

**REMIND I COMPRENSIÓ LECTORA EN L'EDUCACIÓ UNIVERSITÀRIA**  
**Disseny i avaluació d'un programa d'atenció i meditació aplicat a la lectura i la**  
**interpretació de textos literaris**

***REMIND AND READING COMPREHENSION IN UNIVERSITY EDUCATION***  
***Design and evaluation of attention and meditation's program applied to the reading and***  
***interpretation of literary texts***

Autor: Arnau Vives Piñas

Tutora: Dra. Inez Marçal

TFM. Màster REMIND 2017-2018 (UB)

**Resum:** L'objectiu del treball és dissenyar, desenvolupar i avaluar el programa *Taller de Meditació i Literatura* (TAMELIT), basat en REMIND i el model de meditació no-dual 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 la 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 UB. Encara que els resultats no mostren canvis estadísticament significatius en el nivell global de *mindfulness*, l'anàlisi qualitativa sí que reporta millora d'habilitats REMIND. Es discuteixen els resultats i es proposa estandarditzar els protocols d'intervenció i d'avaluació per poder replicar la investigació i aprofundir en l'abast de les intervencions de *mindfulness* en l'àmbit educatiu.

**Paraules clau:** Atenció plena, *Mindfulness*, literatura, educació, REMIND

**Abstract:** *The goal of this work is to design, develop and evaluate the program Meditation and Literature Workshop (TAMELIT, for its acronym in Catalan), based on REMIND and non-dual advaita meditation, applied to lecture and literature interpretation. The wandering mind dispersion on the lecture is the problem for which we propose a solution based on meditation. We start from the premise that developing attention implies support to read and to understand a text, and the possibility to recreate it in oneself. We offered it as an activity of the Department of Catalan Philology and General Linguistic of the UB. The results don't show statistically significant changes in the overall level of mindfulness. The qualitative analysis reported improvements in REMIND abilities. The findings are discussed, and it is proposed to standardize the intervention and evaluation protocols to replicate the research and to deepen the scope of interventions based on mindfulness in the education.*

**Keywords:** *Mindfulness, literature, education, REMIND*

## 1. INTRODUCCIÓ

La literatura és una activitat humana que mou a l'educació emocional i intel·lectual, una disciplina de creixement interior. Més enllà del contingut, una lectura més atenta, compenetrada, *plena*, és possible com a pràctica meditativa, una *lectura meditativa*. Talment com diverses religions, filosofies i corrents espirituals o d'autoconeixement han practicat la pregària, el mantra, la *lectio divina*, o el conreu de la interioritat a través de l'eina de la paraula, podem accedir a la literatura amb les mateixes habilitats. En surt una experiència radicalment nova, complexa i singular, directa, plena. El text literari sintetitza una experiència singular en un codi, el llenguatge, que podem "desxifrar", recrear sempre que en fem una lectura profunda. La literatura, com a llenguatge obert, no literal, sinó analògic i polièdric, demana un acostament no analític. Aquest treball estructura aquesta proposta de lectura des de l'atenció, la meditació, i les habilitats REMIND en un programa d'intervenció i una investigació. La literatura ha trobat en diversos corrents filosòfics que parlen de meditació un sistema per comprendre el món interior i exterior. És portadora i descriptora d'experiències de gran complexitat, la mateixa matèria que han tractat místics i pensadors. És la llengua del símbol, i la metàfora ha estat l'eina per descriure l'experiència de molts pensadors. Hi ha tradicions en què literatura i mística, religió o filosofia no són gens llunyanes, i existeix una literatura budista, cristiana, hindú, taoista, etc. que parteix del pensament propi i va a parar a la literatura per comunicar-lo; i a la inversa, una literatura que ha penetrat aquests models de pensament.

### 1.1 Estat de la qüestió

La capacitat de conèixer demana una disposició adequada, una implicació plena, perquè sigui eficient, no dispersa. Això prové de l'atenció. Ara bé, com funciona? I quan llegim, com generar l'atenció adequada per afavorir la comprensió? L'atenció és el que promou el *saber*, n'és la seva qualitat, són simultanis. I la meditació és, dit sumàriament, la pràctica qualitativa de l'atenció. El cultiu de l'atenció, portat a la lectura, pot fer percebre de manera més profunda, directa, intuïtiva (sense judici o predisposició) un text. Es pot entendre, doncs, com una pràctica meditativa, d'atenció elevada, que pot derivar en una comprensió eficient.

La literatura converteix l'experiència humana en paraula gràcies al llenguatge, en un procés de codificació i transmissió de l'experiència. Tot i les limitacions del llenguatge, constitueix una disciplina artística de gran capacitat comunicativa, que permet, amb la implicació del lector, una recreació cognitiva del contingut, allò que transmet (valors, idees, etc.). Una lectura meditativa és una lectura fonamentada qualitativament en l'atenció, vol una

implicació activa i passiva alhora. Activa per aprehendre la naturalesa formal del text, per desxifrar-lo. Passiva, receptiva, per deixar-se interpel·lar. En una lectura meditativa posem en joc la pròpia consciència, construïm un mapa de la interioritat, en el qual incorporem l'experiència del text, que il·lumina la pròpia existència. La literatura promou, doncs, un saber *conscient*. En la lectura i la interpretació, podríem establir tres fases: l'*estímul* (descobriments del text, la sorpresa que fa saltar l'atenció, que inicia el procés); la *conversa*, dialèctica racional i intel·lectual sostinguda, promoguda per l'atenció i no fragmentària (només la pràctica pot fonamentar-la); la *comprensió* (l'instant màxim d'atenció, implica benestar i plaer, i la desaparició del subjecte); i la *conservació* del saber. *Comprensió* significa *conèixer* plenament en el present; la facultat que permet aquest coneixement directe i instantani, no racional ni intel·lectual, és l'*atenció*. Estar *atent* és ser conscient de l'existència de les coses.

