
Taller de Meditació i Literatura (TAMELIT), aplicació d'un programa de *mindfulness* en l'educació universitària

Meditation and Literature Workshop (TAMELIT): the application of a mindfulness program to university education

Arnau Vives Piñas

Universitat de Barcelona (Barcelona).

A/e: arnau.vives.pi@gmail.com

Com fer referència a aquest article/ How to reference this article:

Vives, A. (2021). Taller de Meditació i Literatura (TAMELIT), aplicació d'un programa de *mindfulness* en l'educació universitària. *Revista Catalana de Pedagogia*, 20, 78-92. <https://doi.org/10.2436/20.3007.01.166>

Data de recepció de l'article: 28 de gener de 2021

Data d'acceptació de l'article: 26 de març de 2021

Data de publicació de l'article: 1 de novembre de 2021

DOI: <https://doi.org/10.2436/20.3007.01.166>

Resum

Aquest treball exposa el disseny, desenvolupament i avaluació del programa educatiu Taller de Meditació i Literatura (TAMELIT), basat en *mindfulness* (atenció plena) i el model de meditació del ioga i l'advaita, aplicats a la lectura i interpretació de textos literaris. La dispersió mental en la lectura és la problemàtica per a la qual proposem una solució des de la meditació. Partim de la premissa que desenvolupar l'atenció implica afavorir la lectura i comprensió d'un text, i la possibilitat de la seva recreació interior. Es va oferir com a activitat pròpia del Departament de Filologia Catalana i Lingüística General de la Universitat de Barcelona entre 2018 i 2019. Encara que els resultats no mostren canvis estadísticament significatius en el nivell global de *mindfulness*, l'anàlisi qualitativa sí que reporta millora d'habilitats relacionades. Es discuteixen els resultats i es proposa estandarditzar els protocols d'intervenció i d'avaluació per poder reproduir la investigació i aprofundir en l'abast de les intervencions de *mindfulness* en l'àmbit educatiu universitari.

Paraules clau

Atenció plena, *mindfulness*, literatura, educació universitària, meditació, comprensió lectora.

Abstract

This paper presents the design, development and evaluation of the Meditation and Literature Workshop educational program (known by its Catalan acronym, TAMELIT). It is based on mindfulness and on yoga and advaita meditation, which are applied to the reading and interpretation of literary texts. The wandering of the mind while reading is the problem for which we propose a meditation-based solution. We start from the premise that the development of attention favors the reading and understanding of a text, and the possibility of its inner re-creation. We offered this program as an activity of the Department of Catalan Philology and General Linguistics of the University of Barcelona between 2018 and 2019. Although the results do not show statistically significant changes in the overall level of mindfulness, the qualitative analysis does indeed reveal an improvement in mindfulness abilities. The findings are discussed and it is proposed that the intervention and evaluation protocols should be standardized to allow replication of the research and to broaden the scope of mindfulness interventions in the field of university education.

Keywords

Mindfulness, literature, university education, meditation, awareness, reading comprehension.

Introducció

La literatura és una activitat que promou l'educació emocional i intel·lectual, una disciplina de desenvolupament interior. Una lectura atenta, compenetrada, *plena*, és possible com a pràctica meditativa; una *lectura meditativa*. Talment com diverses filosofies i corrents espirituals o d'autoconeixement han practicat el conreu de la interioritat a través de la paraula, podem accedir a la literatura amb les mateixes habilitats. En surt una experiència nova. Un text literari sintetitza una experiència singular en un codi, el llenguatge, que podem *desxifrar*, és a dir recrear, si en fem una lectura profunda. La literatura, com a llenguatge obert, simbòlic i, per tant, polièdric, demana sovint un acostament no analític. Aquí estructurarem aquesta proposta de lectura en un programa d'intervenció basat en *mindfulness*.

La relació entre els dos camps, literatura i meditació, és més estreta del que pot semblar. La literatura ha investigat sovint les experiències de plenitud que aborden els corrents de la meditació i, alhora, hi ha trobat sistemes per comprendre el món (existeix una tradició literària cristiana, budista, taoista... i autors universals que s'han expressat amb les formes de l'espiritualitat i l'autoindagació). Alhora, els corrents de la meditació han trobat en la literatura el llenguatge per formalitzar la seva epistemologia (Vives, 2021).

La capacitat de conèixer demana una disposició adequada perquè no sigui dispersa. Això prové de l'atenció. Ara bé, com funciona? I quan llegim, com generar una atenció que afavoreixi la comprensió? L'atenció és el que promou el *saber*, i la meditació és, dit sumàriament, la seva pràctica qualitativa. Cultivar-la i portar-la a la lectura pot fer percebre de manera més profunda, més directa, un text. Es pot enfocar, doncs, com una pràctica meditativa que derivarà en una comprensió eficient.

