



Treball de fi de màster

Títol: *Aplicació de tècniques de meditació a les aules dels cicles formatius de grau mitjà com una estratègia per a la millora dels resultats acadèmics i en l'equilibri personal dels alumnes.*

Cognoms: *Cobo Cuixart*

Nom: *Meritxell*

Titulació: Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes

Especialitat: Formació Professional

Director/a: *Antonio Cañabate Carmona*

Data de lectura: 19/06/2019

Annexos

Annexos	2
Annex A: Qüestionari adaptat per a tutors	3
Annex B: Qüestionari adaptat per als alumnes	4
Annex C: Qüestionari adaptat per als familiars	5
Annex D: ESCALA ANSIETAT ESTAT-TRET (Escala STAI)	6
Annex E: ESCALA MINDFULNESS (Escala MAAS)	7

1. Qüestionaris:

- ANNEX A. Qüestionaris adaptats per a tutors
- ANNEX B. Qüestionaris adaptats per als alumnes
- ANNEX C. Qüestionaris adaptats per als familiars
- ANNEX D. ESCALA ANSIETAT ESTAT-TRET (Escala STAI)
- ANNEX E. ESCALA MINDFULNESS (Escala MAAS)

Annex A: Qüestionari adaptat per a tutors

ALUMNE/A	Mai	Quasi mai	A vegades	Sempre
1. Roman sentat mentre desenvolupa les tasques.				
2. Manté l'atenció posada en la tasca.				
3. Ajuda als seus companys/es quan ho necessiten.				
4. Li agrada molestar als seus companys/es.				
5. És impulsiu en les reaccions.				
6. Acaba totes les tasques.				
7. S'esforça per realitzar les tasques el millor possible.				
8. S'enfada quan alguna cosa no surt com esperava.				
9. És capaç de buscar alternatives quan alguna cosa no surt bé.				
10. Es bloqueja quan alguna cosa no surt com esperava.				
11. Demana ajuda als seus companys/es.				
12. És capaç de demanar ajuda als adults.				
13. Se n'alegra quan obté bons resultats.				
14. Accepta i assumeix els seus errors.				

Annex B: Qüestionari adaptat per als alumnes

Respondre ABANS de l'activitat de MBSR-T		
NOM I COGNOMS:	SI	NO
Em sento nerviós.		
Estic tranquil.		
Tinc ganes de realitzar l'activitat.		
No necessito fer l'activitat.		
Em costa concentrar-me en una tasca.		
Em concentro amb facilitat.		
Demano ajuda quan no sé fer alguna cosa.		
No m'agrada que m'ajudin.		

Respondre DESPRÉS de l'activitat de MBSR-T		
NOM I COGNOMS:	SI	NO
Estic més tranquil.		
Segueixo igual de nerviós que abans.		
M'he concentrat en l'activitat.		
M'ha estat difícil concentrar-me i no he parat de pensar en altres coses.		
M'ha agradat l'activitat.		
Em puc concentrar millor ara.		
Segueixo estant distret.		
No m'agrada que m'ajudin.		

Annex C: Qüestionari adaptat per als familiars

Respondre ABANS de l'activitat de MBSR-T				
FAMÍLIA DE L'ALUMNE/A:	Gens	Poc	Bastant	Molt
1. S'enfada amb freqüència.				
2. Li agrada dominar a casa.				
3. Demana ajuda quan la necessita.				
4. Es distreu amb facilitat.				
5. Manifesta dolors amb freqüència.				
6. No gestiona bé les emocions.				
7. És molt variable en els seus estats anímics.				
8. Li costa acceptar les normes de casa.				
9. Es porta bé amb els seus germans/es.				
10. Té dificultats per dormir.				
11. Passa moltes hores davant l'ordinador/videojocs/TV, etc.				
12. Expressa les seves idees o interessos de forma oberta.				
13. És una persona confiada.				
14. Reclama atenció de forma adequada.				
15. S'altera en situacions d'estrès a casa.				
16. Intenta desentendre's quan se li demana alguna cosa.				

Respondre DESPRÉS de l'activitat de MBSR-T
FAMÍLIA DE L'ALUMNE/A:
1. Han observat canvis en l'estat anímic del seu fill/a? Quins?
2. Ha canviat l'actitud del seu fill/a davant una situació de dificultat per ell/a? Com?
3. És capaç de concentrar-se i estar més tranquil quan està realitzant alguna tasca de l'escola o de casa?
4. Es mostra més col·laborador a casa?

