

# Gestió conscient de l'aula



# Objectius i metodologia



- **Objectiu:** proporcionar eines per millorar el **clima de l'aula** i la tasca docent buscant una gestió òptima del grup-classe
- **L'escenari:** la classe, escenari vivencial ple d'experiències humanes
- El **métode:** observació conscient de sensacions, emocions i pensaments, tant pròpies (docent) com de l'alumnat → estratègies didàctiques, metodològiques, actitudinals, ...

# Habilitats a treballar

- Ser més conscients de *què passa* i *què ens passa* a l'aula.
- Saber portar, amb calma, relaxadament, però amb fermesa, les regnes de la classe, evitant que la classe ens porti a nosaltres.
- Saber transmetre, ser empàtics amb els nostres alumnes.
- Saber generar a l'aula un clima de treball, harmoniós, ordenat i cohesionat.

# Coneixements relacionats



- Què afavoreix un sistema nerviós estable, equilibrat i obert?
- Relacions: com acceptar, valorar i estimar les diferències humanes?
- Com crear més connexions neuronals per potenciar la memòria, la motivació i l'atenció?
- Per què l'àmbit emocional és important per l'aprenentatge?
- Viure els continguts acadèmics des d'un aprenentatge holístic.
- Adquirir estratègies comunicatives per viure una expressió clara i positiva també en els moments de tensió

# Temari



- La classe com a escenari humà.
- Auto-consciència del docent: entrenament de la relaxació conscient i l'atenció plena.
- Tècniques de gestió conscient i relaxada de l'aula
  - Els factors corporals, la comunicació no verbal, la importància de la veu.
  - Percepció del grup.
  - Intel·ligència emocional. Conducció del grup.
  - Educació Autoritària-Permissiva vs Conscient.

# Programació



- Sessions presencials: 20h, 10 sessions de 2h.
- Les sessions 1-7 es realitzen de forma intensiva les dues primeres setmanes de setembre, les sessions 8 i 9, una per setmana, la resta de setembre. La sessió 10 es farà a principis de novembre.
- Sessions no presencials: 10h de treball personal, aplicant el vist al curs a la pràctica docent, experimentant a classe, durant el mes d'octubre.
- Sessió 10: compartir experiències d'aplicació a l'aula

# Programació de les sessions

Sessió	Temes
1	Presentació. La classe com escenari vivencial humà. El paper de la relaxació i l'atenció plena del professorat en la gestió del clima de l'aula. Test: gestió conscient de l'aula; factors relacionats. Exercicis: estiraments, relaxació conscient.
2	Factor 1: auto-conciència psico-corporal. La respiració. La postura. Conciència corporal
3	Factor 1: consciència sensorial, moviment conscient, la veu-parla
4	Factor 2: auto-control, gestió emocional
5	Factor 2: pautes inadaptades, re-programació, intel·ligència emocional
6	Factor 3: percepció del grup, observació conscient, empatia
7	Factor 4: Conducció conscient del grup, metodologies
8-9	Introducció a la Investigació-acció d'experiències educatives. Qüestionaris. Preparació del projecte personal: gestió conscient de l'aula.
10	Presentacions de les experiències educatives.

# La classe com escenari vivencial humà

- Allò al que anomenem classe és bàsicament un intercanvi d'experiències humanes pel que resulta interessant tenir en compte els factors vivencials que en això hi influeixen.
- La classe funciona com un tot, de manera que necessita d'un enfocament el més holístic possible.
- Per percebre la classe com un tot cal sentir-la com un tot.
- Per això hem de "donar volum" a la nostra percepció intuïtiva i sensorial i no fer només cas del nostre cap. Cal ser conscients del «tot».





# Dinàmica de l'aula

- A l'aula s'estableixen interaccions: les del docent amb si mateix, les de l'alumnat entre si (individuals i global), i les del docent amb l'alumnat (individual i global).
- De vegades són imprevisibles i s'escapen al control, per molt que s'hagi preparat bé la classe (expressions exagerades o inesperades, crits, rialles, baralles ...), es converteixen en una amenaça i no en oportunitat.
- Els estímuls adversos es converteixen en sensacions, emocions i pensaments negatius. Si no fem un lloc per al descans i la regeneració vital, *es va propiciant una identificació inconscient entre el jo i les sensacions, emocions o pensaments negatius.* S'instal·la en nosaltres el malestar.

