les quals permeten teixir una relació constructiva. Un infant pot creure que la vida té sentit positiu i pot superar una situació difícil quan sent que és acceptat per algú significatiu per a ell i, al mateix temps, és algú en qui pot focalitzar les seves necessitats d'afecte de forma estable. La relació que confereix a l'infant sentiments de seguretat afectiva, alts nivells d'autoestima i autoeficàcia, promou l'autonomia, estableix metes adequades a les seves característiques i possibilitats, facilita les relacions extra familiars i la formació d'amistats, possibilita superar les adversitats i evitar els trastorns psicològics (Uriarte, 2005, p.72).

La resiliència implica reconèixer i afavorir les capacitats de l'infant per desenvolupar-se; mostra la importància estructuradora de la confiança. Els éssers humans necessitem que els altres depositin la seva confiança en nosaltres. Per un infant, una de les coses més important és que se'l reconegui i se l'accepti; només es pot aconseguir ser un mateix si algú et reconeix com a persona.

Totes les persones que treballen amb infants amb vulnerabilitat socioemocional i/o víctimes d'experiències traumàtiques poden contribuir a fomentar la resiliència a través d'actituds que els ajudin a valorar la vida, projectant-se en el futur, perdonar i ajudar als altres i sentir-se responsable d'un mateix.

És inimaginable una vida en un context meravellós, sense problemes ni dificultats però s'ha comprovat que les praxis educatives basades en l'afecte de forma fonamental poden canviar el curs del desenvolupament i canviar la desgràcia en optimisme i confiança en la vida i en les altres persones. Tot i així, s'ha de tenir present que construir la resiliència i ser resilient no és sinònim de felicitat sinó un medi pel benestar personal i d'ajust social.

L'escola sempre ha apuntat més cap els defectes dels infants en lloc de les seves fortaleses. Com ja s'ha descrit, en l'actualitat es coneix que l'idoni és afavorir climes emocionals optimistes i positius perquè l'alumne es senti segur i tingui un sentiment

de responsabilitat. Això no vol dir que no s'exigeixi sinó que es faci d'una forma més destensada i ajustada a les individualitats de cada infant.

Henderson i Milstein (2003) crearen una roda la qual està composta per sis factors, dels quals tres moderen els factors de risc i els altres tres construeixen la resiliència. En aquests sis factors es fonamenten les actuacions dels professionals per promoure les estratègies resilients. Dir que aquesta roda ha estat aplicada en infants dins contextos escolars amb resultats exitosos.

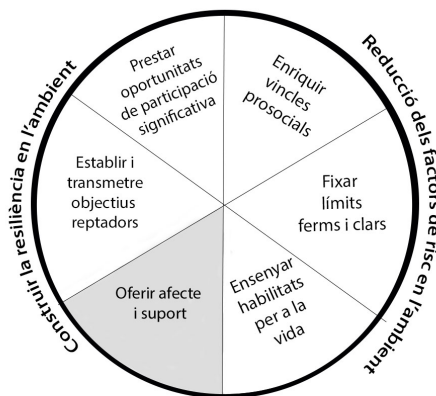


Figura III: Elaboració pròpia a partir dels autors Henderson i Milstein.

Aquests sis factors es descriuen a continuació:

- **Oferir afecte i suport.** Estar pendent de donar suport i solucionar les necessitats de les persones. Això implica la comunicació constant i permet saber el motiu del malestar; dedicar temps a compartir per solucionar un problema i centrar-se en les fortaleces i no en els debilitats.
- **Establir i transmetre objectius reptadors.** Promoure la cooperació i no la competència per mitjà de centrar-se en les fortaleces pròpies de cada persona; aquest fet el responsabilitza de les seves pròpies obligacions.
- **Brindar oportunitats de participació significativa.** Proveeix escolta activa a tots els membres per solucionar els problemes, assignant responsabilitats importants.

- **Enriquir vincles prosocials.** Atribuir rols significatius en la consecució de tasques importants com solucionar un problema, que fa que les persones es sentin valorades per les seves fortaleses, incrementant l'autoestima, lo qual ajuda al subjecte a relacionar-se amb els altres en iguals condicions.
- **Fixar límits clars i fermes.** Convocar afectuosament als membres perquè participin en la construcció de normes de conducta i procediments per fer-los complir.
- **Ensenyar habilitats per a la vida.** Transmissió d'habilitats com la cooperació, la resolució de conflictes, estratègies de resistència i assertivitat, destreses comunicacionals, habilitats per els maneig de l'estrès,...

D'aquestes sis passes, el més important i permanent és l'afecte, doncs pareix impossible superar les dificultats i créixer humanament sense l'alè de l'estima. Els resultats d'aquests sis punts generen persones optimistes, responsables, amb alt grau d'autoestima i autoeficàcia.

Per tant, entra en joc un punt molt important: la formació dels docents.

el mestre resiliènt que afronta de manera positiva els estressos propis del seu ofici d'ensenyar, que reconeix la relació entre les emocions i l'aprenentatge, que impulsa el pensament crític i accepta que les relacions són el cor de la resiliència, aconseguix un ajust entre la seva pròpia vida amb els seus reptes i el seu treball, mantenint emocions positives, motivació interna i la seva vocació i un sentit d'eficàcia. Aquest mestre contribueix a manejar l'estrès, podent donar suport als seus alumnes en condicions adverses o especials, amb lo qual els ajuda a que facin de l'escola un lloc afectiu privilegiat, en el que es senten motivats, valorats i llestos per aprendre. Així mateix, aquests infants podran connectar amb la seva pròpia resiliència (...) i dur-los cap a un aprenentatge exitós: competència social, solució de problemes, sentit d'identitat personal i de futur. A més, aquests mestres utilitzen les fortaleses dels estudiants, el seus interessos, les seves metes i somnis, com punt de partida del seu aprenentatge (Acevedo i Restrepo, 2012, p.307).

És fonamental que els professionals siguin capaços de guiar a l'alumne en el seu procés de desenvolupament personal i, per això, cal que aquests adults tinguin la capacitat d'afrontar les seves pròpies adversitats i sortir-ne enfortits. Si els educadors

són capaços de descobrir les seves pròpies fonts de resiliència, podran ajudar als seus alumnes perquè trobin les seves.

A més, és important que el docent tingui una mirada positiva sobre les persones i les seves capacitats. A més, està comprovat que el mestre és un referent pels seus alumnes, i té la capacitat de reduir l'estrès d'aquests donant-los el suport positiu que necessiten sobretot als infants que viuen en condicions adverses. “Una relació afectuosa amb un mestre encoratja a l'infant a triomfar en la vida” (Acevedo i Mondragón, 2005, p.27).

