

LA RELAXACIÓ COM A RECURS INCLUSIU PER MILLORAR L'ATENCIÓ DELS ALUMNES DE 2n DE PRIMÀRIA

Lídia PRAT i VALÈNCIA

Treball de Final de Grau

Tutora: Anna Valls

Grau en Mestre d'Educació Primària (4t-M2)

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic, 15 de maig de 2015

Índex

1 Introducció.....	6
1.1 Motivacions personals	6
1.2 Motivacions professionals	7
2 Elecció del tema escollit	10
3 Preguntes de recerca	10
4 Planificació de la recerca	10
5 Fonamentació teòrica	11
5.1 La relaxació.....	11
5.1.1 L'origen de la relaxació.....	11
5.1.2 Què és la relaxació?	11
5.1.3 Fisiologia de la relaxació.....	12
5.1.4 Quins són els efectes de la relaxació?.....	13
5.1.5 Tècniques de relaxació	15
5.1.6 El Programa TREVA.....	19
5.2 L'atenció.....	23
5.2.1 Definició del concepte.....	23
5.2.2 El procés atencional	25
5.2.3 Característiques de l'atenció	25
5.2.4 Tipus d'atenció.....	26
5.2.5 Factors determinants de l'atenció	27
5.3 L'educació inclusiva	28
5.3.1 Definició del concepte.....	28
5.3.2 Integració versus inclusió	29
5.3.3 Característiques de les aules inclusives	29
5.3.4 Estratègies per la inclusió	30

5.4 Educació inclusiva, atenció i relaxació	31
6 Aplicació Pràctica	33
6.1 Objectius generals	33
6.2 Objectius específics	33
6.3 Justificació de la recerca	34
6.4 Orientació metodològica	35
6.5 Dimensions o aspectes concrets de l'estudi	36
6.6 Instruments de recollida de dades	38
6.6.1 L'observació	38
6.6.2 L'entrevista	39
6.6.3 El diari de recerca.....	42
6.7 Procediment	43
6.8 Pla d'intervenció.....	45
6.8.1 La mostra	45
6.8.2 Intervenció.....	47
6.8.3 Anàlisi de dades	48
6.8.4 Comprovació hipòtesis	54
7 Síntesi dels resultats de la recerca.....	57
8 Elaboració de conclusions	58
9 Relació del treball amb la futura professió	60
10 Informe final	62
11 Bibliografia.....	67
12 Annexos	70
Annex I. Planificació sessions	70
Sessió 1: La flama.....	70
Sessió 2: Viatge dalt d'un núvol.....	72

Sessió 3: Els eriçons	74
Sessió 4: La meva estrella.....	76
Sessió 5: La dansa de gel	79
Sessió 6: El burro i el pou	81
Sessió 7: El regal del Sol	83
Annex II. Material sessions	85
Annex III. Observacions	90
Observacions prèvies a la intervenció	91
Observacions posteriors a la intervenció.....	93
Annex IV. Entrevistes.....	96
Entrevista 1: M. Àngels Farré	96
Entrevista 2: Laia Prat	101
Entrevista 3: Núria Ubach	105
Annex V. Diari de recerca	109
Sessió 1: La flama.....	109
Sessió 2: Viatge dalt d'un núvol.....	114
Sessió 3: Els eriçons	117
Sessió 4: La meva estrella.....	122
Sessió 5: La dansa de gel	127
Sessió 6: El burro i el pou	131
Sessió 7: El regal del Sol	134

Resum

A la societat actual, cada vegada hi ha més persones que manifesten tenir dificultats per mantenir l'atenció. A les aules aquesta falta d'atenció té conseqüències a nivell individual però també a nivell de grup-classe ja que els efectes en la pròpia conducta poden afectar la relació mestre-alumne i les relacions entre companys, incrementar la conflictivitat, interferir en el ritme de treball i, en general, crear un clima d'aula poc idoni per l'aprenentatge. *La relaxació com a recurs inclusiu per millorar l'atenció dels alumnes de 2n de primària* és una recerca que busca oferir estratègies als alumnes per mantenir-se atents i donar resposta als diversos factors que poden interferir el procés d'ensenyament-aprenentatge. Pretén proporcionar a l'alumne un recurs i un espai per alliberar tensions físiques i psicològiques que li aportin benestar, amb si mateix i amb els altres, i que els seus beneficis englobin tots els aspectes de la seva persona: cos, ment, emocions i relacions. Un recurs útil en l'àmbit acadèmic però també fora d'aquest i al qual l'alumne pot accedir en qualsevol moment i durant tota la seva vida.

Abstract

Nowadays, in the current society it is more and more common to find people having difficulties in paying attention. Inside classrooms, this lack of attention has consequences both at an individual and at a group-class level. This is due to the fact that individual behaviour can affect the teacher-student relation as well as the student relation with their classmates, it can also increase conflicts and intervene with the rhythm of work. In general, it can create an unsuitable environment as far as learning is concerned. *Relaxation as an inclusive tool to improve 2nd grade students attention* is a research that tries to offer different strategies to students. These strategies are aimed at keeping their attention high and giving response to different factors that can negatively interfere with the teaching-learning process. It tries to provide students with a tool and a space to release physical and psychological tensions that brings well-being to them and those around them. Moreover, it has general benefits that include every aspect of themselves: mind, body, emotions and relations. It is a useful resource in the academic field but is also relevant to other aspects that students can access along their life.

1 Introducció

El *Treball de Final de Grau* és una assignatura que forma part del Grau en Mestre d'Educació Primària de la Universitat de Vic. És una assignatura anual que inclou un *Seminari de Mètodes d'Investigació* i l'elaboració d'aquest treball de recerca. En el meu cas, el tema escollit havia d'estar en consonància amb la *Menció en Educació Inclusiva i Atenció a la Diversitat* que estic cursant dins al grau. La tutora del treball ha estat l'Anna Valls qui m'ha orientat i fet el seguiment al llarg del procés d'elaboració.

El tema escollit pel present *Treball de Final de Grau* ha estat la relaxació com a recurs inclusiu per millorar l'atenció dels alumnes. Concretament, dels alumnes de 2n de primària ja que és en aquest grup-classe on he realitzat la intervenció en relaxació. El principal objectiu de la recerca és observar si l'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes. També, com a objectiu secundari, m'he proposat observar com es desenvolupen les sessions en relaxació a fi de confirmar si les tècniques de relaxació poden ser un recurs inclusiu.

Pel que fa a l'estructura del treball es divideix, bàsicament, en dos grans blocs: el primer, de caire més teòric, inclou una presentació del tema escollit, les preguntes de recerca, una planificació de la recerca i la fonamentació teòrica; el segon, de caire més pràctic, inclou els objectius de la recerca, la justificació, l'orientació metodològica, les dimensions o aspectes concrets de l'estudi, els instruments de recollida de dades, el procediment seguit i el pla d'intervenció. Per acabar, inclou una síntesi dels resultats de la recerca i una reflexió sobre la relació d'aquest treball amb la futura professió.

1.1 Motivacions personals

Un dels motius pel qual he escollit el tema de la relaxació com a recurs per millorar l'atenció dels alumnes és perquè, durant les pràctiques del curs passat, vaig observar entre l'alumnat dificultats per atendre manifestades tant de forma oberta com encoberta. Així com, que els casos d'inatenció evidents, sovint generen interferències

en el ritme d'aprenentatge de l'aula i en la consecució d'un bon clima. De manera que aquesta recerca ve motivada en part per una preocupació personal en la gestió de la falta d'atenció dels alumnes dins l'aula. És a dir, sento que em manquen recursos de gestió d'aula i aquesta recerca se'm va presentar com una oportunitat per adquirir-ne.

Quant a la tria de la relaxació com a recurs per millorar aquest aspecte és pel fet que considero que el domini d'aquesta tècnica pot aportar beneficis a les persones més enllà de l'àmbit acadèmic i al llarg de la seva trajectòria vital. El context social de crisi econòmica ha fet que en els últims anys es veiessin incrementats els casos d'ansietat i depressió davant els quals les tècniques de relaxació poden ajudar a prevenir i tractar. També actualment, l'ús i abús de les noves tecnologies, juga un paper a favor de la multitasca que va en detriment de la nostra capacitat atencional.

1.2 Motivacions professionals

La relaxació a l'aula i l'informe Delors

Què s'ha d'ensenyar és una qüestió molt discutida en educació, cal adequar allò que s'ensenya a les necessitats de la societat en què vivim, una societat plena de canvis constants que obliguen a les persones formar-se al llarg de tota la vida. Davant aquesta necessitat de reestructurar o adequar les polítiques educatives a la societat del moment, la Comissió Internacional sobre Educació pel S.XXI, va elaborar l'*Informe Delors* (1996), una proposta educativa basada en quatre pilars: *aprendre a conèixer*, continguts conceptuals però també adquirir les eines de la comprensió; *aprendre a fer*, convé no limitar-se a l'aprenentatge d'un ofici sinó també a adquirir una competència que ens permeti fer front a nombroses situacions; *aprendre a conviure*, per participar i cooperar amb els altres en totes les activitats humanes, i *aprendre a ser*, explorar els diferents talents que hi ha dins de cada persona, aprendre a ser persones autònomes, responsables i amb capacitat de judici.

Aleshores, tal com diu Bisquerra al pròleg del llibre *Relajación en el aula* (2007), actualment sabem que la relaxació contribueix a desenvolupar capacitats en les

persones com l'atenció, l'observació, la imaginació, la percepció, la memòria i la concentració. També ajuda a prevenir l'estrès i a gestionar l'ansietat i la tensió emocional, entre d'altres. Per tant, la relaxació és un bon recurs per desenvolupar en els nostres alumnes els dos últims pilars de l'educació proposats per *l'Informe Delors (1996): aprendre a conviure i aprendre a ser*.

La relaxació i el Currículum d'Educació Primària

La relaxació apareix al *Currículum d'Educació Primària (2009)* dins el bloc *El cos: imatge i percepció* com a contingut de l'àrea d'Educació Física:

- Cicle Inicial: "Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració".
- Cicle Mitjà: "Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració".
- Cicle Superior: "Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment" i "Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor".

A més, el currículum orientat a l'adquisició de competències estableix el següent:

La finalitat de l'educació obligatòria és aconseguir que els nens i les nenes adquireixin les eines necessàries per entendre el món i esdevinguin persones capaces d'intervenir activament i crítica en la societat plural, diversa i en canvi continu que ens ha tocat viure. [...] S'identifiquen dos grups de competències bàsiques: les transversals, que són la base del desenvolupament personal i de la construcció del coneixements i les específiques, centrades a conviure i habitar el món [...]. (Generalitat de Catalunya, 2009, p.6)

Per tant, el *Currículum d'Educació Primària* proposa la relaxació com a tècnica per conèixer-se a un mateix, ensenyant als alumnes a prendre consciència i control de la tensió, la relaxació i la respiració. Des del meu punt de vista, l'ús de tècniques de relaxació dins l'aula habitual i de manera transversal, pot ser un bon recurs a nivell individual però també a nivell de la relació amb els altres. És a dir, una bona eina per assolir les competències transversals però també les específiques. A més, la relaxació

millora l'atenció i d'altres capacitats que en àmbit acadèmic tenen un paper rellevant i són, en part, determinants del clima que es respira a una aula.

2 Elecció del tema escollit

El tema escollit pel present *Treball de Final de Grau* ha estat la *relaxació* com a recurs *inclusiu* per millorar l'*atenció* dels alumnes de 2n de primària.

3 Preguntes de recerca

D'acord amb el tema escollit, les preguntes de recerca que m'he formulat són les següents:

- L'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes de 2n de primària?
- Les tècniques de relaxació afavoreixen la inclusió dels alumnes en una aula de 2n de primària?

4 Planificació de la recerca

Fase	Període	Descripció de les tasques
1	Desembre, 2014 - Gener, 2015	Fonamentació teòrica sobre el tema escollit. Preparació dels instruments de recollida d'informació. Planificació de la intervenció.
2	Febrer - Març, 2015	Posada en pràctica de la intervenció. Recollida d'informació.
4	Març – Abril, 2015	Anàlisi dels resultats i redacció de les conclusions de la memòria final del TFG.
5	Maig, 2015	Lliurament de l'informe escrit. Preparació defensa pública TFG

5 Fonamentació teòrica

5.1 La relaxació

5.1.1 L'origen de la relaxació

Segons Labrador (2008), l'origen de les tècniques de relaxació actuals el trobem a les pràctiques de meditació de les religions orientals. Gairebé des dels orígens de la religió hindú, fa més de 5.000 anys, que hi ha constància de procediments formals de relaxació utilitzats per aconseguir contemplació i saviesa, estats de consciència alterats i relaxació corporal.

A Occident l'interès per aquestes pràctiques no estava associat a la religió sinó a l'àmbit de la salut, especialment de la salut mental, amb l'objectiu únic de controlar el nivell d'activació de les persones. De manera que els seus orígens occidentals daten a principis del S.XX amb les obres de referència de Jacobson (1929) i Schultz (1932).

5.1.2 Què és la relaxació?

El verb relaxar prové del llatí *relaxare* que significa deixar anar, alliberar, descansar, afluixar o disminuir, no només la tensió física sinó també la psicològica. Segons el diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans (2011) la relaxació és l'acció o l'efecte de relaxar o relaxar-se, la disminució de la tensió. Entenent per relaxar, afluixar o disminuir la tensió (d'algú o d'alguna cosa) i per tensió, l'acció o l'efecte de tibar o estirar fins a la rigidesa.

Hi ha una gran diversitat de definicions del concepte relaxació en les primeres de les quals només es considerava la seva dimensió física pel que fa a la distensió dels músculs, la dimensió psicològica ha estat incorporada més recentment. També les definicions d'aquest terme difereixen en funció de l'àmbit o corrent de la qual sorgeixen així com de l'objectiu amb el qual s'aplica. Finalment, també hi ha autors que defineixen la relaxació com un procés o un estat i d'altres com un conjunt de tècniques.

D'acord amb l'anterior, alguns autors com Nadeau (2007:15) estableixen que: "La relaxació consisteix en relaxar els músculs mitjançant qualsevol tècnica, descansant al mateix temps l'esperit i el cos. Això permet disminuir la tensió i trobar un equilibri, un benestar". I d'altres autors com Castro (2006) assenyalen que: "La relaxació és el conjunt de tècniques per disminuir el to muscular excessiu i proporcionar una distensió física i mental augmentant l'energia del nostre organisme per afrontar d'una forma òptima la nostra activitat".

5.1.3 Fisiologia de la relaxació

En l'àmbit de la psicologia la relaxació és, per una banda, un estat de consciència que es troba entre l'estat de vigília i el son i, per l'altra, una tècnica pel control de l'activació tant física com psicològica de les persones a fi de conduir-les a un estat de relaxació per a la prevenció i/o tractament de determinades psicopatologies.

L'increment de l'activació és una resposta bàsica i útil per fer front a determinades demandes del medi com, per exemple, aprovar un examen difícil però, quan aquests increments de l'activació tenen lloc de manera intensa, duradora i reiterada, poden produir a curt o mitjà termini efectes perjudicials per la salut. Tal com estableixen Limonero i altres (2003), s'anomena activació o arousal a la intensitat de l'activitat elèctrica del sistema nerviós i podem distingir-ne dos tipus d'acord les divisions estructurals d'aquest sistema: activació central i activació perifèrica/autonòmica.

L'*activació central* és el grau d'alerta o vigilància de l'escorça cerebral regulada en gran mesura per la formació reticular i mesurada mitjançant l'electroencefalograma (EEG). L'electroencefalograma és un aparell que registre l'activitat elèctrica cerebral mitjançant elèctrodes connectats al cuir cabellut de les persones i s'acostuma a utilitzar per l'estudi de les fases del son. Quan una persona es troba en estat de relaxació, realitzant tasques poc exigents cognitivament, amb un estat d'atenció flotant i, generalment, amb els ulls tancats, l'electroencefalograma ens mostra una

activitat alfa: ones regulars de freqüència mitjana. És a dir, l'activació cortical disminueix.

L'activació perifèrica o autonòmica és el grau d'activitat del sistema nerviós autònom i es mesura de manera indirecta mitjançant indicadors de l'activitat dels òrgans que aquest sistema controla: freqüència cardíaca, pressió sanguínia, activitat elèctrica de la pell (sudoració) i temperatura de la pell. Quan una persona està relaxada disminueix l'activació del sistema nerviós simpàtic i augmenta l'activació del sistema nerviós parasimpàtic. Algunes conseqüències d'aquest fet són la disminució de la pressió sanguínia, la freqüència cardíaca i la conductància de la pell així com l'augment de la temperatura de la pell.

5.1.4 Quins són els efectes de la relaxació?

Entre els múltiples efectes de la relaxació, com he dit anteriorment, trobem la disminució de l'activació cortical. També a nivell del sistema nerviós perifèric, la relaxació fa que hi hagi una disminució de la tensió i el to muscular i, a nivell del sistema nerviós autònom, fa disminuir l'activació de la divisió simpàtica augmentant així l'activació de la divisió parasimpàtica.

La divisió parasimpàtica controla les pupil·les dels ulls i produeix les llàgrimes, estimula la salivació, contrau les vies respiratòries, alenteix el ritme cardíac, estimula el sistema digestiu, contrau la bufeta i estimula l'activació sexual (Figura 1). Per tant, aquests són alguns dels efectes de la relaxació a conseqüència de l'activació de la divisió parasimpàtic.

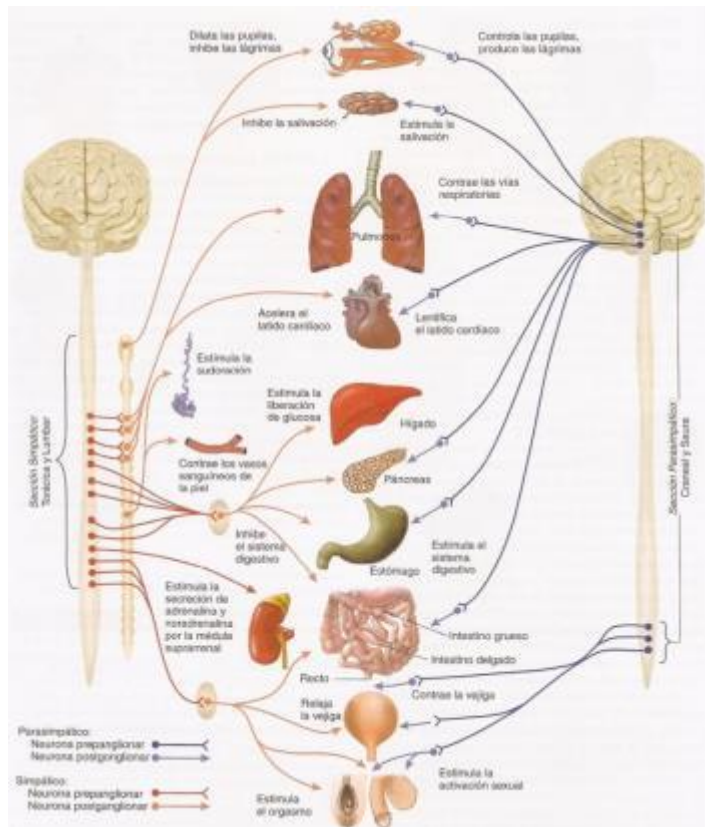


Figura 1. Sistema nerviós autònom: òrgans sobre els quals actua i funcions. Font: Carlson, Neil R, 2006, p.104.

Tal com assenyala Labrador (2009), a nivell endocrí, la relaxació disminueix la secreció d'adrenalina i noradrenalina, l'alliberació de corticosteroides i el colesterol i els àcids grassos en el plasma. En d'altres sistemes orgànics incrementa el nivell de leucòcits i augmenta el funcionament del sistema immunològic, disminueix el sucre en sang i afavoreix la recuperació dels teixits.

La relaxació, com diu Nadeau (2007), en adults però també en nens, serveix per descansar l'organisme, disminuir l'estrès muscular i mental. Afavoreix l'escolta activa, augmentant la participació i la receptivitat ja que millora el control emocional. La relaxació també ens ajuda a disminuir l'agressivitat a conseqüència de la sensació de benestar, aporta seguretat i confiança en un mateix, millora la memòria i la concentració afavorint així l'aprenentatge.

En definitiva, com estableix Cases (2007:3) “La relaxació aporta beneficis a nivell fisiològic, psicològic i emocional, per aquest motiu esdevé una eina molt útil, tant dins l’escola com fora del seu àmbit. [...] També ajuda a trencar el cercle viciós de pensaments negatius, amb la qual cosa modifica els centres d’atenció de l’individu”.

5.1.5 Tècniques de relaxació

Hi ha una gran quantitat de tècniques de relaxació sorgides de diferents àmbits i amb objectius diversos. En aquest apartat recolliré els procediments de relaxació més pioners en l’àmbit científic com són la relaxació progressiva de Jacobson i l’entrenament autogen de Schults però per tal de delimitar l’ampli ventall de tècniques de relaxació existents, enumeraré i descriure breument en què consisteixen les tècniques més conegudes i habituals en l’àmbit de la relaxació infantil i/o escolar.

Encara que la relaxació infantil i l’escolar s’interrelacionin cada vegada més hi ha autors que consideren necessària la distinció entre ambdós conceptes:

La relaxació infantil inclou totes aquelles intervencions que des de la relaxació es fan amb nens en l’àmbit terapèutic, encara que no necessàriament es realitzin a l’escola. [...] En canvi, per relaxació escolar entenem el conjunt d’intervencions que es realitzen a l’escola en qualsevol etapa educativa des de qualsevol àrea o àmbit curricular o extraescolar amb objectius educatius i no estrictament terapèutics” (López, Luís, 2011,p.72).

5.3.5.1 Relaxació diferencial o relaxació progressiva

És una tècnica de relaxació desenvolupada per Edmund Jacobson l’any 1929. L’objectiu és que la persona identifiqui les senyals de tensió dels seus músculs tensant-los de forma voluntària i intensa i destensant-los després. D’aquesta manera la persona aprèn habilitats de tensió i distensió dels músculs i a identificar les sensacions que aquests estats li produeixen.

El procediment original d’aquesta tècnica a partir de la tensió i distensió dels diferents grups musculars del cos requereix un llarg període de temps d’aprenentatge. Per

aquest motiu, alguns autors han modificat i abreujat aquest procediment com va fer Wolpe l'any 1958. Una tècnica similar a la de Jacobson pensada per a nens i nenes és la **relaxació de Koeppen (1974)**, una relaxació dinàmica composta per diferents històries pel treball de cada grup muscular.

Imagina't que tens una llimona a la mà esquerra. Ara prova d'espremer-la, treu-ne tot el suc. Sent la tensió a la mà i al braç mentre l'estàs esprement. Ara deixa que caigui. Adona't com estan els teus músculs quan es troben relaxats. Agafa, ara una altra llimona i espreme-la més fort que abans. Molt bé. Ara llença la llimona i relaxa't. Fixa't que bé que es sent el teu braç quan està relaxat. Repeteix el mateix amb la mà dreta.

Relaxació de Koeppen: mans i braços

Font: Adaptació de Salmurri (2004). Dins: De Pagès, Eugènia i Reñé, Alba, 2008, p. 165.

5.3.5.2 Entrenament autogen de Schultz

És una tècnica de relaxació desenvolupada per Johannes Heinrich Schultz l'any 1932. L'objectiu principal és autogenerar-se relaxació. Aquest procediment consisteix en un seguit d'auto-instruccions verbals que tenen la finalitat d'induir estats de relaxació mitjançant suggestions sobre sensacions de calor i pesadesa en les diferents parts del cos. D'aquesta tècnica també hi ha adaptacions dirigides a nens i a adolescents com és el cas de Kemmler (2009).

[...] Ara vull que et concentris a observar el pes de tots els dits de la mà dreta; els dits et pesen, deixa'ls caure, deixa'n caure tot el pes. Ara vull que et concentris en tot el pes de la mà dreta. La mà dreta sovint fa força; recorda que ara no cal deixar-la anar, sense fer força, sense tibar-la, simplement abandona-la, abandona'n tot el pes. [...]

Fragment de l'entrenament autogen de Schultz

Font: Salmurri, Ferran, 2004, p.63

5.3.5.3 Respiració

En l'àmbit clínic, el control de la respiració és un dels procediments més eficaços en el control de l'activació i un dels més senzills. La respiració sovint és una resposta

automàtica però pot controlar-se voluntàriament i aquest és l'objectiu d'aquesta tècnica de relaxació, ensenyar-nos a controlar voluntàriament la respiració i a generalitzar aquest aprenentatge; especialment, en situacions difícils o de tensió emocional elevada ja que aquestes sovint alteren la nostra respiració cap a patrons de respiració inadequats. (LABRADOR, FRANCISCO JAVIER, 2011, p. 206)

La respiració és una funció orgànica, una tècnica de relaxació per si mateixa i també un recurs que integren la majoria de tècniques. Gairebé totes les sessions de relaxació s'inicien amb una pràctica de respiració o bé amb una simple pressa de consciència d'aquesta. Perquè, com diu Cases (2007), "la respiració és la base de tot treball de relaxació. [...] Si tenim en compte que un organisme viu gràcies a l'oxigen és fàcil de comprendre que la qualitat de vida serà determinada, entre altres aspectes, per una bona oxigenació".

Apagar una espelma

1. Encenem una espelma. Inspirem profundament i traiem l'aire suaument per la boca. Veiem si l'espelma s'apaga.
2. Inspirem profundament i traiem l'aire de cop per la boca. Comprovem que l'espelma s'apaga més fàcilment.

Exercici de respiració per a nens i nenes

Font: Garcia, Dolors, 2011, p. 97.

5.3.5.4 Visualització o relaxació en imaginació

Les visualitzacions consisteixen en representar-se mentalment un objecte, escenari o vivència integrant la voluntat i la imaginació. El cervell no distingeix entre els fets reals i aquells que imaginem de forma clara i intensa. Per això, mitjançant la visualització podem arribar a assolir estats de calma i tranquil·litat. Les visualitzacions es diferencien dels contes, bàsicament, en què aquestes s'escolten amb els ulls tancats.

És un dels procediments de relaxació més utilitzats i hi ha moltes tècniques de relaxació que integren les visualitzacions. En àmbit escolar és un recurs molt utilitzat

degut a què la seva adaptació i posada en pràctica en aquest context és molt fàcil. A més, s'obtenen beneficis amb poc temps i al potenciar l'atenció i la concentració facilita els processos d'aprenentatge.

Imagina't que estàs estirat a la platja. La sorra t'escalfa l'esquena i et sents molt bé. El sol brilla i et dóna la seva energia i la seva escalfor. Vés respirant suaument... escolta el so de les onades quan van endintre... i tornen cap a la sorra. El mar és d'un blau més intens que el del cel... observa els dos colors. Veus un vaixell que es va allunyant... cada vegada és més petit fins que al final... desapareix. [...]

Fragment d'una visualització
Font: Garcia, Dolors, 2011, p. 110.

5.3.5.5 Ioga i meditació

No es coneix quin és exactament l'origen del ioga, hi ha autors que consideren que es practica des de fa més de 5.000 anys a la Índia. La paraula ioga prové de l'arrel sànscrita yug que significa unió. Garcia (2011) diu que la paraula ioga té dos significats: el d'unió i el conjunt de tècniques per arribar a aquesta unió. Entenent per unió tant la unió amb un mateix com la de la persona amb l'univers. L'objectiu principal del ioga és arribar als nivells més elevats de consciència, observar-nos per conèixer-nos millor, i per fer-ho acudeix a la meditació.