La literatura converteix l'experiència en paraula gràcies al llenguatge en un procés de codificació i transmissió que es fonamenta en la seva qualitat simbòlica. Aquest component la fa idònia per comunicar experiències que no poden ser abordades fàcilment pels llenguatges referencials, com les pròpies de l'espiritualitat i la transcendència (Guardans, 2009). Malgrat les limitacions del llenguatge, constitueix una disciplina de gran capacitat comunicativa, que permet una recreació cognitiva d'allò que transmet. Una *lectura meditativa* es pot definir com una lectura fonamentada qualitativament en l'atenció. Vol una implicació activa i passiva alhora. *Activa* per aprehendre la naturalesa formal i el contingut del text, per desxifrar-lo. *Passiva*, receptiva, per deixar-se interpel·lar. Posem en joc la consciència, l'atenció en la seva naturalesa dinàmica, i circulem pel mapa de la interioritat en el qual incorporem l'experiència del text, que il·lumina la pròpia existència. La literatura promou, així, un *saber conscient*.

Les definicions de *meditació* es fonamenten en l'*atenció* i conceptes afins com *present* o *presència*, que fan èmfasi en el fet que es dona en l'instant actual. Per tant, l'estat cognitiu natural humà és un acte de present, però la ment sovint fantasieja amb el material que ha acumulat, es perd en la inèrcia dels seus continguts i perd eficiència. Així, la dispersió mental en la lectura és una problemàtica per a la qual la meditació pot ser un reforç rellevant. Perquè exercita l'atenció per distribuir-la conscientment en camps rellevants (com és la lectura), en una implicació total en el present. Proposa ressituar la percepció, aprendre a mantenir-la de manera constant en l'interior o en un objecte extern, i això produeix una reconfiguració en la cognició. Paral·lelament, la literatura, com les disciplines artístiques, demana i fomenta una disposició com aquesta, perquè pertany a l'àmbit del símbol i usa un llenguatge no referencial.

En la lectura i interpretació de textos podríem establir quatre fases: *estímul* (descobriments, sorpresa que fa saltar l'atenció, que inicia el procés cognitiu); *conversa* (dialèctica racional i intel·lectual sostinguda, promoguda per l'atenció i no fragmentària i que només la pràctica pot fonamentar); *comprensió* (instant màxim d'atenció, implica benestar i plaer, i desaparició del subjecte), i *conservació* del saber. *Comprensió* significa *conèixer* plenament en el present; la facultat que permet aquest coneixement directe i instantani, no racional ni intel·lectiu, és l'*atenció*.

Aquesta investigació planteja com un programa d'intervenció de *mindfulness* aplicat a la lectura pot afavorir la comprensió d'un text, més enllà dels patrons habituals d'anàlisi literal i identificació de conceptes. Sorgeix de la constatació d'una dificultat en el grau i manteniment d'atenció en la lectura, que repercuteix en la comprensió i el rendiment, en estudiants de cursos universitaris de filologia. S'observa una atenció poc compromesa, que revela una disposició discontinua.

Existeix força recerca sobre programes de *mindfulness* en educació, sobretot secundària, la majoria dissenys quasiexperimentals. Una aproximació a la bibliografia

permet veure que tenen efectes individuals i grupals positius. Registren millora de les habilitats cognitives, clima de l'aula, silenci, autoregulació emocional, rendiment, tranquil·litat, benestar subjectiu... Demostren que són efectius, sostenibles i que són transportables com a recurs psicopedagògic. Es pot considerar una tècnica efectiva per controlar els patrons de pensament caòtic i repetitiu i afavorir la concentració i l'atenció a l'aula (López *et al.*, 2016). A més d'influir en la relaxació, exercita l'atenció, la concentració i la memòria. La recerca sobre ment errant demostra un impacte negatiu en la comprensió lectora (Franklin *et al.*, 2011), l'atenció sostinguda (Smallwood *et al.*, 2004) i la memòria de treball (McVay i Kane, 2012); els estudis mostren relació amb la creativitat verbal (Franco *et al.*, 2014; Müller *et al.*, 2016), i els que apliquen *mindfulness* a la comprensió lectora i l'escriptura tenen resultats positius (Jiménez i Felipe, 2019, Vargas, 2020; Hall *et al.*, 2015).

L'eix d'aquest treball és el disseny, l'aplicació i l'avaluació del programa Taller de Meditació i Literatura (TAMELIT) i l'anàlisi de dades seguint una metodologia mixta. Formulem la hipòtesi-acció següent: és possible elaborar una intervenció *mindfulness* basada en habilitats atencionals orientada al desenvolupament de competències lectores de l'alumnat universitari. Els objectius d'investigació són comprovar els efectes del programa sobre el nivell d'atenció i *mindfulness* dels usuaris i com afavoreix en la comprensió dels textos. La hipòtesi és que els millorarà.