Com explica Sessa (2014), l'atenció és una força innata, natural, que promou el saber. *Saber* n'és la qualitat. A més, és un contínuum, un corrent constant que s'esdevé sense esforç. Aquest saber es podria traduir per *ser conscient*, un coneixement directe a cada instant, no racional ni intel·lectual (no basat en la memòria, la ment). L'atenció és l'aspecte dinàmic de la consciència (que n'és l'estàtic). La ment és un camp de continguts residuals tancat, autoreflexiu; l'atenció un camp obert buit de continguts, un focus de percepció, un estat (de vacuïtat). La meditació porta a adonar-se d'aquesta diferència. De fet, som una massa d'atenció, una consciència que salta d'un punt a un altre, sovint de manera dispersa, perquè estem saturats d'informació irrellevant, que fa perdre el *present*, allò rellevant, però que podem aprendre a dirigir. La dispersió mental en la lectura és la problemàtica per a la qual en aquest treball proposem una solució des de la meditació. Partim de la premissa que desenvolupar l'atenció implica afavorir la lectura i la comprensió d'un text, i la possibilitat recrear-lo interiorment.

Si ens fixem en un camp cognitiu rellevant l'atenció és *eficient*, és *present*. Això produeix una reconfiguració en la cognició: ens tornem sensibles a la realitat d'instant a instant en un corrent constant de coneixement. La literatura també fomenta el coneixement intuïtiu, pertany a l'àmbit del símbol, usa un llenguatge no referencial, sinó al·legòric, i demana ser recreada en cada lectura. Les definicions de meditació es fonamenten sobretot en el concepte d'*atenció*, i incorporen derivats (*acceptació*, *no-judici*, *discerniment*, *distanciament*, *estats psicològics positius*, *relaxació*, *regulació emocional*, *autoconsciència*, etc.). També *present* o *presència*, que fan èmfasi que l'atenció es dona en l'instant actual. Per tant, que l'estat cognitiu natural humà és un acte de present. Però la ment sovint fantasieja, es perd en la xarxa de continguts mentals no rellevants, i perd eficiència. La meditació exercita la facultat de l'atenció per distribuir-se en camps rellevants (com ho pot ser la lectura), consisteix en una implicació

plena i present, no fragmentada, en el conèixer. Llavors l'atenció és eficient. Proposa ressituar la percepció, aprendre a mantenir-la de manera constant, contínua sobre si mateixa (en el món interior; d'on sorgeix la vacuïtat) o en un objecte extern.

Hi ha força recerca sobre implementació de programes de *mindfulness* en educació, sobretot secundària, la majoria dissenys quasi experimentals. La investigació qualitativa ofereix mètodes indicats per recollir informació que no se sol tenir en compte en la intervenció de *mindfulness*. Una aproximació a la bibliografia permet veure que els programes de *mindfulness* en educació tenen un impacte considerable i efectes individuals i grupals positius. Registra millora de les habilitats cognitives, clima de l'aula, silenci, autoregulació emocional de l'alumnat, increment del rendiment acadèmic, augment de la tranquil·litat, benestar subjectiu i concentració. També demostra que alguns programes, com TREVA, són efectius i sostenibles, i que permeten ser transportats a altres contextos com a recurs psicopedagògic. Es considera que la relaxació i el *mindfulness* són, però, un aprenentatge específic i no només un mitjà per a la millora d'aquests beneficis i capacitats. Interessa especialment que els hàbits globals de *mindfulness* es correlacionen positivament amb el rendiment i les habilitats cognitives.

*Mindfulness*, a més d'influir en la relaxació, exercita les habilitats cognitives lligades a l'atenció, la concentració i la memòria, i alguns estudis mostren que tenen relació amb la creativitat verbal (Franco Justo, C. 2009; Franco, C., Mañas, I., Soriano, E. 2014; Müller, Barbara C. N., Gerasimova, Anastasija, Ritter, Simone M. 2016; Vargas Delgado 2014; Horan, R. 2009; Palau, V. 2015). Es pot considerar una tècnica efectiva per controlar els patrons de pensament caòtics i repetitius, i afavorir la concentració i l'atenció (López-González, L., Álvarez González, M., Bisquerra Alzina, R. 2016; López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., Bisquerra, R. 2016). Els estudis fan èmfasi que cal seguir investigant l'impacte de programes psicoeducatius amb mostres d'estudiants més àmplies.

## **1.2 Objectius de la investigació i hipòtesi**

Observem una dificultat en el grau i el manteniment de l'atenció en la lectura, que repercuteix en la comprensió lectora i el rendiment, en diversos cursos universitaris de filologia, sobretot inicials. L'atenció pot ser poc compromesa, dispersa i interrompuda; revela una disposició i una implicació discontinues. Aquesta investigació tracta d'observar com un enfocament des de REMIND pot afavorir l'atenció en el text i la seva comprensió, partint d'un programa d'intervenció en habilitats REMIND aplicades a les competències lectores, més enllà dels patrons habituals d'anàlisi literal i identificació de conceptes. La investigació ha consistit en l'anàlisi de les dades obtingudes del programa, i l'eix de treball ha sigut dissenyar, aplicar i

avaluar-lo seguint una metodologia mixta, quantitativa i qualitativa. La intervenció, sistematitzada, ha de servir per produir coneixement sobre l'aplicació d'un programa de *mindfulness* en benefici de les competències lectores, i les dades, permetre observar com REMIND, especialment entorn de l'atenció, afavoreix les competències lectores en els estudiants universitaris.