Segons Garcia (2011:44) "meditar és mantenir la ment atentament relaxada". Tots els procediments que es segueixen en el ioga van encaminats a assolir l'estat de meditació, el domini de la postura, l'observació, la regulació de la respiració, etc. Segons aquesta autora no hi ha una clara diferència entre un estat de concentració profunda i la meditació ja que la meditació es produeix en mantenir l'atenció sobre un objecte de concentració.

Ioga i educació (2011) és un llibre publicat per Dolors Garcia que conté una gran quantitat de propostes ben diverses per incorporar el ioga a l'aula i la meditació: postures, massatges, visualitzacions, jocs, música, exercicis de respiració, etc. A més,

cada una de les activitats proposades ve acompanyada d'una enumeració dels beneficis que comporta. Com assenyala Garcia (2011:49) "els nens poden arribar a trobar la plenitud a través dels contes, les imatges de colors, les visualitzacions, la música, el llenguatge, el teatre o l'expressió corporal".

La cigonya

1. Dret, amb els peus junts i l'esquena recta, desplaça el pes del cos cap a la cama dreta. Flexiona la cama esquerra endarrere i la punta del peu. Mira un punt fix per no perdre l'equilibri o concentra't en la respiració. No cal forçar la postura.
2. Flexiona els braços a l'alçada dels colzes, intenta mantenir-los agafats al cos. Les mans paral·leles a terra. Mantén la postura sense forçar-la i desfés-la. Alterna cap a l'altre costat.

Beneficis: afavoreix la coordinació, la concentració i l'equilibri. Calma la ment.



Exemple activitat *loga i educació*

Font: Garcia, Dolors, 2011, p. 87.

5.3.5.6 Altres tècniques de relaxació

Hi ha un seguit de pràctiques que malgrat no es considerin tècniques de relaxació pròpiament dites sí són freqüentment utilitzades per induir estats de relaxació. Algunes d'aquestes pràctiques són els massatges, els jocs d'expressió corporal, els contes, la música, les activitats sensorials, la consciència corporal, etc.

Actualment, hi ha un ampli ventall de llibres que recullen molts d'aquests recursos amb instruccions detallades sobre com posar-les en pràctica tant dins com fora de l'aula amb l'objectiu d'assolir un estat de relaxació i beneficiar-se dels seus beneficis. En l'àmbit de la relaxació escolar i infantil trobem publicacions com les de Nadeau (2007), *Juegos de relajación*, i Garcia (2011), *loga i educació*, entre d'altres.

5.1.6 El Programa TREVA

El programa de Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula (TREVA) va ser desenvolupat i avaluat per Luís López per tal de donar resposta a una sèrie de

necessitats socials i educatives, com el malestar docent i la inatenció, i d'innovació pedagògica. Els principals objectius del programa són terapèutics, de rendiment acadèmic i creixement personal.

El programa es compon de 12 tècniques seleccionades a partir d'un anàlisi previ exhaustiu de diferents tècniques de relaxació científiques i aplicades en àmbit escolar proposant així un nou model. Les 12 tècniques que formen part del Programa TREVA són les següents:



Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'aula.
Font: López, Luís, 2009, p. 62.

Pel treball de cada una d'aquestes tècniques es van desenvolupar diversos exercicis d'introducció de la tècnica, fonamentals i d'aprofundiment. A continuació explicaré breument en què consisteix cadascuna de les tècniques i algun dels exercicis que formen part d'aquestes 12 unitats:

- 1. L'auto-observació:** aquesta unitat inclou exercicis d'observació de l'entorn i d'auto-observació, és a dir, dirigits a prendre consciència dels propis pensaments, sentiments i sensacions. Una activitat d'aquesta unitat consisteix en dibuixar dues figures humanes intentant plasmar-hi, a una, els propis

sentiments positius i, a l'altra, els negatius. Tant la relaxació progressiva de Jacobson com l'entrenament autogen de Schultz fan ús de l'auto-observació.

2. **La respiració:** és una funció orgànica i alhora una tècnica de relaxació. En aquesta unitat es treballen la respiració profunda i la respiració conscient. Pel treball de la respiració profunda es proposa als alumnes respirar exagerant la durada d'aquesta per tal de prestar atenció en com l'aire arriba al ventre, ronyons, tòrax i espatlles. Per la respiració conscient es proposa als alumnes sentir la frescor de l'aire a l'inspirar i l'escalfor de l'aire a l'expirar.
3. **La visualització:** consisteixen en representar-se mentalment un objecte, escenari o vivència integrant la voluntat i la imaginació. Per exemple visualitzar un paisatge de muntanya amb el màxim de detalls.
4. **El silenci mental:** consisteix en aconseguir deixar la ment en blanc una estona mitjançant exercicis com imaginar que el teu cap és una pantalla on s'hi projecten els números del 5 al 0 diverses vegades.
5. **La veu i la parla:** aquesta unitat inclou exercicis de relaxació que es basen en l'auto-instrucció, com succeeix també en l'entrenament autogen de Schultz. Un dels exercicis proposats consisteix en formular una afirmació positiva a partir d'un problema personal i anar-se-la repetint.
6. **La relaxació:** entesa com l'habilitat de relaxar els músculs i oposar-se a la gravetat. En aquesta unitat es proposen exercicis inspirats en la relaxació progressiva de Jacobson, l'entrenament autogen de Schultz i de consciència gravitatòria. Per exemple en l'exercici del titella, de relaxació muscular, els alumnes han d'imaginar que estan penjats al sostre mitjançant molts fils, com titelles, i que van tallant aquests fils un per un prenent consciència de la gravetat.
7. **La consciència sensorial:** aquesta unitat inclou exercicis que tenen l'objectiu d'estimular els cinc sentits: vista, olfacte, oïda, gust i tacte. Per exemple menjar-se una poma implicant tots els sentits.
8. **La postura:** expressa com ens sentim i la nostra actitud cap a l'entorn. La postura sana ha d'estar absent de tensions. La relaxació d'una persona depèn de la seva postura i també podem fer postures per relaxar-nos. El ioga es basa en aquest principi. Un dels exercicis proposats en aquesta unitat consisteix en

mantenir un llapis sobre el cap mentre rebem una classe o realitzem una tasca determinada.

- 9. L'energia corporal:** es refereix al flux d'energia del qual podem prendre consciència i en què es basen diverses disciplines orientals. Un dels exercicis que compon aquesta unitat tracta d'imaginar que som una bombeta l'energia lumínica de la qual va recorrent per tot el nostre cos.
- 10. El moviment conscient:** segons López (2007), el moviment conscient és tan relaxant degut a què requereix la intervenció multi-sensorial i implica tant la motricitat global com la fina. Un dels exercicis proposats té l'objectiu de desautomatitzar moviments i per aquest motiu l'alumne ha d'escollir un moviment quotidià i reproduir-lo amb la màxima consciència.
- 11. L'enfocament emocional o *focusing*:** té l'objectiu d'augmentar la nostra capacitat de viure i sentir tant en la nostra vida quotidiana com en la relaxació. Un dels exercicis proposats en aquesta unitat consisteix en recordar una vivència bonica i escoltar la sensació que ens produeix.
- 12. El centrament:** és l'habilitat d'alinejar tres capacitats humanes: pensar (cap), sentir (cor) i fer (cos). Per això cal relaxar primer, el cos; després, silenciar la ment i, finalment, observar el nostre cor. En un dels exercicis proposats tracta de fer una llista d'accions quotidianes i classificar-les segons el centre (cap, cor, cos) des del qual es fa.

Aquest model va ser posat en pràctica i avaluat en diferents centres d'educació primària i secundària. Per això, els mestres i professors dels centres participants van rebre formació sobre el funcionament del programa i les tècniques de relaxació que en formen part. Els resultats obtinguts van ser bons pel que fa als múltiples beneficis de la relaxació observats.

SALUT	RENDIMENT ESCOLAR	EDUCACIÓ EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Desactivació fisiològica. • Disminueix la freqüència cardíaca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Millora l'atenció. • Desenvolupa la memòria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenta la competència emocional. • Desenvolupa la

<ul style="list-style-type: none"> • Disminueix el nombre de respiracions. • Regula la pressió arterial. • Disminueix el to muscular. • Millora hàbits posturals. • Unifica ment, cos i emoció. • Produeix millors ones cerebrals. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afavoreix la postura d'estudi. • Millora el clima d'aula. • Afavoreix l'aprenentatge. • Desenvolupa la connexió cerebral entre hemisferis. 	<ul style="list-style-type: none"> • intel·ligència intrapersonal i interpersonal. • Millora l'autoestima i l'autoconeixement. • Ajuda a viure amb serenor. • Afavoreix la resolució de conflictes. • Estimula el creixement personal.
--	---	---

Quadre 1. Principals beneficis del Programa TREVA
Font: López, Luís, 2009, p. 66.

López (2009), classifica els beneficis principals del programa TREVA en tres categories (Quadre 1): *salut*, la relaxació ens aporta diversos beneficis fisiològics i posturals; *rendiment acadèmic*, la relaxació millora capacitats com l'atenció i crea un clima d'aula favorable per l'aprenentatge, i, *educació emocional*, la relaxació millora el benestar amb un mateix però també les relacions amb els altres afavorint així la inclusió educativa.

Degut a què entre els beneficis principals del programa TREVA trobem que la relaxació millora l'atenció i que aquest és un dels eixos principals de la recerca que ens pertoca, tot seguit, aprofundiré en el tema de l'atenció fent referència als següents aspectes: què entenem per atenció, quines són les fases del procés atencional i les característiques principals de l'atenció, quins tipus d'atenció hi ha i quins factors determinen el grau en què atenem.

5.2 L'atenció

5.2.1 Definició del concepte

El terme atenció prové del llatí *attendere* que significa "tensar l'arc cap a". Quan parlem d'atenció tothom entén a què ens referim però definir el concepte no és fàcil.

Hi ha múltiples definicions del concepte, cada autor defineix l'atenció d'acord amb les seves concepcions teòriques i els aspectes que d'aquesta li interessa destacar.

Algunes de les primeres definicions referenciades són les següents: l'atenció entesa com una activitat mental que regula el grau de nitidesa que les sensacions, imatges i sentiments adquireixen en el camp de la consciència (Wundt, 1874) i l'atenció com la pressa de possessió per part de la ment d'un entre els molts objectes o sèries de pensament simultàniament possibles (James, 1890).

Entre els teòrics més representatius de l'atenció, trobem Tudela (1992) qui defineix l'atenció com un mecanisme central de capacitat limitada que té la funció de controlar i orientar l'activitat conscient de l'organisme d'acord amb un objectiu determinat. Tudela (1992) diu que hauríem d'entendre l'atenció com un mecanisme vertical que modula un seguit de processos horitzontals: el pensament, la memòria, la percepció, el llenguatge, la motivació i l'aprenentatge.

García (1997:14) defineix l'atenció com: "el mecanisme implicat directament en l'activació i el funcionament dels processos i/o operacions de selecció, distribució i manteniment de l'activitat psicològica". Entenent per activitat psicològica l'actuació conjunta i interactiva dels processos com la percepció, l'aprenentatge, la memòria, l'atenció, etc. Per tant, l'atenció no funciona de manera aïllada sinó en relació amb els altres processos descrits.

Tal com diu García (1997) és per mitjà d'aquesta activitat psicològica que els humans ens adaptem contínuament a l'entorn complex en què vivim. L'atenció ens fa ser més receptius als estímuls que ens arriben de l'entorn i ens permet atendre a una o més informacions a la vegada. Quan estem atents també portem a terme activitats de manera més eficaç encara que aquestes exigeixin un gran esforç.

5.2.2 El procés atencional

Tal com estableix Garcia (1997), el procés atencional està compost per tres moments:

- **Fase inicial o captació de l'atenció:** té lloc quan es produeix algun canvi a l'entorn o bé quan es comença a executar una tasca determinada. La manifestació més evident en el primer cas acostuma a ser l'orientació dels receptors sensorials cap a l'estímul i en el segon cas dependrà del tipus d'habilitat que requereixi la tasca.
- **Fase de manteniment:** es considera que s'inicia uns 4-5 segons després de que un estímul hagi captat la nostra atenció o haguem començat a executar una tasca determinada. La fase de manteniment pot tenir una durada variable però quan es manté un temps considerable és quan parlem d'*atenció sostinguda*. A vegades un estímul pot captar la nostra atenció de forma momentània sense que es doni la fase de manteniment.
- **Fase final:** quan deixem d'atendre un estímul o de realitzar una tasca determinada independentment de la durada de la fase de manteniment. Una de les manifestacions més evidents de que s'ha deixat d'atendre són el cansament i/o l'avorriment després d'una tasca àrdua, llarga i/o monòtona.

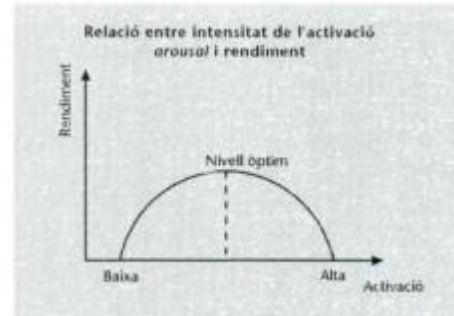
5.2.3 Característiques de l'atenció

Les característiques principals de l'atenció són les següents:

- **Amplitud:** fa referència a la quantitat d'informació i número de tasques que es poden atendre a la vegada. És una característica variable en funció de la dificultat de la tasca o la pràctica que en tenim.
- **Intensitat:** és la quantitat d'atenció que prestem a un estímul determinat. Es troba estretament relacionada amb l'estat d'activació de l'individu. Quan es produeixen canvis d'intensitat en l'atenció en diem *fluctuacions* i quan es produeix un descens significatiu d'aquesta en diem *lapsus*.

Les investigacions en l'àmbit de la psicologia pel que fa a diferents intensitats d'activació en relació al rendiment de diferents tipus de tasques, conclouen que el rendiment màxim es produeix amb nivells intermedis d'activació (nivell

òptim) i que tant els nivells alts com baixos d'activació perjudiquen el rendiment. Aquesta relació entre activació i rendiment adquireix forma d'U invertida i en psicologia es coneix com la llei de Yerkes-Dodson.



Llei de Yerkes-Dodson

Font: Limonero i altres, 2003, p. 26.

La Núria s'ha aixecat molt aviat per acabar de preparar l'examen d'anglès. Al principi estava endormiscada (baixa activació). Es pren les seves dosis habituals de cafè, i al cap d'uns minuts es sent totalment desvetllada (activació adequada) i rendeix al màxim. Probablement, si s'hagués pres de cop quatre cafès es sentiria inquieta i incapaç de concentrar-se (activació extrema) i rendiria poc. (LIMONERO, Joaquim i altres, 2003, p. 26)

- **Desplaçament:** canvi que realitza l'atenció quan ha d'atendre a tasques o informacions diferents. També té lloc quan hem de reorientar la nostra atenció a causa d'una distracció.
- **Control:** l'atenció pot ser lliure o controlada. Es diu que l'atenció es lliure quan no es dirigeix a una finalitat específica i l'individu no té la sensació d'esforç. En canvi, el control atencional exigeix cert esforç a l'individu per tal de mantenir l'atenció.

5.2.4 Tipus d'atenció

Els teòrics de l'atenció distingeixen entre diferents tipus d'atenció en funció de l'aspecte que d'aquesta els interessa estudiar. Els tipus d'atenció més habituals són:

- En funció de l'objecte en el qual centrem l'atenció parlem d'*atenció externa*, quan atenem a objectes o successos externs al subjecte, i d'*atenció interna*, quan atenem a processos interns a l'organisme.
- En funció de sí es manifesta o no l'atenció parlem d'*atenció oberta*, quan és observable pels altres allò que estem atenent, o d'*atenció encoberta*, quan no és observable pels altres allò que estem atenent ja que pots dirigir la mirada a un estímul determinat sense atendre'l.

- En funció del grau de control parlem d'*atenció voluntària*, quan el subjecte atent perquè vol, o d'*atenció involuntària*, quan són les qualitat d'un estímul el que fan que el subjecte atengui.
- En funció de la modalitat sensorial parlem d'*atenció visual*, quan atenem a estímuls visual, i d'*atenció auditiva*, quan atenem a estímuls auditius.
- En funció dels mecanismes implicats en l'atenció parlem d'*atenció selectiva*, quan atenem a un estímul concret o a característiques d'aquest estímul i ignorem la resta, d'*atenció dividida*, quan atenem a dos o més estímuls al mateix temps, i d'*atenció sostinguda*, quan atenem a un estímul determinat durant un període de temps llarg.

5.2.5 Factors determinants de l'atenció

Hi ha un seguit de factors que fan que un determinat estímul capti la nostra atenció i que modulen la intensitat i la quantitat de recursos que disposem en aquests. Castillo (2009) els classifica de la manera següent:

- **Factors extrínsecs:** propietats dels estímuls que capten la nostra atenció com poden ser la mida, el color, la posició, la intensitat, el moviment, la complexitat, la rellevància i la novetat.
- **Factors intrínsecs:** són aquells relacionats amb les característiques del subjecte com són el nivell d'activació o arousal, els interessos i les expectatives i estats transitoris com la fatiga, l'estrès o el consum de drogues i psicofàrmacs.

Com diu Castillo (2009), el nivell d'activació del subjecte és un dels factors determinants de la seva atenció i, per tant, és lògic que aquesta millori quan fem ús de tècniques de relaxació. L'atenció té una gran influència en el clima de l'aula, segons Vaello (2007), fins al punt que si aquesta millora disminuirà la conflictivitat. Aleshores, una millora de l'atenció repercuteix no només en el rendiment acadèmic dels alumnes sinó en les relacions entre aquests.

És a dir, la millora de l'atenció dels alumnes influeix en el clima de l'aula fent que disminueixi la conflictivitat i millorin les relacions entre els alumnes del grup-classe; aspectes que afavoreixen la inclusió educativa. Tot seguit, degut a què una millora de l'atenció dels alumnes promou la inclusió educativa, aprofundiré en el tema de la inclusió fent referència als següents punts: què entenem per educació inclusiva, en què es diferencia la integració de la inclusió, quines són les característiques de les aules inclusives i de quines estratègies disposem per promoure la inclusió.

5.3 L'educació inclusiva

5.3.1 Definició del concepte

Segons Stainback (2001:18): "L'educació inclusiva és el procés pel qual s'ofereix a tots els infants, sense distinció de la discapacitat, la raça o qualsevol altra diferència, l'oportunitat per continuar sent membre de la classe ordinària i per aprendre dels seus companys, i juntament amb ells, dins l'aula". A més, tal com Porter (2001:7) assenyala: "Com a resultat, els estudiants amb necessitats especials o discapacitats van a l'escola on anirien si no fossin discapacitats i van a una classe comuna, amb els companys de la seva edat".

En la recerca d'una definició funcional d'inclusió educativa, Echeita i Ainscow (2011) destaquen quatre elements que consideren claus a l'hora de definir el concepte:

- **La inclusió és un procés:** una recerca constant per millorar l'atenció a la diversitat i assolir una visió de les diferències com a font de riquesa. Els processos són lents, es requereix temps per tal que hi hagi canvis.
- **La inclusió busca la presència, la participació i l'èxit de tot l'alumnat:** l'alumne no només ha d'assistir a l'aula sinó que també ha de poder participar-hi i assolir uns aprenentatge en relació al currículum.
- **La inclusió requereix la identificació i eliminació de barreres:** entenent com a barreres aquelles creences i actituds que les persones tenen sobre aquest procés i que es concreten en actuacions i comportaments que dificulten la pràctica inclusiva.

- **La inclusió posa especial èmfasi en aquells grups d'alumnes en risc de marginació, exclusió o fracàs escolar.**

5.3.2 Integració versus inclusió

Integració i inclusió són conceptes relacionats però diferents. La integració consisteix en què nens i nenes amb alguna discapacitat important vagin a l'escola ordinària i que amb les adaptacions i suports corresponents puguin seguir el mateix currículum que els seus companys. En canvi, la inclusió va més enllà ja que no inclou només aquells alumnes que es poden integrar a una escola ordinària sinó a tots sense excepció, encara que no puguin seguir el mateix currículum ni amb els suports i adaptacions pertinents. (PUJOLÀS, Pere, 2010, pp. 39-40)

5.3.3 Característiques de les aules inclusives

A les aules inclusives els alumnes s'organitzen sempre de manera heterogènia dins la mateixa aula. Tots els alumnes formen part d'un mateix grup i es considera la diversitat una font de riquesa. Cada alumne té dret a ser com és, a ser respectat, acceptat i tractat de forma igualitària. En una aula inclusiva no hi ha lloc per les etiquetes sinó que es fomenta la comprensió i l'aprofitament de les diferències individuals.

S'ofereix als alumnes els recursos i suports que puguin necessitar per ajudar-los a assolir els objectius del currículum tenint en compte les característiques individuals. Es realitzen les modificacions i adaptacions que es creguin convenientes però l'alumne sempre romandrà dins l'aula amb els seus companys. D'aquesta manera quan un alumne necessiti un suport específic d'un servei extern al centre, l'especialista oferirà aquest suport dins l'aula de tal manera que pugui ser profitós per tot el grup-classe.

També es fomenten les relacions entre iguals i entre mestres i es promou el treball cooperatiu. A més, el mestre capacita als alumnes per tal que siguin ells mateixos els responsables del seu aprenentatge, oferint-se suport entre els membres del grup-

classe i prenent decisions sobre el propi procés d'ensenyament-aprenentatge. Finalment, un element clau pel funcionament d'una aula inclusiva és la flexibilitat, els mestres han d'acceptar el canvi i estar disposats a canviar.

5.3.4 Estratègies per la inclusió

Aleshores, què podem fer per tal que tots els alumnes d'una aula aprenguin el màxim d'acord amb les seves possibilitats? Tal com diu Pujolàs (2011:18) "hem de desenvolupar estratègies per l'atenció de la diversitat dins de l'aula que permetin que tots els alumnes, tinguin o no alguna discapacitat, participin en les mateixes activitats d'ensenyança i aprenentatge". Segons Pujolàs (2011), la pedagogia dins de cada aula inclusiva ha d'articular i basar-se en els tres punts següents:

- 1. La personalització de l'ensenyança:** cal adequar i adaptar allò que ensenyem, la manera d'ensenyar-ho i d'avaluar, a les característiques individuals dels nostres alumnes; a la diversitat de maneres de ser i d'aprendre dels alumnes d'un mateix grup-classe.
- 2. L'autonomia dels alumnes:** consisteix en què el màxim d'alumnes aprengui a aprendre autònomament per així dependre menys del seu mestre. L'objectiu d'aquest punt és que el mestre pugui dedicar més temps a aquells alumnes que més el necessiten.
- 3. L'estructuració cooperativa de l'aprenentatge:** pretén que no sigui només el mestre qui ensenya als seus alumnes sinó que els alumnes també siguin capaços d'ensenyar-se mútuament i de cooperar per aprendre.

Pel que fa a l'estructura cooperativa d'aprenentatge Pujolàs (2011) assenyala que té grans avantatges: no només potencia l'aprenentatge de continguts acadèmics sinó que també el d'actituds, valors i normes; aprenen tant els alumnes amb menys capacitats per aprendre com els que en tenen més; augmenta la participació activa de tots els alumnes en el procés d'ensenyament-aprenentatge, millora el clima de l'aula afavorint l'aprenentatge, les interaccions entre els alumnes s'incrementen i milloren les relacions.

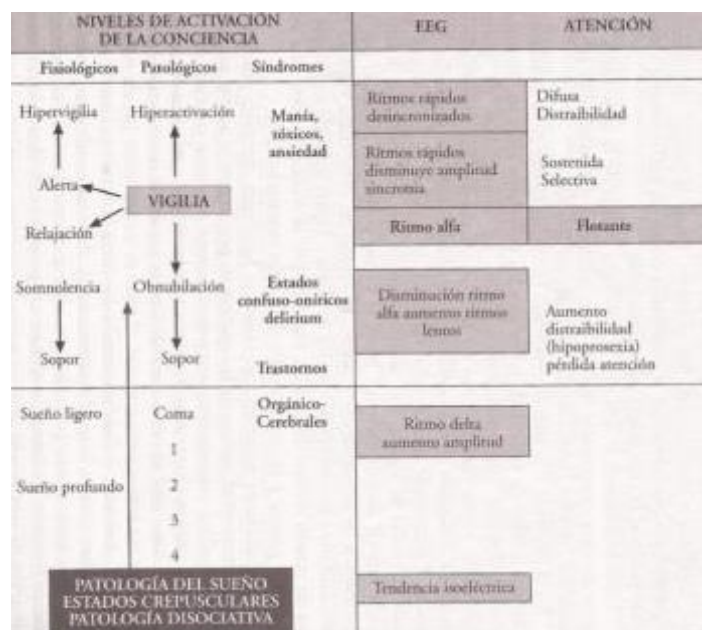
5.4 Educació inclusiva, atenció i relaxació

Les tècniques de relaxació, tal com estableix López (2007): “Tots els alumnes poden treballar-les independentment del seu nivell de competència relaxatòria, la seva estructura psicofísica, la seva personalitat i les seves creences”. Per tant, les tècniques de relaxació són inclusives ja que tots els alumnes poden no només presenciar la seva posada en pràctica sinó també participar en aquestes assolint aprenentatges diversos a nivell de la tècnica, personals i acadèmics.

En el mateix sentit, Garcia (2011:49) afirma: “El ioga és una disciplina igualitària i integradora que ens ensenya a obrir la ment i el cor per acceptar les diferències entre les persones, [...] aspectes molt importants en una societat cada vegada més diversa i plural”. Hem d’aconseguir que tots els alumnes es sentin part del grup-classe ja que quan un alumne es sent integrat millora la seva confiança. També, segons Garcia (2011), l’harmonia en un mateix és el primer pas per aconseguir que hi hagi pau al teu voltant.

Per tant, la relaxació és un bon recurs per promoure la inclusió i també ens pot aportar múltiples beneficis en diversos aspectes de la nostra vida. En l’àmbit educatiu ens interessen, especialment, aquells beneficis relacionats amb el rendiment acadèmic i l’educació emocional com són la millora de capacitats com l’atenció i la memòria o el desenvolupament de la intel·ligència intrapersonal i interpersonal, entre d’altres efectes que afavoreixen l’aprenentatge i la inclusió educativa.

Els beneficis de la relaxació sobre la capacitat atencional humana s’expliquen per la relació d’aquesta última amb el nivell d’activació del subjecte. Com diu Obiols (2008:75): “L’atenció és una funció cognitiva independent a la consciència però estretament lligada a aquesta”. Mitjançant l’electroencefalograma s’ha estudiat la relació entre els nivells d’activació i la capacitat atencional obtenint uns resultats que ens indiquen que l’atenció òptima s’aconsegueix amb nivells entremitjos d’activació (Esquema 1).



Esquema 1. Nivells de consciència i correlació neurofisiològica
 Font: OBIOLS, Jordi, 2009, p. 74.

En definitiva, relaxació, atenció i inclusió educativa són conceptes independents però interrelacionats. Mitjançant l'ús de tècniques de relaxació a l'aula podem millorar l'atenció dels alumnes i una millora de l'atenció disminueix la conflictivitat de l'aula afavorint així la inclusió educativa. A més, la relaxació en si mateixa també és un recurs inclusiu ja que, d'acord amb López (2009), la relaxació millora el benestar amb un mateix i amb els altres, la intel·ligència emocional i afavoreix la resolució de conflictes.

6 Aplicació Pràctica

Els objectius d'aquest treball es basen en l'ús de la relaxació a l'escola com a recurs transversal i habitual però momentani. Pren de punt de partida la diversitat d'efectes/beneficis que la relaxació pot aportar als alumnes a diferents nivells (cognitius, emocionals, conductuals) i les conseqüències que se'n poden derivar pel que fa al benestar de les persones, les seves relacions, l'aprenentatge i el clima de l'aula.

