

ENSENYAMENT EDUCACIÓ EMOCIONAL

Ioga i 'mindfulness' a classe

L'institut Josep Lladonosa introdueix aquestes tècniques en horari lectiu per als alumnes de primer i segon d'ESO i el Joan Oró, meditació a ESO i Batxillerat || Centres de Primària aposten també per exercitar l'atenció plena a les aules o com a activitat extraescolar

S.E.
Ioga i *mindfulness* (exercici per aconseguir una atenció plena) en horari lectiu per millorar la concentració i el benestar dels alumnes i que el resultat redundi en el seu rendiment. Aquesta filosofia ha portat l'institut Josep Lladonosa de Pardinyes a incloure aquest curs la pràctica de ioga i *mindfulness* a l'ESO en un projecte denominat *Atura't i respira*, destinat perquè adquirixin competències socioemocionals que millorin el seu benestar físic i mental treballant la concentració, la respiració, la meditació i la relaxació. Dos professores formades en aquestes disciplines s'encarreguen d'aplicar-les. Divina Melé fa ioga amb els estudiants de primer d'ESO, que practiquen a primera hora a l'assignatura de música, de manera que comencen el dia connectant respiració i cos mitjançant exercicis de veu i moviment. Assumpta Moreno dirigeix el *mindfulness* dels de segon, que practiquen entre 5 i 8 minuts diverses vegades al dia, sobretot després de l'esbarjo, a primera hora, al final de la jornada, i en moments estressants com abans d'un examen o per reconduir conflictes. Reconeixen que els alumnes presenten actituds d'agressivitat i inca-



Estudiants d'ESO de l'institut Josep Lladonosa de Pardinyes, fent ioga a classe de música.

BENESTAR

Docents destaquen que aquestes disciplines milloren la concentració i el benestar dels estudiants

pacitat de resoldre conflictes i controlar les seues emocions. "És un reflex de la societat en la qual vivim. Les famílies van de pressa, passen molt temps sols... Des que practiquen aquestes tècniques, encaren les classes d'una altra manera. Veuen que les necessiten i ens les demanen", indiquen

Una cosa semblant passa a l'institut Joan Oró, on porten a terme el projecte *Silencis* a l'ESO i el Batxillerat, que combina el foment del gust per la lectura i la meditació. La coordinadora, Sílvia Porté, explica que han reduït les classes a 55 minuts per tenir vint minuts diaris per dedicar-los a aquest projecte i apunta que tres o quatre dies a la setmana se centren en la lectura i un o dos, en la meditació, a través de tècniques de relaxació, respiració i visualitzacions.

També inclouen *mindfulness* en horari lectiu centres de Primària, com l'Alfred Potrony de Tèrmens. La directora, Ro-



Alumnes de l'institut Joan Oró, practicant meditació a classe.

sa Miralles, explica que tots ho practiquen a classe durant deu minuts a les tres de la tarda i va detallar que amb els més petits s'acompanyen de música i amb altres alumnes treballen l'atenció i el moviment a través de postures de ioga.

A l'escola de Bellaguarda tots els alumnes fan *mindfulness*,

centrant-se en la respiració i els massatges amb música de fons, va assenyalar la seua directora, Carme Guiu. Així mateix, a l'escola la Creu del Batlle fan relaxació a P-3 després del pati i es treballen les emocions. També utilitza aquestes tècniques el col·legi La Noguera de Balaguer, l'escola Macià-Companys

d'Agramunt fa ioga com a activitat extraescolar des de fa tres anys i la Maria-Mercè Marçal de Tàrraga, cinesiologia a partir de P-3 en horari lectiu. Al col·legi de Llavorsí es fa *mindfulness* com a activitats extraescolar, com també al Ciutat Jardí i el Joc de la Bola, de la capital del Segrià.

LES CLAUS

Investigació i beneficis

Centres que apliquen ioga o *mindfulness* afirmen que diverses investigacions de l'àmbit de la neurologia demostren que aquestes tècniques augmenten la concentració i l'atenció, milloren l'aprenentatge i la creativitat, disminueixen la impulsivitat i l'agressivitat, i ajuden a relaxar-se. També fomenten el respecte a un mateix i als altres i contribueixen a trobar l'equilibri i la tranquil·litat en moments d'enuig o angoixa, així com a comprendre i gestionar les emocions, l'empatia o la paciència.

Col·legis i instituts

Tant escoles com instituts aposten per aquestes tècniques. Per exemple, els col·legis de la Creu del Batlle de Lleida i els de Tèrmens i Bellaguarda fan *mindfulness* o relaxació dins de l'horari lectiu. Alumnes d'ESO de l'institut Josep Lladonosa fan ioga i *mindfulness* a classe i els d'ESO i Batxillerat del Joan Oró, meditació. En altres centres escolars, les associacions de mares i pares ofereixen *mindfulness* com a activitat extraescolar.