

## Editorial

Fa milers d'anys que les persones practiquen tècniques meditatives que es van transmetent a través de les religions i les tradicions espirituals. El *mindfulness* és un denominador comú a diferents corrents de meditació i fa referència tant a un concepte, amb origen en les tradicions meditatives budistes, com a una pràctica, que en les darreres dècades ha generat un mètode i fonamentació per a la seva aplicació en la millora del benestar en diferents àmbits, clínic, educatiu, treball, esport, i altres. És conegut que el terme *mindfulness* és l'aproximació anglesa de la paraula pali –llengua indoeuropea que es parlava a la regió on va sorgir el budisme, actual Nepal– "sati" que implica consciència, atenció i record. Ha sigut traduït indistintament com atenció plena o consciència plena, tot i les diverses definicions, la majoria tenen en comú l'observació de la realitat en el moment present amb acceptació. Un ampli ventall d'estudis científics han demostrat els seus beneficis tant en la salut de les persones com en el seu creixement personal i espiritual, despertant l'interès per les intervencions basades en *mindfulness* en molts àmbits, també en l'educació.

La pràctica del *mindfulness* constitueix una poderosa eina educativa per a la tasca docent. En una societat on imperen valors com la immediatesa, la multi funcionalitat i la sobresaturació d'informació, és important vetllar per espais que permetin cultivar una major capacitat atencional, calma emocional, consciència i cura dels altres a través d'un "aprenentatge conscient", estimulant i proactiu. Les experiències en l'àmbit educatiu mostren que és una habilitat que es pot aprendre i desenvolupar a través de l'exercici i entrenament del control de la nostra atenció, enfocant-nos cap a un objecte, sensacions, parts del cos, observar els nostres pensaments i records. Pedagògicament i metodològicament permet crear noves situacions d'aprenentatge on estratègies com els jocs, exercicis psicomotrius, el sentit de l'humor, contes, música, teatre i altres llenguatges artístics, permeten l'exploració i experimentació des del propi cos.

El present número de la Revista Catalana de Pedagogia (RCP) reuneix quatre aportacions específiques en aquest àmbit de les denominades intervencions basades en *mindfulness* i meditació, estudis que aporten a la literatura evidències sobre la incidència de la seva pràctica en diversos nivells educatius i on es beneficien tant alumnat, amb diverses situacions educatives, com professorat en formació. Totes elles de gran rellevància perquè són escasses les recerques i experiències en els àmbits que exploren i, també, pel seu caràcter innovador. El primer article, "Intervenció basada en *mindfulness* per a la millora de les conductes problemàtiques en l'alumnat amb necessitats educatives especials", posa en pràctica una intervenció adaptada de 6 setmanes (disseny quasiexperimental) que prenc com a marc de referència el programa TREVA, la recerca aporta resultats molt significatius en la millora de les conductes disruptives a l'aula i les competències emocionals en aquests estudiants. La segona recerca, "Educar en el moment present: estudi de les percepcions dels futurs docents sobre un taller d'atenció" analitza les percepcions de futurs docents que han cursat el Màster en Formació del

Professorat de Secundària, durant 3 edicions, i se centra en les dificultats i beneficis que han reportat en les pràctiques de *mindfulness* i les dificultats percebudes en la seva aplicació; una oportunitat per aquests professionals per sentir en primera persona i adquirir habilitats, recursos i experiència per a la seva futura intervenció amb estudiants a l'etapa de l'educació secundària. La recerca "Beneficis de la musicoteràpia en alumnes amb TDAH. Una revisió bibliogràfica" adopta la tipologia de revisió sistemàtica, inclou l'anàlisi de 16 articles, d'àmbit nacional i internacional, detallant les persones autores, objectius, mostra, tipus d'intervenció i resultats de les experiències d'intervenció educativa musical per a alumnat amb TDH, evidenciant beneficis en diverses àrees (comunicativa, social, afectiva) i reduint simptomatologia. La quarta aportació és una experiència sobre un "Taller de Meditació i Literatura (TAMELIT), aplicació d'un programa de *mindfulness* en l'educació universitària" que aborda un àmbit amb escasses publicacions, el de la lectura, explorant els vincles entre la literatura i la meditació, la lectura *plena, meditativa* i la comprensió de textos literaris; els participants són estudiants universitaris de graus de Filologia i Comunicació, el programa ha mostrat ser eficaç per millorar el seu nivell de *mindfulness* i atenció, i els resultats apunten a un increment en les competències lectores.

S'inclouen també en aquest volum de la Revista dues aportacions al voltant de la innovació i la millora educativa, que il·lustren el potencial creatiu i de transformació dels centres educatius. La recerca sobre "La cultura escolar en centres educatius d'educació primària que s'enfoquen cap al canvi educatiu" s'emmarca en el context del *Programa Escola Nova 21* i ens presenta un resum dels resultats de tres estudis de cas que caracteritzen la cultura organitzativa dels centres, la seva cultura innovadora i que identifiquen els elements, comuns i divergents, que afavoreixen la innovació i els canvis educatius. La Revista conclou amb la presentació de l'experiència "Canviar el pati per transformar l'educació. El cas de l'escola Salvador Espriu de Vallfogona de Balaguer", il·lustrat amb imatges, una experiència col·lectiva (centre, famílies) en què es revalorava de forma innovadora l'espai i el temps del pati integrant-lo en les dinàmiques i el fer de l'escola; l'estudi reconstrueix el procés viscut i sistematitza l'experiència facilitant la descripció, la reflexió, l'anàlisi i documentació del procés i resultats del projecte.

Tots els manuscrits aporten des de diferents contextos importants reflexions, discussions i resultats que esperem que siguin del vostre interès.

M. Paz Sandín Esteban