

# Gestió conscient de l'aula



# Gestió conscient de l'aula

Factor 1: auto-conciència psico-corporal



# Factor 1: auto-conciència psico-corporal

Habilitats específiques	Habilitats psicocorporals
A classe, tinc en compte les meves postures i gestos per captar l'atenció de l'alumnat	Postura, Conciència corporal
Prenc consciència de la meva postura i gestos per prendre el control de la classe.	Postura, Conciència corporal
Sóc conscient del que sento a cada moment	Conciència corporal, sensopercepció, gestió emocional
Intento prendre consciència del meu cos.	Conciència corporal
Em poso en el lloc de l'alumnat i m'observo a classe en el que dic i com ho dic.	Conciència corporal
Sento el meu cos mentre dono classes.	Conciència corporal
Durant la classe estic pendent de la meva respiració	Respiració

# El cos i la corporalitat

El cos i la corporalitat són molt importants en la tasca docent per dues raons principals:

- el cos, segons la neurociència, és el principal escenari de les emocions
- Es origen del llenguatge no verbal: to de veu, gestos, moviments, ...

El cos del docent exerceix dues funcions de referència a l'aula:

- la de tenir consciència del que passa i com passa (consciència corporal)
- la de recollir i actualitzar el sentit últim que té el que succeeix (vivència)

# El cos, font de informació

- El cos és una mena de radar dotat d'alta fidelitat perceptiva que tot ho capta i emet senyals constantment.
- Per això la vivència corporal del docent (com se sent, què sent, què fa, com respira ...) és tan important.
- Si es té en compte i s'exploten alguns recursos psico-corporals, el cos del docent pot esdevenir una guia per gestionar l'aula.
- És a dir, si prenem consciència, mitjançant l'autoobservació, del que passa i ens passa tindrem moltes pistes per actuar.

# Cos i ment

- El cos és l'expressió del que hi ha en la ment, del benestar o malestar, de la seva fluïdesa o rigidesa.
- El docent registra corporalment totes les emocions que es van desenvolupant en la seva relació amb el grup-aula.
- D'alguna manera, la seva comprensió del grup, i de cada un dels alumnes / as en particular, es fa mitjançant el cos, ja que la relació del mestre amb ells, com qualsevol altra relació, és una relació física, corporal.
- Els alumnes / as capten el grau d'obertura corporal del mestre i el seu estat d'ànim.

# Exercici 1: relació amb el teu cos

- Relaxa't uns minuts
- Reflexiona i escriu sobre com és la teva relació amb el teu propi cos:
  - Quina importància dónes a la corporalitat?
  - Escoltes el teu cos en la teva vida diària?
  - Reconeixes diferents sensacions en ell?
  - Sabries dir en quines zones se't bloqueja l'energia?
  - Ets conscient dels teus gestos i tot el teu llenguatge no verbal?
  - Cuides el teu cos?
- Deixa't portar pel que fa a l'estil a l'hora d'escriure.





# Consciència psicocorporal del docent

- És la capacitat de donar-se compte de la relació que hi ha entre ell / ella i el que passa a l'aula, com l'afecta i com ho gestiona.
- És a dir, "caure en el compte" dels *factors mentals* (el cap), *emocionals* (cor) i *corporals* (cos) que determinen el seu grau de benestar i la seva manera d'estar en el aula.
- Aquests tres registres psico-corporals (sensació, emoció i pensament) entren en interacció amb una sèrie de variables (necessitats individuals, espai, moviment, material, temps, currículum, diversitat, etc.) la gestió dels quals determinarà el nostre benestar subjectiu com a docents "a l'aula"

# Consciència psicocorporal del docent

- Un docent amb alt grau de consciència psicocorporal serà conscient de les seves sensacions, emocions i pensaments en cada instant, *connectat* amb la realitat de *l'aquí i l'ara*, i sabrà *utilitzar-les i regular-les*
- Això ens ajudarà a *adaptar-nos* a cada nova situació per mantenir una orientació òptima del grup i no caure en l'esgotament.
- Quan un docent "es dóna compte del que passa", llavors controla millor el grup i gaudeix d'una experiència òptima, és a dir sap *fluir amb l'experiència*.
- També es se'n adona de com reacciona davant el que passa a l'aula.
- Podrà transformar algunes actituds i respostes, rígides de vegades i automatitzades al llarg del temps, algunes de les quals volem però no sabem com canviar.