Fredrickson (a través de Lupano i Castro, 2010) proposa

una teoria de les emocions positives que es denomina d'ampliació i construcció. L'autora va demostrar, amb ferma evidència empírica, que si les persones incrementen la seva emocionalitat positiva mitjançant diferents tècniques de forma sostinguda (ex. meditació, *savoring*, *mindfulness*,...) les persones, no solament es tornen més creatives i resolen millor els problemes que se li presenten (efecte ampliació), sinó que les emocions positives a llarga durada creen recursos personals i de resiliència (efecte construcció)” (p.52).

Com ja s'ha vist, la resiliència no és absoluta ni s'obté d'una vegada per sempre, sinó que és una capacitat que resulta d'un procés dinàmic evolutiu. Això implica tenir una altra mirada sobre la realitat, amb la vista posada en el millor ús de les estratègies d'intervenció:

encara dirigim els nostres ulls cap els dèficits, impedit veure les qualitats i els punts forts de cada un. Canviar la mirada cap al positiu ens convida a canviar també les nostres pràctiques, rebutjant tota ideologia que signifiqui donar suport al fort i abandonar al dèbil. El vertader canvi de paradigma és canviar la mirada, però no hi ha res més difícil que canviar la mirada. (Muñoz i De Pedro, 2005, p.116).

La promoció de la resiliència des de l'escola és una part del procés educatiu que té l'avantatge d'avançar-se i preparar a l'individu per afrontar adversitats inevitables.



## 4.2. El mindfulness a l'escola

És evident que l'educació actual demanda de forma significativa alguna cosa més que el simple aprenentatge de certs continguts curriculars. Com ja s'ha comentat en el punt anterior, és hora d'assumir responsabilitats i desenvolupar habilitats com l'autoconeixement, la regulació de les pròpies emocions, habilitats interpersonals, la tolerància, el respecte, la comprensió, l'acceptació i l'amor cap a un mateix i cap als altres, fins i tot certes habilitats cognitives com l'atenció.

Davant d'aquesta demanda que cada vegada es fa més evident, es veu necessari la introducció de noves pràctiques en els centres educatius. És evident que la societat necessita un canvi que l'escola pot respondre; aquesta ha de cercar noves perspectives, estratègies i recursos per poder preparar a les persones per a la vida.

Centrant-nos en els infants que ocupa aquest treball, es veu necessari promoure pràctiques que els proporcionin estats de calma i benestar personal ja que són infants amb alts nivells de tensió interna, malestar, intranquil·litat, ansietat, angustia, i, per tant, es creu important que els docents donin resposta a aquests sentiments perjudicials per tot ésser humà duent a terme exercicis que els produeixin sensacions contràries a les esmentades, que els ajudin a sentir pau interior. És important que aquest alumnat senti l'escola com un espai on pot trobar calma, serenitat i afecte.

Segons Vargas (2010), quan els infants no tenen estratègies per disminuir la seva ansietat, no disposen de la capacitat d'atenció òptima necessària per resoldre problemes i per l'aprenentatge. En l'actualitat, els científics creuen que si es millora l'atenció i la memòria, i també s'aclareix la ment de la impulsivitat i l'angoixa, la ment de l'infant es situa en el millor terreny per l'aprenentatge social i emocional.

Així doncs, a través de diferents plantejaments com el mindfulness, s'estarà fent una "aposta integral amb millores perspectives d'èxit en l'objectiu d'assolir l'empatia, la compassió i l'equilibri, necessaris per un desenvolupament òptim de l'infant" (Vargas, 2010, p.23).

Actualment, el mindfulness representa una vertadera revolució en l'àmbit científic, psicològic i educatiu. No obstant, com en totes les pràctiques i les ensenyances que

duu a terme el docent amb els seus alumnes, és necessari i imprescindible que aquest tingui una bona formació. En aquest cas, és obligatori que el docent tingui una disposició positiva cap al mindfulness, però també una sòlida experiència personal, un saber estar que generalment requereix ser desenvolupat al llarg d'un període de formació. Aquestes formacions tenen com a resultat el desenvolupament d'habilitats com l'escolta, l'amabilitat i l'assertivitat de l'educador, que és fonamental per l'èxit de qualsevol pràctica mindfulness. En aquest sentit,

quan l'educador està relaxat els seus alumnes es dirigeixen instintivament cap el seu propi sentit de calma. A més, els educadors necessitaran una important dosis de creativitat per adaptar les activitats de manera que resultin significatives des del punt de vista dels alumnes. Per afavorir la motivació resultarà apropiat presentar-les en forma de jocs als més petits (Palomero i Valero, 2016, p.25).

Només un docent conscient pot educar de forma conscient. Un educador conscient estarà atent, tranquil, relaxat, en pau amb ell mateix i amb els demés. A través de la seva presència representarà qualitats i actituds com la paciència, la confiança, el respecte i l'amabilitat. Serà un model per els seus alumnes i els motivarà, guiarà i ajudarà a que desenvolupin aquestes i altres qualitats, actituds i competències. Estarà en disposició d'ajudar als seus alumnes a que generin el seu propi autoconeixement i habilitats de mindfulness.

Tenint en compte l'anterior, és convenient que la intervenció mindfulness es dirigeixi i sigui practicada per ambdós grups, professorat i alumnes, ja que podria multiplicar els beneficis. No obstant, s'ha de deixar clar que aquesta pràctica no és cap remei que permet manipular la realitat per a que s'ajusti millor a les nostres expectatives. El professorat no ha d'esperar que mindfulness els hi proporcioni respostes directes a preguntes com «Què puc/he de fer amb aquest alumne X per aconseguir Y?» (Palomero i Valero, 2016).

Una de les problemàtiques que poden trobar els professors a l'hora d'introduir aquesta pràctica és que els alumnes no estiguin receptius per falta de motivació a l'hora de participar, desconeixement de la seva utilitat,... Per tant, l'educador ha de tenir present aquesta possible dificultat així que s'haurien de tenir en compte els interessos i

necessitats dels infants, graduar la dificultat de les pràctiques i respectar els seus temps, acceptant que de vegades la seva conducta no serà ideal des del punt de vista del docent. En qualsevol cas, s'han d'oferir alternatives a aquells infants que no desitgin realitzar els exercicis. Es poden duu a terme estratègies com ara proposar alguna activitat alternativa que no despisti a la resta d'infants o donar l'opció d'observar l'exercici en silenci; es comprova que molts d'aquest infants es va incorporant a l'activitat al veure que la resta del grup gaudeix dels exercicis.

D'aquesta manera, l'escola, i en particular els docents, a través de la consciència plena i la meditació poden ajudar als alumnes a identificar les seves emocions i els sentiments que no els fan sentir bé, com aquelles persones que de vegades visiten la nostra casa i no ens fa ganes que es quedin molt de temps. En aquest sentit, la ment seria la casa de les nostres emocions. Com diu Kaiser (2013), hem d'observar com alguna cosa externa allò que no ens fa sentir bé, com per exemple allò que ens ha ocorregut dolent en el passat però que ja no existeix i no té sentit tornar-ho a recordar. Podem ensenyar a l'infant a treure a aquests visitants molestos de la ment, i això s'aconsegueix centrant-mos en el moment present.