Els objectius es concreten en:

- Generals:
 - 1) Dissenyar i aplicar la intervenció (hipòtesi-acció): planificació » acció » observació » reflexió » acció » avaluació » generació de coneixement.
 - 2) Validar, avaluar, descriure i sistematitzar el programa.
- Específics:
 - 1) Acumular dades quantitatives i qualitatives derivades de la intervenció.
 - 2) Elaborar i sistematitzar un corpus de materials i exercicis de *lectura meditativa*.
 - 3) Aplicar escales de validació en competències *mindfulness* per avaluar i eventualment verificar la intervenció.
- Terminals:
 - 1) Observar com el *mindfulness* pot afavorir les competències lectores.
 - 2) Produir coneixement sobre un programa de *mindfulness* en competències lectores.
 - 3) Plantejar noves propostes d'acció.

Context

El programa es va oferir com a activitat pròpia dels estudis de filologia catalana de la Universitat de Barcelona el 2018. La proposta es va fer arribar a estudiants dels graus de la Facultat de Filologia per diferents canals i dues sessions informatives. S'adreçava principalment a estudiants de primer i segon curs, que inicien la seva formació i han de desenvolupar un nivell alt en competències lectores, d'interpretació i sentit crític, però es van acceptar alumnes de tots els cursos. El taller va començar amb trenta-un inscrits, però només set van completar-lo (entre dinou i vint-i-dos anys, i entre quaranta i

quaranta-cinc anys). La participació va ser desigual per la dificultat de mantenir l'assistència a les sessions i compaginar-les amb exigències acadèmiques. Els participants de què recollim dades són de graus de filologia (catalana, hispànica, estudis literaris, llengües i literatures modernes), d'ambdós sexes, capes socials diferents i diversos àmbits de la geografia catalanoparlant (Catalunya i dos de les Illes Balears i Pitiüses), un de Múrcia i un de Madrid. Tenen diversos nivells de competències, però tots tenen un hàbit lector alt.

Proposta de la intervenció

El Taller de Meditació i Literatura (TAMELIT) es basa en els models del ioga, l'advaita i el *mindfulness*, aplicats a la lectura i interpretació de textos literaris. El disseny de materials i activitats busca treballar l'atenció i donar un enfocament experiencial a la literatura. La intervenció va consistir en vuit sessions d'entre 2 h i 2 h i 30 min, amb una sessió final de 4 h, en forma de taller setmanal. Cada sessió aborda aspectes literaris i de *mindfulness* amb una progressió qualitativa. Se centra en dos àmbits: 1) habilitats *mindfulness*, elements i tècniques bàsics, i 2) lectura meditativa de textos literaris, afins a l'expressió espiritual o l'autoconeixement. Es proposa desenvolupar l'atenció, l'enfocament i la sensopercepció aplicades a la lectura i l'escriptura creativa.

Els objectius són: 1) conèixer i desenvolupar les habilitats de relaxació, atenció i *mindfulness*; 2) assolir competències de gestió i integració intel·lectual i emocional, i psicologia positiva; 3) assolir habilitats d'interpretació i expressió del món interior, en l'àmbit emocional i intel·lectiu, artístic i literari; 4) conèixer els trets bàsics de les tècniques *mindfulness* per a una pràctica personal coherent, i 5) abordar la lectura de textos literaris com una pràctica meditativa.

El temari treballat és: 1) relaxació, atenció i meditació (tècniques de relaxació, respiració, atenció i escolta; consciència corporal, sensorial i enfocament; de meditació, atenció plena i *mindfulness*; expressió i integració intel·lectual i emocional); 2) lectura i escriptura meditatives (habilitats de comprensió, interpretació i lectura; d'escriptura i expressió estètica); 3) literatura (lectura i comprensió de textos literaris de diversa procedència, èpoques, tradicions i paradigmes culturals).

TAULA 1

Cronograma de la intervenció

Sessió	Instrument	Continguts	Avaluació
Presentació 1	Entrevista grupal	Presentació	
	Correu electrònic		
Presentació 2	Entrevista grupal	Presentació	
	Correu electrònic		
Sessió 1	Qüestionari qualitatiu	Avaluació prèvia	Qualitativa
	Entrevista grupal	Avaluació expectatives i coneixements	

	Notes Correu electrònic	Bases del taller i inici pràctica	
Sessió 2	Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) Entrevista grupal Notes Correu electrònic	Avaluació nivell <i>mindfulness</i> FFMQ. Valoració sessió anterior Conversa final	Quantitativa Qualitativa
Sessió 3	Entrevista grupal Notes Correu electrònic	Valoració sessió anterior Valoració final	Qualitativa
Sessió 4	Entrevista grupal Notes Correu electrònic	Valoració sessió anterior Valoració final	Qualitativa
Sessió 5	Entrevista grupal Notes	Valoració sessió anterior Valoració final	Qualitativa
Sessió 6	Entrevista grupal Notes Correu electrònic	Valoració sessió anterior Valoració final	Qualitativa
Sessió 7	Entrevista grupal Notes Correu electrònic	Valoració sessió anterior Valoració final	Qualitativa
Sessió 8	FFMQ Entrevista grupal Notes Narració escrita Correu electrònic	Avaluació nivell <i>mindfulness</i> FFMQ Valoració, comentaris i reflexions escrites sobre el programa	Quantitativa Qualitativa

FONT: Elaboració pròpia.