6.1 Objectius generals

- Conèixer pràctiques de relaxació per portar a terme amb els alumnes dins l'aula.
- Oferir estratègies als alumnes per alliberar tensions físiques i psicològiques, promoure el seu benestar, millorar capacitats com l'atenció i així el seu rendiment acadèmic.
- Fer ús de tècniques de relaxació per promoure i millorar la inclusió dels alumnes a l'aula.
- Millorar les relacions entre companys i el clima de l'aula.

6.2 Objectius específics

- Descobrir com alguns mestres porten a terme pràctiques de relaxació, quines tècniques apliquen i els efectes que en perceben en els alumnes, especialment, a nivell atencional i d'inclusió educativa.
- Posar en pràctica tècniques de relaxació amb els alumnes d'una aula.
- Observar com es desenvolupen les sessions de relaxació i com els alumnes es relacionen, especialment, durant les activitats en grup o per parelles.
- Observar si la relaxació té efectes sobre l'atenció dels alumnes.

6.3 Justificació de la recerca

En els últims anys, hi ha hagut una gran proliferació d'estudis sobre la influència d'Internet en la ment humana. Estudis que evidencien una estreta relació entre l'aparició de les noves tecnologies i l'increment de les dificultats d'atenció. La gran quantitat d'informació que rebem a través d'Internet, sobrecarrega la nostra memòria i dificulta la nostra capacitat d'atendre a una sola cosa; aleshores, degut a la plasticitat cerebral, cada vegada que accedim a Internet estem entrenant el nostre cervell en la distracció. Com diu Carr (2011), aquest fet explica perquè molts tenim dificultats per concentrar-nos, fins i tot, quan no estem davant l'ordinador.

Aquest autor també diu que la càrrega intel·lectual a què està sotmès el nostre cervell quan naveguem per Internet és comparable amb la de llegir un llibre mentre estem realitzant uns mots encreuats. Per tant, segons Carr (2011:155) "un exercici tan intens, convertit en el nostre principal mètode de pensament, pot impedir el coneixement i l'aprenentatge profunds". S'ha demostrat que les persones entenen, memoritzen i aprenen més, llegint un text de forma lineal i no pas textos amb vincles i enllaços. En aquests últims textos, l'atenció es centra més en el funcionament mecànic de les propietats dels hipertextos i no tant en el contingut del text.

També cal tenir en compte la gran quantitat d'alertes i informacions a què estem exposats cada vegada que rebem un e-mail, una nova entrada a un bloc, els missatges de les xarxes socials i/o del telèfon mòbil. Navegar per Internet exigeix una intensa multitasca mental. Cada vegada que desviem la nostra atenció estem demanant al cervell un gran esforç per reorientar-se. A més, com assenyala Carr (2011) desitgem ser interromputs, acceptem aquesta forma en la qual Internet divideix la nostra atenció i la pèrdua de concentració a canvi d'informació lúdica i valuosa per nosaltres per tal de no sentir-nos socialment aïllats.

Carr (2011) i d'altres autors estan d'acord en què si anem adquirint experiència en el desviament ràpid i constant de la nostra atenció d'una tasca a una altra la nostra

habilitat en la multitasca es pot millorar. Tot i que, el mateix temps, consideren que adquirir una habilitat en la multitasca és adquirir una habilitat superficial: realitzant diverses coses a la vegada mai rendirem tant com quan ens centrem en una sola. Hi ha estudis que demostren que les persones més habituades a la multitasca es distreuen amb més facilitat davant estímuls irrellevants de l'entorn.

En definitiva, la societat actual en què vivim està sobrecarregada d'informació i estímuls que competeixen per aconseguir captar la nostra atenció i, al mateix temps, contribueixen a augmentar les nostres dificultats atencionals. Com diu Carr (2011:265): “No només el pensament profund requereix una ment tranquil·la, atenta. També l'empatia i la compassió”. Per tant, crec que en la societat de la informació en què ens trobem immersos és important oferir a les persones recursos que els ajudin a ser capaços de mantenir l'atenció, concentrar-se i relaxar la ment.

6.4 Orientació metodològica

Tal com estableixen Blaxter i altres (2008:72), el terme *metodologia* “es refereix a l'enfocament o paradigma en què es recolza una investigació”; entenent per *paradigma* la classificació d'un conjunt de creences i visions complexes del món. Segons el *paradigma positivista* la realitat es regeix per lleis naturals i mecanismes que quan es coneixen poden ser generalitzats independentment del context. La realitat és objectiva i és possible conèixer-la fent ús d'instruments de recollida de dades. A més, les hipòtesis (o creences) s'estableixen prèviament a la recollida de dades. En definitiva, com assenyala Blaxter (2008:74): “La finalitat de la investigació positivista és oferir explicacions que condueixin al control i la previsió”.

Aquesta recerca s'emmarca en el *paradigma positivista* ja que parteix de la hipòtesi de què l'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes de 2n de primària. Per tal de comprovar la hipòtesi, la recollida d'informació es farà mitjançant una graella d'observació en la qual s'anotarà la freqüència d'aparició d'un seguit de conductes d'inatenció preestablertes. Per tant, el procés d'obtenció de dades

és de caràcter quantitatiu i objectiu, oferint la possibilitat de ser replicat. A més, es pretén que els resultats siguin generalitzables més enllà de l'aula de 2n primària on es porta a terme la recerca.

Pel que fa als enfocaments quantitatiu i qualitatiu: *l'enfocament quantitatiu*, tal com diuen Hernández i altres (2006:5), "utilitza la recollida de dades per provar hipòtesis, basant-se en la mesura numèrica i l'anàlisi estadístic, per establir patrons de comportament i provar teories". En canvi, *l'enfocament qualitatiu*, tal com diuen Blaxter i altres (2008:78), "s'ocupa de recollir i analitzar informació de totes les maneres possibles, principalment no numèriques". En la present recerca es farà ús d'un enfocament: *quantitatiu*, tant en la recollida com en l'anàlisi posterior de les dades obtingudes mitjançant una observació, i *qualitatiu*, tant en la recollida com en l'anàlisi posterior de les dades obtingudes mitjançant una entrevista i un diari de recerca.

De les investigacions que combinen ambdós enfocaments, quantitatiu i qualitatiu, se n'anomenen de *metodologia mixta* i d'aquestes se'n deriven diversos dissenys d'investigació. D'acord amb Hernández i altres (2006:777), en aquesta recerca es fa ús d'un *disseny paral·lel*, és a dir, "es condueixen simultàniament dos estudis: un quantitatiu i un qualitatiu, dels resultats d'ambdós es fan les interpretacions sobre el problema investigat". L'objectiu d'aquest disseny és aconseguir resultats convergents i complementaris ja que si els resultats obtinguts mitjançant els dos enfocaments coincideixen la seva fiabilitat es veu incrementada.

6.5 Dimensions o aspectes concrets de l'estudi

Per tal de valorar si fent ús de tècniques de relaxació l'atenció dels alumnes millora ho farà a partir de l'observació de la conducta dels alumnes. Elaboraré una graella d'observació amb les principals manifestacions, directament observables, de l'atenció ja que tal com afirma García (1997:21): "Com qualsevol procés i/o activitat psicològica,

l'atenció posseeix una sèrie de manifestacions -per exemple, acostumem a mirar aquells objectes als quals prestem atenció-”.

Una de les manifestacions atencionals més estudiades ha estat l'anomenada resposta d'orientació, conducta d'orientació o reflex d'orientació, indistintament. La resposta d'orientació, tal com estableix Garcia (1997), es defineix com la primera reacció de l'individu davant un estímul nou o significatiu i es compon d'un seguit de canvis com: l'orientació dels receptors sensorials, l'orientació del cos o la interrupció d'altres tasques que s'estan fent en aquell moment.

També el DSM-IV (1995), referint-se a les persones que tenen dificultats d'atenció diu el següent: “sovint sembla que tinguin la ment a un altre lloc, com si no escoltessin o no sentissin el que se'ls està dient” i “es distreuen amb facilitat davant estímuls irrelevantes i interrompen freqüentment les tasques que estan realitzant per atendre a sorolls o fets trivials que usualment són ignorats sense problemes pels altres”.

Així que, d'acord amb l'anterior, els indicadors que formaran part de la graella d'observació per tal d'establir el grau en què els alumnes estan prestant atenció són els següents:

- Direcció de la mirada cap a un altre estímul.
- Orientació corporal cap a un altre estímul.
- Realització d'altres tasques al mateix temps: dibuixar, pintar, guixar la taula, llegir, etc.
- L'alumne es mostra absent.
- Es distreu amb facilitat: davant comentaris d'altres alumnes, sorolls o fets trivials que la majoria de companys ignoren.

6.6 Instruments de recollida de dades

6.6.1 L'observació

Gil (2012) defineix l'observació de la manera següents: “procés sistemàtic i controlat, mitjançant el qual es recull informació, en un context natural o fictici, durant la realització d'una investigació”. També remarca que en una observació hi ha tres elements clau: l'observador, l'instrument de registre i la situació observada. En el cas que ens pertoca, es tractarà d'una observació quantitativa ja que, tal com assenyalen Hernández i altres (2006), l'observació quantitativa és una tècnica de recollida d'informació que consisteix en el registre sistemàtic, vàlid i fiable, de manifestacions de conducta. A més, a diferència de l'observació qualitativa, les variables a observar s'estableixen i defineixen prèviament.

D'acord amb Rodríguez i altres (1996), l'observació participant la podem definir com: “Un mètode interactiu de recollida d'informació que requereix una implicació de l'observador en els esdeveniments o fenòmens que està observant. La implicació suposa participar en la vida social i compartir les activitats fonamentals que realitzen les persones que formen part d'una comunitat o institució”. Per tant, l'observació que portaré a terme serà participant ja que, actualment, estic d'alumna de pràctiques a l'escola i, en algunes ocasions, a l'aula del grup-classe on realitzaré l'observació. A més, prèviament a algunes de les observacions hauré portat a terme una intervenció en relaxació amb aquests alumnes per veure si aquesta pràctica en millora la seva atenció.

Per portar a terme l'observació, com a instrument de registre, faré servir una graella d'observació on es recullen els indicadors conductuals, prèviament establerts i definits, que em permetran valorar en quina mesura els alumnes de l'aula estan prestant atenció. Valoraré per a cada alumne en quin grau està atent en funció de les vegades que observi que realitza les conductes que s'indiquen a la graella d'observació mitjançant una escala d'estimació: mai, de vegades, sovint, sempre (Taula 1).

Una escala d'estimació, tal com estableix Gil (2012), "és un codi de valoració preestablert que ens indica el grau de la presència de la conducta objecte d'estudi". Aleshores, pel que fa a la graella d'observació que hi ha continuació: *mai*, significarà que la conducta apareix de 0 a 1 vegades; *de vegades*, de 2 a 4; *sovint*, de 5 a 7, i *sempre*, 8 o més vegades. Per facilitar el registre numeraré als alumnes de l'1 al 18 en funció del lloc que ocupen a l'aula ja que és en aquest espai on, normalment, portaré a terme l'observació.

DIA:	MAI [0-1]	DE VEGADES [2-4]	SOVINT [5-7]	SEMPRE [8 o més]
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL				
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL				
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT				
ES DISTREU AMB FACILITAT				
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS				
ALTRES OBSERVACIONS:				

Taula 1. Graella d'observació

6.6.2 L'entrevista

Generalment, l'entrevista és definida com una trobada intencionada entre dues o més persones, amb interaccions verbals i no verbals, basada en una diferència de rols: *l'entrevistador*, la persona que pregunta responsable de controlar i conduir la situació, i *l'entrevistat*, la persona que respon. Per tant, la comunicació que es dona és bidireccional i la relació entre els participants asimètrica. Els objectius de l'entrevista han de ser prefixats i coneguts, almenys per l'entrevistador.

Més específicament, l'*entrevista d'investigació* es definida per Bisquerra (1989:103) com: "una conversació entre dues persones iniciada per l'entrevistador amb el propòsit específic d'obtenir informació rellevant per una investigació. L'entrevistador l'enfoca sobre el contingut especificat en els objectius de la investigació, ja sigui descriptiva, predictiva o explicativa".

En l'actual recerca, faré ús d'una entrevista destinada a mestres que fan ús de tècniques de relaxació a l'aula. L'objectiu és obtenir informació sobre el motiu pel qual hi ha mestres que fan ús de la relaxació a l'aula, els efectes que en perceben en els alumnes, especialment, a nivell d'atenció i si consideren que aquesta pràctica afavoreix la inclusió. D'aquesta manera podré contrastar els resultats obtinguts per mitjà d'altres tècniques com són l'observació i el diari de camp i comprovar les meves hipòtesis.

D'acord amb Hernández i altres (2006), l'entrevista que utilitzaré serà *semiestructurada* ja que seguiré un guió de preguntes preestablertes però durant l'entrevista, en funció de les respostes de la persona entrevistada, és possible que modifiqui l'ordre de les preguntes o n'incorpori de noves i expliqui o afegixi informació. També, d'acord amb Quintanal i altres (2012), es tractarà d'una entrevista *no dirigida* ja que la direcció i el control per part de l'entrevistador seran mínims, permetent a l'entrevistat expressar-se obertament.

Durant la planificació de l'entrevista he classificat les preguntes en tres blocs seguint el format d'entrevista que proposen Quintanal i altres (2012): dades generals d'identificació, dades sociològiques i demogràfiques i dades referides a l'objecte d'estudi. Prèviament a l'entrevista, citaré a la persona entrevistada i li demanaré el seu consentiment per gravar en audio la conversa amb finalitats exclusivament acadèmiques. També li recordaré el motiu pel qual l'entrevisto abans de procedir amb l'entrevista que exposo a continuació:

A. Dades generals d'identificació

- Nom:
- Edat:

B. Dades sociològiques o demogràfiques

- Formació:
- Anys d'experiència com a docent:
- Escola actual i localització:
 - Àrea (tutor/especialitat):
 - Curs:
 - Nombre d'alumnes:

C. Dades referides a l'objecte d'estudi

Preguntes prèvies

- Què et va conduir a incorporar la relaxació a l'aula?
- Has realitzat algun tipus de formació en relaxació?
- Quant temps fa que portes a terme tècniques de relaxació a l'aula?
- A quins cursos has aplicat la relaxació?

Preguntes referides a les pràctiques a l'aula

- Quina o quines tècniques de relaxació apliques?
- Amb quines condicions contextuais (il·luminació, música ambient) i posturals (asseguts/estirats, ulls oberts/tancats) apliques la relaxació a l'aula?
- En quines ocasions fas ús de la relaxació? En moments puntuals o bé tens una rutina marcada?
- Quanta estona acostumes a fer durar la relaxació a l'aula?
- Creus que als alumnes els agrada fer relaxació?
- Creus que els alumnes aconsegueixen arribar a un estat de relaxació?

Preguntes referides als efectes de la relaxació

- Observes canvis cognitius i/o conductuals en els alumnes després de portar a terme una pràctica de relaxació? És a dir, quins són els principals efectes de la relaxació que perceps i/o observes en els teus alumnes?
- Creus que els alumnes en són conscients dels efectes que té la relaxació sobre ells mateixos o sobre els altres?

- Hi ha diversos estudis que afirmen que la relaxació millora l'atenció. - Creus que la relaxació millora l'atenció dels teus alumnes?
- Per a la meua recerca he recollit les principals manifestacions conductuals d'inatenció: direcció de la mirada i cos orientat cap a un altre estímul, l'alumne es mostra absent, es distreu amb facilitat i realitza una altra tasca al mateix temps. Aleshores, observaré aquestes conductes a una aula durant una setmana i una setmana després hi tornaré just després d'haver realitzat una breu intervenció en relaxació. - Amb la teva experiència, creus que observaré canvis pel que fa a la freqüència d'aparició d'aquestes conductes?
- Creus que els efectes de la relaxació afavoreixen la inclusió? És a dir, creus que tots els alumnes poden participar en totes les activitats de relaxació, beneficiar-se'n i/o aprendre'n; que d'alguna manera la relaxació millora les relacions entre companys, etc.

Preguntes de tancament

- Recomanaries a altres mestres fer ús de la relaxació a l'aula? Quina tècnica els aconsellaries per començar? Algun altre consell?
- Algun cas en què no recomanaries fer ús de la relaxació?
- Vols afegir alguna cosa més?

Moltes gràcies!

6.6.3 El diari de recerca

En diversos manuals sobre tècniques i instruments de recollida d'informació, els diaris de recerca es consideren un tipus d'observació en què el sistema de registre és narratiu. Aquest és el cas de, per exemple, Rodríguez i altres (2006:163), i defineixen el diari de recerca de la manera següent: "Un instrument reflexiu d'anàlisi. És a dir, l'investigador va a plasmar en aquest no només el que recorda sinó també, o millor dit, sobretot, les reflexions sobre el que ha vist i escoltat. [...] En ell l'observador expressa els pensaments i sentiments que li ha generat allò observat".

El diari de recerca hi descriuré com s'han desenvolupat les intervencions en relaxació, tot allò que succeeixi en el transcurs de les diferents sessions i que em sembli rellevant

destacar. Hi inclouré també reflexions i valoracions entorn les activitats, la seva posada en pràctica i la pròpia intervenció. Alhora proposaré canvis i millores a realitzar tant referides, exclusivament, a la sessió ja realitzada com per prendre en consideració de cara a les properes intervencions.

El contingut del diari de recerca em servirà per valorar la hipòtesi sobre si la relaxació afavoreix la inclusió. Per aquest motiu, del seu contingut principalment analitzaré aquells comentaris o reflexions que em permetin valorar si la relaxació és una pràctica inclusiva: la possibilitat de participació en les activitats de relaxació de tots els alumnes i l'obtenció de beneficis/aprenentatges entorn aquestes així com la qualitat de les interaccions entre companys durant les activitats, entre d'altres aspectes.

6.7 Procediment

La setmana prèvia a la meua intervenció en relaxació, observaré la conducta dels alumnes de 2n de primària. Per a cada alumne, anotaré la freqüència en què realitza cada una de les conductes establertes per tal de valorar en quina mesura està prestant atenció. Les observacions tindran lloc a l'aula habitual del grup-classe durant la tarda, coincidint amb l'horari en què impartiré les sessions de relaxació la setmana posterior. Les observacions tindran una durada de mitja hora, aproximadament.

Una setmana després, iniciaré la meua intervenció en relaxació. Després de cada una de les intervencions, de la mateixa manera que la setmana anterior, observaré la conducta dels alumnes anotant per a cadascun la freqüència amb què presenta les conductes establertes. D'aquesta manera, comparant les observacions realitzades, podré comprovar la hipòtesi sobre si les tècniques de relaxació milloren l'atenció dels alumnes a l'aula.

Durant el període en què posaré en pràctica la meva intervenció en relaxació, elaboraré un diari de recerca. És a dir, després de cada intervenció faré una descripció sobre com s'ha desenvolupat cada una de les sessions: descriuré la meva intervenció i quina ha estat l'actitud dels alumnes davant l'activitat, anotaré percepcions i comentaris que han tingut lloc durant la sessió, reflexions, valoracions personals i també proposaré millores de cara a una propera intervenció. Aquest diari em permetrà comprovar la hipòtesi sobre si la relaxació afavoreix la inclusió en funció del grau de participació dels alumnes a les activitats, els efectes i aprenentatges percebuts i una valoració qualitativa de les interaccions entre els membres del grup-classe durant les activitats de relaxació.

Una vegada finalitzada la meva intervenció, realitzades les observacions i el diari de recerca, entrevistaré a tres mestres que fan ús de la relaxació a l'aula. Els preguntaré, especialment, sobre les seves percepcions pel que fa als efectes de la relaxació a nivell d'atenció i en relació a la inclusió dels alumnes. Aquesta informació em servirà per complementar i contrastar la informació prèviament recollida i comprovar les hipòtesis inicials a partir de fonts d'informació diverses.

Recollida la informació, analitzaré les dades obtingudes amb cadascun dels instruments. L'anàlisi de les dades recollides mitjançant l'observació serà quantitatiu ja que el registre ha estat per mitjà d'una escala d'estimació amb la finalitat de conèixer si la freqüència d'aparició de conductes que denoten atenció per part dels alumnes s'ha incrementat o no. Pel que fa a la informació recollida mitjançant les entrevistes i el diari de recerca, l'anàlisi serà qualitatiu degut a què aquestes informacions es basen en percepcions i observacions qualitatives.

Analitzada tota la informació recollida, recuperaré les hipòtesis inicials i comprovaré, per mitjà de les diverses fonts d'informació, si aquestes es confirmen o bé es refuten. Argumentaré els resultats obtinguts en la recerca d'acord amb les diverses fonts d'informació i establiré unes conclusions. Finalment, elaboraré un informe en el qual

resumiré el procediment seguit per la recerca, des de la formulació de les hipòtesis fins a l'establiment de conclusions.

6.8 Pla d'intervenció

6.8.1 La mostra

La intervenció en relaxació la posaré en pràctica a l'aula de 2n de primària de l'escola Sentfores. El grup-classe està compost per un total de 18 alumnes, 13 nens i 5 nenes, la tutora dels quals és la Sandra qui també està formada com a mestra de suport. Aquest és el primer any de la Sandra a l'escola i la característica principal del seu grup-classe és una gran dificultat per complir amb la normativa i amb allò que la seva tutora els diu. Aquest fet, segons la tutora del grup, s'explica mitjançant la suma dels dos factors següents: la mestra del curs anterior no va establir cap tipus de normativa i les característiques individuals de cada un dels alumnes que formen part d'aquest grup-classe.

La distribució dels alumnes a l'aula és en forma d'U tot i que degut a una limitació de l'espai quatre alumnes estan situats al mig d'aquesta U, formant un petit grup cooperatiu. Pel que fa a l'equipament de l'aula, els alumnes de 2n són l'únic grup-classe de tota l'escola que no disposen de pissarra digital a la seva aula i, per tant, la tutora es troba davant la impossibilitat d'oferir als seus alumnes cap tipus de contingut audiovisual; un contingut que la Sandra creu que aniria molt bé per reconduir la dinàmica habitual del grup. De manera que a l'aula només hi ha una pissarra tradicional, el mobiliari per guardar el material, taules i cadires pels alumnes i la mestra i una aixeta que permet la realització, dins la mateixa aula, dels treballs plàstics.

Ens trobem davant un grup-classe en el qual hi ha una mancança de cohesió de grup evident. En les tasques que la tutora ofereix als alumnes certa llibertat per organitzar-se dins l'aula, sempre es produeixen les mateixes agrupacions d'alumnes. En

l'agrupació més nombrosa hi ha una alumna amb altes capacitats de lideratge. Aquesta falta de cohesió possiblement es degut a l'elevat nombre d'alumnes amb necessitats específiques de suport entre els quals hi ha aquells alumnes amb diagnòstics de TDAH i Trastorn Negatiu Desafiant, la conducta dels quals sovint molesta a la resta de companys.

Els conflictes més rellevants, freqüentment, són protagonitzats per dos dels alumnes de l'aula. Un és adoptat i l'altre està a un CRAE, ambdós presenten una conducta hiperactiva i, un més que l'altre, mostren conductes de desafiament a la seva tutora. Especialment, després del pati i a la tarda, passen l'estona provocant-se mútuament tant verbal com físicament. És per aquest motiu que a la última Comissió d'Atenció a la Diversitat s'ha proposat, properament, portar a terme una avaluació psicopedagògica d'aquests dos alumnes.

Quant a alumnes amb diagnòstic, n'hi ha un a qui s'ha diagnosticat un TDAH del qual es tenen dubtes de què els pares el mediquin, tal com se'ls va indicar des del CSMIJ, i un altre, un Trastorn Negatiu Desafiant comòrbid amb un TDAH. L'última reunió de la Comissió d'Atenció a la Diversitat es va dedicar a parlar dels progressos amb aquest últim alumne a qui s'ha instruït amb la tècnica de la Tortuga per tal de controlar la seva impulsivitat i format els seus pares i tutora en el reforçament positiu. També hi ha un alumne a qui recentment s'ha diagnosticat una dislèxia.

Pel que fa a la nacionalitat d'origen dels alumnes de l'aula hi ha un alumne peruà, un d'indi, un de polonès que va repetir a P5, una nena marroquina i un nen xinès nouvingut. L'alumne indi és a qui fa poc s'ha diagnosticat la dislèxia i, juntament, amb el nen polonès i la nena marroquina reben un suport específic per qüestions de llenguatge amb la seva mestra de suport de referència, la Glòria. L'alumne xinès és el que fa menys que s'ha incorporat a l'escola i el que, possiblement, presenta menys dificultats en la llengua ja que mostra un gran interès per aprendre i facilitat en l'aprenentatge d'idiomes.

Fa poc la tutora del grup ha observat que alguns alumnes han fet esment del color de pell diferent d'un dels alumnes. Per això, durant la reunió amb la Comissió d'Atenció a la Diversitat, va verbalitzar que li preocupa que al grup apareguin prejudicis i conductes discriminatòries en motiu del color de pell. Aleshores, es va parlar de què, en cas que aquest fet vagi a més, es posarà en pràctica una dinàmica amb el grup-classe d'acceptació de les diferències individuals per tal de frenar la situació.

En definitiva, la diversitat d'alumnes que han coincidit a aquesta aula, un elevat nombre dels quals amb necessitats específiques de suport; un nombre considerable d'alumnes amb problemes de conducta, d'alumnes de diferent nacionalitats i amb dificultats en el llenguatge, per motius també diversos. Són característiques que juntament amb d'altres factors fan d'aquest grup-classe un grup difícil amb el qual treballar i, per tant, conflueixen en aquest un gran nombre de serveis, interns i externs a l'escola, de l'àmbit d'atenció a la diversitat.

6.8.2 Intervenció

Títol: Relaxació a l'aula		
Període: febrer-març, 2015	Curs: 2n de primària	Realitzada per: Lídia Prat
Objectius específics: <ul style="list-style-type: none"> • Augmentar el benestar dels alumnes a tres nivells: fisiològic, psicològic i emocional. • Oferir estratègies als alumnes pel control de l'activació i la impulsivitat. • Millorar la capacitat atencional de l'alumnat afavorint l'aprenentatge. • Millorar les relacions entre iguals i la convivència dins l'aula. 		
Criteris d'avaluació: <ul style="list-style-type: none"> • Implicar-se en les activitats de relaxació per tal d'obtenir-ne beneficis. 		

- Prendre consciència del propi estat d'activació.
- Respectar als companys i cooperar amb ells.

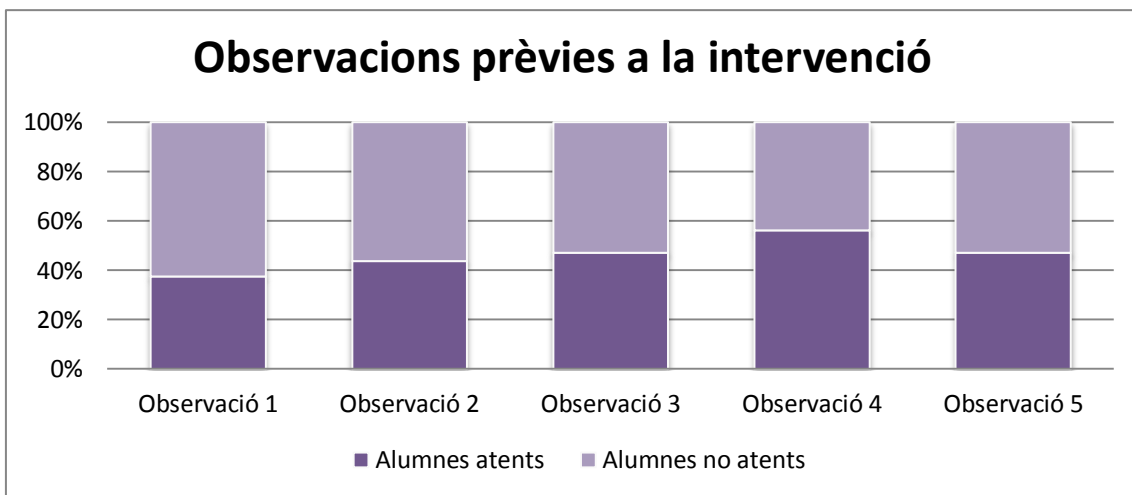
Avaluació: continuada

Abans i després de cada sessió faré que els alumnes realitzin una auto-avaluació del seu estat d'activació a partir de l'elecció d'un dels 3 personatges que els presentaré a l'inici de la unitat didàctica. Partint de la descripció d'aquests personatges els alumnes hauran d'escollir amb quin d'ells es senten més identificat en cada moment.