## MARC METODOLÒGIC

El present treball no consistirà en duu a terme una investigació experimental ja que es conta amb poc temps per la seva realització i, a més, s'és conscient que el mindfulness, com a pràctica, i la resiliència, com a capacitat, s'han de treballar amb una continuïtat i durant un temps considerable per obtenir resultats fiables i concisos. Per tant, aquesta falta d'espai temporal impedeix que el present document tingui caràcter empíric.

Així doncs, es durà a terme una revisió bibliogràfica de caràcter descriptiu. En primer lloc, es presenta una recopilació d'informació sobre programes mindfulness existents que s'han dut a terme amb infants per tal de conèixer en què consisteixen. A més, s'exposa més detalladament el mètode Eline Snel i el programa Aulas Felices; en què consisteixen i què treballen per tal de veure els aprenentatges que duen implícits.

En segon lloc, per tal d'unir dues de les variables presentades a l'interrogant de la present investigació, s'estableixen relacions entre la resiliència i el mindfulness a través del mètode i el programa anteriorment esmentats com a punt de partida. A més, s'afegeix un altre mot; l'estrès, el qual ens permet localitzar un fil correlacional entre els termes estudiats.

En aquesta part de la investigació, es deixa de banda als infants amb vulnerabilitat socioemocional ja que no es pot establir una relació científica entre les tres variables. Així mateix, cal anotar que tota persona activa les seves habilitats resilients sobretot davant situacions vulnerables.

No obstant, el present treball té en compte en tot moment als individus que es troben en una situació vulnerable tant social, emocional com cultural i les seves característiques. En el marc teòric, anteriorment presentat, s'ha pogut observar la intrínseca relació entre la resiliència i infants en situació de vulnerabilitat. Així doncs, el desenvolupament d'aquesta capacitat pot ser un bé major en aquest grup social. Es considera rellevant enfocar la mirada cap a ells, aportar estratègies per donar resposta a les seves característiques i donar-los-hi visibilitat; i així puguin gaudir d'una educació adaptada a les seves necessitats i a través de la qual puguin desenvolupar-se íntegre i dignament.

## 1. Recerca bibliogràfica

Pel desenvolupament idoni del present treball s'han utilitzat una sèrie de paraules que es consideren cabdals i imprescindibles per a la realització correcta de la recerca. Aquestes paraules són les següents: “Resiliència” i “Programa mindfulness”. Per tal de poder fer la recerca es va usar l'eina electrònica *biblioteca.uib.cat* des d'on es va accedir a diferents bases de dades més genèriques com Google Acadèmic; i d'altres més específiques d'educació com ERIC, on s' introduïren les paraules que es consideren fonamentals.

Un cop aclarits els descriptors del treball es va començar la recerca. Primer amb “Programa Mindfulness” i “Resiliència” (descriptors arrel, que són els quals sense ells la recerca no tindria sentit) ja que sense els quals la recerca no seria efectiva. No obstant, també es varen introduir els següents termes: “Meditación”, “Infancia”, “Vulnerabilidad”, “Estrés” i “Educación consciente” (descriptors secundaris, encarregats d'especificar el tema a tractar).

En primer lloc es va duu a terme la recerca dels descriptors arrel sense combinacions per tal de cercar informació detallada sobre aquests conceptes en ells mateixos.

Després es va passar a la unió dels descriptors amb la utilització dels booleans “AND” o “Y” a la primera combinació de descriptors. És a dir, només els primaris ja que inclouen les paraules fora excloure'n cap i així fa la recerca de tots els termes. Si s'obtenien grans resultats es passava a la segona combinació on es cerca amb els booleans “AND” i “OR”. Es varen realitzar moltes combinacions ja que el treball consta de molts descriptors però podem posar-ne exemples tals com: (Arrel 1 OR Arrel 2) AND (Arrel 1 OR Secundari 2), (Arrel 3) AND (Secundari 1 OR Secundari 4),... per tal de cercar tots els documents que contenguin les arrels i un secundari o un altre.

Per a que quedi més clar s'adjunta una taula on hi ha els descriptors tant en castellà com amb anglès i quin lloc ocupen dins la investigació:

Descriptor	Castellà	Anglès
Arrel 1	Programa mindfulness	Mindfulness Programme
Arrel 2	Resiliència	Resilience
Secundari 1	Meditación	Meditation
Secundari 2	Infancia	Childhood
Secundari 3	Vulnerabilidad	Vulnerability
Secundari 4	Estrés	Stress
Secundari 5	Educación consciente	

Els límits utilitzats en la recerca són l'idioma a espanyol i anglès, i l'any de publicació que es va determinar en el darrers 10 anys (ja que tant la resiliència com el mindfulness són termes relativament moderns).

Com ja s'ha descrit, abans de començar la recerca es varen seleccionar les bases de dades i els metacercadors que engloben temàtiques relacionades amb les Ciències de l'Educació, la Psicologia, l'Educació Social i la Pedagogia. Així doncs, es varen seleccionar les següents bases de dades:

Metacercadors:

- Biblioteca virtual de la Universitat de les Illes Balears.

Bases de dades:

- Dialnet
- Google Académico
- REDINED
- ERIC
- Scopus

## 2. Programes d'entrenament en mindfulness

A continuació s'exposen una sèrie de programes que s'han dut a terme amb èxit amb infants per tal d'esbrinar en què consisteixen i què treballen.

- **Mindfulness Education Program for Children.** És un programa que es duu a terme des de l'any 2005 en Vancouver, Canadà. El més destacable d'aquesta experiència és que ha iniciat una via d'investigació per validar l'efectivitat de les seves tècniques. Els primers resultats pareixen prometedors, havent-se apreciat millores significatives en l'alumnat en aspectes tals com l'optimisme, la conducta social i l'autoconcepte.
- **MindUP** ([www.thehawnfoundation.org](http://www.thehawnfoundation.org)). És un projecte desenvolupat en els Estats Units. MindUP és un currículum basat en l'evidència i estat a l'aula, format per 15 lliçons implantades fàcilment que proporciona la consciència social i emocional, millora el benestar general psicològic i promou l'èxit acadèmic/escolar. El cor d'aquest programa és el mindfulness de la respiració que es practica idealment tres vegades al dia (amb pocs minuts de durada) amb intervals relatius a les necessitats del grup. El programa s'està aplicant a uns 250 centres aproximadament en el Nord d'Amèrica.
- **Inner Kids Program** ([www.susankaisergreendland.com](http://www.susankaisergreendland.com)). Aquest programa també va ser creat als Estats Units per Susana Kaiser i duu dotze anys en funcionament. El que ells anomenen "The New ABCs (Attention, Balance and Compassion)", s'ensenya a través de jocs, activitats i lliçons. Aquest programa es centre en el desenvolupament de la consciència de l'experiència interna (pensaments, emocions i sensacions físiques), la consciència de l'experiència externa (gent, llocs i objectes) i la consciència de camins d'experiències juntes, però sense mesclar-les. El programa s'adapta a l'edat dels alumnes i les seves necessitats. En general, el programa s'aplica als infants petits a través de dos sessions setmanals (amb una duració de 30 minuts cada una d'elles) durant un total de vuit setmanes. La fórmula general és utilitzar el joc, seguit d'uns exercicis d'introspecció i després compartir l'experiència per ajudar als infants a comprendre millor la seva experiència introspectiva, relacionar