El lligam entre literatura i meditació es fonamenta en el model que ofereixen les tradicions de l'espiritualitat (mantra, koan, *lectio divina*) que ofereixen els textos que les han transmès (que tenen un alt component de literarietat). S'oferia un text com a espai de contemplació i reflexió en el qual aplicar les habilitats del *mindfulness* (la selecció era minuciosa: sobre atenció, silenci, mística, budisme, vedanta, ioga...). Entendre la lectura com una pràctica meditativa consistia a dirigir l'atenció sobre el text perquè fos

sostinguda i possibilités un diàleg que conduís a aprofitar-ne el valor experiencial. Es va crear un protocol de lectura meditativa.

En cada sessió s'introduïen nocions teòriques d'habilitats de relaxació-meditació, ioga (com karma o dharma) o literatura que donaven sentit a la pràctica i consolidaven el coneixement adquirit. Eren adequades per a un públic universitari de filologia i oferien un espai de debat. Els participants plantejaven dubtes de la pràctica, aprofitant el resum del dia anterior i dels propòsits de la sessió actual.

La metodologia va ser mixta: quantitativa (disseny pretest-posttest amb un sol grup, quasiexperimental) i qualitativa. S'ha utilitzat la investigació-acció (diagnòstic, hipòtesi-acció, disseny del programa, realització del programa, presentació de resultats i avaluació). Les tècniques de recollida de dades van ser de tipus estadístic i conversacional, observacionals i documentals.

Resultats

Presentem els resultats de l'avaluació quantitativa, una anàlisi estadística descriptiva, i l'avaluació qualitativa, basada en les categories que oferia la primera.