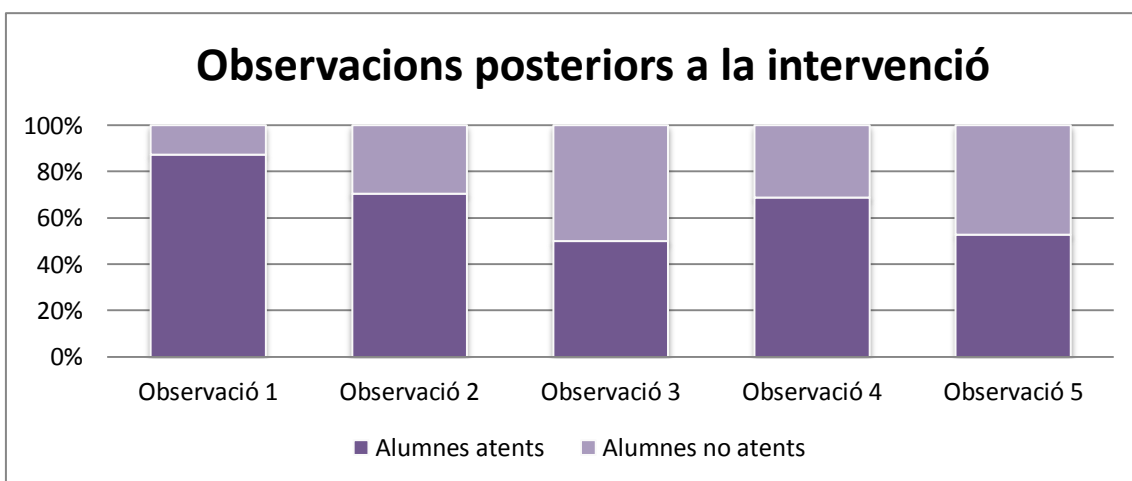
A més, a cada sessió, després de posar en pràctica la relaxació, proposaré als alumnes diferents activitats que serviran per recollir informació sobre el procés i el resultat de la tasca realitzada. Faré ús de diverses tipologies d'avaluació descrites al final de cada una de les sessions planificades (veure annex I).

6.8.3 Anàlisi de dades

Per l'anàlisi de la informació recollida mitjançant les graelles d'observació on anotava la freqüència d'aparició d'un seguit de conductes d'inatenció preestablertes (veure annex III), he elaborat un seguit de gràfics on es recullen els principals resultats obtinguts. El gràfic 1 fa referència a cadascuna de les observacions prèvies a la intervenció en relaxació i mostra el percentatge d'alumnes que no van mostrar *mai* conductes d'inatenció (alumnes atents) i el percentatge d'alumnes que van mostrar *almenys una* de les conductes d'inatenció observades *de vegades, sovint o sempre* (alumnes no atents). Aquesta mateixa informació pel que fa a les observacions realitzades després de la intervenció en relaxació es recullen al gràfic 2.

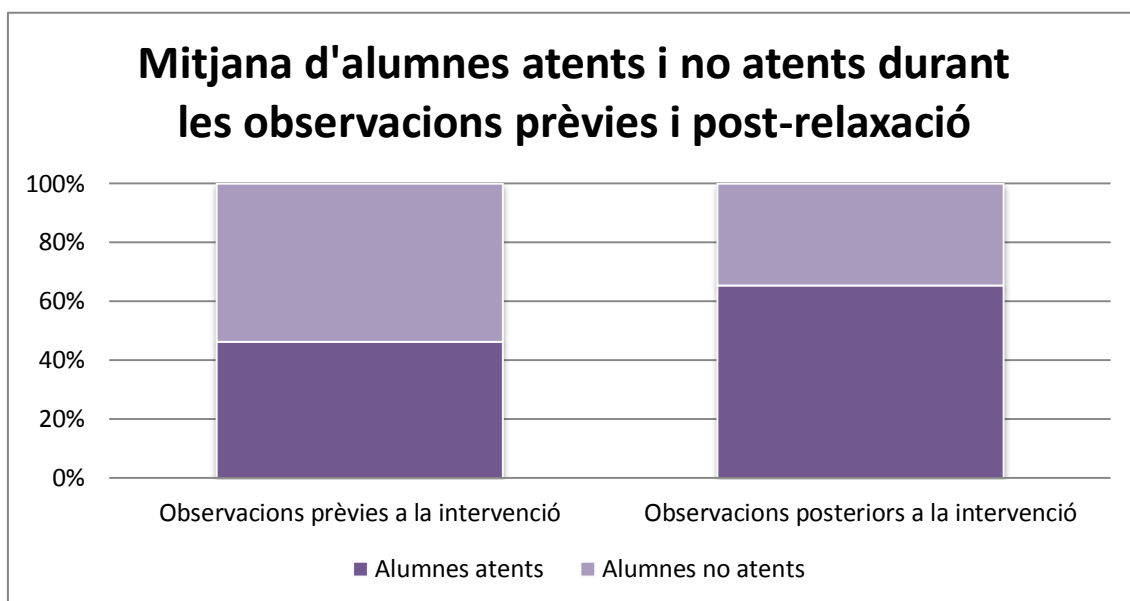


Gràfic 1. Percentatge d'alumnes atents i no atents durant cadascuna de les observacions prèvies a la intervenció



Gràfic 2. Percentatge d'alumnes atents i no atents durant cadascuna de les observacions realitzades post-relaxació

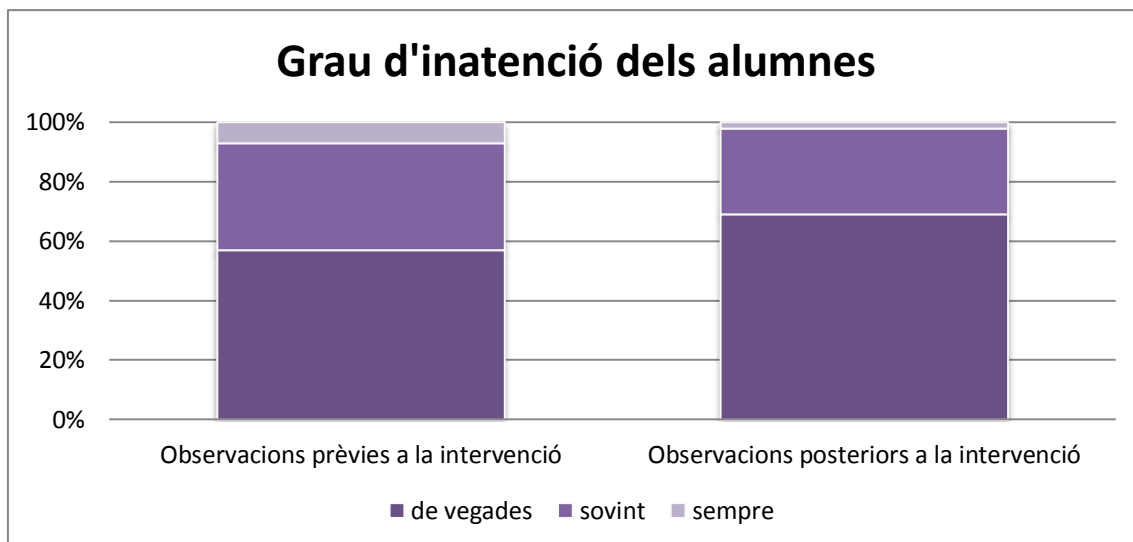
El gràfic 1 ens mostra que la mitjana d'alumnes que es mostren atents durant l'observació realitzada prèviament a la intervenció en relaxació, es situa entre el 37,5% i el 56,25%. En canvi, el gràfic 2 ens mostra que la mitjana d'alumnes que es mostren atents durant les observacions post-relaxació es situa entre el 50% i el 87,5%. Per tant, si comparem ambdós gràfics, durant la setmana en què els alumnes van realitzar activitats de relaxació, en general, s'observa un increment del percentatge d'alumnes que es mostren atents.



Gràfic 3. Mitjana d'alumnes atents i no atents durant les observacions prèvies i post-relaxació

Calculant la mitjana d'alumnes que es mostren atents i desatents per a cada grup d'observacions, podem veure el següent (veure gràfic 3): la mitjana d'alumnes que es mostren atents durant les observacions realitzades prèviament a la intervenció en relaxació és del 46,34% i durant les observacions post-relaxació és del 65,48%. Per tant, hi ha hagut un increment del nombre d'alumnes que es mostren atents del 19,05% després de la relaxació.

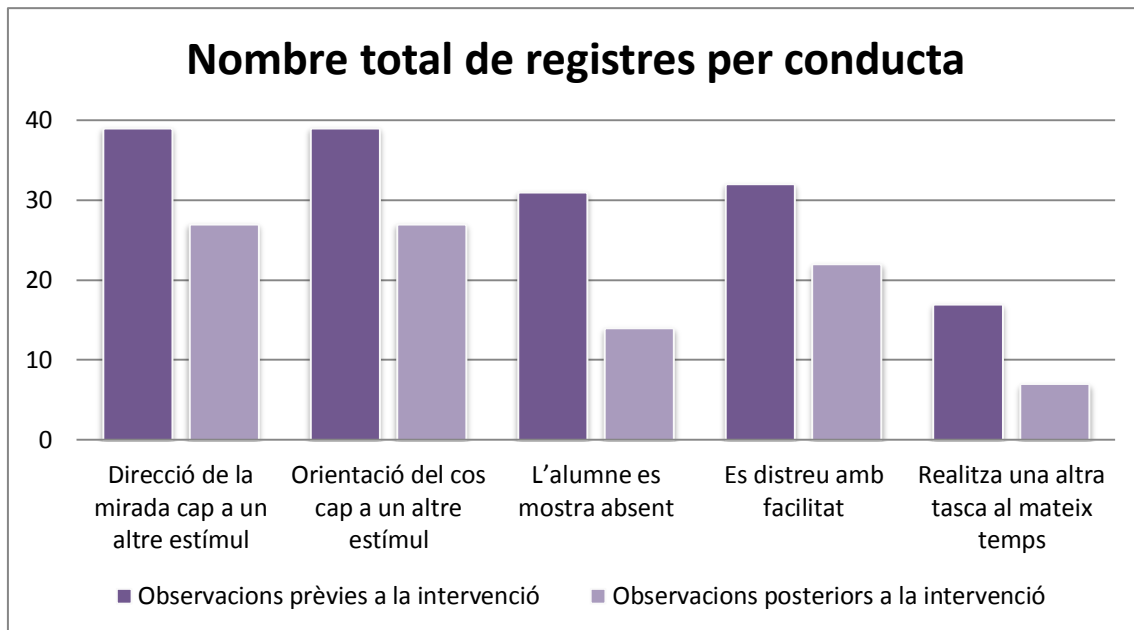
Per tal d'observar si hi ha hagut canvis en el grau d'inatenció dels alumnes: primer, he recollit el total de conductes d'inatenció observades, independentment de l'alumne que fos qui les portés a terme, obtenint un total de 158 conductes d'inatenció en les observacions prèvies a la intervenció i 97 en les observacions post-relaxació; és a dir, el nombre de conductes d'inatenció han disminuït un 38,60% entre observacions. Després, per a cada grup d'observacions, he calculat com es distribueix el total d'aquestes conductes segons la seva freqüència d'aparició sigui *de vegades*, *sovint* o *sempre* obtenint així el gràfic 4.



Gràfic 4. Graü d'inatenció dels alumnes durant les observacions prèvies i post-relaxació

D'acord amb el gràfic 4 podem dir que durant l'observació prèvia a la intervenció, del total de conductes d'inatenció observades, el 56,96%, apareixien *de vegades*; el 36,08%, *sovint* i, el 6,96%, *sempre*. En canvi, durant l'observació realitzada després de la intervenció en relaxació, del total de conductes d'inatenció observades, el 69,07%, apareixien *de vegades*; el 28,87% *sovint*, i el 2,06%, *sempre*. El percentatge de conductes que apareixien *de vegades* s'ha incrementat un 12,11% en detriment del nombre de conductes que apareixen *sovint* i *sempre* que s'han vist reduïdes en un 7,21% i un 4,9%, respectivament. Per tant, podem dir que el grau d'inatenció dels alumnes s'ha reduït en les observacions realitzades després de les intervencions en relaxació.

Com hem dit anteriorment, en les observacions prèvies a la intervenció vaig registrar un total de 158 conductes d'inatenció i en les observacions post-relaxació 97: hi ha hagut una disminució d'un 38,60%. Aleshores, per conèixer quin ha estat l'efecte de la relaxació per a cadascuna de les cinc conductes d'inatenció observades, he representat el total de vegades que apareix *de vegades*, *sovint* o *sempre*, cadascuna de les conductes en els dos grups d'observacions: prèviament a la intervenció i posteriorment (veure gràfic 5).



Gràfic 5. Nombre de vegades d'aparició de cadascuna de les conductes d'inatenció observades *de vegades, sovint o sempre* durant les observacions prèvia i les observacions post-relaxació

El gràfic 5 ens mostra que la disminució de les conductes d'inatenció en les observacions post-relaxació s'ha produït per a cadascuna de les cinc conductes observades tot i que en diferent grau. Les conductes que han experimentat un descens més significatiu han estat *l'alumne es mostra absent* i *realitza una altra tasca al mateix temps*, que s'han vist reduïdes més de la meitat. La resta de conductes, *direcció de la mirada* i *orientació del cos cap a un altre estímul* i *es distreu amb facilitat*, s'han reduït un 30%, aproximadament.

Tot seguit, analitzaré la informació recollida mitjançant entrevistes a mestres que fan ús de relaxació a l'aula (veure annex IV). En relació amb el gràfic 5, vaig preguntar a les mestres entrevistades que anticipessin què succeiria amb cadascuna de les conductes d'inatenció observades una vegada hagués posat en pràctica tècniques de relaxació a l'aula. Les respostes davant aquesta pregunta han estat les següents: tant la Núria Ubach com la Laia Prat esperaven que, en general, a nivell de grup-classe, sí observaria una disminució de cadascuna de les conductes d'inatenció observades, tal com podem veure que ha succeït en el gràfic 5. En canvi, la M. Àngels Farré tot i que també preveia que per la majoria de conductes observaria una disminució, en les dues conductes que

més han disminuït (*l'alumne es mostra absent i realitza una altra tasca al mateix temps*) va posar-ho en dubte ja que no veu que les seves possibilitats de manifestar-se estiguin molt lligades a la relaxació i creu que la multitasca és possible.

Davant la pregunta sobre si creuen que la relaxació millora l'atenció dels alumnes, totes les mestres entrevistades van dir que sí: la M. Àngels Farré creu que la relaxació ens ajuda a prendre consciència de com estem i que d'aquesta manera podem estar més atents al que succeeix al nostra voltant, diu que "relaxar-se és el camí òptim per poder-se concentrar"; la Núria Ubach no s'atreveix a quantificar el grau en què la relaxació millora l'atenció però diu que quan els alumnes estan dispersos un dels motius pels quals els convida a relaxar-se és per guanyar en atenció, i, la Laia Prat creu que sí que la relaxació millora l'atenció i, malgrat no creu que en tots els casos ho faci el 100%, assegura que com a mínim guanyem calma i receptivitat per part de l'alumne.

Respecte a la pregunta sobre si la relaxació afavoreix la inclusió dels alumnes de l'aula, les tres mestres entrevistades afirmen que tots els alumnes poden participar i beneficiar-se de la relaxació. També creuen que amb la relaxació es poden millorar les relacions entre companys: la M. Àngels Farré afirma haver comprovat aquesta millora amb alumnes que així mateix li han verbalitzat; la Núria Ubach considera que es poden millorar les relacions amb la relaxació de la mateixa manera que ho fa tot allò que es realitza amb grup i es vol fer amb els companys, i, finalment, la Laia Prat creu que la relaxació fomenta el contacte amb els altres i que ajuda a la inclusió de nens amb necessitat específiques de suport com pot ser un TDAH.

Finalment, pel que fa a la informació recollida mitjançant el diari de recerca (veure annex V), el dia que vaig portar a terme l'activitat que consistia en fer massatges per parelles vaig tenir la sensació que els alumnes estaven més implicats que mai en la tasca, hi posaven moltes ganes i s'esforçaven al màxim per tal que el seu company quedés content amb el massatge rebut. A més, juntament amb les bones avaluacions sobre la qualitat del massatge rebut que van realitzar-se mútuament, la majoria

d'alumnes, crec que aquesta activitat pot haver reforçat vincles i que ho faria amb més intensitat si aquesta pràctica es fes més habitualment.

També vaig realitzar una intervenció en relaxació que implicava un treball en grup i, tal com dic al diari, un dels grups va tenir forces dificultats per aconseguir que tots els alumnes es posessin d'acord. Aquest fet, va tenir-hi quelcom a veure en què a l'última sessió proposés als alumnes un joc de relaxació cooperatiu. En vistes de com s'han desenvolupat les sessions penso que la relaxació pot promoure el treball cooperatiu i una millora en les relacions, especialment, si les activitats es plantegen per parelles o en grups i de forma cooperativa.

6.8.4 Comprovació hipòtesis

✓ **Hipòtesi 1:** l'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes de 2n de primària.

Per tal de comprovar la primera hipòtesi sobre si l'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes de 2n primària, vaig recollir informació mitjançant les tècniques de l'observació i l'entrevista. Aleshores, després de l'anàlisi de la informació recollida amb ambdós instruments, aquesta primera hipòtesi es confirma: l'aplicació de tècniques de relaxació millora l'atenció dels alumnes de 2n de primària.

Tal com mostren als gràfics anteriors, les dades recollides mitjançant l'observació de conductes d'inatenció, abans i després de la intervenció, confirmen que l'atenció dels alumnes de 2n de primària millora després d'haver practicat tècniques de relaxació a l'aula: el nombre d'alumnes que es mostren atents augmenta un 19,05% i, en canvi, el nombre de conductes d'inatenció observades i la seva freqüència d'aparició disminueixen, un 38,60% i un 12,11%, respectivament.

A més, en les observacions post-relaxació no només disminueix, en general, el nombre de conductes d'inatenció observades sinó que també ho fa cadascuna de les conductes observades de manera específica. Les conductes *l'alumne es mostra absent i realitza una altra tasca al mateix temps* experimenten un descens del 50% i la *direcció de la mirada cap a un altre estímul, l'orientació del cos cap a un altre estímul i es distreu amb facilitat* del 30%, aproximadament.

La informació obtinguda mitjançant entrevistes a mestres que apliquen tècniques de relaxació a l'aula també sustenta aquesta hipòtesi. Totes les mestres entrevistades diuen que sí que la relaxació millora l'atenció dels alumnes encara que no ho faci al 100%. A més, declaren que una de les finalitats per les quals apliquen tècniques de relaxació a l'aula és aquesta, guanyar en atenció. Les mestres entrevistades també preveien que cadascuna de les conductes d'inatenció observades experimentaria un descens després d'haver practicat la relaxació a l'aula.

✓ **Hipòtesi 2:** les tècniques de relaxació afavoreixen la inclusió dels alumnes en una aula de 2n de primària.

Per tal de comprovar aquesta segona hipòtesi sobre si les tècniques de relaxació afavoreixen la inclusió educativa, vaig recollir informació per mitjà de l'entrevista i el diari de recerca. Tant les dades recollides mitjançant l'entrevista com el contingut del diari de recerca confirmen aquesta segona hipòtesi, és a dir, podem afirmar que les tècniques de relaxació afavoreixen la inclusió dels alumnes en una aula de 2n de primària.

Totes les mestres entrevistades coincideixen en afirmar que en les activitats de relaxació poden participar-hi tots els nens i nenes sempre i quan s'adeqüin a l'edat i a les possibilitats dels nostres alumnes. A més, afirmen que tots els alumnes, sense excepció, poden obtenir-ne algun benefici en major o menor grau. Com diu la Laia Prat

mitjançant la relaxació l'atenció d'un alumne amb TDAH també es veu incrementada encara que no ho faci el 100%.

Pel que fa a les relacions entre alumnes, totes les mestres entrevistades també estan d'acord en què amb la relaxació podem millorar les relacions. La M. Àngels Farré diu que així mateix li han verbalitzats alguns dels seus alumnes, especialment, realitzant activitats de relaxació per parelles o grups cooperatius. La Núria Ubach, en el mateix sentit, justifica la millora de les relacions entre companys com a resultat de la relaxació de la mateixa manera que ho fa qualsevol dinàmica de grup o per parelles.

D'acord amb la informació recollida al diari de recerca si les activitats s'adapten i el vocabulari és adequat al nivell dels alumnes, no hi ha cap inconvenient per tal que tots els alumnes d'una aula puguin participar en la relaxació i obtenir-ne algun aprenentatge o benefici. Les activitats de relaxació per parelles i grups cooperatius poden ajudar a crear o reforçar vincles entre alumnes. També se'ls pot ensenyar a treballar cooperativament mitjançant tècniques de relaxació.

Per tant, la informació recollida mitjançant el diari de recerca també sustenta aquesta hipòtesi, sempre que les activitats estiguin adaptades al nivell dels alumnes la relaxació afavoreix la inclusió educativa. A més, la relaxació millora les relacions entre els alumnes, especialment, si es planteja amb aquest objectiu, de forma recurrent, i les activitats proposades requereixen agrupaments per parelles o en petit grup.

7 Síntesi dels resultats de la recerca

La primera hipòtesi sobre si les tècniques de la relaxació milloren l'atenció, es veu confirmada a partir d'un augment del nombre d'alumnes que es mostren atents després d'una intervenció en relaxació; també disminueixen el total de conductes d'inatenció observades, la seva freqüència d'aparició i el nombre d'aparicions per a cadascuna de les conductes preestablertes: *direcció de la mirada cap a un altre estímul, orientació del cos cap a un altre estímul, l'alumne es mostra absent, es distreu amb facilitat i realitza una altra tasca al mateix temps.*

Pel que fa a les mestres entrevistades, totes preveien que durant la recerca observaria una millora en la capacitat atencional dels alumnes de l'aula i que hi hauria un descens en l'aparició de la majoria de conductes d'inatenció observades. També totes les mestres entrevistades asseguraven que la relaxació millora l'atenció encara que cap no es va atrevir a establir en quina mesura però guanyar en atenció és una de les finalitats amb què elles apliquen la relaxació a l'aula.

La segona hipòtesi sobre si les pràctiques de relaxació afavoreixen la inclusió també es veu confirmada. Totes les mestres entrevistades donen suport a aquesta hipòtesi, mostren convenciment a l'hora d'afirmar que tots els alumnes poden participar i obtenir beneficis de la relaxació. També creuen que la relaxació pot millorar les relacions entre els alumnes del grup-classe, especialment, si les activitats es presenten per parelles o de forma cooperativa.

D'acord amb el diari de recerca totes les activitats de relaxació proposades s'han adaptat al nivell dels alumnes fent que la participació per part de tots fos possible i poguessin obtenir-ne algun benefici i/o aprenentatge. Les activitats davant les quals he percebut més implicació per part dels alumnes, han estat les realitzades amb parelles, petits grups i/o de forma cooperativa. La relaxació pot ser un bon recurs per ensenyar als alumnes a treballar cooperativament, millorar les relacions i promoure la inclusió educativa, especialment, si es presenta amb aquest objectiu i de forma recurrent.

8 Elaboració de conclusions

Durant el procés d'elaboració d'aquesta recerca he anat assolint tots els objectius que m'havia plantejat. He conegut diversitat de propostes per portar a terme tècniques de relaxació amb nens i nenes dins una aula a partir de la consulta de múltiples publicacions sobre el tema. També per mitjà d'entrevistes a mestres que fan ús de la relaxació a les seves aules i que m'han explicat quines tècniques de relaxació utilitzen, com les apliquen, per quins motius en fan ús i els efectes/beneficis que en perceben, entre d'altres aspectes.

He tingut l'oportunitat de posar en pràctica tècniques de relaxació a una aula amb alumnes de 2n de primària. Aquesta intervenció m'ha permès oferir estratègies als alumnes per alliberar tensions, promoure el seu benestar, millorar capacitats que afavoreixen el seu rendiment acadèmic i reforçar vincles entre companys; creant així un clima d'aula idoni per l'aprenentatge. A més, amb aquesta intervenció en relaxació he pogut observar diversos aspectes d'interès per la recerca com la influència d'aquest recurs en l'atenció dels alumnes i en la inclusió educativa.

Més enllà d'aquesta recerca, la intervenció en relaxació també m'ha servit per posar en pràctica la futura professió com a mestra d'educació primària. Prèviament vaig haver de dissenyar una unitat de programació en relaxació dirigida a alumnes de 2n de primària i plantejar-me uns objectius didàctics per tal de després portar-ho a terme amb els alumnes a l'aula. No havia realitzat mai cap intervenció en relaxació així que tant el procés de planificació de les activitats com la seva posada en pràctica han estat una tasca laboriosa però amb un resultat, des del meu punt de vista, molt satisfactori.

En l'àmbit de la recerca, al llarg del procés d'elaboració d'aquest treball he pogut aprofundir en algunes de les principals tècniques de recollida de dades com són l'observació, l'entrevista i el diari de recerca, i posar-les en pràctica. També he conegut alguns dels paradigmes, metodologies i dissenys més representatius de la recerca educativa. Aquest procés ha estat una introducció al món de la recerca on he hagut de

formular unes hipòtesis, recollir informació, analitzar-la i interpretar-la a fi d'obtenir uns resultats.

Finalment, de cara a futures investigacions m'agradaria aprofundir en la tècnica del *mindfulness* ja que recentment ha arribat a les meves mans un llibre d'Eline Snel (2013) anomenat *Tranquils i atents com una granota*. Un llibre senzill i pràctic que inclou múltiples exercicis de *mindfulness*, dirigits a nens i nenes de 5 a 12 anys, i un cd amb meditacions guiades. A més, sé d'una mestra que, actualment, està posant en pràctica el contingut d'aquest llibre amb els seus alumnes i sembla que li està donant molt bons resultats.

9 Relació del treball amb la futura professió

El contingut d'aquest treball està íntimament relacionat amb la meva futura professió com a mestra d'educació primària especialitzada en educació inclusiva i atenció a la diversitat. L'atenció és una capacitat imprescindible per tal que hi hagi aprenentatge així com l'estat i el context en què es troba un mateix i les persones del seu voltant. Aleshores, penso que als mestres ens falten estratègies per intervenir en els múltiples factors que poden interferir el procés d'ensenyament-aprenentatge més enllà del mètode didàctic.

Durant les pràctiques a l'escola t'adones de la gran quantitat de factors que poden interferir una explicació o impedir que arribi als teus alumnes. T'adones de què et falten recursos per gestionar l'aula i constantment demanes als alumnes coses que ningú els ha ensenyat com per exemple controlar els seus nivells d'activació. Per tant, penso que és important oferir a mestres i alumnes recursos per ajudar a què el procés d'ensenyament-aprenentatge tingui lloc en unes condicions el més idònies possibles per l'aprenentatge.