l'experiència vívida en la seva vida diària i comprendre la importància d'ajudar tant a les seves famílies com a les seves comunitats.

Per altra banda, es troba interessant esmentar l'article *A mindful revolution in education* de Susan Kaiser, autora del programa el qual s'acaba de descriure. Aquest article va ser publicat en el blog The Huffington Post, en el qual Kaiser (2014) afirma, de manera general, que posar en pràctica el mindfulness dins les aules pot revolucionar el món tal i com el coneixem. En aquest article, Kaiser assenyala l'existència de molts sistemes educatius que ens aporten aprenentatge els quals ens acompanyen la resta dels nostres dies. Tot i així, l'autora afirma que moltes vegades és difícil aplicar aquests coneixements i capacitats a situacions complicades i de crisi; almanco que atenguem de manera clara a les experiències internes i externes, sapiguem tolerar el malestar emocional que genera observar l'entrant de les nostres crisis i, a més, puguem respondre de manera compassiva i amable tant a nosaltres mateixos com als altres. Segons l'autora, quan els infants i els adults desenvolupem aquestes capacitats a través de la pràctica del mindfulness podrem canviar-nos a nosaltres mateixos i millorar el món, transformant-lo en un espai de col·laboració, inclusiu, pacífic i amorós.

A més a més, Kaiser (2011) explica set principis a tenir en compte a l'hora de posar en pràctica el mindfulness en les aules:

1. Motivació. S'ha de tenir clar perquè s'està ensenyant mindfulness a l'aula.
2. Perspectiva. Mindfulness no és un religió i la seva ensenyança ha de ser laica, deixant de banda qualsevol implicació religiosa.
3. Senzillesa. S'ha d'utilitzar un llenguatge simple i clar que comuniqui i instrueixi les activitats de la forma més clara possible.
4. Jugar i divertir-se. Es pot practicar mindfulness a través del cant, el ball, la riada i els jocs.
5. Integració. Es tracta d'integrar el mindfulness en activitats quotidianes.
6. Col·laboració. Hem de posar les nostres diferències i pensaments personals a una banda i treballar junts pel benefici de tots.



7. Estratègia. Es tracta de desenvolupar una estratègia global d'investigació i desenvolupament de programes mindfulness plausibles de ser aplicats en llocs públics.

- **RESPIRA – Consciencia para el Bienestar en la Escuela.** Aquest programa va ser creat per l'organització colombiana Convivencia Productiva juntament amb Save the Children. És un programa innovador que cerca treballar la pràctica del mindfulness combinant metodologies com els processos en cercle basats en l'escolta activa per fomentar l'aprenentatge socioemocional i el benestar dels docents i dels alumnes. Un dels objectius principals és millorar la convivència pacífica particularment per infants i joves afectats per diferents tipus de violència. El programa està dissenyat amb la flexibilitat necessària per poder adaptar-se al context i a les necessitats de cada escola. Els recursos pedagògics que aporta són de senzilla aplicació, molt breus, que es constitueixen en aliats del currículum per assolir ràpidament silenci, activació, concentració i calma, així com per reconèixer estats emocionals i potenciar sentiments positius.
- **Inner Resilience Program (IRP)** ([www.innerresilience-tidescenter.org](http://www.innerresilience-tidescenter.org)). Aquest és un programa americà, duu deu anys aplicant-se a infants que cursen l'etapa de Primària però també al professorat, a pares i a administratius. La seva tasca és cultivar la vida interna dels estudiants, professors i escoles a través de la integració de l'aprenentatge social i emocional amb pràctiques contemplatives. Les aproximacions basades en mindfulness emprades en aquest programa ajuden a crear ambients saludables per a l'ensenyança i l'aprenentatge mitjançant el desenvolupament i entrenament d'habilitats, tant pels professors com per pels estudiants, d'autoregulació, atenció i de cuidat del altres.

Per acabar, cal destacar la investigació duta a terme a Espanya per Tébar i Parra (2015), en la qual participaren 25 infants de 5 a 6 anys durant sis sessions. La gran majoria dels participants expressaren el seu grat per haver realitzat les activitats proposades. A més, durant les setmanes en que va transcórrer l'estudi, es varen veure

afectades de manera positiva l'atenció i la gestió emocional a través de l'estat de calma que els hi proporcionava aquesta pràctica. També s'ha de tenir en compte que les activitats varen resultar motivadores pel grup i s'adequaren al temps d'execució.

El grau d'aplicació de pràctiques mindfulness a Espanya és encara molt reduït. Es calcula que s'imparteix de forma sistematitzada en uns 200 centres públics, el qual es tradueix en al voltant d'1% del total. Això significa que s'està lluny de l'expansió que ha experimentat aquesta pràctica als Estats Units, Holanda o Austràlia, on el govern ho vol incloure en el currículum escolar per el 2020 (Sanmartín, 2014).

Així doncs, és d'esperar que d'aquí uns anys disposem d'un nombre creixent d'investigacions que ens permetin conèixer millor els efectes del mindfulness en les escoles.

A continuació, s'exposen amb més detall un mètode i un programa seleccionats sobre mindfulness. Primerament, la definició segons el Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans el mètode és el "camí que es segueix, manera ordenada de procedir, per arribar a un fi". En canvi, el concepte de programa apareix com la "descripció dels mitjans i establiment de la seqüència de les operacions que cal fer per a obtenir una producció". Així doncs, entenem que el mètode tracta un caire més lliure que un programa.

Per una banda, s'ha escollit el mètode Eline Snel perquè es pot obtenir bastanta informació en xarxa, a més del llibre *Tranquilos y atentos como una rana*, de l'anomenada autora, el qual s'ha pogut assolir, on ens parla sobre la pràctica del mindfulness i proposa una sèrie d'exercicis per duu a terme amb infants; i, per l'altra, el programa Aulas Felices perquè és un programa el qual es pot tenir accés complet de forma gratuïta. Aquests es detallaran amb més precisió per tal d'establir un lligam entre el mindfulness i la resiliència.