Formulem, doncs, les preguntes d'investigació: Com seria possible crear un programa coherent i eficient d'intervenció REMIND per desenvolupar habilitats atencionals i de comprensió lectora en context universitari? Quins principis i continguts haurà de seguir? Quin acolliment i valoració tindrà? Quins efectes tindrà? I formulem la hipòtesi-acció: és possible elaborar una intervenció REMIND basada en habilitats atencionals orientada al desenvolupament de les competències lectores de l'alumnat universitari. Els objectius de la investigació són comprovar els efectes del programa sobre el nivell d'atenció i nivell de *mindfulness* inicial dels usuaris i com afavoreix en la comprensió dels textos. La hipòtesi de treball és que la participació en el programa millorarà aquests nivells. Els objectius són:

*Generals:* (1) Dissenyar i aplicar la intervenció (hipòtesi-acció): Planificació» Acció» Observació» Reflexió» Acció» Avaluació» Coneixement pràctic. (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 REMIND i *mindfulness* per avaluar i eventualment verificar la intervenció. *Terminals:* (1) Observar com REMIND pot afavorir les competències lectores. (2) Produir coneixement sobre un programa de *mindfulness* en competències lectores. (3) Plantejar noves propostes d'acció.

### **1.3 Definició del programa**

El programa *Taller de Meditació i Literatura* (TAMELIT) es basa en la pràctica REMIND i el model de meditació no-dual advaita, 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 consisteix en 8 sessions d'entre 2 h i 2 h 30 min, amb una sessió final de 4 h, en forma de taller de periodicitat setmanal (s'ha adaptat al calendari acadèmic). Cada sessió aborda aspectes temàtics REMIND i literaris concrets amb una progressió qualitativa. Se centra en dos àmbits: (1) Habilitats REMIND, elements i tècniques bàsics. (2) Lectura meditativa de textos literaris (des de *focusing*, introspecció i meditació), afins a l'expressió espiritual o l'autoconeixement. Es proposa desenvolupar les habilitats i competències REMIND, sobretot l'atenció, l'enfocament i la sensopercepció, aplicades a la

lectura i a l'escriptura creativa. Els objectius són: (1) Conèixer i desenvolupar les habilitats de relaxació, atenció i meditació-*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 REMIND per a una pràctica personal adequada i coherent. (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 (habilitats de comprensió, interpretació i lectura meditativa; d'escriptura i expressió estètica); (3) Literatura (lectura i comprensió de textos literaris de diversa procedència, èpoques, tradicions i paradigmes culturals).

## **2. MÈTODE**

### **2.1 Naturalesa i metodologia de la investigació**

La proposta d'investigació té per objectiu l'observació de com les pràctiques REMIND, específicament l'atenció, poden afavorir les competències lectores dels estudiants universitaris, en concret la comprensió de textos literaris. Les variables són: un programa de tècniques REMIND dissenyat *ad hoc* per al grup experimental (variable independent), i els constructes meditació-*mindfulness* i atenció (variable dependent). La metodologia ha estat mixta, quantitativa (disseny pretest-postest amb un sol grup, quasi experimental) i qualitativa. La IC se centra en l'anàlisi de significats i vivències individuals i grupals dels fenòmens en el seu context natural, que escapen a la mesura numèrica de la metodologia quantitativa. Se situa en la perspectiva de l'individu estudiat; descriu l'escenari d'estudi (previ a la interpretació); fa èmfasi en el context, la valoració holística i el caràcter dinàmic del fenomen; dona importància al procés; és flexible en el disseny i no imposa marcs ni hipòtesis tancades (predomina allò inductiu), sinó provisionals. Té per principis la sistematització flexible, la reflexivitat i la circularitat del procés (Fernández de Sanmamed Santos, M. J.; Calderón Gómez, C. 2003). La metodologia ha estat la investigació-acció, amb sis fases: diagnòstic, hipòtesi-acció, disseny del programa, realització del programa, presentació de resultats i avaluació. Les tècniques de recollida de dades han estat de tipus estadístic i conversacional, observacionals i documentals.

### **2.2 Participants, anàlisi del context i mostra**

Per implementar un programa basat en REMIND cal ajustar els continguts, la disponibilitat material i horària, i l'espai. Materialitzar un programa en literatura i meditació i

aplicar-lo en context real i un públic especialitzat de filologia ha permès veure'n el sentit i les possibilitats reals. Es va oferir com a activitat pròpia del Departament de Filologia Catalana i Lingüística General de la UB, lloc de treball del formador d'aquesta proposta, que va facilitar la rebuda del projecte. És un context on la lectura és fonamental, però en el qual s'observen dificultats. La proposta es va fer arribar a estudiants de diversos graus de la facultat de Filologia per diferents canals de difusió i dues sessions informatives i d'inici, essencials per a què els inscrits tinguessin presents l'assistència i el compromís.