# Consciència psicocorporal del docent

Com es desenvolupa?

- Practicant, fent exercicis diàriament.
- Quan l'adquireixes, l'apliques normalment, la incorpores en el teu viure, i ja no cal dedicar temps específic a exercitar-la.
- Necessita de moltes hores d'*autoobservació* per la qual cosa necessitem exercitar l'atenció enfocada a nosaltres mateixos, que és el primer aprenentatge psico-corporal i la base tant del mindfulness docent (atenció plena) com de l'enfocament experiencial de la docència.

# Activitat 1: respiració profunda conscient

- Utilitza la respiració profunda entre classe i classe per relaxar-te.
- Pren consciència de com el teu ritme respiratori i el de l'alumnat és un indicador del clima d'aula i, per tant, del centre.
- En aquest sentit, t'aconsello observar els canvis en la respiració en els moments de conflicte o tensió i intentar regular-la.
- Ajuda't de la consciència de la respiració per pronunciar millor i parlar més a poc a poc.
- Fixa't de tant en tant a acompanyar la respiració. Veuràs com et tranquil·litza i concentra.
- Utilitza el tipus de respiració més propícia a cada moment: un parell de respiracions abans de començar la classe, fes una mica de respiració conscient abans de concentrar-te en algun tema.
- Quan acabis una classe, torna a la teva respiració. Et interioritzarà, calmarà i renovarà.

## Activitat 2: sentir el cos arrelat a terra

- Experimenta en «formar» la teva pròpia presència física «deixant caure tot el pes» en els peus.
- Imagina que estàs arrelant al terra, ferm/a com un arbre.
- Proporciona una sensació de seguretat i fermesa.
- Fes-ho de tant en tant.

# Activitat 3

- Estigues atent, fes-te conscient, de quan estàs tens tu o els altres, és una informació reveladora que t'avisa.
- Intenta deixar anar la tensió, soltar-la.
- De vegades el nerviosisme és inevitable i hauràs d'aprendre a normalitzar-lo canalitzar-lo, això passa per *l'acceptació*.
- Això et portarà a gestionar millor les teves reaccions i a saber «deixar anar» en els moments de màxima tensió, per a intervenir i buscar canalitzacions.
- Aprèn a relaxar-te una mica entre classe i classe: respirar, soltar...
- Mostra't de manera distesa, però clara i ferma, a totes les teves manifestacions, perquè generin confiança en l'alumnat.

# Activitat 4: «fluir» amb la classe

- Procura no veure la classe com una lluita, o una cursa d'obstacles, o una successió de problemes...
- Pregunta't tu a tu mateix / a en quin grau de tensió (de l'1 al 10) comences la classe. Fes alguna cosa per disminuir-la.
- Assegura't que en començar una classe hi ha ordre de tota mena i no hi ha agitació, *començant per tu mateix/a*.
- Admet totes les novetats o aparents obstacles, com a primer pas per transformar-les en oportunitats.
- A poc a poc, ves buscant la sensació de flux fent classe: «**fluir**» en una activitat és un estat emocional positiu que es caracteritza per una implicació total en l'activitat que estem realitzant, sense importar-nos res més, mentre mantenim un grau de concentració absolut. Els «problemes» queden acceptats i incorporats en l'activitat, son part d'ella.

