

1. Título do proxecto:

A meditación mellora a concentración. Mito ou realidade.

2. Datos persoais:

Ángela Bodón Gil e Antía Pérez Carrera do CPR Sagrado Corazón Mercedarias Ferrol

3. Resumo do proxecto:

No noso proxecto tiñamos a pregunta de se a meditación é realmente beneficiosa para a concentración ou, pola contra, non o é. Así que escollemos un grupo de 12 rapaces e rapazas da ESO (entre 12 e 16 anos) e fixémoslles unha proba de concentración antes e despois das 5 sesións de meditación que realizamos nos recreos dunha semana. Estas sesións consistían en deitarse ou sentarse nunha colchoneta seguindo as indicacións dun experto, cunha música relaxante de fondo. Ao finalizaren as meditacións, analizamos coidadosamente as evidencias e chegamos a tres conclusións principais:

A primeira é que todos os alumnos conseguiron mellorar a súa concentración significativamente.

A segunda é que os nenos máis pequenos concéntranse mellor que os maiores.

A terceira e última é que os nenos conseguen concentrarse máis e obter puntuacións máis altas.

4. Introducción

A meditación é unha práctica que gañou popularidade nos últimos anos, e suxeriuse que pode ter efectos positivos na atención e a concentración. Este documento describe un experimento deseñado para investigar se a meditación inflúe na mellora da atención.

5. Propósitos do traballo.

Moitas veces escoitamos falar dos múltiples beneficios que a meditación ten para as nosas vidas, pero nós non estabamos seguros de se isto era certo ou se era só un mito estendido. Así que decidimos facer un experimento para ver se era tan beneficioso como nos contaron. Tamén tiñamos dúbidas sobre se era igual de eficaz en todas as persoas, ou se había factores como o sexo, a idade, etc. que afectaren á eficiencia da meditación. Decidimos investigar un pouco o tema e buscar unha variable que puidésemos medir, neste caso a concentración, para poñer en marcha o noso proxecto.

6. Hipótese.

A hipótese principal do experimento é: "A práctica regular da meditación mellora significativamente a atención dun grupo de alumnos". Esta hipótese a desglosamos en tres para o experimento: a primeira era que todos os alumnos ían mellorar; Críamos que

todos, independentemente do sexo, mellorarían por igual, pero no caso de que isto non fose certo tamén críamos que as nenas mellorarían máis que os nenos.

7. Materiais e Métodos.

Para realizar o noso proxecto, a verdade é que empregaremos moi poucos materiais, unicamente necesitaremos:

- Colchonetas para que se deiten no chan.
- Un espazo tranquilo e luminoso (a poder ser afastado de ruídos e outras cousas que podan interferir na meditación)
- No noso caso, como ninguén dos participantes meditou antes, as sesións foron guiadas. Mais pensamos que se a persoa xa sabe como meditar, isto non sería necesario.
- Probas de concentración (nós utilizamos unha chamada d2-R). En canto aos métodos tampouco son moi difíciles de realizaren: o primeiro que fixemos foi facerlles a proba de concentración aos participantes, logo diso realizamos en cada un dos recreos da semana una sesión de meditación de aproximadamente dez minutos. Por último volvemos a facerlles a mesma proba, analizamos os resultados e sacamos conclusións ao respecto.

8. Resultados

Alumnos	Proba inicial	Proba final
Alumno 1	258	301
Alumno 2	0	108
Alumno 3	178	280
Alumno 4	97	263
Alumno 5	283	309
Alumno 6	282	356
Alumno 7	289	320
Alumno 8	275	326
Alumno 9	0	329
Alumno 10	253	319
Alumno 11	181	Sen datos
Alumno 12	Sen datos	Sen datos

Despois de rematar o experimento comezamos a analizar e corrixir coidadosamente cada unha das probas que realizamos. Puxemos os datos nunha táboa e sacamos tres conclusións principais:

- A primeira: todos os participantes no experimento melloraron significativamente a súa concentración.
- A segunda: os rapaces máis novos concentráronse máis e mellor que os maiores.
- A terceira: os nenos concentráronse máis e obtiveron mellores resultados que as nenas.

9. Conclusións

Antes de comezar o noso experimento tiñamos a dúbida de se a meditación axudaba a mellorar a concentración, e se tiña o mesmo efecto en todos os participantes ou non. Despois de realizar o noso experimento, e de corrixir coidadosamente cada unha das probas, comezamos a comparar os datos. Críamos que todos mellorarían a concentración, que o farían todos por igual, ou en caso contrario que as nenas conseguirían mellores resultados que os nenos. Pero cando analizamos os datos decatámonos de que só tiñamos razón en que a meditación axudaba a mellorar a concentración, pero estabamos equivocados nas nosas outras premisas. Segundo o noso estudo, os nenos máis novos concéntranse máis e mellor que os maiores. E os nenos concéntranse máis e dan mellores resultados que as nenas. Aínda que estas foron as nosas conclusións, o estudo non é o suficientemente grande como para xeneralizar estes datos a toda a poboación.

10. Bibliografía

Puxémonos en contacto co Departamento de Orientación do colexio, e despois de explicarlles a nosa idea, informáronnos que debiamos pasarlles o test de atención d2, que nos proporcionaron, antes e despois da meditación.