La proposta d'investigació volia avaluar com REMIND afavoreix les competències lectores, per això ens vam adreçar inicialment a estudiants de primer cicle, que acaben d'iniciar la seva formació (primer i segon curs de grau), per a la qual han de desenvolupar un alt nivell en competències de lectura, interpretació i sentit crític davant del fet literari. Comencen a especialitzar-se en la pràctica lectora i en principi tenen motivació i interès. El grup va variar considerablement al llarg del taller, a causa principalment de la dificultat per mantenir l'assistència i de compaginar-ho amb exigències acadèmiques. El procés d'inscripció i participació va plantejar també la necessitat de fer-lo flexible: es van acceptar alumnes de tots els cursos, no només inicials, i el taller va començar amb 31 inscrits. La participació va ser molt desigual, hi va haver baixes en les primeres sessions, i altres inscrits, per dificultats horàries, només van assistir a algunes sessions. Per això, hem tingut en compte només les dades obtingudes dels participants que van assistir a totes les sessions, la mostra final, que va ser de 7 persones (6 dones i 1 home). Per al pre-test, 18 enquestes entregades. Els participants de què recollim dades són de grau de filologia (F. Catalana, F. Hispànica, Estudis Literaris, Llengües i Literatures Modernes), d'ambdós sexes, de capes socials diferents i de 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, doncs, però tots un hàbit lector alt. L'edat dels participants oscil·la entre 19 i 22 anys (quatre dones) i 40-45 anys (dues dones i un home). Es poden subdividir, doncs, a raó de dos grups d'edat.

### **2.3 Mesures**

La validació i avaluació de la intervenció s'ha fet en base a la següent metodologia: (1) Mètode quantitatiu: pretest i postest per mesurar el nivell inicial en competències REMIND a principi i fi del programa. Ha permès valorar les dades de manera contrastiva i comparativa. S'ha fet amb el qüestionari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). (2) Mètode qualitatiu: per avaluar les expectatives i els coneixements previs amb un qüestionari dissenyat partint de la lectura de dos textos sobre pensament no-dual (vg. 5.2.1). Durant el programa es

va recollir informació qualitativa en forma d'anotacions i entrevistes grupals *ad hoc*. En la sessió final es va dur a terme l'avaluació quantitativa post-programa i una avaluació qualitativa: els participants van elaborar una narració escrita; valoraven els aprenentatges i la complementarietat amb els estudis i desenvolupament personal (vg. 5.2.3).

### 3. PROCEDIMENT

En la taula següent s'expressa el procediment metodològic en relació amb el cronograma de la intervenció:

<i>Sessió</i>	<i>Data</i>	<i>Instruments</i>	<i>Objectiu/Pregunta</i>	<i>Avaluació</i>
<i>Presentació 1</i>	12/12/17 (1 h)	1. Entrevista grupal 2. E-mail	Presentació del taller	
<i>Presentació 2</i>	6/2/18 (1 h)	1. Entrevista grupal 2. E-mail	Presentació del taller	
<i>Sessió 1</i>	9/2/18 (2 h)	1. Qüestionari qualitatiu 2. Entrevista grupal 3. Notes fi de sessió 4. E-mail	1. Avaluació prèvia a la intervenció. 2. Avaluació expectatives i coneixements previs. 3. Bases del taller i inici pràctica.	Qualitativa
<i>Sessió 2</i>	16/2/18 (2 h)	1. FFMQ 2. Entrevista grupal 3. Notes fi de sessió 4. E-mail	1. Avaluació nivell <i>mindfulness</i> FFMQ. 2. Valoració experiència de la sessió anterior. 3. Conversa final de sessió.	Quantitativa Qualitativa
<i>Sessió 3</i>	23/2/18 (2 h)	1. Entrevista grupal 2. Notes fi de sessió 3. E-mail	1. Valoració experiència de la sessió anterior. 2. Valoració final de sessió.	Qualitativa
<i>Sessió 4</i>	2/3/18 (2 h)	1. Entrevista grupal 2. Notes fi de sessió 3. E-mail	1. Valoració experiència de la sessió anterior. 2. Valoració final de sessió.	Qualitativa
<i>Sessió 5</i>	8/3/18 (2 h)	1. Entrevista grupal 2. Notes fi de sessió	1. Valoració experiència de la sessió anterior. 2. Valoració final de sessió.	Qualitativa
<i>Sessió 6</i>	16/3/18 (2 h)	1. Entrevista grupal 2. Notes fi de sessió 3. E-mail	1. Valoració experiència de la sessió anterior. 2. Valoració final de sessió.	Qualitativa
<i>Sessió 7</i>	23/3/18 (2 h)	1. Entrevista grupal 2. Notes fi de sessió 3. E-mail	1. Valoració experiència de la sessió anterior. 2. Valoració final de sessió.	Qualitativa
<i>Sessió 8</i>	22/4/18 (4 h)	1. FFMQ 2. Entrevista grupal 3. Notes fi de sessió 4. Narració escrita 5. E-mail	1. Avaluació nivell <i>mindfulness</i> FFMQ. 2. Valoració, comentaris i reflexions escrites sobre el programa.	Quantitativa Qualitativa

### 4. ANÀLISI DE DADES

Per a l'avaluació quantitativa s'ha dut a terme una anàlisi estadística descriptiva amb un instrument quantitatiu, el qüestionari FFMQ (de 39 ítems, traduït i validat en castellà), pre i post-test, per valorar l'eficàcia i analitzar les diferències entre l'abans i el després de la intervenció. L'avaluació qualitativa s'ha dut a terme partint de l'anàlisi dels debats, qüestionaris d'autoavaluació, fitxes post-sessió, entrevistes, correus electrònics grupals i individuals, notes



*in situ* i narracions dels participants del programa, per intentar extreure categories de les experiències (Sparkes, A. Devís-Devís, J. 2007). En aquest tractament narratiu-descriptiu s’ha observat si l’experiència contenia aspectes corresponents als cinc subfactors del FFMQ (Coo, C., Salanova, M. 2016): (1) *Observar*: atendre experiències internes i externes, com sensacions corporals, cognicions, emocions, sensacions sensorials. (2) *Descriure*: posar nom a experiències observades, sense establir judici. (3) *Actuar conscient*: focalitzar l’atenció conscientment en l’activitat present. (4) *No jutjar la pròpia experiència*: adoptar una posició de no avaluació davant de les experiències presents, acceptar-les i permetre-les sense intenció d’evitar-les ni canviar-les. (5) *No reaccionar davant la pròpia experiència*: permetre que sentiments i emocions succeeixin, sense deixar-se portar o quedar-hi atrapat.