Des del meu punt de vista, la relaxació és un recurs amb unes característiques molt apropiades per ser utilitzat en àmbit educatiu. És un recurs inclusiu, transversal, d'aplicació fàcil i amb resultats immediats; aporta beneficis tant dins com fora de l'aula i a diferents nivells: salut, rendiment acadèmic i emocional. A més, hi ha una gran varietat de tècniques de relaxació que es poden anar alternant en funció de cadascú i de fàcil adaptació a les necessitats o objectius amb què s'aplica.

La relaxació és també un punt d'unió entre la ment, el cos, les emocions i les relacions. Fins ara l'educació havia posat especial èmfasi a la ment i descuidat els altres aspectes de la persona. És un tema relativament actual la visió holística de l'ésser en l'educació així com la consideració i alimentació de totes i cadascuna de les intel·ligències múltiples. Per sort, sembla que el treball de la intel·ligència emocional i la consciència

corporal estan cada vegada més presents a les aules i amb la inclusió educativa es promouen cada vegada més valors cooperatius.

En definitiva, en la meva futura professió com a mestra estic segura de què en algun moment o altre faré ús de la relaxació. Penso que el seu ús en àmbit educatiu és molt idoni ja que es pot adaptar a gairebé qualsevol circumstància i pot ajudar a donar resposta a necessitats molt diverses. Un recurs que contempla tots els aspectes de l'ésser i del qual un pot gaudir i beneficiar-se en qualsevol moment i durant tota la seva vida.

10 Informe final

La relaxació com a recurs inclusiu per millorar l'atenció dels alumnes de 2n de primària

Introducció

A la societat actual, cada vegada hi ha més persones que manifesten tenir dificultats per mantenir l'atenció. Diversos estudis, com els descrits per Carr (2009), associen aquest fet a l'aparició de les noves tecnologies. L'excés d'informació a què estem exposats i els múltiples estímuls que busquen captar la nostra atenció, diàriament i de manera constant, sobrecarreguen la nostra memòria i dificulten la nostra capacitat d'atendre a una sola cosa: actualitzacions de les xarxes socials i del correu electrònic, textos plens d'enllaços i anuncis publicitaris, missatges de text, etc.

En àmbit educatiu, les dificultats dels alumnes per mantenir-se atents tenen conseqüències a nivell individual però també a nivell de grup-classe ja que els efectes de la inatenció en la pròpia conducta poden afectar la relació mestre-alumne i les relacions entre companys, incrementar la conflictivitat, interferir en el ritme de treball i, en general, crear un clima d'aula poc idoni per l'aprenentatge. *La relaxació com a recurs inclusiu per millorar l'atenció dels alumnes de 2n de primària* és una recerca que busca oferir estratègies als alumnes per mantenir-se atents i donar resposta als diversos factors que poden interferir el procés d'ensenyament-aprenentatge.

D'acord amb l'anterior, les hipòtesis formulades per la present recerca responen a un doble objectiu: l'objectiu principal, és observar si l'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes de 2n de primària; com a objectiu secundari, es pretén confirmar si les tècniques de relaxació poden ser un recurs inclusiu per aquests mateixos alumnes mitjançant l'observació de com es desenvolupen les sessions en relaxació impartides en aquest grup-classe.

Procediment

La mostra han estat 18 alumnes, 13 nens i 5 nenes, de 2n de primària de l'escola Sentfores. Mitjançant una graella d'observació, es va recollir la freqüència d'aparició (*mai, de vegades, sovint o sempre*), per part dels alumnes, d'un seguit de conductes d'inatenció preestablertes: *direcció de la mirada cap a un altre estímul, orientació corporal cap a un altre estímul, realització d'altres tasques al mateix temps, l'alumne es mostra absent i es distreu amb facilitat*. Aquesta observació es va portar a terme durant una setmana, prèviament a la intervenció en relaxació, i, durant una altra setmana, després de cadascuna de les sessions en relaxació realitzades.

La setmana en què van tenir lloc les intervencions en relaxació, també es va elaborar un diari de recerca on, principalment, es descriu com s'han desenvolupat les sessions. Inclou reflexions i valoracions entorn les activitats de relaxació i també propostes de canvi i millores referides a la mateixa sessió i/o de cara a properes



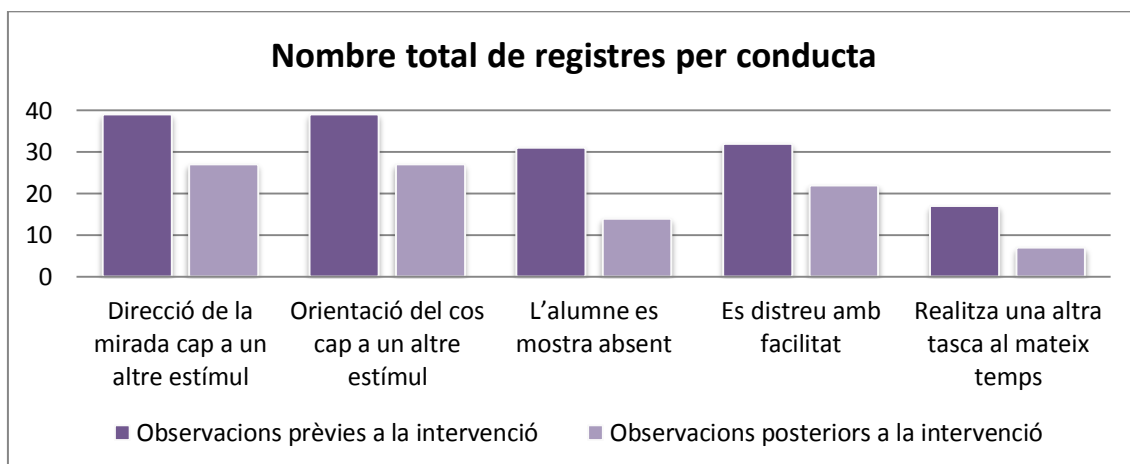
Intervenció en relaxació

intervencions. Al llarg de la recerca també s'ha entrevistat a tres mestres que fan ús de la relaxació a l'aula i que han aportat informació sobre el motiu pel qual fan ús de la relaxació, els efectes que en perceben en els alumnes, especialment, a nivell d'atenció i si consideren que aquesta pràctica afavoreix la inclusió educativa.

Metodologia

L'anàlisi de les dades obtingudes mitjançant l'observació ens diu que, després d'haver aplicat tècniques de relaxació a l'aula, el nombre d'alumnes que es mostren atents augmenta un 19,05%, i, en canvi, el nombre de conductes d'inatenció disminueixen un 38,09% i també la seva freqüència d'aparició. A més, aquest descens del nombre d'aparició de conductes d'inatenció té lloc per a cadascuna de les conductes d'inatenció observades: la *realització d'altres tasques al mateix temps* i *l'alumne es*

mostra absent, es redueixen un 50%, i, *es distreu amb facilitat*, la *direcció de la mirada i l'orientació corporal cap a un altre estímul*, es redueixen un 30%, aproximadament (veure gràfic 1).



Gràfic 1. Nombre de vegades d'aparició de cadascuna de les conductes d'inatenció observades *de vegades, sovint o sempre* durant les observacions prèvia i les observacions post-relaxació

Quant a les mestres entrevistades, davant la pregunta d'anticipar quins serien els resultats de l'observació, en general, totes van preveure que després de la relaxació hi hauria una disminució pel que fa a l'aparició de cada un de les conductes d'inatenció observades; tal com veiem que ha succeït al gràfic 1. Totes les mestres entrevistades afirmen que la relaxació millora l'atenció dels alumnes malgrat no s'atreveixin a establir el grau en què ho fa. També afirmen que en les activitats de relaxació poden participar-hi i obtenir-ne beneficis tots els alumnes de l'aula i creuen que la relaxació millora les relacions entre companys, especialment, si es planteja per parelles o en petit grup. Per tant, consideren la relaxació un recurs inclusiu.

Pel que fa a la informació recollida mitjançant el diari de recerca, se n'extreu que si les activitats de relaxació s'adapten a les possibilitats dels nostres alumnes tots poden participar-hi i obtenir-ne algun benefici. Davant les activitats de relaxació plantejades per parelles o en grups cooperatius s'observa una major implicació i satisfacció per part dels alumnes. També es poden proposar activitats de relaxació que ensenyin als alumnes a treballar cooperativament i amb d'altres objectius que afavoreixin la inclusió educativa.

Resultats

Per tal de comprovar la primera hipòtesi sobre si l'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes de 2n primària, es va recollir informació mitjançant les tècniques de l'observació i l'entrevista. Aleshores, després de l'anàlisi de la informació recollida amb ambdós instruments, aquesta primera hipòtesi es confirma.

✓ **“L'aplicació de tècniques de relaxació a l'aula millora l'atenció dels alumnes de 2n de primària”**

Les dades recollides mitjançant l'observació de conductes d'inatenció, abans i després de la intervenció, confirmen que l'atenció dels alumnes de 2n de primària millora després d'haver practicat tècniques de relaxació a l'aula: el nombre d'alumnes que es mostren atents augmenta i cadascuna de les conductes d'inatenció observades i la seva freqüència d'aparició. A més, totes les mestres entrevistades preveien que cadascuna de les conductes d'inatenció observades experimentaria un descens després d'haver practicat la relaxació a l'aula i afirmen que la relaxació millora l'atenció dels alumnes.

✓ **“Les tècniques de relaxació afavoreixen la inclusió dels alumnes en una aula de 2n de primària”**

Per tal de comprovar la segona hipòtesi sobre si les tècniques de relaxació afavoreixen la inclusió dels alumnes d'una aula de 2n de primària, es va recollir informació per mitjà de l'entrevista i el diari de recerca. Les dades recollides mitjançant ambdós instruments confirmen aquesta segona hipòtesi.

Totes les mestres entrevistades coincideixen en afirmar que en les activitats de relaxació poden participar-hi i obtenir-ne algun benefici tots els alumnes sense excepció. També afirmen que amb la relaxació podem millorar les relacions entre companys, especialment, si proposem les activitats per parelles o en petit grup. El mateix se n'extreu del diari de recerca, les activitats de relaxació proposades per

parelles i grups cooperatius poden ajudar a crear o reforçar vincles entre alumnes si amb aquest objectiu es plantegen. A més, si les activitats s'adapten a les possibilitats dels nostres alumnes tots poden participar-hi i obtenir-ne benefici.

Conclusions

L'atenció és una capacitat imprescindible per tal que hi hagi aprenentatge així com l'estat i el context en què es troba un mateix i les persones del seu voltant. Als mestres els falten estratègies per intervenir en els múltiples factors que poden interferir el procés d'ensenyament-aprenentatge més enllà del mètode didàctic. Per tant, és important oferir a mestres i alumnes recursos per ajudar a què el procés d'ensenyament-aprenentatge tingui lloc en unes condicions el més idònies possibles per l'aprenentatge.

La relaxació és un recurs amb unes característiques molt apropiades per ser utilitzat en àmbit educatiu. És un recurs inclusiu, transversal, d'aplicació fàcil i amb resultats immediats; aporta beneficis tant dins com fora de l'aula i a diferents nivells: salut, rendiment acadèmic i emocional. A més, hi ha una gran varietat de tècniques de relaxació que es poden anar alternant en funció de cadascú i de fàcil adaptació a les necessitats o objectius amb què s'aplica. En definitiva, la relaxació és un recurs que contempla tots els aspectes de l'ésser (cos, ment, emocions i relacions) i del qual un pot gaudir i beneficiar-se en qualsevol moment i durant tota la seva vida.

Paraules clau: relaxació, atenció, inclusió, educació primària.

Bibliografia

CARR, Nicholas. *Superficiales ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?*. Colombia: Taurus, 2011.

11 Bibliografia

- AINSCOW, Mel; BOOTH, Tony i DYSON, Alan. *Improving schools, developing inclusión*. Londres: Routledge, 2006.
- American Psychiatric Association. *DSM-IV. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Barcelona: Masson, 1995.
- BENÍTEZ, Laureano. *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*. Barcelona: Cisspraxis, 2001.
- BISQUERRA, Rafael. "La entrevista de investigación". Dins: *Métodos de investigación educativa: guía práctica*. Barcelona: Ceac, 1989, p.103-105.
- BLAXTER, Loraine; HUGHES, Christina; TIGHT, Malcolm. "Consideraciones sobre los métodos". Dins: *Cómo se investiga*. Barcelona: Graó, 2008.
- CARLSON, Neil R. *Fisiología de la conducta*. Madrid: Pearson, 2006.
- CARR, Nicholas. *Superficiales ¿Qué està haciendo internet con nuestras mentes?*. Colombia: Taurus, 2011.
- CASES, Rosa. "La relajació". *GUIXdos* (Suplement Guix 332), 2007, núm. 132.
- CASTILLO, María Dolores. *La atención*. Madrid: Pirámide, 2009.
- CASTRO, Francisco José. *La relajación en educación física. Secuenciación de contenidos* [Revista digital]. Buenos Aires: EFDeportes, 2006, núm. 93. [Consulta: 16 de gener de 2015]. Disponible a: <<http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>>.
- DELORS, Jacques. *Informe Delors. La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana, 1996.
- DE PAGÈS, Eugènia i REÑÉ, Alba. *Com ser docent i no deixar-hi la pell. Tècniques de concentració i relaxació a l'aula*. Barcelona: Graó, 2008.
- ECHEITA, Gerardo i AINSCOW, Mel. "La educación inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente". *Tejuelo*, 2011, núm. 12, pp. 26-45.
- FLORES, Manuel. "Implicaciones de los paradigmes de investigación en la práctica educativa". *Revista Digital Universitaria*, 2004, núm. 1, pp. 1-9.
- GARCIA, Dolors. *loga i educació. Un aprenentatge per a la vida*. Esplugues de Llobregat: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2011.

- GARCÍA, Julia. *Psicología de la atención*. Madrid: Síntesis, 1997.
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. Servei d'Ordenació Curricular. *Currículum Educació Primària*. Barcelona: Serveis de Comunicació, Difusió i Publicacions, 2009.
- GIL, Juan Antonio. "La entrevista". Dins: *Técnicas e instrumentos para la recogida de información*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2011, p. 199-218.
- HERNÁNDEZ, Roberto; FERNÁNDEZ, Carlos; BAPTISTA, Pilar. *Metodología de la investigación*. Mèxic: McGraw Hill, 2006.
- Institut d'Estudis Catalans. *Diccionari de la llengua catalana*. Barcelona: Edicions 62, 2011.
- JAMES, William. *The principles of psychology*. Cambridge: Harvard Univeristy Press, 1890.
- KEMMLER, Reiner. *Relajación para niños y adolescentes. El entrenamiento autògeno*. Madrid: TEA, 2009.
- LABRADOR, Francisco Javier. *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Ediciones Pirámide, 2008.
- LEÓN, Orfelio G; MONTERO, Ignacio. "La observación". Dins: *Métodos de investigación en psicología y educación*. Madrid: McGraw Hill, 2003, p. 69-102.
- LIMONERO, Joaquim T; VILLAMARÍN, Francisco; CASACUBERTA, David. *Motivació i emoció*. Barcelona: UOC, 2003.
- LÓPEZ, Luis. *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer, 2007.
- LÓPEZ, Luis. "El programa TREVA de relaxació a l'escola". *Perspectiva Escolar*, 2009, núm. 336, pp. 60-66.
- LÓPEZ, Luis. "El programa TREVA (técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas". *ISEP Science*, 2013, núm. 4, pp. 33-42.
- NADEAU, Micheline. *Juegos de relajación. De 5 a 12 años*. Barcelona: Octaedro, 2007.

- OBIOLS, Jordi. “Alteraciones de la conciencia y la atención”. Dins: *Manual de psicopatología general*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2009, pp. 71-98.
- PORTER, Gordon L. “Elements crítics per a escoles inclusives. Creant l’escola inclusiva: una perspectiva canadenca basada en quinze anys d’experiència”. Dins: *Suports. Revista Catalana d’Educació Especial i Atenció a la Diversitat*, 2011, vol. 5, núm. 1, pp. 6-14.
- PUJOLÀS, Pere. “No es inclusión todo lo que se dice que lo es”. *Aula de Innovación Educativa*, 2010, núm. 191, pp. 38-41.
- PUJOLÀS, Pere. “Aprendizaje cooperativo y educación inclusiva: una forma práctica para que puedan aprender juntos alumnos diferentes”. Dins: *VI Jornadas de Cooperación Educativa con Iberoamérica sobre Educación Especial e Inclusión Educativa. Estrategias para el desarrollo de escuelas y aulas inclusivas*. Santiago de Chile: Rosa Blanco, ORALEC/UNESCO Santiago, 2011, pp. 15-93.
- QUINTANAL, José; GARCÍA, Begoña (coords.); RIESCO, Manuel; FERNÁNDEZ, Elena; SÁNCHEZ, Juan Carlos. “Diseños de investigación cualitativa: la entrevista”. Dins: *Fundamentos básicos de metodología de investigación educativa*. Madrid: Editorial CCS, 2012.
- RODRÍGUEZ, Gregorio; GIL, Javier; GARCÍA, Eduardo. *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe, 1996.
- SALMURRI, Ferran. *Llibertat emocional. Estratègies per educar les emocions*. Barcelona: La Magrana, 2004.
- SNEL, Eline. *Tranquils i atents com una granota*. Barcelona: Kairós, 2013.
- STAINBACK, Susan Bray. “Components crítics en el desenvolupament de l’educació inclusiva”. Dins: *Suports. Revista Catalana d’Educació Especial i Atenció a la Diversitat*, 2001, vol. 5, núm. 1, pp. 18-25.
- STAINBACK, Susan Bray i STAINBACK, William. *Aulas inclusives. Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo*. Madrid: Narcea, 2004.
- TUDELA, Pío. “Atención”. Dins: FERNÁNDEZ, José Luis i TUDELA, Pío. *Atención y Percepción*. Madrid: Alhambra, 1992, pp. 119-162.
- VAELO, Joan. *Cómo dar clase a los que no quieren*. Barcelona: Graó, 2011.

12 Annexos

Annex I. Planificació sessions

Sessió 1: La flama

Sessió 1: La flama	
Dia intervenció: 23 de febrer de 2015	Suports: la tutora del grup-classe.
Durada: 20'	Espai: l'aula de 2n de primària.
Material: <ul style="list-style-type: none">• Descripció dels personatges. (veure annex II)• Personatges: Iai, Sol i Mandra. (veure annex II)• Senyal STOP. (veure annex II)• Música relaxant.• Espelma.• Full dibuix. (veure annex II)	Tipus d'agrupament: tot el grup-classe. Posada en pràctica grupal i individual.
Objectius: <ul style="list-style-type: none">• Conèixer-se millor a un mateix.• Relaxar-se físicament i mentalment.• Potenciar l'atenció selectiva.	
Descripció de la sessió: <p>Prèviament a la sessió, introduïrem als alumnes a la unitat didàctica. Per fer-ho, els presentarem 3 personatges: el Sol, l'Iai i la Mandra. Descriurem cada un dels personatges, els enganxarem a la pissarra i explicarem als alumnes que en cada moment podem sentir-nos identificats amb un personatge diferent. Per tal de saber amb quin personatge s'identifiquen els nostres alumnes, cada alumne tindrà els tres personatges i n'haurà d'escollir un quan la mestra li demani. Perquè els quedi més clar als alumnes com és cada un dels personatges els podem demanar que durant uns segons representin el comportament de cada un.</p>	

Per demanar als alumnes amb quin personatge es senten identificats, seguirem a cada sessió la mateixa rutina. Mostrarem una senyal d'estop que indicarà als alumnes que en silenci i amb els ulls tancats, han de pensar en el següent: (1) Com em sento?, (2) Com és cada personatge?, (3) Amb quin personatge m'identifico?. Quan obrin els ulls voldrà dir que ja ho tenen decidit, de manera que quan tots els alumnes tinguin els ulls oberts, a la de 3, hauran d'agafar el personatge que han escollit i aixecar-lo.

Després de provar el funcionament de l'activitat d'identificació amb els personatges i haver anotat a la pissarra el nombre d'alumnes que s'identifiquen amb cada un d'ells. Explicarem als alumnes que alguns dies abans d'iniciar amb la classe habitual farem activitats de Sol. En direm activitats de Sol perquè ens ajudaran a sentir-nos com el Sol (tranquils, atents, enèrgics, descansats). Informarem als alumnes de què la majoria d'activitats les farem amb els llums apagats i música de fons i que mentre duri aquesta situació hauran d'estar completament en silenci.

Abans d'iniciar aquesta sessió, distribuïrem el grup-classe en rotllana al centre de l'aula, asseguts al voltant d'una espelma. Apagarem els llums de l'aula i posarem música relaxant indicant als alumnes que s'inicia la sessió. Començarem dient: "Silenciosament, seieu amb l'esquena recta, les mans sobre les cames i tanqueu els ulls. Concentreu-vos amb la vostra respiració... quan digui tres obrireu els ulls i dirigireu la mirada a la flama de l'espelma que teniu al davant... 1,2,3".

Quan tots els alumnes tinguin els ulls oberts, els direm que han d'oblidar tot el que els envolta i centrar la seva mirada únicament cap a l'espelma. Podem comparar-ho en quan miren a la televisió aquells dibuixos animats que tant els agraden. Que procurin per uns moments ni parpellejar contemplant la màgia de la flama de l'espelma que tenen al davant que contemplin el punt més lluminós.

A continuació, direm als alumnes que segueixin mirant l'espelma fins a la de 3 que

tancaran els ulls. Amb els ulls tancats han d'intentar seguir visualitzant el punt més lluminós de l'espelma. Tot seguit, indicarem als alumnes que tranquil·lament i en silenci poden tornar a seure al seu lloc. Quan tots els alumnes estiguin al seu lloc apagarem la música i encendrem els llums.

Avaluació:

Abans de preguntar als alumnes que s'identifiquin amb un dels personatges protagonistes de la unitat didàctica, hauran de fer un dibuix sobre el que han vist quan els he fet tancar els ulls després de mirar l'espelma. Si no han vist res, és a dir, ho han vist tot negre, hauran de pintar un fons negre i si enmig del fons negre han vist un punt lluminós, hauran de pintar aquesta llum.

Per tal d'avaluar l'efecte d'aquesta activitat demanarem als alumnes, abans i després de la sessió, que indiquin amb quin dels 3 personatges, presentats a l'inici d'aquesta unitat didàctica, es senten més identificats. Ensenyem la senyal d'estop, deixem uns segons perquè escullin un personatge i, a la de 3, tots alhora, l'hauran d'aixecar. Anotarem a la pissarra quants alumnes s'identifiquen amb cadascun dels personatges, tant abans com després de la sessió, per tal de valorar si l'activitat de relaxació ha obtingut els efectes esperats.

Sessió 2: Viatge dalt d'un núvol

Sessió 2: Viatge dalt d'un núvol	
Dia intervenció: 24 de febrer de 2015	Suports: la mestra de visual i plàstica.
Durada: 15'	Espai: l'aula de 2n de primària.
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Personatges: Iai, Sol i Mandra. 	Tipus d'agrupament: tot el grup classe. Posada en pràctica individual.

<ul style="list-style-type: none"> • Senyal STOP. • Música relaxant. • Text visualització. (veure text 1) • Fitxa dibuix i material per dibuixar. (veure annex II) 	
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxar-se físicament i mentalment. • Visualitzar un escenari i situació. • Fomentar la concentració i la creativitat. 	
<p>Descripció de la sessió:</p> <p>Iniciarem la sessió apagant els llums de la classe per tal d'indicar als alumnes que comencem amb l'activitat de relaxació. Seguidament, posarem música relaxant i donarem les següents instruccions: "Silenciosament, seieu a la cadira amb l'esquena recta i els peus ben recolzats a terra. Les mans sobre les cames i el cap ben recte en relació amb el vostre cos. Tanqueu els ulls i concentreu-vos amb la vostra respiració; en com agafeu aire i en com aquest aire surt del vostre cos".</p> <p>A continuació, portarem a terme la següent visualització amb una veu suau i relaxada:</p>	
<p>Visualització</p> <p>Imagineu que esteu tombats sobre l'herba, els braços s'afluixen, les cames, el cap, la cara... mentalment aneu observant tot el que hi ha al vostre voltant, com si estiguéssiu en un somni... el cel és blau, el sol brilla i sentiu la seva escalfor, també hi ha alguns núvols de color blanc, amb unes formes molt originals. Observeu bé les seves formes.... Imagineu-vos que un d'aquests núvols us transporta pertot arreu, és molt tou, sembla de cotó fluix.</p> <p>Veieu passar un avió i el saluteu amb la mà... el vent us acarona les galtes, sembla que us faci pessigolles.... mireu cap a la terra... hi ha un paisatge molt bonic, les cases semblen formigues, els arbres, les muntanyes, tot es veu molt petit.</p> <p>Demaneu al núvol que us torni a la terra... aneu baixant suaument, us acomiadeu d'ell donant-li les gràcies i l'abraceu... us torneu a estirar a l'herba i observeu com va pujant cap al cel.</p> <p>Comenceu a fer la respiració més fonda... moveu els dits de les mans, els dels peus, us estireu, feu un badall, obriu els ulls i us sentiu ben descansats.</p>	

Text 1. Visualització (GARCIA, Dolors, 2011, p. 131)

Quan tots els alumnes hagin obert els ulls, apagarem la música i encendrem els llums.

Avaluació:

Per avaluar l'activitat repartirem un full en blanc a cada alumne perquè dibuixi l'escena que ha imaginat durant l'activitat de visualització que més li ha agradat. A sota haurà de fer una breu descripció del seu dibuix. Del dibuix la mestra valorarà la relació d'aquest amb el text de la visualització, la creativitat i el nombre de detalls.

Per tal d'avaluar l'efecte d'aquesta activitat demanarem als alumnes, abans i després de la sessió, que indiquin amb quin dels 3 personatges, presentats a l'inici d'aquesta unitat didàctica, es senten més identificats. Ensenyem la senyal d'estop, deixem uns segons perquè escullin un personatge i, a la de 3, tots alhora, l'hauran d'aixecar. Anotarem a la pissarra quants alumnes s'identifiquen amb cadascun dels personatges, tant abans com després de la sessió, per tal de valorar si l'activitat de relaxació ha obtingut els efectes esperats.

Sessió 3: Els eriçons

Sessió 3: Els eriçons	
Dia intervenció: 25 de febrer de 2015	Suports: la tutora del grup-classe.
Durada: 15'	Espai: l'aula de 2n de primària.
Material: <ul style="list-style-type: none">• Personatges: Iai, Sol i Mandra.• Senyal STOP.• Música relaxant.	Tipus d'agrupament: tot el grup-classe. Posada en pràctica per parelles.

