

RELAXACIÓ I CONCENTRACIÓ A L'AULA

TEMA DE TREBALL

Introducció de Tècniques de Relaxació i Concentració a les aules de les escoles en qualsevol nivell educatiu, Infantil, Primària i Secundària, per tal d'afavorir l'atenció, la concentració i el centrament emocional de l'alumnat, així com evitar l'excessiu desgast físic i psíquic del professorat.

OBJECTIUS

- Donar a conèixer les possibilitats educatives de tècniques com la respiració conscient, la relaxació, la visualització, la consciència corporal, i altres d'afins que menen a través del cos, del moviment i de l'expressió creativa cap a una major autoconsciència i equilibri interior.
- Introduir a l'escola les tècniques esmentades per a contrarestar la manca d'atenció i de concentració dels alumnes actuals, partint del cos com a instrument d'aprenentatge.
- Facilitar a l'alumnat eines d'autoconeixement, d'equilibri emocional i d'augment de l'autoestima.
- Apropar els alumnes al món dels valors universals (respecte, convivència, tolerància, etc.) d'una forma vivencial i no només intel·lectual.
- Prevenir disfuncions emocionals i mentals dels alumnes relacionades amb l'ansietat i l'estrès actual que tenen una gran incidència en la convivència en els centres.
- Proporcionar als docents estratègies senzilles i útils per assolir un nivell de benestar que permeti reduir l'estrès i augmentar la seva serenitat, sense la qual és impossible incidir de manera positiva en l'alumnat i afrontar els canvis constants del sistema educatiu.
- Combatre la cultura de l'estrès, i substituir-la per la cultura del benestar: aquest no és incompatible amb l'esforç i la eficàcia, sinó un requisit per a l'acció, en particular, la docent, quan és realment eficaç.

ETAPES EDUCATIVES

Educació Infantil, Primària i Secundària

COMPONENTS

Eugènia de Pagès i Bergés
Isabel Sánchez i Avella
Jordi Osua i Quintana
Maria Alba Reñé i Teule
Rosa Cases i Caminal
Rosa Marcus i Oliva

Formadora ICE de la UAB
CEIP Xarau
IES Gal·la Placídia
IES Maria Rubies
IES Can Peixauet
IES Mediterrània

COORDINACIÓ

Eugènia de Pagès

RESPONSABLE ICE

Christiane Guerao

CURS D'INICI

2002-03

BREU HISTÒRIA DEL GRUP

Des d'el curs 2002-03 el grup **CIRA** (concentració i relaxació a l'aula) s'ha centrat en continuar aplicant les eines i tècniques àmpliament a centres escolars de qualsevol nivell. Els destinataris del nostre treball, bàsicament, són aquests tres col·lectius:

L'alumnat d' infantil, primària i secundària

Les diferents tècniques de relaxació i d'autoconeixement s'han aplicat a les aules dins de diferents matèries (història, filosofia, educació física...), des de tutoria i també a Aules d'Acollida de Primària. Totes aquestes experiències s'estan recollint i sistematitzant per tal de continuar-les aplicant i millorant durant els propers cursos.

El professorat

Per tal que la nostra proposta pugui arribar al màxim nombre d'alumnes cal, en primer lloc, formar el professorat. Per aquest motiu, els membres del grup estem impartint nombrosos cursos de formació del professorat, tant a escoles públiques com privades o concertades. La demanda d'aquest tipus d'assessorament és creixent.

Els estudiants universitaris

No teníem previst, en un primer moment, impartir formació en aquest col·lectiu, però la demanda és gran i l'hem inclòs en els nostres cursos. Per un costat, poden aplicar els beneficis de les tècniques i eines de relaxació i autoconeixement a nivell personal, per reduir el nivell d'estrès i ansietat que comporten els estudis universitaris i les característiques d'aquesta etapa vital. Per un altre, com a futurs professionals, coneixen els beneficis que comporta treballar sabent dominar l'estrès, l'ansietat, i totes les repercussions negatives que comporten.

DESCRIPCIÓ DEL TREBALL

Avui en dia, l'ensenyament ha d'afrontar problemes cada cop més generalitzats: la manca d'interès per aprendre, la dificultat creixent per mantenir l'atenció dels alumnes, els problemes psíquics cada cop més freqüents, l'atordiment, la necessitat de trobar refugi en el "grup-tribu" per part de l'adolescent o del pre-adolescent... Els professors, cada vegada més propensos a l'estrès, a la desmoralització, a la manca d'il·lusió, sense entreveure sortides clares, conviuen amb nois i noies desorientats, amb poca motivació, mancats de referents i d'identitat pròpia, i amb reaccions d'apatia i/o agressivitat cada cop més esteses.