## 5. RESULTATS

### 5.1 Quantitatius

Presentem el màxim d’objectiva possible els resultats en dues gràfiques. No s’aprecia diferències estadísticament significatives en les mitjanes de FFMQ, que mostren un nivell de consciència mitjà. Cal tenir present que el pre-test és en base a 18 enquestats, i el post-test a 7.



Taula 1. Mitjanes de cada ítem



Taula 2. Percentatges de cada ítem

## 5.2 Qualitativus

L'anàlisi s'ha fet partint de dades orals i escrites. El procediment ha consistit en identificar conceptes rellevants en relació amb els factors de *FFMQ* i *REMIND*. L'anàlisi dona compte de l'experiència i la formació dels participants. Dividim l'exposició en tres blocs:

	OBJECTIU D'ANÀLISI	SESSIÓ	INSTRUMENTS
<b>FASE 1</b>	Expectatives i coneixements previs	Presentació 1 i 2, Sessió 1	Qüestionari, entrevista grupal
<b>FASE 2</b>	Desenvolupament del programa	Sessió 2-7	E-mail, entrevista grupal i notes post-sessió
<b>FASE 3</b>	Competències i coneixements adquirits	Sessió 8 i comunicació posterior	E-mail, qüestionari, entrevista grupal i notes post-sessió

### 5.2.1 Fase 1. Expectatives i coneixements previs

Analitzem tot seguit els coneixements previs, perfil general i competències dels participants quant a *mindfulness*, atenció i aplicació a la lectura i comprensió de textos literaris: (1) Les respostes al qüestionari inicial escrit i debats orals de les dues sessions de presentació i la primera sessió (a partir de 31 testimonis diferents). (2) Les conclusions principals.

#### (1) Respostes al qüestionari inicial

Comentem després de cada ítem del qüestionari, en negreta, i afegim citacions literals.

**1. En relació amb el text, quin grau d'atenció consideres que has posat en la lectura (en l'exercici de llegir)?** Variable, mitjana-alta. Alguns participants apunten que s'han distret i que han repetit la lectura, o que l'han recomençat. La majoria indica que l'atenció podria ser més alta, que va lligada al silenci i a la soledat. Que la lectura sigui un exercici obligatori distreu. Un participant apunta que necessita fer "escalfament", com si fos exercici físic.

**Com consideres que era la teva atenció en la comprensió?** Variable mitjana i alta. Apunten que han hagut de rellegir 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 unitari. 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", "en bona mesura" 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 del text. Ex: "Crec que he entès el que diu el text, però no el que vol significar." És una apreciació molt subtil. 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 l'atenció va lligada a la seducció, que la sorpresa fa saltar l'atenció, i aquesta, en alt grau, la comprensió. Un altre apunta: "he comprès el text en el sentit que m'ha omplert", "l'he entès literalment i sentimentalment perquè l'he sentit ple."

**2. En general, en lectures quotidianes: quin grau d'atenció consideres que poses normalment en la lectura? És constant? Et costa mantenir-la?** La majoria apunta que els costa mantenir l'atenció, 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 correctament l'atenció. Un participant familiaritzat amb *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, etc. 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 no 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 combat 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, dubte, “*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 una actitud observadora. Les respostes positives són reveladores: se senten en *pau*, s'omplen de *sentit* i se senten *realitzats*. La comprensió dona sentit a l'existència.

**3. Consideres que podries millorar la teva atenció en la lectura d'un text? Com?** Tots consideren que sí: reduint estímuls externs i millorant la concentració: “*manteniendo callada la mente*”, “*practicant la concentració*”, “*mitjançant alguna tècnica per no evadir-me*”. Alguns insisteixen en el paradigma de l'esforç, la força de voluntat i la repetició. Molts indiquen que no saben com, la necessitat de fer-ho. Es pregunten per la meditació (“per això som aquí”). Apunten que cal dirigir exclusivament l'atenció a la lectura, com a plaer, no com a obligació.

## (2) Observacions post-sessió i conclusions del formador

(a) El taller és rebut amb interès i entusiasme. Alguns tenen coneixements previs de meditació i disciplines relacionades (ioga, tai-txi-txuan). Les nocions són elementals i el nivell inicial. Es coneix més el *mindfulness* que no la meditació no-dual.

(b) Alguns mostren distància o dificultat de comprensió dels plantejaments REMIND, sobre la naturalesa de l'atenció, els estats i diferències de relaxació i meditació, i els beneficis.

(c) 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.

(d) 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.

### **5.2.2 Fase 2. Desenvolupament del programa**

Donem compte de: (1) resposta a les activitats de *mindfulness* i atenció; (2) aplicació a la lectura i comprensió de textos literaris; (3) conclusions del formador. Partim de dades orals recollides en les notes de post-sessió (sessions 2-7, 18-7 participants): al principi (sobre la sessió anterior i pràctica feta a casa), després de cada exercici i al final de la sessió.

#### *(1) Resposta a les activitats de meditació-mindfulness reglades*

(a) Es van dur a terme pràctiques meditatives externes i internes, fent èmfasi en el treball de l'atenció; i les habilitats REMIND (veu, respiració, moviment, consciència corporal, sensopercepció, concentració, silenci, etc.).