[https://ca.wikipedia.org/wiki/Mih%C3%A1ly\\_Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi](https://ca.wikipedia.org/wiki/Mih%C3%A1ly_Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi)

# Neurociència i auto-observació

- Amb l'habilitat d'autoobservació, la ment adquireix capacitat d'alliberar-se de les esclavituds de l'aprenentatge previ i del condicionament.
- Abans d'entrenar-les, ignorem que hi han diferents rutes d'informació dins de de la consciència: la ment s'experimenta com una amalgama de pensaments i sentiments, reactivitat automàtica i respostes habituals.
- Les nocions que és pot "canviar d'ment" o fins i tot no identificar-se amb aquestes activitats mentals com si siguessin la totalitat del qui és un, sovint són idees que no estan en la nostra visió del món.
- Aprenem a prendre consciència de la diferència entre l'experiència sensorial «de baix a dalt» (una experiència primària) i la conversa «de dalt a baix» (aprenentatge previ) de la nostra ment que porta rumiació i preocupació, patrons de pensament derrotistes, narratives autobiogràfiques negatives i patrons de reactivitat emocional mal adaptats.

*Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2566758/>*



# Auto-observació, prendre distància

- Cal atendre continuadament als pensaments, emocions, sensacions i imatges, en una actitud de «presència vigilant».
- Amb la pràctica, comença a notar-se una desidentificació entre el que observa i allò observat, és percep espai i silenci interior.
- Cal prendre certa distància entre nosaltres i el que observem (observador i objecte), és a dir, crear perspectiva d'observació o *perspectiva emocional*, per poder gestionar les emocions.
- De fet, ens adonem que com més perdem aquesta distància o perspectiva (que s'ha de distingir de la *indiferència*) més perdem el control i sembla que tot ens afecti molt més i ens enganxem a qualsevol cosa que ens treu de polleguera: un crit, una actitud, un gest que no ens agrada, un moviment sorollós de les taules ...

# Conciencia sensorial

- Les sensacions formen part de la nostra manera de ser i de sentir.
- El nostre món interior queda reflectit en les sensacions que es creen en els nostres cossos.
- En aquest sentit, el fet acostumar-nos a observar el propi cos a l'aula (i fora d'ella, és clar) pot ser una tasca molt enriquidora i portadora d'autoconeixement.
- D'altra banda, és un recurs que ens ajudarà a estalviar energia, fins i tot ens serà possible, amb el temps, trobar sensacions agradables durant situacions adverses.

# Activitat 5: consciència sensorial a l'aula

- Què veiem quan mirem als alumnes? Els veiem a ells, o els mirem però ens estem veient a nosaltres mateixos enredats en la nostra troca de pensaments? La mirada és una forma d'excel·lent de contacte amb l'educand.
- Tingues en compte el grau d'estimulació sensorial de les aules (soroll, il·luminació, comoditat ...) i reconeix els límits de la sobre o infraestimulació. Vela perquè el silenci -el necessari per al context- sigui un valor a recuperar a les aules.
- En aquest sentit, pots provar de ornamentar l'aula de manera austera i equilibrada, discriminada segons l'edat, tipus de grup i assignatura. Això contribuirà al benestar de la classe i l'aprenentatge i augmentarà el sentiment de pertinença. Revisa-ho periòdicament. Permet que l'alumnat s'impliqui en l'ornament de l'aula.

# Activitat 5: consciència sensorial a l'aula

- Accepta la possible estimulació sensorial adversa (sorolls, cansament, calor) i adapta't, «fluïnt».
- Millora la teva gestió de l'aula amb un ús conscient discriminat de la mirada i del tacte en el contacte amb els alumnes.
- Desenvolupa una escolta atenta, empàtica i compassiva amb l'alumnat, adapta't a ells al màxim i guíal's amb fluïdesa.
- Troba espais i moments tranquils per tu per descansar. El descans passa, de vegades per baixar el nivell d'estimulació sensorial.
- Considera de usar la música de manera conscient a l'aula (de fons, estimuladora, concentradora, relaxant ...). És de gran ajuda.
- Procura complementar el coneixement conceptual amb l'experiencial: fomenta l'esperit científic i el contemplatiu.