### **2.1. Mètode Eline Snel**

El mètode de Eline Snel està basat en el programa **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction). MBSR és un programa psico-educatiu destinat a adults que va ser

elaborat per Jon Zabab-Zinn. Els beneficis del MBSR es centren en tres àmbits principals (Golstein i Stahl, 2016):

- Resiliència, benestar i salut física i psicològica: reducció d'estrès, maneig del dolor en cas de malalties cròniques.
- El reforç de competències i el cultiu d'actitud personal més positives i eficaces: desenvolupament de la capacitat atencional, millora d'habilitats d'intel·ligència emocional i social tals com la regulació emocional, l'escolta i la comunicació, la presa de decisions,...
- Una major presència i millor connexió amb les persones: empatia, confiança, capacitat d'establir vincles i relacions interpersonals,...

El mètode de Eline Snel dura de vuit a deu setmanes i ha estat dissenyat per infants i adolescents de entre 4 i 19 anys. Durant l'entrenament s'assoleixen els següents aprenentatges:

- Conèixer el seu món interior sense jutjar sobre el que ells o altres persones pensen, senten o perceben.
- Saber viure amb els sentiments de tranquil·litat i intranquil·litat.
- Acceptar l'existència de sentiments i pensaments 'complicats' i no permetre que els dominin i prestar-lis una atenció amable.
- Ser amables amb ells mateixos i amb els altres.

Segons Snel (2013), parlant d'infants d'entre 4 i 12 anys; si es comença a ensenyar a un infant a calmar, estabilitzar i enfocar la seva atenció, serà capaç de tenir una ment més tranquil·la; una ment sense estrès aprèn amb més facilitat, troba solucions millors per un mateix problema i reacciona d'una forma menys impulsiva que quan utilitza el seu pilot automàtic. A través d'aquest mètode els infants aprenen a aturar-se per prendre alè i sentir en un precís moment. Deixen els seus impulsos per centrar-se en ells mateixos des d'un clima de calma i lliure de judicis; aprenen a acceptar que la vida té coses divertides i d'altres no tant. Aprenen a prestar atenció a aquests impulsos des d'un caire amable. Aprenen a no tenir que amargar res i tot això condueix a la comprensió del seu propi món interior i, per tant, també de l'exterior.

## **2.2. Programa Aulas Felices**

D'altra banda però en la mateixa línia, l'objectiu fonamental d'aquest programa anomenat Aulas Felices consisteix en reconèixer i suprimir automatismes de la conducta d'un mateix per tal de promoure el canvi i la millora a les nostres vides. A més, aquest programa ens mostra els beneficis del mindfulness d'una forma més concreta, els quals estan demostrats per nombrosos estudis: Kabat-Zinn, 1990 i 2005; Brown i Ryan, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla i Miró, 2008; Lavilla, Molina i López, 2008; Lyubomirsky, 2008.

Aquest programa va destinat als docents, els quals troben un conjunt de recursos aplicables a alumnes d'entre 3 i 18 anys. Amb aquest, el professorat disposa de 321 activitats per treballar a les aules. Després de dos anys des de la seva primera publicació, Aulas Felices ha aconseguit una gran difusió i reconeixement a nivell internacional per part de la comunitat científica i dels professionals de l'àmbit educatiu (participació al II Congrés Mundial sobre Psicologia Positiva a Philadelphia, Estats Units) (Arguís et al., 2010).

Aquest programa contribueix a la difusió de les pràctiques mindfulness amb caràcter educatiu. En l'actualitat, hi ha un gran nombre de centres educatius, tant a Espanya com fora, que han iniciat l'aplicació de tècniques d'atenció plena en les seves aules, seguint les orientacions d'aquest programa. Les valoracions que transmet el professorat sobre les pràctiques i els seus resultats són molt positives, tant en Educació Infantil com Primària i Secundària. Destaca, així mateix, la bona acollida que aquestes experiències reben entre l'alumnat i les seves famílies.

Els dos objectius principals d'aquest programa són:

- Potenciar el desenvolupament personal i social de l'alumnat.
- Promoure la felicitat dels alumnes, professors i famílies.

### 3. Relació entre programes de mindfulness i resiliència

#### 3.1. Mètode Eline Snel i resiliència

El mètode Eline Snel ajuda a desenvolupar una sèrie d'habilitats pròpies de la resiliència. Segons l'autora, a través del llibre *Tranquilos y atentos como una rana* (2013), aquesta pràctica afavoreix la paciència, el no jutjar, l'acceptació, l'empatia, la introspecció, la distància emocional, l'autoestima i la confiança i la capacitat de veure una harmonia dins el caos.

Totes aquestes són actituds que es poden relacionar amb una major resiliència. Així doncs, a continuació s'estableix el lligam entre aquestes habilitats que s'adquireixen a través del mètode i la resiliència.

El mètode Eline Snel	Resiliència
Acceptació	Muñoz i De Pedro (2005) consideren l'acceptació d'un mateix com un dels factors que promouen la resiliència.
Empatia	Segons Cyrulnik (2013), una particularitat de les persones resilients és l'empatia. Brooks i Goldstein (2010) també creuen que una mentalitat resilient està composta per tenir empatia cap als demés, entre d'altres característiques.
Introspecció	Un dels pilars de la resiliència és la introspecció, que és la capacitat d'identificar les pròpies emocions i les alienes, així com veure els problemes i els seus orígens; de cercar solucions per un mateix i per els altres; i ser sensibles a les senyals que en dona l'entorn que ens envolta (Cyrulnik, 2013).
Mantenir distància emocional	Aquesta habilitat va lligada amb el pilar de la independència, la qual Cyrulnik

	(2013) la defineix com la capacitat de mantenir una certa distància emocional sense caure en l'aïllament.
Autoestima i confiança	L'autoestima, dimensió de l'autoconcepte, és un altre dels pilars de la resiliència. Aquesta percepció es basa en tenir confiança en les capacitats pròpies, en primer lloc, i en segon; “en el dret de ser feliç, ser digne, de merèixer, d'afirmar les nostres necessitats i de gaudir dels fruits dels nostres esforços” (Branden, 1993, p.33).
Veure l'harmonia dins el caos	Aquest aprenentatge podria ubicar-se dins el pilar de la creativitat ja que aquest s'entén com el saber crear ordre, equilibri i propòsits a partir del desordre. Aquest terme permet a la persona ser resolutiu davant situacions que ens planteja la vida i trobar estratègies per sortir-ne reforçat (Vanistendael, 1998).

Taula I. Elaboració pròpia en base als autors Cyrulnik, Snel, Vanistendael i Zabat-Zinn.