(b) La resposta va ser positiva en general, també desigual. La pràctica interna va generar 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 d'un pensament, i diferenciar-lo del sosteniment de l'atenció sobre si mateixa, o sobre un altre objecte de cognició, en el cas de la pràctica externa.

(c) La pràctica externa va ser més còmode, per la fàcil identificació de l'objecte a atendre. Era qüestió de gustos quina pràctica agradava més: atenció sobre la respiració, sobre les sensacions del cos, sobre la veu, etc. Es va fer èmfasi en les habilitats d'acceptació, no-judici, observació, reactivitat, distanciament davant dels fenòmens mentals, tot i les dificultats.

(d) Preferien exercicis guiats pel formador. La dinàmica va ser eliminar-los en favor de l'autonomia, perquè no fos una crossa necessària. Les pautes i protocols d'inici i fi de pràctica va ser fonamental per tal que els participants les adaptessin segons necessitats.

#### *(2) Respostes a les activitats de lectura i interpretació de textos literaris*

(a) El lligam de pràctica meditativa amb la lectura es fonamenta en el model de moltes tradicions (el mantra, el koan, etc.). Fer del text un espai de contemplació, el camp de cognició

al qual dirigir l'atenció per tal que derivi en una pràctica meditativa, i un objecte de reflexió posterior, era la pràctica externa particular del programa. La selecció de textos va ser molt minuciosa: sobre atenció, silenci, mística, budisme, vedanta, etc.

(b) Fer de la lectura una pràctica meditativa consistia en aprendre a dirigir l'atenció de manera plena sobre el text, per tal que la sorpresa derivés en una atenció sostinguda, i possibilités un estat de comunicació o interrelació alta entre lector i text, de permeabilitat. Calia implicar totes les facultats, sentits i habilitats REMIND: veu, silenci, consciència corporal, escolta, respiració, etc. També es va crear un protocol de lectura meditativa.

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

### (3) *Observacions post-sessió i conclusions del formador*

(a) A l'inici de sessió s'introduïen nocions teòriques: habilitats REMIND, advaita (com karma i dharma) o de literatura, que donaven sentit a la pràctica i consolidaven el coneixement adquirit. Eren adequades per a un públic universitari i oferia un espai de debat.

(b) Els participants plantejaven dubtes de la pràctica, aprofitant el resum del dia anterior i dels propòsits de la sessió actual. 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, per això es va incentivar la pràctica interna, compaginada amb externa, fàcil de seguir.

(c) 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.

### **5.2.3 Fase 3. Competències i coneixements adquirits**

Donem compte de: (1) conclusió de l'última sessió; (2) valoració dels participants. Partim de dades orals de les notes de post-sessió (sessions 8 i e-mails finals, 10-7 participants).

### (1) *Observacions post-sessió i conclusions del formador*

(a) En la darrera sessió es van fer pràctiques internes i externes, com un passeig contemplatiu o un exercici d'escriptura del nom de manera creativa. 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.

(b) 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 REMIND resulta més profitosa, els sentits cobren més valor i ressalten. Es tracta de corporeitzar el text, encarnar-lo. 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.

### (2) *Comentaris i valoracions finals dels participants*

Oferim una mostra representativa de les valoracions escrites dels participants a la fi del programa, sobre l'aprenentatge i la rellevància de la relació de literatura i meditació.

**Participant 1:** “aquest taller m’ha reafirmat en un interès que d’alguna manera intuïa. Jo no havia fet meditació mai abans, ni tampoc tenia una idea clara del que era, només podia relacionar-ho amb benestar i tranquil·litat, i ara que intento fer-ne, amb totes les dificultats, començo a adonar-me de què és realment. Jo soc una persona molt racional, o sempre m’havia pensat que ho era, i no m’imaginava que hi hagués tant o més d’inconscient (de vida interior que no se’m fa palesa habitualment) com de conscient. I la meditació em connecta amb aquestes coses que no entenc, ni sé d’on venen, però que són allà. Igual que fa el ioga, o la música, últimament soc extremadament sensible a la música. Potser és autosugestió i la meditació no hi té res a veure, però d’ençà que en faig, he començat a resoldre coses que feia temps que restaven pendents, és com si estigués tancant una etapa que feia massa temps que esperava ser closa perquè en pogués sorgir una de nova. *Biografia del silenci* m’ha agradat molt.”

**Participant 2:** “a part de servir-me per tenir un recolzament teòric i pensar més sobre literatura i meditació, m’ha donat molta base a l’hora de posar en pràctica rutines meditatives en la meua vida quotidiana. Penso que dues hores setmanals, però, queden curtes per poder assolir certs avenços; tot i així, és una cosa que es pot solucionar perfectament treballant

diàriament de forma individual. Com algun dia ja vaig comentar, he notat que rutines com la de fer una petita pràctica meditativa abans d'alguna activitat que requereixi concentració han afavorit molt la meua manera de focalitzar l'atenció. He començat a utilitzar-ho com a recurs abans d'un examen, o també per a coses més banals com fer un passeig o entrar a la classe després d'un matí estressant a la feina. I em funciona, tot i que sempre respectant les distàncies: segons quina activitat faig o en quin moment estic, continuo posant el pilot automàtic i oblidant-me de la realitat. Però ja he fet un pas, i és saber-ho detectar i tornar a re adreçar l'atenció (eina que he après al taller). Respecte a la observació de les meves emocions i sensacions, a base de posar en pràctica rutines apreses al taller sobre l'atenció (observació del propi cos i del propi interior) també he aconseguit millorar en molts aspectes: de fet, fa poc, vaig tenir un petit episodi de gelosia i em vaig adonar que, sense voler-ho, havia fet el que sempre parlàvem al taller; observar-lo, detectar-lo, i deixar-lo apagar. Com a part negativa només podria comentar el tema del temps, ja que són pràctiques que si oblides fer, o no treballes, es perden i deixen de ser efectives. Em sembla un bon plantejament però la constància, per mi, és molt important.”