# Factors que intervenen en una gestió conscient de l'aula

Recents estudis han identificat quatre factors de la pràctica docent que són importants en la gestió de la dinàmica de l'aula:

- 1) auto-conciència psico-corporal del docent,
- 2) auto-control (gestió emocional)
- 3) percepció del grup
- 4) conducció conscient del grup

Treballarem cada un d'aquests factors.

# Factors que intervenen en una gestió conscient de l'aula

- D'entre el conjunt d'habilitats i capacitats que requereix un docent per gestionar la realitat de l'aula (cognitives, curriculars, metodològiques, psico-pedagògiques, psicològiques ...), les que més necessita, en definitiva, tenen a veure amb *la comunicació, la empatia, l'autocontrol i la dinàmica de grups*.
- Aquestes habilitats es concreten en dos grups: 1. *Autoconsciència i autocontrol* (docent i alumnes) .2. *consciència del grup i control del mateix* (docent).
- Ambdues habilitats depenen de la nostra *consciència psicocorporal* que capta en cada moment el present.

# La importancia de saber relaxar-se

- Relaxar-se («soltar», «deixar anar») a voluntat, amb plena consciència, sense adormir-se, permet afluixar les tensions físiques i psicològiques inconscients i fer-les conscients
- La relaxació física és un factor de salut, de resistència física i de conservació de l'energia vital
- La relaxació psicològica permet fer conscients pautes que eren automàtiques, llavors podem actuar intel·ligentment sobre elles, potenciant les positives i debilitant les negatives. Permet veure amb claretat, sense pre-judicis.
- Per aquest motiu, la majoria d'exercicis d'aquest curs comencem demanant que ens relaxem. És una habilitat psicocorporal bàsica.

# Com relaxar-se a voluntat, en qualsevol moment?

- És una habilitat entrenable, s'adquireix practicant
- Algunes tècniques: respiració conscient, estiraments
- La *respiració* està molt lligada als estats emocionals, i per aquest motiu es útil per assolir un estat de relaxació física, emocional i mental. La recerca mostra una forta connexió entre els exercicis de respiració relaxatoria i els estats de relaxació conscient, sent útils en el tractament de diversos desordres com ara cansament crònic, hipertensió, depressió, insomni, irritabilitat, etc
- Atendre a la propia respiració és una forma excel·lent de induir relaxació física, emocional i mental

# Exercici 1: relaxar-se amb la respiració

Per ser relaxant, la respiració ha de ser lenta, rítmica i conscient, entenent per conscient que hem d'atendre a la respiració mentre la realitzem.

- Ex 1-1: Respiració passiva conscient
- Ex 1-2: Respiració abdominal

<http://relaxmed.eu/index.php/2016/12/31/relaxacio-per-desca-ns-renovacio-desconnexio-respiracio/>

# Estiraments per relaxar-se

- Certs estudis mostren una relació amb la pràctica habitual d'estiraments i la potenciació dels estats subjectius energia corporal augmentada, relaxació física i mental, benestar sentit, consciència del aquí i ara.
- Són adequats com a preparació abans de fer una activitat que requereix molta concentració.
- Podrien també ser adequats per persones amb certa tendència a la depressió o a la inseguretat personal
- El Ioga inclou estiraments en moltes de les seves asanes (postures)

# Exercici 2: estiraments per relaxar-se

- Ex 2-1: Auto abraçar-se
- Ex 2-2: Estirament de braços
- Ex 2-3: Estirament de mans i peus
- Ex 2-4: Estirament musculatura del coll

Indicacions per tots els estiraments:

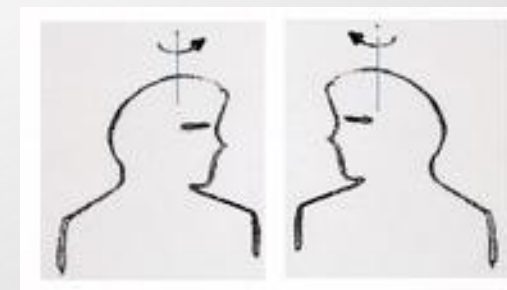
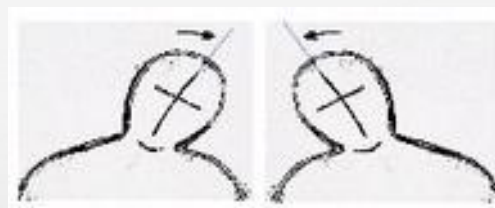
Fixem-nos en les sensacions produïdes per l'estirament

Mantenim l'estirament uns 10 segons

A poc a poc soltem, relaxant

Ens fixem en la sensació de relaxament

<http://relaxmed.eu/index.php/2016/12/22/relaxacio-per-descans-renovacio-desconnexio-estiraments/>