<ul style="list-style-type: none"> • Pilotes terapèutiques o eriçons (veure il·lustració 1). • Fitxa termòmetre. (veure annex II) 	
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxar-se físicament i mentalment. • Reduir la dispersió mental i la falta de concentració. • Augmentar el benestar i la felicitat. • Crear i reforçar vincles afectius entre els alumnes del grup-classe. 	
<p>Descripció de la sessió:</p> <p>Distribuïrem als alumnes per parelles establint rols de massatgista i pacient. El rol que els assignem no és important ja que després els intercanviarem. Els alumnes que fan de pacients, giraran la cadira de manera que el respalller entri en contacte amb la taula; els pacients seuran a la cadira donant l'esquena al massatgista i tombaran el cap sobre la taula.</p> <p>Cada massatgista tindrà una pilota terapèutica, o eriçó, que li servirà per fer el massatge al seu pacient. Abans de procedir amb els massatges remarcarem: “Els massatges no es fan ni molt fort ni molt fluix sinó suaument, tal com ens agradarà que ens el faci després el nostre company. Som massatgistes experts i si no ho fem bé els nostres pacients deixaran de venir. A més, quan acabem l'activitat, els vostres pacients avaluaran el massatge que han rebut”.</p> <p>Posem música relaxant i apaguem els llums de l'aula indicant que s'inicia l'activitat. Començarem a fer massatges pel cap, fent rodar l'eriçó a poc a poc, dibuixant rodones sobre el cap del nostre pacient. Hem de procurar que el massatge arribi a tot el cap,</p>	



Il·lustració 1. Dues pilotes terapèutiques o eriçons

passant per sobre al front, per darrere les orelles i al clatell. Després continuarem per l'esquena, imaginant que l'eriçó és un color que pinta l'esquena del company i que l'hem de pintar molt ben pintada sense deixar cap tros en blanc. A poc a poc, reconduïm l'eriçó per tota l'esquena i quan ja la tenim tota pintada podem repassar algun tros on ens sembli que pot no haver quedat prou ben pintat.

A continuació, amb suavitat agafarem la mà del nostre pacient i l'estirarem sobre la taula per poder recórrer amb l'eriçó tota la llargada del seu braç ben a poc a poc. Farem el mateix amb l'altre braç del nostre pacient. Després, del treball de braços donarem el massatge per acabat i intercanviarem els rols: l'alumne que feia de massatgista farà de pacient i el que feia de pacient de massatgista. En acabar l'activitat encendrem els llums i apagarem la música.

Avaluació:

L'activitat d'avaluació d'aquesta sessió consistirà en valorar en una escala de l'1 al 10 la qualitat del massatge rebut per part del company. Per això, repartirem als alumnes una fitxa on hauran d'escriure el nom del seu massatgista i pintar un termòmetre numèric de tal manera que indiqui el grau de qualitat del massatge rebut.

Per tal d'avaluar l'efecte d'aquesta activitat demanarem als alumnes, abans i després de la sessió, que indiquin amb quin dels 3 personatges, presentats a l'inici d'aquesta unitat didàctica, es senten més identificats. Ensenyem la senyal d'estop, deixem uns segons perquè escullin un personatge i, a la de 3, tots alhora, l'hauran d'aixecar. Anotarem a la pissarra quants alumnes s'identifiquen amb cadascun dels personatges, tant abans com després de la sessió, per tal de valorar si l'activitat de relaxació ha obtingut els efectes esperats.

Sessió 4: La meva estrella

Sessió 4: La meva estrella

Dia intervenció: 26 de febrer de 2015	Suports: la tutora del grup-classe.
Durada: 15'	Espai: l'aula de 2n de primària.
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Personatges: Iai, Sol i Mandra. • Senyal STOP. • Música relaxant. • Conte de l'estrella. (veure text 2) • Vareta màgica. (veure il·lustració 2) • Full en blanc i material per dibuixar i pintar. 	Tipus d'agrupament: tot el grup classe. Posada en pràctica individual.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Relaxar-se físicament i mentalment. • Potenciar l'atenció sostinguda. • Transmetre sentiments i missatges positius. • Fomentar l'atenció i la creativitat. 	
Descripció de la sessió: <p>En aquesta sessió introduïrem als alumnes a un món màgic. Per això apagarem els llums i posarem música relaxant. Donarem les següents indicacions als alumnes: "Silenciosament, seieu a la cadira amb l'esquena recta i els peus ben recolzats a terra. Les mans sobre les cames i el cap ben recte en relació amb el vostre cos. Tanqueu els ulls i concentreu-vos amb la història que tot seguit us explicaré".</p> <p>A continuació, explicarem als alumnes el conte següent:</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>L'estrella</p> <p>Hi havia una vegada una estrella que brillava més que les altres. Tenia una llum blanca i resplendent.</p> <p>L'estrella baixava del cel, entrava dins del nostre cor i feia que cada vegada sentíssim més amor per tots els éssers vius: els animals, les plantes, la gent... i tots els habitants de la Terra (tanquem els ulls i sentim aquesta estrella dintre nostre).</p> <p>A prop d'un jardí hi havia una fada amb una vareta màgica. Portava un vestit de color lila i tenia els</p> </div>	

cabells daurats. Mirava tota la gent amb un somriure i els convidava a entrar dintre al seu jardí. Ella també tenia una estrella dintre seu.

En aquell jardí hi havia flors de molts colors, papallones, arbres, ocells... tot era molt bonic, tot estava en ordre, hi havia molta pau.

- Per què tot es tan bonic en aquest jardí? –va preguntar un nen.
- Perquè tothom té la seva estrella –va respondre la fada.
- Doncs jo també vull tenir una estrella dintre meu, per sempre –va dir el nen. La fada va tocar el cap amb la vareta màgica i li va dir:
- El teu desig es farà realitat.

A partir d'aquell dia, cada vegada que el nen volia veure l'estrella, entrava dintre el seu cor i la sentia brillar. Nosaltres també guardarem aquesta estrella dins nostre i sempre que vulguem la podrem veure.

Text 2. L'estrella (GARCIA, Dolors, 2011, p. 131)

Després d'explicar la història, direm als nens i nenes que quan notin que la vareta de la fada lila toca al seu cap, hauran de visualitzar l'estrella que hi ha dins als seus cors. Fixar-se amb la seva mida, forma, color... i amb tots els detalls. Quan sàpiguen perfectament com és la seva estrella podran anar obrint els ulls. Quan tots els alumnes hagin obert els ulls, apagarem la música i encendrem els llums.



Il·lustració 2. Vareta màgica de la fada lila

Avaluació:

Per l'avaluació d'aquesta activitat repartirem als alumnes un full en blanc on hauran de dibuixar com és la seva estrella. D'aquesta activitat la mestra valorarà l'originalitat i el nombre de detalls que conté l'estrella de cada alumne.

Per tal d'avaluar l'efecte d'aquesta activitat demanarem als alumnes, abans i després de la sessió, que indiquin amb quin dels 3 personatges, presentats a l'inici d'aquesta unitat didàctica, es senten més identificats. Ensenyem la senyal d'estop, deixem uns

segons perquè escullin un personatge i, a la de 3, tots alhora, l'hauran d'aixecar. Anotarem a la pissarra quants alumnes s'identifiquen amb cadascun dels personatges, tant abans com després de la sessió, per tal de valorar si l'activitat de relaxació ha obtingut els efectes esperats.

Sessió 5: La dansa de gel

Sessió 5: La dansa de gel	
Dia intervenció: 27 de febrer de 2015	Suports: la tutora del grup-classe.
Durada: 15'	Espai: l'aula de 2n de primària.
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Personatges: Iai, Sol i Mandra. • Senyal STOP. • Cançó <i>Ice Dance</i> de Dany Elfman. • Rúbrica d'avaluació. (veure annex II) 	Tipus d'agrupament: tot el grup classe. Posada en pràctica individual i per parelles.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Relaxar-se físicament i mentalment. • Potenciar l'atenció sostinguda. • Estimular la imaginació i el sentit del ritme. • Augmentar la sensació de benestar a partir de la dansa. 	
Descripció de la sessió: Per iniciar la sessió explicarem als alumnes que l'activitat d'avui consistirà en escoltar atentament una cançó titulada <i>La dansa de gel</i> . Els direm que quan neva les fades i els follets del bosc surten a ballar sota la neu. Per això, la primera vegada que escoltaran la cançó hauran d'imaginar-se com una fada o un follet enmig d'un paisatge nevad ballant sota la neu: els moviments de les fades i els follets han de seguir el ritme de la música i, per tant, seran tranquils i suaus. Els moviments implicaran tot el cos: cap, braços, cames i tronc.	

Anticiparem als alumnes que després d'escoltar la cançó, la tornarem a posar per tal que mostrin a la meitat del grup-classe la dansa que han imaginat i que hi haurà un responsable de valorar la seva dansa. Per això, establirem les parelles tot indicant l'ordre dels rols que portaran a terme en la primera i la segona repetició de la cançó. Llegirem també els ítems de la rúbrica per tal que els tinguin en compte a l'hora de realitzar la seva actuació com a fades o follets.

Tot seguit, apagarem els llums de l'aula i donarem els alumnes unes instruccions per tal que es disposin a escoltar amb atenció la cançó: "Silenciosament, seieu a la cadira amb l'esquena recta i els peus ben recolzats a terra. Les mans sobre les cames i el cap ben recte en relació amb el vostre cos. Tanqueu els ulls i concentreu-vos amb la cançó i els moviments de la fada".

Després d'escoltar la cançó, els alumnes podran obrir els ulls. Tot seguit, tornarem a posar la cançó dues vegades més per tal que cada vegada un grup d'alumnes diferent surti a mostrar als seus companys la dansa que han imaginat i portin a terme l'avaluació de l'activitat.

Avaluació:

Per tal d'avaluar la dansa dels companys, repartirem a cada alumne una rúbrica d'avaluació que els farà fixar-se en si el seu company mou totes les parts del cos (cap, braços, cames i tronc), si dansa al ritme de la música i si respecte les limitacions de l'espai de què disposa.

Per tal d'avaluar l'efecte d'aquesta activitat demanarem als alumnes, abans i després de la sessió, que indiquin amb quin dels 3 personatges, presentats a l'inici d'aquesta unitat didàctica, es senten més identificats. Ensenyem la senyal d'estop, deixem uns segons perquè escullin un personatge i, a la de 3, tots alhora, l'hauran d'aixecar. Anotarem a la pissarra quants alumnes s'identifiquen amb cadascun dels personatges,

tant abans com després de la sessió, per tal de valorar si l'activitat de relaxació ha obtingut els efectes esperats.

Sessió 6: El burro i el pou

Sessió 6: El burro i el pou	
Dia intervenció: 2 de març de 2015	Suports: la tutora del grup-classe.
Durada: 15'	Espai: l'aula de 2n de primària.
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Personatges: lai, Sol i Mandra. • Senyal STOP. • Música relaxant. • Coixins. • Conte d'<i>El burro i el pou</i>. (veure text 3) • Fitxa de treball. (modificada, veure annex II) 	Tipus d'agrupament: tot el grup classe. Posada en pràctica grupal i individual.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Relaxar-se físicament i mentalment. • Potenciar l'atenció sostinguda. • Fomentar l'anticipació lectora i la creativitat. • Promoure la reflexió. 	
Descripció de la sessió: Per la posada en pràctica d'aquesta sessió deixarem que els alumnes s'estirin amb coixins al mig de l'aula. Quan hagin trobat el seu lloc apagarem els llums i posarem música de fons. Tot seguit, explicarem el conte d' <i>El burro i el pou</i> :	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>El burro i el pou</p> <p>Un dia el burro d'un camperol va caure a un pou. El seu amo, desesperat, va intentar durant hores de</p> </div>	

treure'l, mentre el pobre animal no parava de bramir amb angoixa.

Al final, i després de molt cavil·lar, el camperol va decidir que, realment, no valia la pena salvar el burro, perquè, a més de que era molt vell, el pou ja s'havia assecat i el millor era tapar-lo.

Va demanar a tots els veïns del poble que l'ajudessin a realitzar aquesta tasca. Així, cada un d'ells va agafar una pala i va començar a llençar terra al pou per cobrir-lo. De seguida, el burro es va adonar del que estava passant i va començar de nou amb els seus brams, terroritzat i amb cara de pànic.

Al poc temps, i per a sorpresa de tots, el burro es va tranquil·litzar i va deixar de bramir. Després de llançar uns quants cops de pala de terra, el camperol va mirar al fons del pou i va quedar sorprès davant del que va veure*.

Amb cada pala de terra que rebia, el burro estava fent una cosa increïble: se la sacsejava i s'hi pujava a sobre, fent un pas cap a endavant, aconseguint d'aquesta manera d'elevant-se.

Al cap d'una bona estona, tots van comprovar sorpresos com el burro havia estat capaç d'arribar fins a la boca del pou, saltar per sobre de la vora i sortir trotant feliç i lliure.

Text 3. El burro i el pou

Al punt del conte on hi ha l'asterisc (), ens aturarem i demanarem als alumnes com pensen que acabarà el conte d'El burro i el pou. Per això, hauran d'aixecar la mà i respectar els torns de paraula. Una vegada hagin intervingut tots els alumnes que hagin volgut explicarem el final del conte. Finalment, demanarem als alumnes que tanquin als ulls i pensin en què és el que aquest conte ens vol ensenyar. Quan ho tinguin pensat podran obrir els ulls i dirigir-se tranquil·lament i silenciosament cap al seu lloc.*

Avaluació:

L'avaluació d'aquesta activitat consistirà en continuar un seguit de frases que començaran dient: (1) "El conte d' *El burro i el pou* ens vol ensenyar...", (2) "El que més m'ha agradat d'aquest conte és...", (3) El que menys m'ha agradat d'aquest conte és..."(4) La meua nota de l'1 al 10 per aquest conte és...". D'aquesta manera veurem la interpretació que cada alumne ha fet de la història.

Per tal d'avaluar l'efecte d'aquesta activitat demanarem als alumnes, abans i després de la sessió, que indiquin amb quin dels 3 personatges, presentats a l'inici d'aquesta

unitat didàctica, es senten més identificats. Ensenyem la senyal d'estop, deixem uns segons perquè escullin un personatge i, a la de 3, tots alhora, l'hauran d'aixecar. Anotarem a la pissarra quants alumnes s'identifiquen amb cadascun dels personatges, tant abans com després de la sessió, per tal de valorar si l'activitat de relaxació ha obtingut els efectes esperats.

Sessió 7: El regal del Sol

Sessió 7: El regal del Sol	
Dia intervenció: 3 de març de 2015	Suports: la tutora del grup-classe.
Durada: 15'	Espai: l'aula de 2n de primària.
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Personatges: Iai, Sol i Mandra. • Senyal STOP. • Música relaxant. • Cartells: Sabó, Aigua i Assecadors. (veure annex II) • Regal del Sol. (veure annex II) 	Tipus d'agrupament: tot el grup classe. Posada en pràctica en grup i individual.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Relaxar-se físicament i mentalment. • Relaxar-se a través del joc. • Fomentar la cooperació i la cohesió de grup-classe. 	
Descripció de la sessió: <p>Iniciarem aquesta sessió explicant als alumnes que jugarem al joc del túnel de rentat i el funcionament del joc. Per fer-ho, primer, delimitarem a l'aula la zona de joc indicant amb tres cartells (sabó, aigua, assecadors) els diferents espais dels quals disposarà el túnel de rentat. Després, explicarem als alumnes en què consisteix el joc mostrant-los el rol que hauran d'adoptar segons siguin cotxes, sabó, aigua o assecadors i on</p>	

s'hauran de posicionar en cada cas.

Per tal de garantir que tots els alumnes adoptin el rol de cotxe i que no se'ls repeteixin els rols en les diferents partides que portarem a terme, el mestre, prèviament a la sessió, pensarà la distribució dels alumnes en cada una de les partides que sigui necessari realitzar per tal que tot l'alumnat pugui fer de cotxe. Una vegada distribuïts els alumnes dins i fora del túnel de rentat iniciarem el joc.

Els alumnes que fan de cotxe entraran dins al túnel, un per un, aturant-se cada vegada que es troben enmig de dos companys. Els alumnes del primer tram del túnel, el sabó, simularan que escampen el sabó sobre els cotxes com si les seves mans fossin esponges; al segon tram, l'aigua, simularan que tiren gotes d'aigua tot tocant els companys, a cops, amb les puntes dels dits i, a l'últim tram del túnel, els assecadors, bufaran mentre passen les mans per sobre els companys com si passessin un drap sobre el cotxe.

Finalment, donarem als alumnes el regal del Sol que consistirà en la paraula SOL escrita amb lletres blanques en un fons negre. Els explicarem que aquest regal és màgic ja que si s'aturen a mirar fixament l'interior de la lletra o durant almenys un minut, procurant parpellejar el mínim possible, quan tanquin els ulls, veuran la paraula SOL. Afegirem que pot passar que algun alumne no ho vegi i que en aquest cas, simplement, és per falta de pràctica, si ho van practicant ja els sortirà.

Avaluació:

Per tal d'avaluar l'efecte d'aquesta activitat demanarem als alumnes, abans i després de la sessió, que indiquin amb quin dels 3 personatges, presentats a l'inici d'aquesta unitat didàctica, es senten més identificats. Ensenyem la senyal d'estop, deixem uns segons perquè escullin un personatge i, a la de 3, tots alhora, l'hauran d'aixecar. Anotarem a la pissarra quants alumnes s'identifiquen amb cadascun dels personatges,

tant abans com després de la sessió, per tal de valorar si l'activitat de relaxació ha obtingut els efectes esperats.

Annex II. Material sessions

Descripció dels personatges



IAI: l'Iai és un nen a qui li costa estar-se quiet, mou les cames i els peus quan està assentat i sovint s'aixeca de la cadira durant les classes. Li agrada cridar l'atenció, acostuma a parlar quan no li toca, molesta als seus companys i no escolta a la mestra qui l'ha d'estar avisant cada vegada que fa alguna dolenteria.

Exemples: abans d'un examen o el dia de la conferència, quan tenim moltes ganes de sortir al pati o de marxar cap a casa, quan tenim molta gana i encara no és hora de menjar, ...



SOL: el Sol és un nen tranquil, més aviat quiet i amb molta energia. A classe es mostra atent al que diu la mestra i parla només quan li toca parlar. Té moltes ganes d'aprendre i li agrada molt jugar tranquil·lament amb els seus amics.

Exemples: quan fem una assignatura que ens agrada o ens ho passem bé amb una activitat, ens expliquen alguna cosa interessant, arribem a l'escola descansats i amb ganes d'aprendre...



MANDRA: el Mandra és una nen que no té ganes de fer res, sovint s'avorreix, es sent cansat i a vegades s'adorm a la classe. Com que està cansat o avorrit no està atent al que passa a la classe i per això poques vegades demana el torn de paraula i participa poc.

Exemples: quan hem dormit poc, fem una activitat o assignatura que no ens agrada gaire, després d'haver corregut molt a l'hora del pati o d'haver treballat molt...

Personatges




Senyal STOP




- 1. COM EM SENTO?**
- 2. COM ÉS CADA PERSONATGE?**
- 3. AMB QUIN PERSONATGE M'IDENTIFICO?**

Material Sessió 1: La flama


NOM:
DESPRÉS D'HAVER MIRAT FIXAMENT LA FLAMA, PINTA EL QUE HAS VIST MENTRE TENIES ELS ULLS TANCATS:


Material Sessió 2: Viatge dalt d'un núvol

NOM:




Material Sessió 3: Els eriçons

<p>EL MEU NOM ÉS:</p> <p>10 PERQUÈ ...</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>EL NOM DEL MEU MASSATGISTA ÉS:</p> <p>10 PERQUÈ ...</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p> 
---	---

Material Sessió 5: La dansa de gel

NOM:			
INDICADORS	1	2	3
RITME DE LA MÚSICA	NO HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.	ALGUNES VEGADES HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.	HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.
PARTS DEL COS	HE FET MOVIMENTS SEMPRE AMB LA MATEIXA PART DEL COS.	HE FET MOVIMENTS AMB DUES O TRES PARTS DELS COS.	HE FET MOVIMENTS AMB TOT EL COS.
CREATIVITAT	NO HE ESTAT CAPAÇ DE REALITZAR MOVIMENTS ORIGINALS.	ALGUNES VEGADES HE REALITZAT MOVIMENTS ORIGINALS.	HE ESTAT CAPAÇ DE REALITZAR SEMPRE MOVIMENTS ORIGINALS.
RESPECTE ESPAI I COMPANYS	NO HE ESTAT CAPAÇ DE RESPECTAR L'ESPAI I HE TOCAT ALS COMPANYS.	ALGUNES VEGADES HE RESPECTAT L'ESPAI I HE TOCAT ALGUN COMPANYY.	HE ESTAT CAPAÇ DE RESPECTAR L'ESPAI I SI HE TOCAT ALGUN COMPANYY HA ESTAT SENSE VOLER.

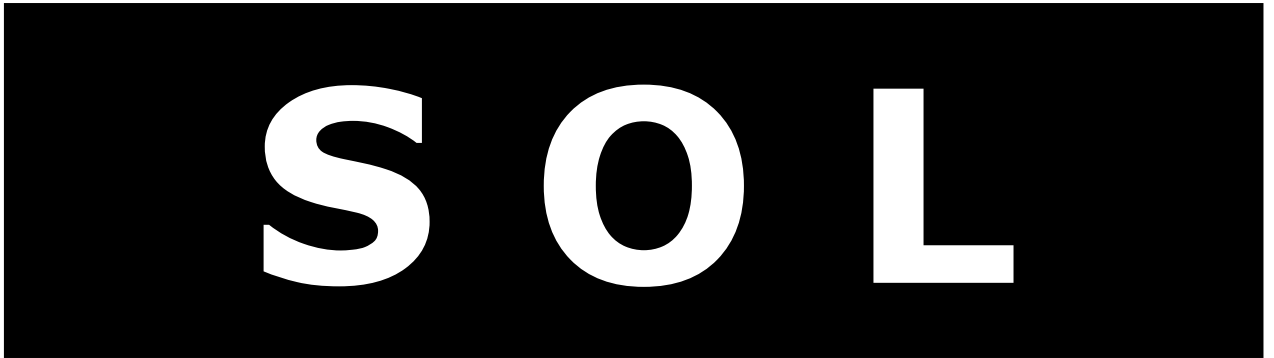
Material Sessió 6: El burro i el pou

NOMS GRUP:	
EL FINAL DEL CONTE D' EL BURRO I EL POU SERÀ...	EL CONTE D' EL BURRO I EL POU ENS VOL ENSENYAR...
	

Material Sessió 7: El regal del Sol



1. Cartells túnel de rentat (mida DIN-A4)



2. Regal del Sol

Annex III. Observacions

Significant:

- MAI = la conducta apareix de 0 a 1 vegades.
- DE VEGADES = la conducta apareix de 2 a 4 vegades.
- SOVINT = la conducta apareix de 5 a 7 vegades.
- SEMPRE = la conducta apareix 8 o més vegades.

Observacions prèvies a la intervenció

DIA: 09/02/15	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències: 1-6				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	7-9-10-12-13- 14-17-18	5-8-11-15	2-3-4	16
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	7-9-10-12-13- 14-17-18	5-8-11-15	2-3-4	16
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	7-9-10-12-13- 14-15-18	8-11-16-17	2-4	3-5
ES DISTREU AMB FACILITAT	4-5-9-10-12-13- 14-17-18	3-16	2-7-8-11-15	
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	2-3-5-7-9-10- 12-13-14-15-17- 18	8-11	4	16
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Castellà (tutora grup): explicació - activitats llibre de text.</i>				

DIA: 10/02/2015	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències: 10-11				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-9-12-13-14- 17-18	2-5-7-8-15	3-4-6-16	
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-9-12-13-14- 17-18	2-5-7-8-15	3-4-6-16	
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-9-12-13-14- 17-18	2-6-7-8-16	3-4-5	
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-4-5-9-12-13- 14-15-17-18	3-6-16	2-7-8	
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-9-12-13- 14-17-18	5-6-7-8	4-16	
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Visual i Plàstica (mestra de plàstica): resolució de problemes - dibuix obra Joan Miró.</i>				

DIA: 11/02/2015	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències: 11				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-9-10-12-13- 14-17-18	2-7-8-15	3-4-5-6	16
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-9-10-12-13- 14-17-18	2-7-8-15	3-4-5-6	16
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-9-10-12-13- 14-15-17-18	2-6-7-8-16	3-4	
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-9-10-12-13- 14-16-17-18	3-4-5-6	2-7-8-15	
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-5-6-7-9- 10-12-13-14-15- 17-18	8		4-16
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Tutoria</i> (tutora grup): resolució de problemes - lectura oral i comentada d'un conte sobre l'enuig.				

DIA: 13/02/2015	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències: 4-15				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-6-9-10-12-13- 14-17-18	2-7-8-11	3-5-16	
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-6-9-10-12-13- 14-17-18	2-7-8-11	3-5-16	
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-2-6-7-8-9-10- 11-12-13-14-17- 18	16		3-5
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-3-5-6-8-9-10- 12-13-14-17-18	2-7-11-16		
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-5-6-7-8-9- 10-11-12-13-14- 17-18		16	
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Coneixement del Medi</i> (tutora grup): part de l'observació ha tingut lloc durant un joc de preguntes per equips en el qual la major part dels alumnes estaven molt implicats i atents per guanyar.				

DIA: 17/02/2015	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències: 6				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-2-5-7-9-10- 12-13-14-17-18	3-8-15-16	4-11	
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-2-5-7-9-10- 12-13-14-17-18	3-8-15-16	4-11	
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-2-5-7-8-9-10- 12-13-14-15-17- 18	3-4-8-11-16		
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-3-4-9-10-12- 13-14-17-18	2-7-5-8-15-16	11	
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-4-5-8-9- 10-12-13-14-15- 17-18	7-11	16	
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Visual i Plàstica (mestra de plàstica): continuació dibuix obra Joan Miró.</i>				

Observacions posteriors a la intervenció

DIA: 23/02/2015	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències: 7-16				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-3-5-6-8-9-10- 11-12-13-14-15- 17-18	2-4		
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-3-5-6-8-9-10- 11-12-13-14-15- 17-18	2-4		
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-2-3-4-5-6-8-9- 10-11-12-13-14- 15-17-18			
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-3-5-6-8-9-10- 11-12-13-14-15- 17-18	2-4		
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-4-5-6-8-9- 10-11-12-13-14- 15-17-18			

ALTRES OBSERVACIONS:

Biblioteca (tutores de cicle inicial): una mestra d'infantil ha explicat el conte de *l'Epaminoides* als alumnes de cicle inicial. Durant el conte només els alumnes 2 i 11 s'han posat a parlar entre ells i se'ls ha hagut d'avisar un parell de vegades.

DIA: 24/02/2015	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències: 10				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A L'ESTÍMUL	1-2-3-6-7-8-9- 12-13-14-15-17- 18		4-5-11-16	
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A L'ESTÍMUL	1-2-3-6-7-8-9- 12-13-14-15-17- 18		4-5-11-16	
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-2-3-5-6-7-8-9- 11-12-13-14-15- 17-18	4-16		
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-2-3-6-7-8-9- 12-13-14-17-18	4-15-16	5-11	
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-5-6-7-8-9- 12-13-14-15-17- 18	4-11-16		

ALTRES OBSERVACIONS:

Visual i Plàstica (mestra de plàstica): felicitació dirigida a alguns alumnes, explicació i realització de l'activitat que consistia en pintar un cavall amb retoladors i aquarel·les.

DIA: 26/02/2015	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
Absències:				
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-5-9-10-12-13- 14-17-18	2-4-7-8-11-15- 16	3-6	
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-5-9-10-12-13- 14-17-18	2-4-7-8-11-15- 16	3-6	
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-2-7-9-10-12- 13-14-15-17-18	8-11-16	4-5-6	3

ES DISTREU AMB FACILITAT	1-3-5-6-7-9-10- 12-13-14-16-17- 18	2-4-11-8-15		
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-5-6-7-8-9- 10-11-12-13-14- 15-17-18	16	4	
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Coneixement del medi</i> (tutora grup): conversa bidireccional sobre els mitjans de comunicació i els mitjans de transport.				

DIA: 27/02/2015 Absències: (3)-16	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-5-7-8-9-10- 12-13-14-17-18	2-4-6-11-15		
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-5-7-8-9-10- 12-13-14-17-18	2-4-6-11-15		
L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-2-4-5-6-7-8-9- 10-11-12-13-14- 15-17-18			
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-5-7-8-9-10- 12-13-14-17-18	2-4-6-11-15		
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-4-5-6-7-8-9- 10-11-12-13-14- 15-17-18			
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Coneixement del medi</i> (tutores cicle inicial): conferència a la biblioteca de l'alumne 3 sobre la tortuga davant de tots els alumnes de cicle inicial.				