## **6. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS**

### **6.1 Discussió**

En l'anàlisi pre-post dels instruments quantitius s'ha obtingut resultats desiguals, tenint en compte que la mostra és insuficient i no pot servir de referència (no arriba a un mínim de 30 enquestes). Posat en relació amb estudis anteriors i les narratives dels participants, podem dir que els participants que van completar el programa havien reavaluat el seu nivell de consciència sobre els diversos aspectes de les subescales: observació, descripció, reactivitat, actuar conscient, judici. Els resultats quantitius no són concloents, però ajuden a valorar les competències dels participants. Pel que fa a l'anàlisi qualitatiu, en què s'ha fet més èmfasi tenint en compte la mostra reduïda, s'observa una assimilació molt positiva i fonamentada dels constructes treballats en el taller, sobretot a nivell teòric, però també pràctic. 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 reacció, quietud i silenci, aspectes orbitals de l'habilitat meditativa. Reporten canvis en la consciència corporal i la sensació de benestar psicològic i calma després d'una pràctica, un augment en la



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

El focus del programa era l'atenció, entesa com a facultat cognitiva bàsica, que podem aprendre a dirigir de manera estable sobre un camp de percepció elegit. Les narratives constaten la capacitat d'observar-la i distingir-la dels fenòmens mentals. Un dels principals beneficis ha sigut entrar en contacte amb l'estructura del pensament i l'atenció. El programa ha ofert elements bàsics però sòlids per iniciar-se en la meditació i el coneixement de la ment i l'atenció. A més, contenia esquemes docents i teòrics, junt amb els textos treballats, que incardinaven aquests aspectes amb el sistema de comunicació literari; dos vies d'aprenentatge unides. Una reglada, l'altra més experiencial. Juntament amb la pràctica meditativa interna i externa, volíem oferir un programa el més complet possible. El límit de temps, que els participants han ressaltat, ha sigut una mancança: no era suficient per constatar i consolidar canvis permanents. Cal incorporar els aspectes treballats en una pràctica diària compromesa i feta amb esperit investigador. Igualment els participants mostren consciència sobre el manteniment o la dispersió de l'atenció, pensaments i sensacions, i la noció de present. Alguns van apuntar que havien incorporat protocols d'atenció en tasques quotidianes, no només en la lectura. També van aparèixer les nocions d'espontaneïtat i pèrdua de la noció del jo, de flux. Pel fet que és un programa pilot dissenyat *ad hoc* que relaciona meditació i literatura, i no coneixem estudis científics previs que ho hagin avaluat, no hem pogut disposar de referents concrets ni d'instruments d'anàlisi específics. Hem recorregut a estudis basats en el model REMIND en educació secundària i universitària, però no hem tingut cap instrument de mesura de l'habilitat lectora des del punt de vista de la meditació. La majoria d'escala d'habilitats lectores són per avaluar l'adquisició de la llengua en infants o persones que han sofert traumes i que recuperen la parla. Sí que existeix recerca sobre ment errant en relació amb comprensió lectora: somiar despert i, específicament, el subtipus ment distreta, ha demostrat tenir un impacte negatiu en la comprensió lectora (Franklin, M. S., Smallwood, J., Schooler, J. W. 2011), l'atenció sostinguda (Smallwood, J. *et al.* 2004) i la memòria de treball (McVay, J. C., Kane, M. J. 2012).

L'avaluació de la lectura meditativa s'ha restringit a l'estudi qualitatiu, i s'ha fet èmfasi en la mesura de l'atenció, que en el programa d'intervenció proposàvem en un context de lectura. Pel que fa a l'increment dels nivells de *mindfulness* i atenció, els resultats s'acorden als que palesen altres estudis més solvents i que hem exposat al marc teòric.

## 6.2 Conclusions

Hem creat un programa d'intervenció REMIND especialitzat en l'increment de l'atenció aplicada a les competències lectores de textos literaris, un instrument basat en una bateria de pràctiques, continguts i materials que combinen REMIND i la lectura, dissenyada com una pràctica de meditació externa. Dona a conèixer els principis bàsics de la meditació partint del model REMIND i del no-dual advaita vedanta. Els resultats quantitius no són determinants per la limitació de la mostra; però l'avaluació qualitativa indica un assoliment de competències bàsiques. L'assimilació es correlaciona amb el seguiment i el temps d'aplicació. Els participants han assolit unes bases en (1) gestió i expressió del món interior, emocional i intel·lectual, artístic i literari; (2) coneixement bàsic sobre l'atenció i la ment, que afavoreix la no-identificació i disminució de la reactivitat i el judici; (3) patrons de lectura meditativa, des de les habilitats REMIND.

Podem determinar que s'han assolit uns coneixements REMIND essencials per a una pràctica personal adequada i coherent amb les pròpies necessitats, que es poden aplicar a la lectura i a altres camps. S'han assentat unes bases i un primer coneixement en l'essencial de la relaxació i la meditació, com són la gestió de la relaxació, el benestar i la percepció de les sensacions físiques i moviments emocionals i mentals, gestió del món interior i autoobservació. S'han assentat unes bases de gestió de la creativitat en la comprensió lectora, i en concret de la interpretació i l'expressió literària. Portar les habilitats REMIND com la sensopercepció o la consciència corporal, l'atenció estable, la no-identificació o el no-judici a la lectura ha repercutit en una nova relació amb el text, i ha afavorit una comprensió viscuda, 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 d'expressió, actituds de percepció actives, de sintonia amb les reaccions personals davant l'objecte d'expressió.