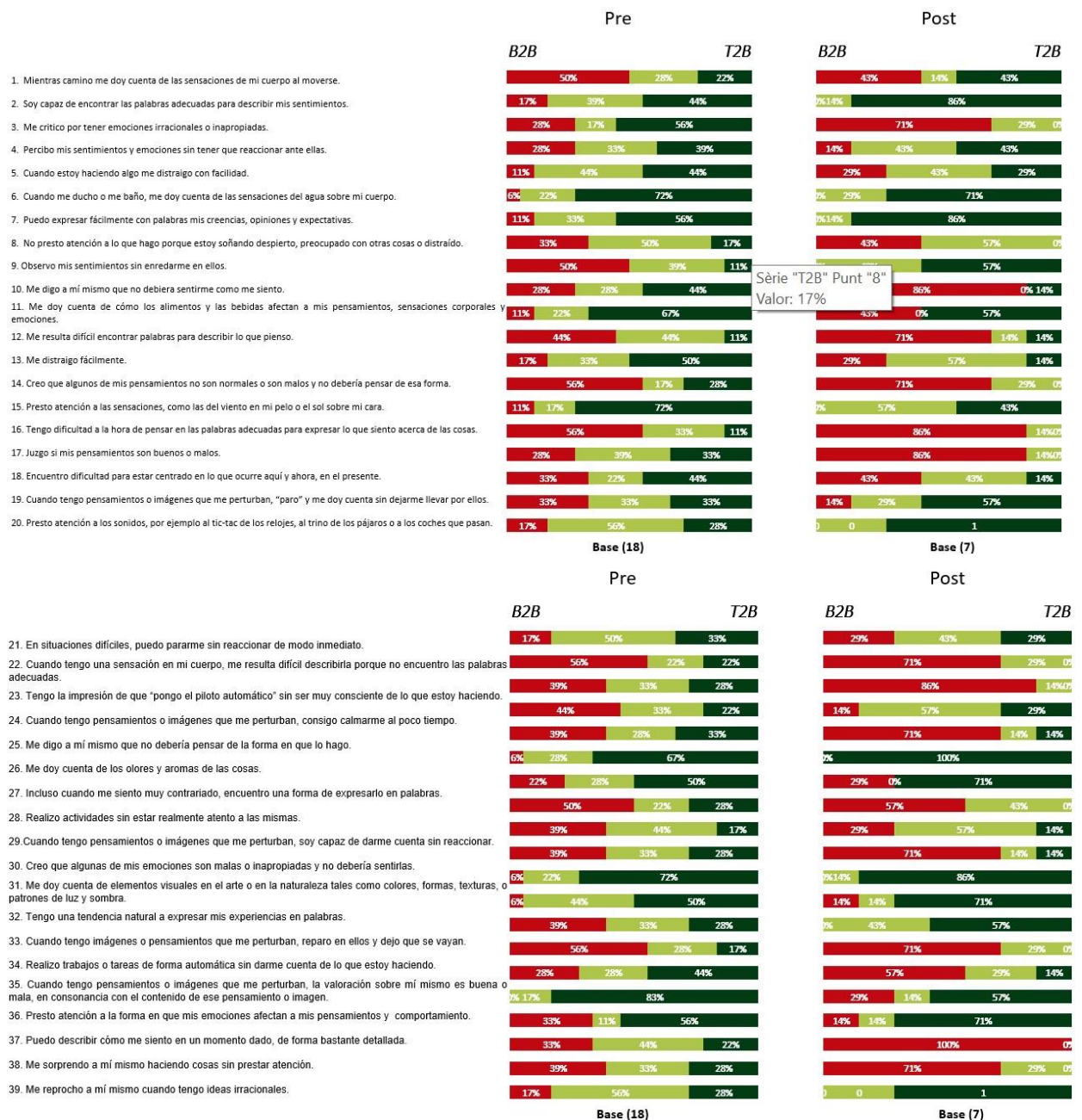
Quantitatius

S'han obtingut amb un pretest i un posttest mesurant el nivell inicial en competències *mindfulness* a principi i fi del programa, per valorar les dades contrastivament. L'instrument era el qüestionari FFMQ (trenta-nou ítems, validat en castellà). El pretest és de divuit enquestats, el posttest, de set, per tant, són mostres poc significatives. Presentem els resultats en dues gràfiques en què no s'aprecien diferències estadísticament significatives, que mostren un nivell de consciència mitjà. La figura 1 expressa comparativament les mitjanes a la primera sessió i la darrera. La figura 2 mostra el percentatge d'identificació amb l'ítem (molta-verd, mitjana-oliva, baixa-vermell).



FONT: Elaboració pròpia.

FIGURA 1. MITJANES FFMQ



FONT: Elaboració pròpia.

FIGURA 2. PERCENTATGES FFMQ

Qualitatius

S'ha fet sobre dades orals i escrites en fases:

- 1) Expectatives i coneixements previs amb un qüestionari inicial sobre dues poesies de pensament no-dual de Jiddu Krishnamurti.
- 2) Informació recollida durant el programa (debats, qüestionaris d'autoavaluació, fitxes postsessió, entrevistes, correus electrònics grupals i individuals, notes *in situ* i narracions dels participants), per tal d'extreure

categories d'experiències corresponents als cinc subfactors del FFMQ (com proposen Coo i Salanova, 2016):

- a) *Observar*: atendre experiències internes i externes, sensacions corporals, cognicions, emocions, sensorials.
 - b) *Descriure*: posar nom a experiències observades, sense judici.
 - c) *Actuar conscient*: focalitzar l'atenció conscientment en l'activitat present.
 - d) *No jutjar la pròpia experiència*: adoptar una posició de no-avaluació davant d'experiències presents, acceptar-les i permetre-les sense intenció d'evitar-les ni canviar-les.
 - e) *No reaccionar davant la pròpia experiència*: permetre que sentiments i emocions succeeixin, sense deixar-se portar o quedar-hi atrapat.
- 3) En la sessió final els participants van elaborar una narració escrita; valoraven els aprenentatges i la complementarietat amb els seus estudis i el desenvolupament personal.

Fase 1. Expectatives i coneixements previs (presentació 1 i 2, sessió 1, trenta-un participants)

Respostes al qüestionari inicial

En relació amb el text, quin grau d'atenció consideres que has posat en la lectura (en l'exercici de llegir)? Mitjana-alta. S'han distret i han repetit la lectura. La majoria indica que l'atenció podria ser més alta, que va lligada al silenci i la soledat. Que la lectura sigui un exercici obligatori distreu.

Com consideres que era la teva atenció en la comprensió? Mitjana-alta. Han rellegit molts versos buscant sentits ocults o no entesos. S'observa un esforç cogitatiu, reflexiu. La comprensió creixia a mesura que es comprenia el poema com un tot. No distingeixen *atenció de comprensió*, ni la seva relació.

En quina mesura consideres que l'has entès? La majoria apunta que l'ha comprès «en general» o en un percentatge superior al 50%. Són apreciacions subjectives: es valora allò que s'ha arribat a comprendre. El sentit no-dual del text no s'ha entès; pocs se n'adonen. La comprensió ha sigut literal, i no del sentit profund. Literalment, el text és molt nítid, però transmet una experiència no-dual, paradoxal en si mateixa i en l'expressió lingüística. Adonar-se de la sensació de desconcert davant del significat, tot i la simplicitat literal, era un objectiu. Un participant apunta que per entendre intenta «copsar la sensació que l'autor vol transmetre», és a dir, recrear-la. Un altre, que la comprensió objectiva és impossible, però que augmentava amb l'interès creixent pel text. És molt rellevant: s'adona que la comprensió va lligada a la implicació.