L'educació reglada és un dels àmbits menys dinàmics de la societat, a molta distància de la medicina, la psicologia, els mitjans de comunicació o, fins i tot, el món empresarial . En aquests sectors, els mètodes d'autoconeixement i la implantació de tècniques de relaxació estan en plena expansió. També en d'altres països, com Estats Units, Alemanya i Gran Bretanya, estan sorgint alternatives cada vegada més estructurades, i avui en dia la bibliografia sobre aquests temes és molt sòlida. **A Catalunya, però, la difusió d'aquestes tècniques en el camp de l'ensenyament és encara escassa, tot i que això va canviant ràpidament.**

El treball del grup pretén cobrir aquest buit, és a dir, plantejar, en el marc de l'educació emocional, la introducció a l'escola , d'aquest tipus de recursos que, fins ara, s'imparteixen en centres no reglats.

L'escola, com a institució, i els alumnes, com a persones, estan mancats d'instruments útils i, sobretot senzills, per poder aconseguir els objectius esmentats, que són absolutament necessaris per garantir una educació integral. Tant la direcció de les escoles com els docents en general, haurien d'interessar-se per tècniques alternatives a les tradicionals que permetessin superar l'obstacle que, cada vegada més, dificulta el procés d'ensenyament-aprenentatge: la preocupant **manca de capacitat d'atenció i concentració dels alumnes,** derivada del que es podria definir com a "**ment zapping**".

L'escola no pot permetre's el luxe d'ignorar, ni encara menys menysprear, aquests recursos, que li poden oferir una nova orientació cap a una educació més humana, solidària i integradora.

ACTUACIONS EN DIFERENTS ÀMBITS

Per tal de transmetre les experiències pràctiques i la recerca realitzada, el grup CIRA ha dut a terme diferents activitats de formació a través dels seus membres i dirigides a mestres, professors i alumnes universitaris.

Les activitats relacionades a continuació es realitzen d'uns anys ençà i les diferents institucions organitzadores (Departament d'Educació, Instituts de Ciències de l'Educació, Centres de Recursos Pedagògics, Universitats, Escoles d'Estiu,...) mostren el seu caràcter pedagògic i educatiu.

CURSOS O ASSESSORAMENTS IMPARTITS, a tall d'exemple:

LA RELAXACIÓ APLICADA A L'AULA

TÈCNiques D'AUTOGESTIÓ EMOCIONAL A L'AULA

EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'AULA

LA RELAXACIÓ: UN RECURS PER A UNA VIDA SALUDABLE

TÈCNiques DE RELAXACIÓ PER A MESTRES I ALUMNES

CURS PRÀCTIC D'EINES DE RELAXACIÓ. A LA RECERCA DE L'EQUILIBRI INTERIOR.

EXPERIMENTACIÓ DE LES EMOCIONS I APLICACIÓ PRÀCTICA. VIES CORPORALS

D'INTERIORITZACIÓ

TÈCNiques DE RELAXACIÓ I ANTIESTRÉS

LA RELAXACIÓ A EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA

LA RELAXACIÓ A L'AULA D'ACOLLIDA

CENTRES ON S'HA N IMPARTIT CURSOS O ASSESSORAMENTS**CEIPS**

XARAU (Cerdanyola del Vallès)

SANT MARTÍ (Cerdanyola del Vallès)

LA FARGA (Salt, Girona)

RIUS I TAULET (BCN)

REIXACH (Montcada i Reixach)

TERESA ALTET (Rubí)

JOAN PAPASSEIT (Santa Coloma de Gramenet)

IES

MERCÈ RODOREDA (L'Hospitalet de Llobregat)

VILA DE GRÀCIA (BCN)

FRANCISCO DE GOYA (BCN)

ALTRES ESCOLES

N.SRA. DE LOURDES (BCN)

LA SALLE (Montcada i Reixach)

JESUÏTES DE CASP (BCN)

SADAKO (BCN)

ESCORIAL (Vic)

SANT.P. XAMPOLION (Malgrat de Mar)

ALTRES CURSOS

CPR de Càceres

ESCOLA D'EDICADORS D'OSONA

CURS OBERTS A L'ICE (Sant Pau de Barcelona)

ALTRES ACTIVITATS

POSTGRAU EN EDUCACIÓ EMOCIONAL (UB) (a partir del 2002)

POSTGRAU EN EDUCACIÓ EMOCIONAL (UdL) (a partir del 2005)

CRÈDITS DE LLIURE ELECCIÓ A LA UdL.

SIMPOSI INTERNACIONAL. La millora de les oportunitats educatives en una societat en transformació. Barcelona 2003.

I CONGRESO INTERNACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN. Las Palmas de Gran Canaria. 2004