DIA: 03/03/2015 Absències: 16	MAI	DE VEGADES	SOVINT	SEMPRE
DIRECCIÓ DE LA MIRADA CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-6-7-9-10-12- 13-14-17-18	2-8-11-15	3-4-5	
ORIENTACIÓ DEL COS CAP A UN ALTRE ESTÍMUL	1-6-7-9-10-12- 13-14-17-18	2-8-11-15	3-4-5	

L'ALUMNE ES MOSTRA ABSENT	1-2-6-7-9-10-11-12-13-14-15-18	8-17	4-5	3
ES DISTREU AMB FACILITAT	1-3-5-6-7-9-10-12-13-14-17-18	2-8-11-15	4	
REALITZA UNA ALTRA TASCA AL MATEIX TEMPS	1-2-3-5-6-7-9-10-11-12-13-14-15-17-18	8	4	
ALTRES OBSERVACIONS: <i>Visual i plàstica (mestra de plàstica): conclusió sessions relaxació i explicació activitat.</i>				

Annex IV. Entrevistes

Entrevista 1: M. Àngels Farré

A. Dades generals d'identificació

- Nom: M. Àngels
- Edat: 37

B. Dades sociològiques o demogràfiques

- Formació: Professora de geografia, història i religió a l'ESO.
- Anys d'experiència com a docent: 3 anys
- Escola actual i localització: -
 - Àrea (tutor/especialitat): -
 - Nombre d'alumnes: -
 - Curs: -

C. Dades referides a l'objecte d'estudi

Preguntes prèvies

- Què et va conduir a incorporar la relaxació a l'aula? Vaig començar fent ioga per mi i ho vaig intentar incorporar a l'aula. Llavors el curs 2010-2011 jo era professora de socials a 3r d'ESO i els vaig començar a incorporar visualitzacions

i respiracions abans de començar la classe de socials i sobretot a les hores més conflictives que eren tardes, dijous tarda... I després vaig veure que això els anava bé, ho demanaven, el principi reien, però després ho demanaven i ho vam anar fent. Aquest mateix curs i mateix institut, com a optativa també ho vaig fer, una optativa, una hora a la setmana durant tot l'any.

- Has realitzat algun tipus de formació en relaxació? Vaig treure'm un certificat de ioga en l'educació i de tècniques de relaxació aplicades a l'aula. Això són dos anys de formació del RYE.
- Quant temps fa que portes a terme tècniques de relaxació a l'aula? 3 anys.
- A quins cursos has aplicat la relaxació? A l'ESO ho he fet a tots els cursos. I llavors, l'any passat vaig fer un voluntariat a l'institut-escola Sant Jordi de Navàs i vaig passar des de P3 fins a 3r d'ESO fent classes de relaxació, de pedagogia sistèmica... A infantil vam fer-ho a través de contes, a través d'una ploma, sense tancar els ulls, resseguint el cos, més adequat al nivell dels nens, que també es poden fer coses.

Preguntes referides a les pràctiques a l'aula

- Quina o quines tècniques de relaxació apliques? A través de contes, amb el tacte, a infantil. A primària, també ho he fet amb parelles que també els agrada: massatges, que notin la respiració, que notin l'energia de les mans; moviments corporals de moure's al ritme de la música, per desbloquejar, per desinhibir-se; a secundària també. He fet visualitzacions, ioga *nidra*, postures *asanas*, també. I sobretot els feia intentar que de cada cosa que féssim que s'observessin a veure quina emoció els hi venia, si els hi venia o no. Lligat amb les emocions.
- Amb quines condicions contextuais (il·luminació, música ambient) i posturals (asseguts/estirats, ulls oberts/tancats) apliques la relaxació a l'aula? El context hi té molt a veure, si ets una professora que hi ets durant tot el curs, com vaig

fer a Bagà que ja hi feia l'optativa, anàvem molts cops al gimnàs i allà al gimnàs teníem l'espai adequat per poder-nos estirar. En canvi l'any passat a l'institut-escola a Navàs, venia de fora, venia puntual i m'havia d'adaptar. Sí que portava la música, era important, però no vam tenir espai per poder-nos estirar, ho fèiem tot a dins l'aula, sí que movíem cadires i això per tenir més espai per moure'ns però no ens podíem estirar.

A infantil no tancàvem els ulls perquè, des de la formació que vaig fer, fins a 3r de primària si no tanquen els ulls no passa res perquè tenen la imaginació molt desperta, no fa falta. A partir de 3r sí que potser els pots dir que abaixin una mica la mirada perquè no es despistin. A l'ESO sí que ho solen fer perquè ja els ve més de gust tancar-los. Fins hi tot s'hi posen els braços o les mans. Però als petits no els cal.

- En quines ocasions fas ús de la relaxació? En moments puntuals o bé tens una rutina marcada? Sí que amb els de 3 d'ESO els hi feia molt això abans, abans de començar la classe els dijous perquè jo feia tres hores a la setmana de socials, però només ho feia els dijous perquè era com que ho requerien, ho necessitaven, semblava que els anava bé. I és bo marca'ls-hi un ritme per introduir-los que ho sàpiguen perquè després ja ve tot més rodat. Penso que és bo marca'ls-hi un ritme, inclús aquest any passat sempre començàvem fent una rotllana i moviments, i a 3r d'ESO els costava molt perquè són molt tímids a l'hora de fer moviment i els va costar una mica arrencar-los. Però sobre la marxa vaig veure que un dia no calia i m'ho van demanar: - Que no fem moviments? I després era com ostres doncs sí, ara ja els hi ve de gust. A vegades marcar un ritme va bé per entrar però ells ja ho demanen després.
- Quanta estona acostumes a fer durar la relaxació a l'aula? A socials dedicava 10-15 minuts, no fa falta molt per parar, per fer consciència del cos, de com estan, fer una mica d'escaneig de la ment, com la tenen, de pensaments introduir-los a la respiració, visualització. A l'institut escola fèiem una hora però

dins aquesta hora fèiem moltes coses relaxació, respiració, educació emocional...

- Creus que als alumnes els agrada fer relaxació? Sí, crec que sí i que quan ho han provat en volen més. És això, ho proven, els fa vergonya, estan mig rient, un obre els ulls per mirar els altres però a mida que ho vas fent els va agradant i ho demanen. És com el seu moment. Fora l'escola també ho fan perquè algun alumne m'ho ha dit.
- Creus que els alumnes aconsegueixen arribar a un estat de relaxació? Crec que arriben a prendre ni que sigui un minut de consciència d'ells mateixos. Crec que arriben a desconnectar una mica del lloc on estan. Hi ha nens que no poden, no s'ho permeten, tenen masses coses a dintre i hauria de ser una rutina molt habitual, a cada classe fer-ho, per poder arribar a fer-ho. Perquè per una hora puntual que tu ho facis a la setmana no s'aconsegueix però ni que sigui un minut que puguin arribar a connectar amb ells i desconnectar de fora ja és un èxit.

Preguntes referides als efectes de la relaxació

- Observes canvis cognitius i/o conductuals en els alumnes després de portar a terme una pràctica de relaxació? És a dir, quins són els principals efectes de la relaxació que perceps i/o observes en els teus alumnes? L'ambient es calma, estan calmats, anava a dir adormits, no ben bé, alguns potser sí, alguns es queden com en un núvol. Es calmava l'ambient i jo penso que s'acaba creant un vincle entre l'alumne i tu, perquè és com si li proporciones l'estat perquè ell es re-connecti i això ho agraeix i llavors es crea com un vincle.
- Creus que els alumnes en són conscients dels efectes que té la relaxació sobre ells mateixos o sobre els altres? Sí.
- Hi ha diversos estudis que afirmen que la relaxació millora l'atenció. - Creus que la relaxació millora l'atenció dels teus alumnes? Sí, la relaxació penso que

et fa ser conscient de com estàs tu i llavors pots estar més per les altres coses. Relaxar-se és el camí òptim per poder-se concentrar.

- Per a la meua recerca he recollit les principals manifestacions conductuals d'inatenció: direcció de la mirada i cos orientat cap a un altre estímul, l'alumne es mostra absent, es distreu amb facilitat i realitza una altra tasca al mateix temps. Aleshores, observaré aquestes conductes a una aula durant una setmana i una setmana després hi tornaré just després d'haver realitzat una breu intervenció en relaxació. - Amb la teva experiència, creus que observaré canvis pel que fa al nombre de vegades d'aparició d'aquestes conductes? Penso que una millora en algunes d'aquestes conductes si hi haurà. D'altres potser no depenen tant de la relaxació perquè hi ha nens que tenen la capacitat de fer més d'una cosa a la vegada i poden estar escoltant-te i fent una altra cosa, tenen aquesta capacitat. Que es distregui amb facilitat penso que si que pot millorar. Això que l'alumne sembli que tingui la ment a un altre lloc pot ser que en aquell moment es connecti amb altres coses, això tampoc ho veig molt. El tema del cos sí i la mirada també penso tema cos, mirada i distreure's sí que es pot millorar i que els altres aspectes no tenen tant a veure en què l'alumne es relaxi o no.
- Creus que els efectes de la relaxació afavoreixen la inclusió? És a dir, creus que tots els alumnes poden participar en totes les activitats de relaxació, beneficiar-se'n i/o aprendre'n; que d'alguna manera la relaxació millora les relacions entre companys, etc. Sí, penso que tots els alumnes poden participar i beneficiar-se de la relaxació i que, per tant, és una pràctica inclusiva. El fet que la relaxació millora les relacions sí que ho crec perquè ho he comprovat. Nens que igual no es relacionaven entre ells segons quin moviment fas d'agrupament sigui el mateix dia de naixement coincideixen dos que no s'han fet mai en el grup aula i com que, coi, tenim una cosa en comú hem nascut el mateix dia i no ho sabíem. Val, a partir d'aquí fas aquesta tasca de notar l'energia i ja els inclous i a mi m'ho han expressat verbalment a la classe, un grup de 2n d'ESO

dir-me, ostres, doncs m'ha agradat descobrir en aquest exercici que aquesta nena que no d'allò tenim les mateixes inquietuds i no ho sabíem.

Preguntes de tancament

- Recomanaries a altres mestres fer ús de la relaxació a l'aula? Quina tècnica els aconsellaries per començar? Algun altre consell? Sí, sobretot a ells, si no ho experimenta un, agafar un manual i fer una relaxació acaba sent un manual més, ho has d'incorporar a dintre, això és essencial poder-ho experimentar. Per començar aconsellaria la més fàcil de tensar i destensar, aquesta és molt fàcil de fer i es pot fer a qualsevol lloc i per primer prendre consciència del cos per poder arribar més profundament. Gent que potser els hi costa molt, doncs és molt fàcil tensar i destensar per veure la diferència.
- Algun cas en què no recomanaries fer ús de la relaxació? Penso que cal primer alliberar, si es porta molta cosa acumulada, primer alliberar, primer alguna tècnica d'alliberar per llavors entrar a la relaxació. Perquè no vulguis anar-te a relaxar si portes un cúmul que has de treure primer. Primer alliberar i després calmar.
- Vols afegir alguna cosa més? No, està molt bé, penso que és una bona tasca incloure les aquestes tècniques de relaxació i sobretot de consciència corporal perquè això t'obre les portes al teu món intern i ajuda a les relacions amb els altres i amb tu mateix.

Moltes gràcies!

Entrevista 2: Laia Prat

A. Dades generals d'identificació

- Nom: Laia
- Edat: 30

B. Dades sociològiques o demogràfiques

- Formació: Mestra d'Educació Especial i Mestra de Música
- Anys d'experiència com a docent: 7 anys
- Escola actual i localització: La Sèquia, Manresa
 - Àrea (tutor/especialitat): especialista en música i educació especial.
 - Curs: cicle inicial, tres grups de 1r i dos grups de 2n
 - Nombre d'alumnes: 26 a cada classe

C. Dades referides a l'objecte d'estudi

Preguntes prèvies

- Què et va conduir a incorporar la relaxació a l'aula? Doncs primer, perquè forma part de l'àrea de música, l'audició amb els ulls tancats escoltant una cançó. Segon, en els canvis de classe, tornada del menjador o del pati, com a preparació pel treball. I, el tercer motiu, perquè quan un mateix està nerviós, els altres també.
- Has realitzat algun tipus de formació en relaxació? He assistit a classes de *cos conscient* i de dansa oriental. Ho he viscut en primera persona. També vaig assistir a un curs d'interins que es parlava sobre el ioga i educació.
- Quant temps fa que portes a terme tècniques de relaxació a l'aula? Des que vaig començar com a mestra que ho he posat en pràctica. Abans, havia treballat a escoles de música i ja ho feia.
- A quins cursos has aplicat la relaxació? des de P3 fins a 6è.

Preguntes referides a les pràctiques a l'aula

- Quina o quines tècniques de relaxació apliques? Moltes, però la més típica és fer massatges estirats al terra o massatges a trio, un alumne es posa dret i els altres dos al costat i li fan massatges amb les mans a tot el cos. Visualitzacions, d'imaginar un viatge a la platja, i respiracions, com a preparació prèvia per fer les classes; mà dreta al front i esquerra al clatell i respireu. També coordinació

de dits i imaginar que tenim una boleta d'energia que fa escalfor i la podem modelar i posar-nos l'escalfor a diferents parts del cos.

Amb quines condicions contextuais (il·luminació, música ambient) i posturals (asseguts/estirats, ulls oberts/tancats) apliques la relaxació a l'aula? Música ambiental, il·luminació fosca però mai completament i les postures depèn, estirats o asseguts.

- En quines ocasions fas ús de la relaxació? En moments puntuals o bé tens una rutina marcada? Per acabar la classe de música, com si fos una tornada a la calma, i per connectar-nos després del pati o després del migdia.
- Quanta estona acostumes a fer durar la relaxació a l'aula? Entre 5-10 minuts.
- Creus que als alumnes els agrada fer relaxació? Sí, ho necessiten i ho valoren positivament.
- Creus que els alumnes aconsegueixen arribar a un estat de relaxació? No tots però la gran majoria sí.

Preguntes referides als efectes de la relaxació

- Observes canvis cognitius i/o conductuals en els alumnes després de portar a terme una pràctica de relaxació? És a dir, quins són els principals efectes de la relaxació que perceps i/o observes en els teus alumnes? La predisposició al treball millora sinó seria impossible arrencar una classe amb l'estat amb què arriben, més silenci, ambient més calmat i òptim pel treball. També més serenitat, més calma, més harmonia, més unió i més receptivitat.
- Creus que els alumnes en són conscients dels efectes que té la relaxació sobre ells mateixos o sobre els altres? Depèn de l'edat, jo en faig prendre consciència de què després ens trobem bé. La majoria penso que sí però n'hi ha que potser sí que se'ls hi ha de fer veure.

- Hi ha diversos estudis que afirmen que la relaxació millora l'atenció. - Creus que la relaxació millora l'atenció dels teus alumnes? Sí, en la majoria de casos, bé, en el TDAH no medicat no al 100% però sí que millora, més calma i receptivitat.
- Per a la meua recerca he recollit les principals manifestacions conductuals d'inatenció: direcció de la mirada i cos orientat cap a un altre estímul, l'alumne es mostra absent, es distreu amb facilitat i realitza una altra tasca al mateix temps. Aleshores, observaré aquestes conductes a una aula durant una setmana i una setmana després hi tornaré just després d'haver realitzat una breu intervenció en relaxació. - Amb la teua experiència, creus que observaré canvis pel que fa al nombre de vegades d'aparició d'aquestes conductes? Tot i que no ho he aplicat amb prou regularitat per assegurar-ho jo diria que si el treball es fa a diari és molt possible que sí que totes aquestes conductes disminueixin a favor de la millora d'atenció.
- Creus que els efectes de la relaxació afavoreixen la inclusió? És a dir, creus que tots els alumnes poden participar en totes les activitats de relaxació, beneficiar-se'n i/o aprendre'n; que d'alguna manera la relaxació millora les relacions entre companys, etc. Sí, les activitats de relaxació les poden fer tots els nens. Sí, fomenta el contacte amb els altres. A vegades potser fomenta la inclusió de manera indirecta però sí, per exemple, en el cas del nen amb TDAH els ajuda.

Preguntes de tancament

- Recomanaries a altres mestres fer ús de la relaxació a l'aula? Quina tècnica els aconsellaries per començar? Algun altre consell? Sí, la tècnica de la mà dreta al front i l'esquerra al clatell i que se l'apliquin per ells mateixos tindran un dia o una tarda molt millor. Un altre consell, el mestre ha d'estar atent a com estar ell i com està el grup i tenir en ment aquests recursos en què es pot millorar molt. Has de ser com un termòmetre i prendre consciència de l'estat en què ens trobem.

- Algun cas en què no recomanaries fer ús de la relaxació? Quan no te la creus. O bé si veus que està molt allunyat de les possibilitats de l'alumne però estaríem parlant d'un cas d'escola d'Educació Especial. També quan les condicions no són adequades per exemple enmig del pati o bé cridant que es relaxin. Les condicions han de ser òptimes sinó és picar contra la paret.
- Vols afegir alguna cosa més? No, em sembla que ja he parlat prou.

Moltes gràcies!

Entrevista 3: Núria Ubach

A. Dades generals d'identificació

- Nom: Núria
- Edat: 52

B. Dades sociològiques o demogràfiques

- Formació: Filòsofa i Mestre d'Educació Primària
- Anys d'experiència com a docent: 17
- Escola actual i localització: Escola Dr. Ferrer, Artés.
 - Àrea (tutor/especialitat): Tutora
 - Nombre d'alumnes: 21
 - Curs: 2n de primària

C. Dades referides a l'objecte d'estudi

Preguntes prèvies

- Què et va conduir a incorporar la relaxació a l'aula? La necessitat. Hi ha moments en què els alumnes estan molt actius, per calmar-los i per oferir-los també un recurs per ells mateixos. Actualment, a l'aula tenim el càrrec de

massatgista i tornant del pati, cada dia, els encarregats passen a realitzar, durant uns minuts, massatges als seus companys.

- Has realitzat algun tipus de formació en relaxació? He realitzat cursos de *kinesiologia* i de massatges però no aplicats a l'aula.
- Quant temps fa que portes a terme tècniques de relaxació a l'aula? Uns 8-10 anys tot i que no sempre ho he fet de forma sistemàtica com ho porto fent aquests últims anys sinó que vaig començar fent-ho en moments puntuals. De fet, actualment, a part de l'estona fixada després del pati també hi ha altres moments en què aplico tècniques de relaxació quan l'ambient està molt carregat i ho considero necessari. Penso que més val dedicar una moments a la relaxació que no pas avançar matèria enmig d'un ambient poc idoni per l'aprenentatge.
- A quins cursos has aplicat la relaxació? A tots els cursos de primària.

Preguntes referides a les pràctiques a l'aula

- Quina o quines tècniques de relaxació apliques? Massatges, *kinesiologia*, meditació, respiració conscient i, a vegades, alguna visualització.
- Amb quines condicions contextuais (il·luminació, música ambient) i posturals (asseguts/estirats, ulls oberts/tancats) apliques la relaxació a l'aula? Si tinc diversos llums encesos sempre procuro apagar-ne algun i també poso música relaxant. Pel que fa a la postura corporal sovint els indico que s'asseguin correctament amb l'esquena recta tot i que si algú es posa amb els braços i el cap sobre la taula tampoc li dic res. Al fer la relaxació dins l'aula ho fem asseguts a la cadira i també tanquem els ulls.
- En quines ocasions fas ús de la relaxació? En moments puntuals o bé tens una rutina marcada? Després del pati està establert com a rutina que els encarregats passaran a fer massatges als companys amb diferents utensilis.

Però també en moments puntuals de molta activació. Algun any havia ensenyat als alumnes tècniques de *kinesiologia* i quan se les tenien apreses feia sortir a un alumne de model a realitzar dues o tres de les tècniques que sabien i els companys l'havien d'imitar.

- Quanta estona acostumes a fer durar la relaxació a l'aula? Uns 10 minuts.
- Creus que als alumnes els agrada fer relaxació? Sí, quan no ho fa ho troben a faltar i ho demanen.
- Creus que els alumnes aconsegueixen arribar a un estat de relaxació? Sí, n'hi ha que no poden però la majoria sí i més ara que ja hi estan habituats.

Preguntes referides als efectes de la relaxació

- Observes canvis cognitius i/o conductuals en els alumnes després de portar a terme una pràctica de relaxació? És a dir, quins són els principals efectes de la relaxació que perceps i/o observes en els teus alumnes? A nivell de grup, es calma l'ambient en general. Individualment es fa difícil de dir però si no ho féssim, per sí sols, potser no tindrien cap moment de tranquil·litat. Penso que n'obtenen un aprenentatge, ni que sigui subtil, i que a la llarga els servirà.
- Creus que els alumnes en són conscients dels efectes que té la relaxació sobre ells mateixos o sobre els altres? Sovint els hi faig un "rollo" per tal que prenguin consciència de què fer relaxació és útil i crec que alguna cosa sí que els queda.
- Hi ha diversos estudis que afirmen que la relaxació millora l'atenció. - Creus que la relaxació millora l'atenció dels teus alumnes? Sí, no sé en quin grau però quan estan tan dispersos parar és amb l'objectiu de guanyar amb atenció, per tant, una mica sí.
- Per a la meva recerca he recollit les principals manifestacions conductuals d'inatenció: direcció de la mirada i cos orientat cap a un altre estímul, l'alumne

es mostra absent, es distreu amb facilitat i realitza una altra tasca al mateix temps. Aleshores, observaré aquestes conductes a una aula durant una setmana i una setmana després hi tornaré just després d'haver realitzat una breu intervenció en relaxació. - Amb la teva experiència, creus que observaré canvis pel que fa al nombre de vegades d'aparició d'aquestes conductes? Hi ha alguns nens pels que sí i per d'altres, que els costa relaxar-se, potser no. Tot i que poc o molts sí que els ajuda perquè a nivell de grup sí es nota que baixa el nervi. Quan és més sistemàtic va millorant la capacitat de relaxar-se i aquest canvi es nota especialment amb aquells nens que la novetat els esvera.

- Creus que els efectes de la relaxació afavoreixen la inclusió? És a dir, creus que tots els alumnes poden participar en totes les activitats de relaxació, beneficiar-se'n i/o aprendre'n; que d'alguna manera la relaxació millora les relacions entre companys, etc. Sí, penso que tots poden participar i beneficiar-se'n. I potser sí que millora les relacions, tot el que consisteix en fer grup i voler fer-ho amb els altres.

Preguntes de tancament

- Recomanaries a altres mestres fer ús de la relaxació a l'aula? Quina tècnica els aconsellaries per començar? Algun altre consell? Sí, amb qualsevol tècnica. Un any a l'escola va haver-hi una comissió que va crear un manual amb algunes activitats de relaxació i van gravar un cd de música relaxant. I, actualment, un grup de mestres d'infantil de l'escola aquest curs han incorporat el ioga a l'aula.
- Algun cas en què no recomanaries fer ús de la relaxació? Ara mateix, no se m'acudeix cap cas.
- Vols afegir alguna cosa més? Una opinió personal és que penso que tenim els alumnes massa estones asseguts a l'escola i que caldria fer-los fer més exercici físic.

Moltes gràcies!

Annex V. Diari de recerca

Sessió 1: La flama

Descripció de la sessió realitzada

He iniciat la sessió tal com estava previst amb la descripció dels personatges protagonistes de la unitat didàctica: l'Iai, el Sol i el Mandra. He descrit els personatges al mateix temps que mostrava la seva imatge als alumnes. Després de cada descripció, he preguntat als alumnes possibles situacions en les quals es poguessin sentir identificats amb cadascun dels protagonistes.

Algunes de les situacions que han sorgit han estat que es sentien nerviosos, com l'Iai, abans d'un examen o abans de pujar una muntanya; cansats, com el Mandra, després de baixar de la muntanya o quan estaven enmig d'una classe que no els agradava i que es sentien bé i tranquils, com el Sol, després d'haver rebut una felicitació per alguna tasca ben realitzada, per exemple.

Tot seguit, he explicat als alumnes el significat de la senyal d'estop que els mostraré abans i després de realitzar les activitats que tinc preparades per portar a terme al llarg de la unitat didàctica. Després de l'explicació i una vegada un dels alumnes ha repartit els sobres que contenen els tres personatges, he mostrat la senyal d'estop i els alumnes amb els ulls tancats han hagut de pensar en com es sentien, com eren els personatges, escollir-ne un i, finalment, mostrar-lo als companys tots alhora tal com els havia explicat. La majoria han indicat que es sentien com el Sol i alguns es copiaven dels companys.

A continuació, he anunciat als alumnes que tal com els havia explicat la seva tutora, al llarg d'aquesta setmana i la següent, realitzaríem activitats de relaxació de les quals nosaltres en diríem activitats del Sol pel fet que són activitats que, si les fem bé, ens ajudaran a sentir-nos com el Sol: tranquils, atents i amb energia, independentment de com ens sentíssim abans de posar en pràctica l'activitat. També he informat de les

condicions lumíniques i sonores amb què farem les activitats i la importància de què es mantinguin amb silenci mentre duri aquesta situació.

Una vegada arribats a aquest punt, he anunciat als alumnes que la sessió d'avui es deia *La flama* tot mostrant-los la imatge d'una espelma. He preguntat als alumnes si sabien què era una flama, m'han contestat que era foc i per aclarir el concepte els he mostrat on es trobava la flama de l'espelma que els estava mostrant. He anunciat que per realitzar l'activitat s'havien de distribuir tranquil·lament en rotllana al mig de l'aula. Mentre ho feien, he apagat els llums, he posat la música relaxant, he agafat l'espelma per posar-la al centre de la rotllana i l'he encès. Al moment d'encendre l'espelma un alumne m'ha dit que procurés de no encendre foc a l'aula, que era perillós, m'ha semblat que ho deia força seriosament.

A continuació, he procedit amb l'activitat tal com estava prevista, indicant als alumnes el procés que havien de seguir. Mentre ens trobàvem en plena activitat la majoria d'alumnes estaven concentrats amb la mirada fixa a l'espelma però d'altres es dedicaven a intentar apagar-la bufant, sense aconseguir-ho però distraient així a la resta de companys. També hi havia algun alumne que deia que ja havia passat un minut. Quan he indicat als alumnes que ja podien tornar en silenci al seu lloc, un nen m'ha preguntat si li deixava apagar l'espelma mentrestant un altre ja l'havia apagat i l'ha agafat de tal manera que se li ha vessat cera a la mà. La seva tutora l'ha acompanyat a posar-s'hi aigua.

Quan tots els alumnes han tornat a seure al seu lloc, els he dit que havien de pintar el que havien vist mentre tenien els ulls tancats després d'haver mirat fixament la flama de l'espelma. Abans que pogués acabar d'explicar, alguns alumnes ja preguntaven què passava si no havien vist res, d'altres deien que havien vist l'espelma i la flama, un deia que havia vist ovelles saltant tanques, etc. Aleshores, he insistit en què qualsevol resposta era correcta si allò era el que havien vist. Mentre els alumnes pintaven i dibuixaven he anat passant per les diferents taules a mirar què estaven dibuixant.