Normalment, en lectures quotidianes: quin grau d'atenció consideres que poses en la lectura? És constant? Et costa mantenir-la? La majoria apunta que els costa, les distraccions i interferències externes els interrompen, i que podria millorar, que divaguen (l'atenció queda fàcilment atrapada en fantasia). Molts relacionen *intenció* i *atenció* (la voluntat pot generar una atenció adequada), i que l'ambient ajuda a disposar-se. Un participant familiaritzat amb el *mindfulness* diu: «Si és una lectura que m'atrapa, puc posar-hi una atenció plena i mantenir-la constantment (si no hi ha una distracció

externa), però si és una lectura imposada i no m'atreu, m'he de concentrar molt més i em distrec». Els participants associen les nocions de *comprensió* i *esforç*.

Com consideres que és la teva comprensió quan llegeixes? Bona però no constant. Observen que va lligada a la falta o dificultat per mantenir l'atenció. La majoria lliga la comprensió amb l'esforç cognitiu de la reflexió, del pensament i l'anàlisi. S'associa la comprensió al coneixement previ de textos semblants, d'autors, èpoques... Correlacionen interès, voluntat d'esforç i superació amb atenció i comprensió. Ningú observa la desaparició del jo psicològic en l'instant màxim d'atenció. Coneixen nocions psicològiques com identificació de la ment o *jo*, però difícilment els identifiquen en ells mateixos.

Com et sents després de llegir un text «complex», en general? Pregunta rellevant i amb intenció: partim d'una visió que considera que en una atenció correctament disposada, la comprensió és natural i sense esforç, sense esforç cognitiu, i que porta plaer i benestar. Les respostes es divideixen en dues posicions: *satisfacció* o *ofuscació*. Quan hi ha comprensió, però, només hi pot haver satisfacció. Si hi ha ofuscació, exhaustivitat, esgotament, incertesa, «abrumada», «frustració», «desmotivada», «confusió», «ignorància», és que no hi ha comprensió. Exemples positius: «bé amb mi mateixa», «sensació agradable», «alleujament», «victoriosa», «alliberada», «plena», «serena», «capaç», «realitzada». Un participant diu que la contemplació de la paradoxa d'un text, adonar-se que no es pot comprendre en un sentit analític, porta a l'*acceptació* i a una actitud observadora. Les respostes positives són reveladores: se senten en «pau» i «realitzats», s'omplen de «sentit».

Consideres que podries millorar la teva atenció en la lectura d'un text? Com? Tothom considera que sí: reduint estímuls externs i millorant la concentració: «mantenint callada la mente», «practicant la concentració», «mitjançant alguna tècnica per no evadir-me». Insisteixen en el paradigma de l'esforç, la força de voluntat i la repetició. Indiquen que no saben com i la necessitat de fer-ho. Es pregunten per la meditació. Apunten que cal dirigir exclusivament l'atenció a la lectura, com a plaer, no com a obligació.

Observacions

Alguns tenen coneixements previs de meditació i disciplines relacionades (ioga, taitxixuan). Les nocions són elementals i el nivell, inicial. Es coneix més el *mindfulness* que no la meditació no-dual.

Mostren recel o dificultat de comprensió dels plantejaments del *mindfulness*, sobre la naturalesa de l'atenció, els estats i les diferències de relaxació i meditació, i els beneficis.

Interessa la relació possible amb l'aplicació a la lectura de textos literaris, que convida a fer èmfasi en un abordament sapiencial, no científic ni tècnic de la filologia.

Interessen els principis de la pràctica meditativa interna i externa, la relació amb els plantejaments filosòfics i els corpus literaris de les tradicions que tractem.

Fase 2. Desenvolupament del programa (sessió 2-7, divuit i set participants)

Resposta a les activitats de meditació

Es van fer pràctiques meditatives externes i internes, fent èmfasi en l'atenció i les habilitats de relaxació-meditació (veu, respiració, moviment, consciència corporal, sensopercepció, concentració, silenci...).

La resposta va ser positiva en general, també desigual. La pràctica interna va generar un cert desconcert: l'atenció sobre l'atenció i la vacuïtat eren conceptes nous. La pràctica moderada va ajudar a assimilar-los adequadament i positiva. Es van assimilar correctament les nocions i diferències entre atenció i ment, i es va practicar regularment l'observació d'aquests fenòmens per identificar l'aparició de pensaments i diferenciar-los del sosteniment de l'atenció sobre si mateixa, o sobre un altre objecte de cognició, en el cas de la pràctica externa.

La pràctica externa va ser més còmode, per la fàcil identificació de l'objecte a atendre (i agradava sobretot la respiració, sensacions del cos i veu). Es va fer èmfasi en les habilitats d'acceptació, no-judici, observació, reactivitat, distanciament davant dels fenòmens mentals.

Preferien exercicis guiats. La dinàmica va ser eliminar-los en favor de l'autonomia. Les pautes i els protocols d'inici i fi de pràctica va ser fonamental.