Com diu Snel (2013), “el que fa difícil una situació no és la situació en sí, sinó la teva reacció davant ella”. Exercitar la consciència plena ens permet deixar d'actuar de forma impulsiva i negativa davant el que passa dins i fora de nosaltres. El mètode Eline Snel ens permet acceptar la situació que ens toca viure unit a entendre a la persona que tenim al voltant; en relació a la introspecció la qual ens dóna una certa independència (Soriano i Cruz, 2014), conceptes que ubiquem dins els pilars de la resiliència.

### 3.2. Programa Aulas Felices i resiliència

Un dels punts de connexió més evident i general que trobem entre aquest programa i la resiliència és la Psicologia Positiva.

En l'actualitat,

la Psicologia Positiva ha configurat un ampli moviment a nivell internacional, liderat per prestigiosos investigadors de tot el món, i caracteritzat per un rigorós caire científic que està promovent la investigació i l'aplicació en àrees rellevants de les quals destaquem: la salut i el benestar, la psicoteràpia, l'educació, la promoció d'organitzacions socials i institucions positives. Alguns camps concrets d'estudi en els que s'estan centrant els esforços d'aquesta nova corrent són: les emocions positives, la felicitat i el benestar, l'humor, la intel·ligència emocional i social, l'optimisme, la capacitat de fluir, la resiliència, la creativitat, l'estudi dels trets de la personalitat (les fortaleeses personals),... (Arguís et al., 2010, p.12).

Segons González (2004),

la Psicologia Positiva proporciona una nova mirada, centrada en les qualitats positives, identificant factors importants per l'esser humà com són el benestar subjectiu, l'optimisme i la felicitat. Així mateix, es presenta un enfocament distint respecte a la psicologia del trauma, on es planteja que no sempre els esdeveniments negatius o traumes porten seqüeles negatives o trastorns; pel contrari, es pot arribar a desenvolupar aspectes positius com són la resiliència o el creixement personal a través d'aquesta Psicologia Positiva (p.82).

Dins els fonaments impulsats de la Psicologia Positiva, hi ha dues àrees d'investigació i intervenció que constitueixen les bases de les quals parteix el programa Aulas Felices. Aquestes bases són:

- 1) La pràctica de la consciència plena o mindfulness.
- 2) Les fortaleeses personals.

Per tant, creiem convenient poder establir una connexió entre les bases d'aquest programa i la resiliència. En primer lloc, una de les característiques de la resiliència és que es basa en les fortaleeses dels individus: segons Cyrulnik (2013), "la resiliència és una habilitat o capacitat adquirida que posseeixen els éssers humans en la qual es concentren capacitats i fortaleeses i gràcies a aquestes es poden aconseguir canvis positius individuals i/o grupals". En definitiva, és la capacitat de recuperar-se i adaptar-se amb èxit davant l'adversitat i adoptar una visió acurada de la realitat amb

una actitud positiva, impulsant els canvis i mantenint les fortaleeses. Per la seva part, el silenci interior del mindfulness permet a la persona afrontar els problemes i dificultats reaccionant des d'una perspectiva d'observació, trobant les parts positives per tal de donar el màxim d'un mateix cap als beneficis d'un mateix i dels altres (Arguís et al., 2010).

En segon lloc i seguint la mateixa línia, podem establir un altre lligam amb les fonts de la resiliència que planteja Grotberg (2002). Aquesta autora va crear un model a partir del qual és possible veure en quin punt es troba la persona a través de la possessió de condicions. Aquestes fonts, quan interactuen, generen conductes resilients com l'autoestima, la confiança en un mateix i en l'entorn, l'autonomia, la competència social,...; es classifiquen en quatre grups partint de diferents dimensions de la persona a tenir en compte en el desenvolupament de la resiliència:

- “jo tenc” (recursos externs i suports),
- “jo som” (fortaleeses internes),
- “jo estic” (fortaleeses externes) i
- “jo puc” (capacitats interpersonals).

Així doncs, veiem que el programa Aulas Felices pretén desenvolupar o potenciar les fortaleeses individuals i, segons Grotberg (2002), l'adquisició de les pròpies fortaleeses internes ens permet gaudir d'una major resiliència.

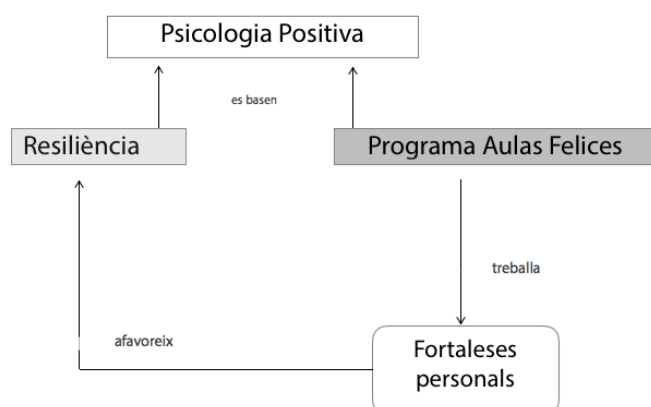


Figura IV. Elaboració pròpia en base a les idees de Aulas Felices i Grotberg.



A més, moltes de les activitats plantejades per aquest programa contenen objectius propis de la resiliència com, per exemple: “promoure l’**autoestima** i l’assumpció de responsabilitats”, “estimular la **creativitat**”, “fomentar el desenvolupament i l’ús de la **creativitat** per la resolució de tasques”, “experimentar que els errors assumits amb **humor** s’assumeixen millor”, “admirar la bellesa inherent a la virtut i la **moralitat**”; “ser capaç de donar consells adequats”, “expressar els propis sentiments”,... Aquestes capacitats les podem relacionar directament amb els pilars de la resiliència que hem descrit durant el present treball.

En definitiva, podem veure que el programa Aulas Felices segueix una línia d’actuació paral·lela a les característiques de la resiliència i als factors que s’han de treballar per afavorir-la.

### 3.3. L’estrès

La investigadora Kobasa (a través de Peñacoba i Moreno, 1998) va descobrir que els individus menys estressats mostraven una taxa més elevada de control i compromís per enfrontar-se a un repte. El control es refereix, en aquest cas, a la creença de que un mateix pot influir sobre el seu nivell d’estrès i ansietat, mentre que el compromís es refereix a la disposició a donar el millor d’un mateix en enfrontar dificultats. Considerar l’adversitat com un repte suposa acceptar les situacions difícils i contemplar-les com un oportunitat per aprendre a créixer.

En la mateixa línia, els infants resilents es defineixen com aquells que s’enfronten positivament a les situacions adverses malgrat els factors estressants provocats per qualsevol estímul (Filippi, Ferrari i Sicardi, 2016).