Annex D: ESCALA ANSIETAT ESTAT-TRET (Escala STAI)

A CONTINUACIÓ VEURÀS UNES FRASES QUE S'UTILITZEN FREQUÈNTMENT PER DESCRUIRE'S UN MATEIX. Llegeix cada frase i encercla la puntuació (0 a 3) que indiqui millor com ET SENTS EN GENERAL la majoria de vegades. 0 = Quasi mai 1 = A vegades 2 = Frequentment 3 = Quasi sempre				
1. Em sento bé.	0	1	2	3
2. Em canso ràpidament.	0	1	2	3
3. Tinc ganes de plorar.	0	1	2	3
4. M'agradaria ser tant feliç com els altres.	0	1	2	3
5. Perdo oportunitats per no prendre decisions abans.	0	1	2	3
6. Em sento descansat/da.	0	1	2	3
7. Sóc una persona tranquil·la i serena.	0	1	2	3
8. Veig que les dificultats se m'acumulen i no puc amb elles.	0	1	2	3
9. Em preocupo massa per coses sense importància.	0	1	2	3
10. Sóc feliç.	0	1	2	3
11. Acostumo a prendre'm les coses massa seriosament.	0	1	2	3
12. Em falta confiança en mi mateix/a.	0	1	2	3
13. Em sento segur/a.	0	1	2	3
14. Evito afrontar les crisis o dificultats.	0	1	2	3
15. Em sento trist/a (malenconiós/a).	0	1	2	3
16. Estic satisfet/a.	0	1	2	3
17. Em passen pel cap i em molesten pensaments sense importància.	0	1	2	3
18. M'afecten tant els desenganys que no els puc oblidar.	0	1	2	3
19. Sóc una persona estable.	0	1	2	3
20. Quan penso sobre assumptes i preocupacions actuals, em poso tens/a i nerviós/a.	0	1	2	3

Annex E: ESCALA MINDFULNESS (Escala MAAS)

A CONTINUACIÓ VEURÀS UNES FRASES QUE S'UTILITZEN PER DESCRUIRE LES ACTITUDS PRÒPIES DEL MINDFULNESS. Llegeix cada frase i encercla la puntuació de l'1 (quasi sempre) al 6 (quasi mai) que indiqui millor com ACTUES EN GENERAL la majoria de vegades.							
1. Podria sentir una emoció i no ser conscient d'aquesta fins més tard.	0	1	2	3	4	5	6
2. Trenc o tiro coses per distracció, per no prestar atenció, o per estar pensant en una altra cosa.	0	1	2	3	4	5	6
3. Trobo difícil estar centrat en el que està passant en el present.	0	1	2	3	4	5	6
4. Tendeixo a caminar ràpid per arribar a on haig d'anar sense prestar atenció al que experimento durant el camí.	0	1	2	3	4	5	6
5. Tendeixo a no adonar-me de les sensacions de tensió física o d'incomoditat fins que realment captin la meua atenció.	0	1	2	3	4	5	6
6. Me n'oblido del nom d'una persona tant aviat com me'l diuen per primera vegada.	0	1	2	3	4	5	6
7. Sembla com si "funcionés en automàtic", sense massa consciència del que estic fent.	0	1	2	3	4	5	6
8. Realitzo les activitats amb presses, sense prestar atenció realment a aquestes.	0	1	2	3	4	5	6
9. Em concentro tant en l'objectiu que vull aconseguir, que perdo contacte amb el que estic fent en el present per aconseguir-lo.	0	1	2	3	4	5	6
10. Faig els treballs o tasques de forma automàtica, sense adonar-me del que estic fent.	0	1	2	3	4	5	6
11. Em trobo a mi mateix/a escoltant a algú i al mateix temps fent una altra cosa.	0	1	2	3	4	5	6
12. Camino "en pilot automàtic" i després em pregunto el perquè o com he anat a parar allà.	0	1	2	3	4	5	6
13. Em trobo absort/a pensant en el futur o en el passat.	0	1	2	3	4	5	6
14. Em trobo fent coses sense prestar atenció a aquestes.	0	1	2	3	4	5	6
15. Menjo o pico entre hores sense ser conscient del que estic menjant.	0	1	2	3	4	5	6