Respostes a les activitats de lectura meditativa i interpretació de textos literaris

La resposta va ser positiva: la lectura com a pràctica contemplativa, «corporificar» el text, com si fos «donat» per a un aprenentatge, actualitzar-lo en un mateix, que contrasta amb l'enfocament analític habitual dels estudis de filologia. La proposta, amb el benentès que perseguia objectius diferents, trencava l'horitzó d'expectatives dels participants, obria un enfocament innovador, completament vinculat amb la seva formació i el seu desenvolupament interior; l'aprofitament del saber sapiencial de la literatura, no entesa només com un objecte d'estudi, sinó com un d'experiència interior.

Conclusions

La pràctica de casa no es consolidava en tothom, per falta de constància, una de les principals mancances del programa. Els usuaris preferien la pràctica guiada.

A poc a poc es van introduir les nocions de vacuïtat i pràctica interna. En les darreres sessions hi havia confort amb aquesta darrera: se sentien més disposats a «no fer», «no buscar», només «esperar atentament». La pràctica meditativa s'encadenava amb lectures meditatives i espais de comunicació en comú, i s'incrementava progressivament el temps de pràctica.

Fase 3. Competències i coneixements adquirits (sessió 8 i comunicació posterior)

En la darrera sessió es van fer pràctiques com un passeig contemplatiu i un exercici d'escriptura del nom. La posada en comú fou positiva: diversos participants apuntaren que havien perdut la noció del temps i que s'havien endinsat completament en la pràctica, que l'exercici d'escriptura havia fluït sense esforç ni reflexió. Els participants se sentien còmodes amb les pràctiques i les volien incorporar.

La pràctica de lectura va ser de textos proposats pels participants, sota la premissa que fossin adients per a la pauta meditativa, per implicar-los en la localització d'aspectes literaris i sapiencials que fan de la literatura un espai de contemplació. La proposta fou

reeixida: hi havia atenció en el sentit, la veu, la disposició corporal, el temps, una implicació completa del cos. Expressaren que la lectura feta partint d'un protocol resulta més profitosa, els sentits cobren més valor i ressalten. Es tracta de corporificar el text (p. e., dir el text en veu alta és donar-li vida, actualitzar-lo en forma de present). Si la disposició de l'atenció és completa, alta, la sensació és que el text es diu sol, a través del lector. No és el lector que llegeix, el text es llegeix amb el lector.

Conclusions i discussió

Discussió

En l'anàlisi dels instruments quantitius s'han obtingut resultats desiguals, tenint en compte que la mostra és insuficient i no pot servir de referència. Tanmateix, posat en relació amb estudis anteriors i les narratives dels participants, podem dir que els que van completar el programa havien reavaluat el seu nivell de consciència sobre els diversos aspectes de les subescales estudiades. Els resultats quantitius no són concloents, però ajuden a valorar l'increment de les competències dels participants.

Pel que fa a l'anàlisi qualitativa, en què s'ha fet més èmfasi tenint en compte la mostra reduïda, s'observa una assimilació molt positiva dels aprenentatges. Les narratives reporten canvis importants i una maduració en la percepció de l'experiència meditativa. Els canvis més generalitzats són en el refinament de la pràctica, és a dir, l'exercici de disposar l'atenció de manera estable. Els participants constaten la relació entre atenció i comprensió, la diferència amb esforç i reflexió, i també que han desenvolupat habilitats per observar pensaments, sentiments i sensacions amb distanciament, acceptació, no-judici, no-reativitat, quietud i silenci, i altres aspectes orbitals de l'habilitat meditativa. Reporten canvis en la consciència corporal i la sensació de benestar psicològic i calma després d'una pràctica, i un augment en la sensibilitat de l'atenció i la quietud.

Pel que fa a la pràctica de lectura, apunten canvis amb l'acte de llegir. Els patrons de lectura apresos conviden a percebre el text des de la curiositat, la sorpresa, el descobriment, la interrelació, que deriven en una comprensió més alta, més analògica que analítica. Millora així l'acceptació de la complexitat i la diferència, i el no-judici davant del text. Alguns textos, per exemple, havien causat estranyesa per la distància epistemològica amb el pensament occidental. Treballar sobre la universalitat del text amb una actitud d'obertura, de no compromís ideològic, catapultava la comprensió, i repercuteix en una major capacitat d'observació i comprensió, discerniment i distanciament.

El programa ha ofert elements bàsics però sòlids per iniciar-se en la meditació i el coneixement de la ment i l'atenció. Contenia esquemes docents i teòrics interdisciplinaris amb els estudis lingüístics i literaris dels participants. Pel que fa a l'increment del *mindfulness* i l'atenció en la lectura meditativa, els resultats s'acorden amb els que palesen estudis solvents.