En quant al mindfulness, la seva pràctica quotidiana redueix l’estrès i l’ansietat (Golstein i Stahl, 2010). Per altra banda, les intervencions basades en mindfulness (MBI; Mindfulness-Based Interventions) implementades en el context escolar s’estan desenvolupant amb l’objectiu de proporcionar als més joves habilitats per gestionar l’estrès i millorar, en general, les seves habilitats socioemocionals, cognitives i comportamentals (Fever a través de García-Rubio, Luna, Castillo i

Rodríguez-Carvajal, 2016). Aquestes intervencions són eficaces per disminuir l'estrès i per afavorir l'autoregulació davant situacions estressants, l'increment de la resiliència i la disminució de conductes agressives (García-Rubio et al., 2016).

Així doncs, a partir de l'explicat, podem establir un nexa d'unió entre mindfulness i resiliència a través de l'estrès:

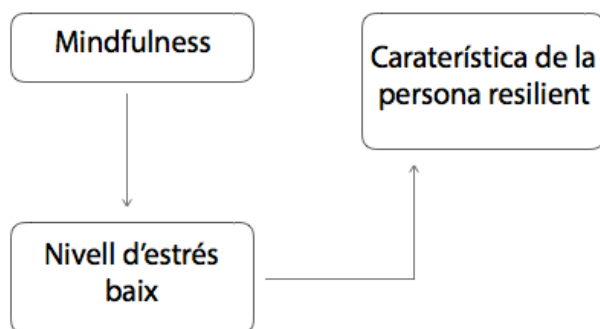


Figura V. Elaboració pròpia en base a la fonamentació de Golstein, Stahl i Kobasa.

Atenent a la fonamentació anterior, es creu viable crear un lligam en el qual l'estrès té un pes important: la pràctica del mindfulness ajuda a baixar i a controlar els nivells d'estrès i augmenta estats de calma i, per altra banda, és necessari que aquest tarannà tranquil es doni per afavorir la resiliència.

Resultats d'estudis pareixen confirmar que els infants que han estat entrenats en tècniques de relaxació mostren un rellevant progrés en el maneig de l'estrès, disminuint el nombre de respostes negatives i augmentant els intents de relaxació enfront a situacions de tensió interpersonal (Oros, 2009).

## CONCLUSIONS

Podem dir que la present investigació no ha obtingut de forma completa les expectatives inicials. La pregunta primera plantejada, i per tant l'objectiu principal, és si la pràctica del mindfulness ajuda a afavorir la resiliència en infants amb vulnerabilitat socioemocional. Dins aquesta pregunta es troben tres variables: el mindfulness, la resiliència i els infants vulnerables. Tant el mindfulness com la resiliència han estat les dues variables més sensibles d'investigació i amb les quals ens hem basat de forma més destacada. Per tant, la pregunta primordial s'ha pogut resoldre parcialment amb les relacions establides entre un mètode i un programa sobre mindfulness i les característiques de la resiliència. I diem parcialment perquè els infants amb vulnerabilitat han quedat apartats de la investigació, però no del treball; primerament perquè s'ha fet una investigació descriptiva, no de tipus experimental i, en segon lloc, per motius de falta d'informació científica d'aquesta variable en relació amb la pràctica mindfulness.

Principalment, es vol esmentar que s'esperava més abundància d'informació en base científica en quant a programes mindfulness i més accés gratuït a aquests; la majoria d'ells proporcionen escassa informació i una carència de resultats demostrats científicament. No obstant, després del anàlisi tant del mètode Eline Snel com del programa Aulas Felices, ambdós es consideren aptes per construir un camí paral·lel en el desenvolupament de la resiliència ja que, segons l'anàlisi, l'un i l'altre treballen una sèrie de capacitats i actituds que beneficiarien el desenvolupament d'aquesta capacitat. Tot i així, es pot dir que el programa Aulas Felices és més complet ja que s'ha pogut accedir a la fonamentació en la qual es basa, els seus objectius i la seva metodologia, els propòsits de les activitats, edat a la qual van dirigides cada una d'elles, activitats per cada una de les fortaleses personals, recursos i temps.

A més a més, es vol posar en rellevància la localització d'un punt de connexió directe entre resiliència i mindfulness: l'estrès, un dels estats més comuns en els nostres temps i nociu en totes les dimensions de la persona. Així doncs, amb aquest fet ens adonem de la necessitat de treballar el mindfulness o pràctiques dirigides a aprenentatges similars des de l'escola. A més a més, és imprescindible una actitud oberta i sense judicis per part de tota la comunitat educativa, sobretot dels docents ja

que són la llavor que condueixen al mindfulness i a l'afavoriment de la resiliència, en aquest cas. Segons Greenberg i Harris (2012), “el desenvolupament i la presència d'habilitats socioemocionals en edats primerenques, que facilitin l'enfrontament efectiu dels estressors diaris, promou el benestar psicològic i una actitud resilient al llarg del cicle vital” (a través de García-Rubio et al., p.63).

Una vegada establides aquestes relacions, sembla adequat centrar el focus en direcció als infants que viuen en una situació de vulnerabilitat. En l'actualitat, no es pot obviar l'existència de centres educatius, situats sobretot en zones marginals de les ciutats, que atenen a un nombre considerable d'infants amb vulnerabilitat socioemocional. Així, és important evidenciar el rol preponderant de l'escola com a comunitat educativa, la qual hauria d'enforçar la seva metodologia en pedagogies sistèmiques i holístiques per poder centrar-se en l'enfortiment de la capacitat resilient dels infants tenint en compte tot el que els envolta. Així, l'escola ha de posseir un ambient que contraresti amb el que els alumnes tenen a casa, amb l'objectiu de brindar espais diferents que permetin una visió àmplia del món, de les persones i de les relacions.

És primordial que els centres i els docents siguin conscients de la diversitat i la realitat dels seus alumnes (diferències culturals, personals, afectives, etc.) ja que no fer-ho incrementa aquesta vulnerabilitat. “Testimonis d'infants resilents indiquen que els hi agrada l'escola i que la converteixen en una segona llar, un refugi del seu ambient familiar disfuncional” (López, 2010, p.4); així doncs, els contextos escolars tenen el poder de transformar vides; es poden convertir en exemples de com funcionen els processos de resiliència a través de bones pràctiques i l'actitud dels docents.

Seguint en la mateixa línia, després de la investigació, s'és encara més conscient de l'actitud primordial del docent; la importància no recau en si es treballa el mindfulness o altres pràctiques innovadores si l'actitud del mestre no acompanya l'emocionalitat dels infants, no s'involucra en el seu dia a dia ni està atent al que li passa. Segons Grotberg (2007), la influència més positiva per als infants és que contin amb una relació afectuosa i estreta amb un adult significatiu i que aquesta interacció sigui de qualitat.