En síntesi, les dades qualitatives i quantitatives suggereixen que el programa pot ser eficaç per millorar el nivell de *mindfulness* i atenció. Les quantitatives no són representatives per insuficients, però gràcies a l'anàlisi qualitatiu podem veure que els participants han adquirit i apliquen, de manera desigual, els principis treballats. Mostren millores en la capacitat

d'observació, autoconsciència, consciència corporal o la capacitat de dirigir l'atenció, 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. Això crea simetries en tot un seguit d'habilitats cognitives, que els participants poden aplicar en demandes físiques o psicològiques en qualsevol context.

Les intervencions basades en *mindfulness* en educació estan demostrant eficàcia i millores en els subfactors observació, descripció, no reactivitat, actuar conscient i no judici. Com ressalta la bibliografia, però, són necessaris més estudis per analitzar en profunditat l'abast dels canvis, mostres més representatives i amb metodologia qualitativa. Aquest estudi presenta alguna deficiència fonamental de tipus metodològic, com la mostra, molt reduïda respecte al que seria preferible. A més, les edats dels participants comprenen una franja molt àmplia, entre 19 i 45 anys. Això ha fet que la representativitat sigui poca, però pot oferir conclusions suggeridores per treballar en el futur, millorar aspectes del programa i localitzar els punts per millorar la investigació (ampliar la mostra, utilitzar un grup de control, pel que fa a la quantitativa. Pel que fa a la qualitativa, ampliar els instruments de recollida de dades i augmentar el seguiment. La dificultat principal de la investigació ha sigut la falta de seguiment dels inscrits, la qual cosa relativitza la validesa dels resultats i l'avaluació del programa. La mostra petita pot presentar un efecte de selecció, i tampoc s'ha pogut disposar d'un grup de control. Per altra banda, hem observat, com expressaven els participants, que caldria més temps de pràctica. Una millora del disseny i la investigació seria resoldre aquests aspectes, i comparar i replicar els resultats amb altres investigacions, avaluar el programa d'intervenció i millorar-lo en tots els aspectes i limitacions que s'hi han observat. Augmentar les pràctiques, i establir una rutina que motivés els participants a fer un seguiment continuat. Pel que fa a la investigació, caldria ampliar els instruments de recollida de dades quantitatives i trobar o elaborar una escala per mesurar l'atenció en la lectura des de REMIND.

Considerem que la posada en pràctica del programa, tot i algunes limitacions, ha tingut molt de sentit i ha sigut útil i beneficiosa per als participants, així ens ho han expressat. Per altra banda, el departament de filologia ha expressat interès que el programa es torni a aplicar en cursos vinents. Això ens permetria millorar el model d'intervenció, però també el d'investigació, de tal manera que ja coneixeríem les limitacions que ens hem trobat en aquest treball i les podríem resoldre. També considerem que aquest treball ha sigut una oportunitat molt valuosa per fer una formació personal útil, que ens ha permès unir interessos i trobar nous camins pedagògics i de recerca.

## 7. BIBLIOGRAFIA

- Coo, C., Salanova, M. (2016). Validación española de la escala abreviada Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Un estudio piloto. *Àgora de Salut*, 3, 11. 103-110.
- Fernández de Sanmamed Santos, M. J., Calderón Gómez, C. (2003). Investigación cualitativa en atención primaria, en Martin Zurro, A.; Cano Pérez J. F.: *Atención primaria*, 5ª ed. Barcelona: Harcourt International, 224-249.
- Franco Justo, C. (2009). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal de un grupo de alumnos/as de Bachillerato. *Suma Psicológica* 16, 2, 113-120.
- Franco, C., Mañas, 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.
- Franklin, M. S., Smallwood, J., Schooler, J. W. (2011). Catching the mind in Flight: using behavioral indices to detect mindless reading in real time. *Psychon. Bull.* 18, 992-997.
- Horan, R. (2009). The Neuropsychological Connection Between Creativity and Meditation. *Creativity Research Journal* 21 (2-3), 199-222.
- López-González, L.; Álvarez González, M.; Bisquerra Alzina, R. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. *Gestación del Programa TREVA. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 87, 75-91.
- López-González, L.; Amutio, A.; Oriol, X.; 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.
- McVay, J. C., Kane, M. J. (2012). Why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind wandering and executive attention. *J. Exp. Psychol. Gen.* 141, 302-320.
- Müller, Barbara C. N.; Gerasimova, Anastasija; Ritter, Simone M. (2016). Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 10, 3, 278-286.
- Palau, V. (2015). *Mindfulness y Creatividad - TFG - Univesitat Jaume I.*
- Sesha (2014). *Meditación. "Teoría y Práctica". Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha.*
- Smallwood, J., Davies, J. B., Heim, D., Finnigan, F. Sudberry, M., O'Connor, R., et al. (2004). Subjective experience and the attentional lapse: task engagement and disengagement during sustained attention. *Conscious. Cogn.* 13, 657-690.
- Sparkes, A., Devís-Devís, J. (2007). *La investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte.*
- Vargas Delgado, J. J. (2014). *Creatividad Mindfulness: transformadora metodología de estimulación conceptual del proceso de ideación publicitaria del siglo XXI. Historia y comunicación social*, 19, 1, 695-709.