# El paper de les emocions a classe

- La classe, com a organització humana, posseix un rerefons emocional.
- Tant és així que aquesta emocionalitat influirà en el seu talent global de la mateixa manera que les competències emocionals influeixen en el nostre talent personal.
- El que un docent fa a la seva aula té molt a veure amb la **gestió emocional**. Perquè una classe funcioni, el docent ha de tenir en compte les competències emocionals de l'alumnat, tant les de nivell intrapersonal (autoconeixement, autoestima, autocontrol, automotivació, autorealització ...) com interpersonal (empatia, assertivitat ...)
- També, i *sobretot, les del propi docent*:
  - perquè és el conductor de l'escena i
  - perquè acaba sent un model per al educant.



## Exercici 3: Emocions del docent a classe

- Relaxa't amb la respiració durant 2-3 minuts
- Recupera de la teva memòria alguna sessió de classe que no va satisfer les teves expectatives
- Primer descriu el que va passar
- A continuació, descriu com et va afectar: sensacions, emocions i pensaments negatius que van aparèixer.
- Finalment, analitza (per escrit) com ho vas intentar gestionar: ¿vas acceptar les teves sensacions? ¿vas reaccionar sense més? ¿En quina mesura vas ser crític amb tu mateix o vas culpar a la situació sense més?

# Enfoc psico-corporal: factors importants

- 1) La auto-percepció d'un mateix a nivell mental, corporal i emocional influeix en la consciència psicocorporal en general.
- 2) La correcte percepció dels alumnes i de l'entorn.
- 3) Factors empàtics: l'empatia és una habilitat interpersonal que consisteix a posar-se al lloc de l'altre, és l'habilitat de interactuar "amb-tacte" amb els altres
- 4) Factors no verbals: Inclouria els factors corporals i els de transmissió inconscient, com ara gestos, postures, to de veu, mirada, expressió, tensió-distensió

## Exercici 4: factors psicorporals influents

- Relaxa't i torna a recordar una sessió de classe que no va et va deixar satisfet/a dels resultats (i/o una que et va deixar força satisfet/a)
- De la següent llista de factors, selecciona quins creus que van tenir influència en el fracàs / èxit de la classe, i ordena'ls de més important a menys

*Auto-percepció de tu mateix/a, correcte percepció dels alumnes (estat anímic, tipus de grup, ...) i de l'entorn (favorable/desfavorable, ...), empatia amb l'alumnat, comunicació verbal i no verbal (gestos, postures, to de veu, mirada, expressió, tensió-distensió, ...)*

# Clima d'aula

- És un concepte prou investigat en pedagogia.
- Es refereix a la *percepció* que tenen docents i alumnes de l'ambient més o menys propici per a l'ensenyament-aprenentatge.
- Inclou *les relacions* que es donen entre professor i alumne, entre alumnes entre si mateixos i la involucració de les dues parts.
- Així mateix, mesura l'organització, l'ordre i l'orientació cap al treball, és a dir el desenvolupament global de la sessió.
- *Comentar: qüestionari de clima d'aula (alumnat)*

# Clima d'aula: factors

- Des del punt de vista docent, intervenen factors externs al docent, i interns
- Els elements externs es refereixen a aquells aspectes aliens a la nostra preparació de la classe: l'estat anímic o nivell acadèmic dels alumnes, la dimensió, forma, ubicació i ornamentació de l'aula, el nivell de soroll ambiental, mobiliari i disposició, factors ambientals (calor, fred, humitat, llum,...), factors de calendari (setmana d'exàmens, primera hora del matí, darrera hora de divendres...)

# Activitat: qüestionari de gestió conscient de l'aula

- Qüestionari de 30 preguntes que cobreix els quatre factors
- Avalúa el grau de gestió conscient de l'aula per part del docent

- De 1 a 2: muy baja.
- De 2 a 3: baja.
- De 3 a 4: aceptable.
- De 4 a 5: buena.
- De 5 a 6: muy buena.

Factores	Variables	Ítems	Puntos
1. Autoconciencia del docente	– Autoconciencia psicocorporal.	4-7-8-13-15-17-19	
	– Autocontrol frente al grupo.	2-3-11-18-23-24-27-30	
	SUBTOTAL		
2. Conciencia y gestión del grupo	– Percepción del grupo.	1-10-14-16-20-28-29	
	– Conducción del grupo.	5-6-9-12-21-22-25-26	
	SUBTOTAL		
TOTAL			