Conclusions

Hem creat un programa d'intervenció especialitzat en l'increment de l'atenció en les competències lectores de textos literaris, un instrument basat en una bateria de pràctiques, continguts i materials que combinen *mindfulness* i lectura. L'avaluació

qualitativa indica un assoliment de competències bàsiques en la gestió i expressió del món interior, emocional i intel·lectual, artístic i literari; en el coneixement de l'atenció i la ment, que afavoreix la no-identificació i la disminució de la reactivitat i el judici, i en els patrons de lectura meditativa. L'assimilació es correlaciona amb el seguiment i el temps d'aplicació.

Portar les habilitats del *mindfulness* a la lectura ha repercutit en una nova relació amb el text literari, i ha afavorit una comprensió més basada en l'experiència que en l'anàlisi. Això ha afavorit l'expressió i la sensibilitat estètica. Activitats basades en la introspecció i la sensopercepció, i especialment en el *focusing*, lligades a la lectura, ofereixen noves eines psicopedagògiques.

En síntesi, les dades suggereixen que el programa és eficaç per millorar el nivell de *mindfulness* i atenció. Els participants han adquirit i apliquen els principis treballats. Mostren millores en la capacitat d'observació, autoconsciència, consciència corporal o la capacitat de dirigir l'atenció, i han après protocols i pràctiques meditatives. L'atenció, o la meditació, la capacitat d'observar sense judici ni reactivitat, genera increments en el nivell de consciència, acceptació i equanimitat. Els participants poden aplicar-ho en demandes físiques o psicològiques de qualsevol context.

Les intervencions basades en *mindfulness* en educació demostren eficàcia en diversos subfactors. Com ressalta la bibliografia, però, són necessaris més estudis per analitzar l'abast dels canvis, mostres més representatives i metodologia qualitativa. Aquest estudi presenta alguna deficiència metodològica, com la mostra, reduïda respecte del que seria preferible, cosa que fa que la representativitat sigui baixa, però ofereix conclusions suggeridores per seguir treballant i millorar el programa (en l'aplicació —el seguiment, incrementar-ne la durada— i en la investigació —treballar amb mostres més altes o elaborar una escala per mesurar l'atenció en la lectura des del *mindfulness*—).

Agraïments

Aquest treball és fruit d'una tesina feta en el Màster REMIND Relaxació, Meditació i *Mindfulness* (ICE-UB). El Taller de Meditació i Literatura ha comptat amb el suport dels estudis de filologia catalana (UB) en la primera edició i la seva continuïtat com a activitat pròpia des de 2018.

Bibliografia

- Coo, C. i Salanova, M. (2016). Validación española de la escala abreviada Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Un estudio piloto. *Àgora de Salut*, 3(11), 103-110. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.11>
- Franco, C., Mañas, I. i Soriano, E. (2014). Improving the graphic creativity levels of Latin American High School students currently living in Spain by means of a Mindfulness Program. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 229-234. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.303>
- Franklin, M. S., Smallwood, J. i Schooler, J. W. (2011). Catching the mind in flight: Using behavioral indices to detect mindless reading in real time. *Psychonomic Bulletin & Review*, 18, 992-997. <https://doi.org/10.3758/s13423-011-0109-6>

- Guardans, T. (2009). *La verdad del silencio: Por los caminos del asombro*. Herder.
- Hall, M. P., O'Hare, A., Santavicca, N. i Falk, L. (2015). The power of deep reading and mindful literacy: An innovative approach in contemporary education. *Innovación Educativa*, 15(67), 49-60.
<https://www.ipn.mx/assets/files/innovacion/docs/Innovacion-Educativa-67/the-power-of-deep-reading-and-minful-literacy-an-innovative-approach-in-contemporary-education.pdf>
- Jiménez, G. i Felipe, A. (2019). Taller de lectura y escritura creativa a través de la técnica *mindfulness* en el grado en educación primaria. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 26, 299-318.
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/reugra/article/view/16593/14119>
- López, L., Amutio, A., Oriol, X. i Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (*mindfulness*) en estudiantes de secundaria: Influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- McVay, J. C. i Kane, M. J. (2012). Why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind wandering and executive attention. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, 302-320. <https://doi.org/10.1037/a0025250>
- Müller, B. C. N., Gerasimova, A. i Ritter, S. M. (2016). Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), 278-286. <https://doi.org/10.1037/a0040335>
- Smallwood, J., Davies, J. B., Heim, D., Finnigan, F., Sudberry, M., O'Connor, R. i Obonsawin, M. (2004). Subjective experience and the attentional lapse: Task engagement and disengagement during sustained attention. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 657-690. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.06.003>
- Vargas, J. J. (2020). Metodología de la curiosidad y aceptación de Javier Garcia Campayo aplicada a la lectura eficiente *mindfulness*. Dins A. Díez i R. Gutiérrez (coord.), *Lectura y dificultades lectoras en el siglo XXI* (p. 575-588). Octaedro.
- Vives, A. (2021). Literatura i meditació en els estudis universitaris de filologia. *Estudis Romànics*, 43, 431-437. <https://doi.org/10.2436/20.2500.01.331>