La pretensió del present treball no és oferir veritats revelades, sinó sembrar inquietuds per l'anàlisi reflexiu de la pràctica docent, per avaluar dia a dia el sentit de la nostra tasca amb els infants. I encara que sapiguem que les condicions de vida de molts infants en el món estan plenes de carències i dificultats, hem de lluitar i treballar amb ells perquè puguin sortir d'aquesta vulnerabilitat en la qual es troben sense escollir-ho, cuidar del seu món interior i dotar-los d'estratègies perquè puguin aconseguir una vida més plena.

## **BIBLIOGRAFIA**

Acevedo, V.E. i Mondragón, H. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento Psicológico*, 1 (5), 21-35.

Acevedo, V. E. & Restrepo, L. (2012). De profesores, familias y estudiantes: fortalecimiento de la resiliencia en la escuela. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), 301-319.

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. i Salvador, M. (2010). Programa “Aulas Felices”. *Psicología positiva aplicada a la educación* [en línea]. Zaragoza: Equipo SATI. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/0B4oHMvW2d9FkUVpWbzky3lwOXc/view> [2017, 3 de març].

Body, L., Ramos, N., Recondo, O. i Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 45-59.

Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*. Barcelona: Ed. Paidós.

Brooks, R. i Goldstein, S. (2010). *El poder de la resiliencia: como lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. Barcelona: Ed. Paidós.

Carmody, J., i Baer R. A. (2008) Relationships between Mindfulness Practice and Level on Mindfulness, Medical an Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-30.

Calle, D. (2011). *Apego, desarrollo y resiliencia*. *Informes psicológicos*, Universidad Pontificia Bolivariana, 12 (1), 25-40.

Carrasco, M.C. (2016). Mindfulness en educación. Trabajo fin de grado; Ciencias de la Educación, Universidad de Extremadura.

Castel, R. (1995). De la exclusión como estado a la vulnerabilidad como proceso. Justice sociale et inégalité. Espiri, Paris, 1992; Barcelona, trad. Archipiélago, 21.

Clínica Cattell Psicólogos (2014). Resiliencia y apego, Boris Cyrulnik [vídeo Youtube] Murcia.

CONACE (2005). Intervención psicosocial. Prevención selectiva de consumo de drogas para niños/as y adolescentes en vulnerabilidad social. Ministerio del interior: Consejo Nacional Para el Control de Estupefacientes, CONACE. Santiago de Chile.

Cyrulnik, B. (2013). Los patitos feos. Madrid: Ed. Debolsillo.

De Dios, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. Revista de Psicodidáctica, 11 (1), 7-24.

Filippi, G., Ferrari, L. i Sicardi, E. (2016). Psicología y trabajo, una relación posible. Tomo II. Ciudad de Buenos Aires: Ed. Universitaria de Buenos Aires.

García, M. (2016). Mindfulness para la autoregulación emocional en las aulas del primer ciclo de Educación Infantil. Trabajo fin de grado; Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla.

García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. i Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 87, (30.3), 61-74.

Goleman, D. (2013). Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia. Barcelona: Ed. Kairós.

Golstein, E. i Stahl, B. (2010). Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica. Barcelona: Ed. Kairós.

Golstein, E. i Stahl, B. (2016). El manual del minfulness. Prácticas diarias del programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR). Barcelona: Ed. Kairós.

González, C. (2004). La Psicología Positiva: Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. LIBERABIT, 82-88.

Grotberg, E: Nuevas tendencias en resiliencia. En: Melillo, A. i Suárez, E.N. (2002) Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires, Ed: Paidós. 2002, p. 114.

Henderson, H. i Milstein, M. (2003). Resiliencia en la escuela. Barcelona: Ed. Paidós.

Kaiser, S. (2013). El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer.

Kaiser, S. (17 de noviembre del 2011). A Mindful Revolution in Education [Blog post]. Recuperat de [http://www.huffingtonpost.com/susan-kaiser-greenland/a-mindful-revolution-in-e\\_b\\_680435.html](http://www.huffingtonpost.com/susan-kaiser-greenland/a-mindful-revolution-in-e_b_680435.html)

Kalawski, J. i Haz, A. (2003). Y... ¿Dónde està la resiliencia? Una reflexión conceptual. Revista Interamericana de Psicología/Interamericana Journal of Psychology, 37 (2), 365-372.

Lantieri, L. i Goleman, D. (2009). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes. Madrid: Ed. Aguilar.

Lázaro, I.E. (2014). Vulnerabilidad y exclusión en la infancia: hacia un sistema de información temprana sobre la infancia en exclusión. Madrid: Huygens.

López, L. (2015). Meditación para niños. Barcelona: Ed. Plataforma.

López, V. (2010). Educación y resiliencia: ales de la transformació social. Revista Actualidades Investigativas en Educación, INIE, 10 (2), 1-14.



- Lupano, M.L. i Castro, A. (2010). Psicología positiva: anàlisis desde su surgimiento.
- Mondrego, M., Martínez, L., López, A., Borao, L., Margolles, R. i García, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 31-46.
- Muñoz, V. i De Pedro, F. (2005). Educar para la resiliencia. Madrid: *Revista Complutense de Educación* 16 (1), 107-124.
- Nhat Hanh, T. (2015). *Plantant llavors: La pràctica del mindfulness amb nens*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Oros, L. (2009). El valor adaptativo de las emociones positivas. Una mirada al funcionamiento psicológico de los niños pobres. *Interamerican Journal of Psychology*, 43 (2). Recuperat de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-96902009000200010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902009000200010)
- Palomero, P. i Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades i límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 17-29.
- Peñacoba, C. i Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente. Consideraciones teóricas i repercusiones prácticas. *Boletín de Psicología*, 58, 61-96.
- Poletti, R. i Dobbs, B. (2013). *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*. Ed. Lumen Humanitas.
- Ruiz, I. (2014). *Maltrato infantil: reducir algunas consecuencias trabajando la resiliencia (Trabajo de Fin de Grado)*. Univeridad de Cantabria, País Vasco.
- Sanmartín, O. (16 de març del 2014). Meditación en el colegio. *El Mundo*. Recuperat de <http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>

Siegel, D.J. (2010). Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. Barcelona: Ed. Paidós.

Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Barcelona: Ed. Kairós.

Soriano, R. i Cruz, P. (2014). Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación. Sevilla: Ed. Aconcagua Libros.

Tébar, S. i Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. Ensayos, Revista de la Facultad de Educacion de Albacete, 30 (2), 85-97.

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de psicodidactica, 10 (2), 61-79.

Vanistendael, S. (1998). Recopilaciones sobre resiliencia. INNFA, 2.

Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. Papeles del Psicólogo, 27 (2), 92-99.

Vargas, M. (2010). La Meditación y la Relajación en la Educación. Hipnológica, 3, 22-23.