Exemples:



Quan tots han acabat, he tornat a mostrar la senyal d'estop i els alumnes han tornat a escollir un dels personatges. Seguidament, he explicat breument com havien d'omplir la graella de reflexió que els passaria després de cada intervenció. L'apartat de la graella de reflexió on pregunto als alumnes què pensen que han après amb la realització de l'activitat és la que ha ocasionat més problemes ja que molts no sabien què respondre-hi. Per això, he aclarit que si consideraven que no havien après res amb l'activitat no feia falta que posessin res en aquell apartat. De totes maneres, la majoria ho han acabat omplint. Exemple:

NOM:				
ACTIVITAT: 1				PER QUÈ?
ABANS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	Perquè estaven escoltant.
DESPRÉS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	Estaven nerviosos mesura que obrim.
DURANT L'ACTIVITAT HE SENTIT...	TRANQUILITAT	INQUIETUD	CANSAMENT	
	BENESTAR	VERGONYA	AVORRIMENT	
AMB AQUESTA ACTIVITAT HE APRÈS...	He après com es fa tranquil·litat perquè la meua classe és com l'he.			
L'ACTIVITAT M'HA AGRADAT	GENS	UNA MICA	BASTANT	MOLT

Finalment, degut a què la sessió s'ha allargat més del que preveiem, la tutora dels alumnes m'ha demanat que per l'estona de classe que quedava podia anticipar l'activitat de la propera sessió. De fet, m'ha recomanat que seria bo que a cada sessió anticipés el que faríem el dia següent per tal que als alumnes no els vingués de nou.

Avaluació de la intervenció

a) Anàlisi de la pròpia intervenció

He començat la sessió força nerviosa. A l'inici em feia por oblidar-me de la tan assajada descripció que portava dels personatges protagonistes, per això m'he encallat una mica a l'hora de descriure'ls i sentia que la meua explicació sonava més

tensa que no pas natural. Tot i així, penso que m'he explicat bé i amb claredat tant pel que fa al llenguatge utilitzat com pel to de veu i la velocitat amb què he parlat. A més, els alumnes no han manifestat en cap moment que tinguessin dubtes i les seves intervencions han estat sempre congruents amb el tema.

Durant l'activitat de mirar fixament l'espelma, penso que potser he anat massa de pressa. Possiblement m'he precipitat, en part, degut a què encara em sentia nerviosa però sobretot perquè percebia que hi havia alumnes que no eren capaços de mantenir la seva mirada fixa a la flama. No estic segura del temps que he dedicat a mirar fixament l'espelma tot i que al tancar els ulls he vist el punt de llum que m'indicava que havia mantingut l'activitat, si més no, el temps suficient per tal d'obtenir resultats més enllà d'un fons negre en la tasca posterior.

Amb el que percebo que tinc realment forces dificultats és en temes de gestió d'aula. Quan els alumnes han acabat de realitzar una tasca sovint es posen a xerrar i no sé com fer-m'ho per introduir la tasca que ve a continuació. Bé, el que faig és aixecar el to de veu i cridar l'atenció dels alumnes que no atenen dient el seu nom. Aquesta situació, personalment, em dóna la sensació de descontrol però si m'hi paro a pensar és absolutament normal i habitual que s'aprofiti el temps entre tasques per intercanviar comentaris i experiències tenint en compte que fins i tot succeeix amb adults.

b) Qüestions que se'm plantegen



Una qüestió que em plantejava ja abans de la posada en pràctica de la unitat didàctica és el grau de fiabilitat de l'elecció dels personatges per part dels alumnes. Alguns alumnes són i seran sempre sincers i d'altres no ho seran mai, s'ho inventaran o bé s'ho copiaran. Malgrat això, he observat que els agraden aquests personatges, alguns alumnes ja em demanaven per quedar-se'ls i emportar-se'ls a casa.

En acabar la sessió i veure els dibuixos que els alumnes han realitzat, una qüestió que

se m'ha plantejat és la comprensió per part dels alumnes de la paraula visualitzar. Després de mirar fixament l'espelma, quan han tancat els ulls, els he dit que havien de seguir intentant visualitzar el punt més lluminós de l'espelma i a l'activitat de després dibuixaven ovelles, la cara del personatge del Sol, a ells mateixos cantant, etc. Aleshores, no estic segura de si en cas que hagués dit mirar o imaginar, en lloc de visualitzar, el resultat de l'activitat hauria estat el mateix?

c) Canvis produïts

Quan vaig ensenyar la unitat didàctica a la tutora del grup-classe, va ser ella qui em va proposar que fes reflexionar als alumnes sobre què creien que havien après amb l'activitat i que seria interessant conèixer com s'havien sentit i preguntar-

NOM:				
ACTIVITAT:				PER QUÈ?
ABANS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
DESPRÉS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
DURANT L'ACTIVITAT HE SENTIT...	TRANQUIL·LITAT	INQUIETUD	CANSAMENT	
	BENESTAR	VERGONYA	AVORRIMENT	
AMB AQUESTA ACTIVITAT HE APRÈS...				
L'ACTIVITAT M'HA AGRADAT	GENS	UNA MICA	BASTANT	MOLT

Il·lustració 3. Graella reflexió

los si els havia agradat. Em va semblar molt bona idea i, al mateix temps, vaig pensar que estaria bé que quedés plasmat en paper d'una manera simple i entenedora. Per això, vaig dissenyar una graella on es recollissin aquests ítems d'una manera que resultés fàcil de contestar pels alumnes. Faré ús d'aquesta graella al final de cada intervenció (veure il·lustració 3).

Quan vaig dir a la tutora del grup-classe que en una sessió pensava portar una vareta màgica, també em va proposar que ho traslladés a totes les sessions. És a dir, portar cada dia quelcom material i representatiu de l'activitat que faríem. Per aquest motiu, vaig recopilar una imatge representativa de cada sessió que vaig plastificar per tal de mostrar-la als



Il·lustració 4. Vareta i imatges representatives

alumnes abans de començar les activitats i que he utilitzat també després de la sessió

per anticipar l'activitat del proper dia (veure il·lustració 4).

d) Propostes de millora

- Anticipar al final de cada sessió allò que farem el dia següent per tal que als alumnes no els vingui de nou.
- Procurar assegurar-me de què el vocabulari que utilitzo durant la relaxació és comprensible per tots els alumnes de l'aula.

Sessió 2: Viatge dalt d'un núvol

Descripció de la sessió

He iniciat la sessió preguntant als alumnes com eren cada un dels personatges que els havia presentat a la sessió anterior ja que un dels alumnes no va poder assistir-hi. Per això, he deixat que els companys expliquessin a aquest nen quines eren les característiques més importants de cada personatge i recordessin algunes de les situacions en les quals podíem sentir-nos identificats amb aquests. També he tornat a explicar què significava la senyal d'estop.

Avui, quan he indicat als alumnes que podien aixecar el personatge escollit, alguns els han mostrat tots tres i per això he insistit en què només podien escollir-ne un. Després, he explicat que a la sessió d'avui havien d'imaginar allò que jo els diria de la mateixa manera que si miressin una pel·lícula. Remarcant que, com el dia anterior, apagaríem els llums, posaríem música de fons i haurien de mantenir-se en silenci absolut.

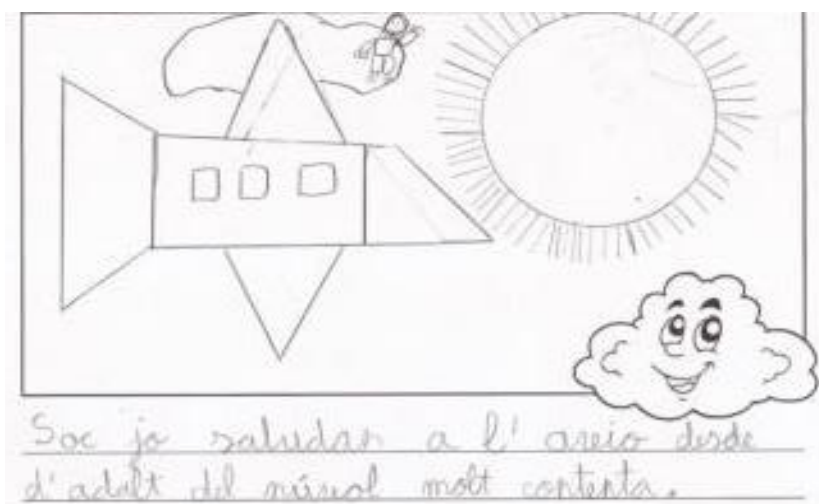
Quan he posat la música i he apagat els llums, un alumne ha cridat ben fort: - Lídia! I l'espelma? I li he contestat que l'espelma va ser només ahir i que avui ja no la necessitàvem. Tot seguit, he iniciat la visualització que he hagut d'interrompre perquè uns quants alumnes eren incapaços de mantenir-se quiets i en silenci. He reiniciat la visualització que, malgrat l'advertència, ha transcorregut enmig de comentaris i

comportaments disruptius, per part d'alguns alumnes. Els altres alumnes estaven molt concentrats amb la tasca.

Majoritàriament, he posat en pràctica la visualització tal qual la tenia escrita tot i que he canviat el concepte afluixar per relaxar ja que no estava segura de què tots els alumnes compreguessin el significat d'afluixar parts del cos. A l'acabar la visualització he apagat la música, he encès els llums i he explicat que ara havien de dibuixar allò que més els ha agradat d'allò que han imaginat.

M'ha sorprès la implicació i dedicació dels alumnes amb la tasca encomanada. No pretenia que fessin un dibuix tan elaborat ni que hi dediquessin tant de temps. De manera que, tot i que els he deixat més temps del que preveia, ha arribat un punt que els he dit que ja havien d'anar per acabar i que al cap de poca estona els recolliria el dibuix. A més, hi havia la mestra de plàstica esperant per iniciar la seva sessió. Després de recollir els dibuixos als alumnes, he tornat a ensenyar la senyal d'estop i repartit les graelles de reflexió. Avui amb poca estona m'han omplert la graella perfectament i amb absoluta autonomia.

Alguns exemples dels dibuixos realitzats pels alumnes són els següents:





Avaluació de la intervenció




a) Anàlisi de la pròpia intervenció

Pel que fa a la meua intervenció, com a millora de la sessió anterior, m'havia proposat disminuir la meua percepció de descontrol quan els alumnes es posen a parlar entre tasques i no sé si és que els alumnes s'han portat millor o que he aconseguit el meu propòsit però, realment, he tingut la sensació de què els alumnes s'han portat més bé. Tot i així, durant la visualització no he estat capaç d'aconseguir el silenci absolut que imaginava que hi hauria en aquest moment de la sessió.

De fet, als alumnes que molestaven durant la visualització els he dit que els abstiniria de fer l'activitat si seguien molestant però com que em sabia greu que se la perdessin, no ho he fet. Ara penso que he actuat malament. Tal com han ignorat la meua advertència, els hauria d'haver apartat de l'activitat immediatament, almenys a un d'ells, per tal que em prenguin en serio i a la propera sessió no es torni a repetir la situació. A més, he d'acceptar el fet que hi hagi alumnes que els costa relaxar-se.

b) Qüestions que se'm plantegen

Penso que realitzar el dibuix de la visualització ha agradat molt als alumnes però la visualització en sí crec que no els ha agradat gaire i alguns així ho han expressat a la graella de reflexió final (veure il·lustració 5). Potser si hagués escollit un altre tema per la visualització els hauria agradat més?

NOM:				
ACTIVITAT: 2				PER QUÈ?
ABANS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	<i>Perquè m'hi sembla</i>
DESPRÉS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	<i>Perquè es molt interessant</i>
DURANT L'ACTIVITAT HE SENTIT...	TRANQUIL·LITAT	INQUIETUD	CANSAMENT	
	BENESTAR	VERGONYA	AVORRIMENT	
AMB AQUESTA ACTIVITAT HE APRÈS...	<i>no he après res</i>			
L'ACTIVITAT M'HA AGRADAT	GENS	UNA MICA	BASTANT	MOLT

Il·lustració 5. Graella reflexió

c) Canvis produïts

Abans d'iniciar la visualització, he explicat breument als alumnes què anàvem a fer dient-los que havien d'imaginar la història que els explicaria com si d'una pel·lícula de la qual en són els protagonistes es tractés.

He canviat algunes de les paraules de la visualització que, al moment de realitzar-la i amb l'experiència de la sessió anterior, m'ha semblat que alguns dels alumnes potser no entendrien.

a) Propostes de millora

Possiblement hauria d'explicar més detalladament l'activitat que ens disposarem a fer i insistir en el comportament que s'espera d'ells durant la seva realització. Els alumnes no estan acostumats a realitzar aquest tipus d'activitats i aquest és un fet que he de tenir més en compte. Malgrat l'explicació no garanteixi que durant la relaxació no hi hagi cap dubte ni interrupció per part dels alumnes sí crec que en pot disminuir la possibilitat.

Sessió 3: Els eriçons

Descripció de la sessió

Ara que tots els alumnes ja coneixen el funcionament de la unitat didàctica, he iniciat la sessió demanant als encarregats que repartissin els sobres que contenen els

personatges i ensenyant la senyal d'estop. He deixat uns segons perquè pensessin amb quin personatge es sentien identificats, l'han mostrat a tot el grup-classe i deixat sobre la taula per recordar-se del personatge escollit al final de la sessió.

Tot seguit, he introduït als alumnes el que anàvem a fer avui mostrant-los la imatge d'un eriçó i dient-los que *Els eriçons* era el títol de la sessió d'avui i que al cap de poca estona entendrien el motiu. He explicat que distribuïts per parelles faríem de massatgistes i pacients tot mostrant als alumnes la posició que haurien d'adoptar a l'hora de fer-se els massatges. També els he presentat les pilotes o eriçons terapèutics que utilitzaríem tot explicant-los que es deien així perquè servien per fer massatges i que d'aquí venia el nom de la sessió.

Quan he mostrat als alumnes els eriçons terapèutics, els he preguntat si n'havien vist mai cap i alguns dels alumnes han intervingut dient que n'havien vist d'iguals que eren per gossos i d'altres uns que portaven una llum a dins. Els he mostrat sobre la superfície d'una taula que, a l'hora de fer el massatge al company, no desplaçaríem l'eriçó com si freguéssim l'esquena sinó com si féssim boles de plastilina sobre aquesta. He remarcat que havien de fer els massatges com experts, suaument, anticipant-los que després haurien de valorar tant els massatges realitzats com els rebuts. També he explicat que jo també realitzaria un massatge a una de les mestres de l'aula al mateix temps que ho farien ells per guiar-los en el procés i servir-los de model.

A continuació, tal com havíem acordat amb la tutora del grup-classe, ella ha distribuït als alumnes per parelles. Una vegada tots els alumnes estaven distribuïts per l'aula tal com havíem acordat que ho requeria el seu rol de massatgista o pacient, hem repartit els eriçons terapèutics, apagat els llums i engegat la música relaxant. He indicat als massatgistes que podien començar i m'he situat davant la classe tot mostrant als massatgistes com realitzava el massatge a una de les mestres, paral·lelament a ells. Mentre fèiem els massatges els he repetit que havien de fer moure l'eriçó com si

fessin boles de plastilina per tota l'esquena del pacient i assenyalat els moments en què passaríem de l'esquena a un braç, d'un braç a l'altre braç i anunciat el canvi de rol.

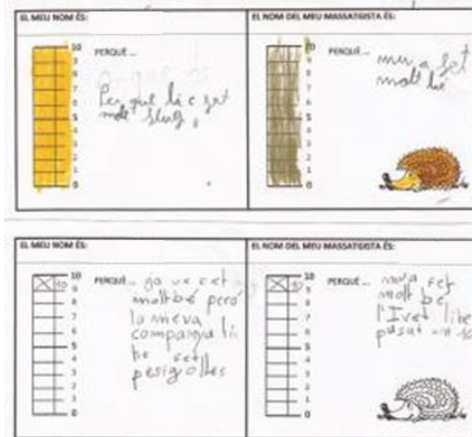
Mentre durava el massatge he procurat no dir gaire res per tal que els pacients poguessin relaxar-se. A més, en general, ho estaven fent força bé. Només he hagut de cridar l'atenció a un parell d'alumnes que estaven realitzant el massatge una mica bruta i per això els he recordat que els massatges s'havien de fer amb suavitat. Però, en general, tots els alumnes s'han mostrat molt implicats amb l'activitat i semblava que hi posaven moltes ganes en fer el massatge bé als companys.

M'ha cridat l'atenció que durant el massatge la majoria dels alumnes quan feien de pacients no tancaven els ulls ni es posaven de cap a la taula. Mirava el grup-classe i només veia caps drets i ulls oberts. En el primer grup de pacients no els he dit res però en el segon he fet un incís per dir que si volien els pacients podien tancar els ulls i alguns ho han fet.

Acabats els massatges, he indicat als alumnes que podien tornar tranquil·lament al seu lloc i els he explicat la fitxa on hi havia els termòmetre a partir dels quals havien de valorar el massatge realitzat i el massatge rebut. Com que la fitxa dels termòmetre era ràpida d'omplir he pensat donar-la als alumnes juntament amb la graella de reflexió que els dono al final de cada sessió i, per això, abans de repartir-los les fitxes he mostrat la senyal d'estop.

Una vegada els alumnes han mostrat amb quin dels personatges es sentien identificats en aquell moment, els encarregats han repartit la fitxa per valorar els massatges i la graella de reflexió als companys. Quan els alumnes han començat a omplir la fitxa dels termòmetres m'he adonat que no ho havia explicat prou bé perquè a part d'haver-m'he descuidat de dir que havien de justificar la nota que posaven, resulta que no era tan evident com em semblava la forma en què havien de marcar la

nota del massatge en el termòmetre. Molts alumnes encerclaven el número del termòmetre en lloc de pintar-lo per dins com si d'un termòmetre de mercuri es tractés. També hi havia molts alumnes que no sabien com justificar la nota que posaven (veure il·lustració 6).



Mentre valoraven els massatges m'he adonat que entre els alumnes hi havia certa competitivitat. La majoria han valorat amb deus tant els massatges realitzats com els rebuts però en pocs casos no ha sigut així. Un d'aquests casos excepcionals ha estat el d'un nen que ha posat un set al seu massatgista i quan el seu company ho ha vist, per venjança de què no li hagués posat un deu, ha decidit posar-li un zero:



Quan faltaven pocs alumnes per acabar de completar la graella de reflexió, un alumne m'ha demanat si podíem tornar a posar la música relaxant. Quan li he dit que sí que em semblava bona idea mentre esperàvem que acabessin tots els companys, mentre jo anava a posar la música ell ja estava saltant per arribar a apagar els llums. Aleshores, s'ha creat un ambient de calma i tranquil·litat amb els alumnes fent silenci i descansant amb el cap sobre la taula.

Finalment, he trencat aquest moment de calma anticipant als alumnes que a la següent sessió els portaria una vareta màgica per tal que prenguessin consciència de les coses bones que hi ha en la seva persona. També els he dit que aquesta vareta me l'havia deixat una fada i a partir d'aquí, de seguida, una nena ha intervingut dient que

les fades no existeixen i un altre nen dient que les varetes màgiques tampoc. Però després d'això, un alumne ha dit que ell també tenia una vareta per fer trucs de màgia i després molts alumnes volien fer el seu comentari explicant històries de màgia.

Avaluació de la intervenció

a) Anàlisi de la pròpia intervenció

Avui he tingut la sensació de no haver-me explicat prou bé. No degut a què pensi que els alumnes no ho han entès sinó, simplement, perquè penso que sé explicar-me millor. Per tant, no em sento satisfeta de l'explicació d'avui, en general. De totes maneres, he percebut que aquesta ha estat una de les sessions que més ha agradat als alumnes i així ho han indicat a la graella de reflexió final. També la forma en què he gestionat l'aula crec que ha estat molt correcta.

He aplicat la millora d'explicar més detalladament el procés a seguir prèviament a la realització de l'activitat. He explicat als alumnes com havien de fer els massatges als companys, com utilitzaríem els eriçons terapèutics, l'actitud i la postura que havien d'adoptar durant l'activitat. Penso que aquest punt ha tingut l'efecte esperat, estic contenta de com ha transcorregut la sessió i del comportament dels alumnes durant l'activitat.

b) Qüestions que se'm plantegen

Quan em preparava la sessió tenia dubtes sobre si era bona idea advertir als alumnes del fet que els eriçons terapèutiques són pilotes per fer massatges i no pas pilotes de futbol. Les advertències donen males idees o són útils? Per si de cas, avui he prescindit de l'advertència i només alguns alumnes al principi de la sessió han fet alguns malabars i al final feien cistelles per tornar la pilota dins la bossa on les portava.

c) Canvis produïts

- He realitzat una explicació força detallada sobre com havia de transcórrer l'activitat prèviament a la seva posada en pràctica.

- No hem fet massatges al cap sinó només a l'esquena i als braços. Preveia que podia haver-hi nenes amb el cabell recollit i nens amb poc tacte a l'hora de fer els massatges. A més, per l'estona que dura l'activitat he pensat que potser era millora dedicar més temps a menys parts del cos.
- Hem improvisat un moment de calma una vegada els alumnes han acabat de completar la graella de reflexió ja que un d'ells m'ha preguntat si podíem tornar a posar la música relaxant i apagar els llums.

d) Propostes de millora

Una millora específica i poc significativa d'aquesta sessió penso que podria ser explicar més detalladament el funcionament de la fitxa dels termòmetres mitjançant un modelatge real de com s'espera que ho facin. També es podria indicar o bé preguntar als alumnes amb quins aspectes ens hem de fixar per tal de valorar els massatges rebuts i realitzats.

Sessió 4: La meva estrella

Descripció de la sessió

He iniciat la sessió de la mateixa manera que l'anterior indicant als alumnes encarregats que ja podien repartir els sobres amb els personatges protagonistes de la unitat didàctica. Quan han estat repartits he ensenyat la senyal d'estop, he comptat fins a tres després de deixar als alumnes uns segons per escollir el personatge, l'han mostrat i se l'han guardat sobre la taula.

Després, he iniciat la sessió mostrant la vareta màgica de la fada lila que ja els havia anunciat el dia anterior que portaria. He explicat breument als alumnes que tot seguit, amb els llums apagats i música de fons, els explicaria una història al final de la qual acabarien sent ells els protagonistes. He insistit en què havien d'estar totalment en silenci mentre expliqués la història i que, de la mateixa manera que la sessió del *Viatge dalt d'un núvol*, podien tancar els ulls i imaginar la història com si d'una pel·lícula es tractés.

En aquest moment he deixat que els alumnes que aixecaven la mà intervinguessin i preguntat si hi havia dubtes. Alguns preguntaven que si faríem màgia i jo els he dit que al final de la història però ha semblat que la resposta no els convenia gaire ja que llavors insistien en si faríem màgia acabada la sessió. Alguns comentaven que si la vareta no era de veritat, d'altres deien que si l'havia fet jo o bé preguntaven insistentment si feia màgia de veritat.

Seguidament, he apagat els llums i he posat la música, ha calgut que insistís una mica en què fessin silenci per això els he dit que no començaria la història fins que no estiguessin tots en silenci. Quan hi ha hagut silenci absolut, he començat a explicar la història però alguns nens eren incapaços de reprimir comentaris sobre la història i d'altres representaven els fets de la història en lloc d'imaginar-la cridant així l'atenció dels seus companys.

He explicat la història tal com me l'havia preparat deixant pauses per tal que els alumnes tinguessin temps d'imaginar-la. Al final de la història he indicat als alumnes que ara els tocava a ells fer el mateix que el nen de la història de tal manera que quan notessin que la vareta tocava els seus caps havien d'imaginar que entraven dins al seu cor i veien la seva estrella. Després, he deixat un temps de silenci mentre els alumnes tenien els ulls tancats i, per acabar l'activitat de relaxació, he apagat la música i encès els llums.

Immediatament després, tots els alumnes s'han posat a dibuixar una estrella. Quan alguns ja deien que havien acabat, els he proposat que escrivissin a cada vèrtex de l'estrella algunes de les seves qualitats. Durant la realització d'aquesta tasca els alumnes han estat molt implicats i concentrats. La majoria d'alumnes han dibuixat la típica estrella de cinc puntes i la majoria ha entès que s'havia de dibuixar una estrella malgrat un alumne s'hagi posat a dibuixar el Sol i un parell més hagin començat dibuixant un paisatge. També hi ha alumnes que m'han demanat per dibuixar la

vareta una vegada havien acabat de dibuixar l'estrella.

Pel que fa a les qualitats que he demanat als alumnes que escrivissin sobre ells mateixos, n'hi ha hagut forces que en lloc de qualitats posaven coses que els agradaven. Un alumne crec que encara no ha entès l'activitat ja que tot i posar-li exemples seguia escrivint coses que li agradaven fins que li he dit jo una cosa bona d'ell i l'ha escrit literalment. Alguns deien que no tenien coses bones i un en particular fins i tot ha escrit a cada punta de l'estrella *no en tinc*; moments després, de què tant jo com la tutora li haguéssim insistit perquè ho canviés per les coses bones que segur tenia, ho ha rectificat.

Alguns exemples de les estrelles realitzats pels alumnes amb les seves qualitats són les següents:





Quan ja només faltaven dos alumnes per acabar el dibuix i escriure les seves qualitats, els he demanat que deixessin un moment el que estaven fent i els he ensenyat la senyal d'estop. Així, tot seguit, els alumnes que ja havien acabat han pogut començar a omplir la graella de reflexió. Finalment, he anticipat als alumnes la propera sessió mostrant-los el dibuix d'una fada ballant i preguntant-los a veure si mirant el dibuix s'imaginaven el que faríem.

Avaluació de la intervenció

a) Anàlisi de la pròpia intervenció

Pel que fa a la meva intervenció penso que l'he millorada en comparació l'última visualització que vaig posar en pràctica. En comptes de llegir-la l'he explicat a la meua manera i penso que d'aquesta manera els alumnes han estat més atents. Tot i així, penso que em fa falta pràctica a l'hora d'explicar històries; sóc poc expressiva tant verbalment com corporalment. En definitiva, em falta treballar la dramatització.

b) Qüestions que se'm plantegen

Una de les coses que més m'ha sorprès en la posada en pràctica d'aquesta activitat és la dificultat que la majoria dels alumnes mostraven a l'hora de distingir entre el que en podríem dir qualitats i preferències. Per exemple, en comptes de posar que eren bons jugadors de futbol posaven que els agradava jugar a futbol. Alguns sí que

després d'insistir en la diferència entre els conceptes rectificaven però d'altres penso que encara no ho han entès.

No estic segura de què els alumnes hagin entès el que aquesta història vol transmetre. Possiblement hauria d'haver acompanyat la sessió amb algun tipus de reflexió. L'apartat sobre què he après de la graella de reflexió que passo al final de cada sessió ha quedat molt més buit que en d'altres sessions i els pocs alumnes que han contestat han dit que havien après molt però sense saber-ne el motiu o bé que han après a dibuixar i a fer estrelles. Només una nena ha posat que havia après a buscar la seva estrella i un altre nen a relaxar-se. Exemples:

NOM:				PER QUÈ?
ACTIVITAT: 4				
ABANS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
	X			
DESPRÉS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
	X			
DURANT L'ACTIVITAT HE SENTIT...	TRANQUIL·LITAT	INQUIETUD	CANSAMENT	
	BENESTAR	VERGONYA	AVORRIMENT	
	X			
AMB AQUESTA ACTIVITAT HE APRÈS...	Busca la Estrella			
L'ACTIVITAT M'HA AGRADAT	GENS	UNA MICA	BASTANT	MOLT
				X

NOM:				PER QUÈ?
ACTIVITAT: 4				
ABANS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
	X			
DESPRÉS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
	X			
DURANT L'ACTIVITAT HE SENTIT...	TRANQUIL·LITAT	INQUIETUD	CANSAMENT	
	BENESTAR	VERGONYA	AVORRIMENT	
	X			
AMB AQUESTA ACTIVITAT HE APRÈS...	he après a fer estrelles			
L'ACTIVITAT M'HA AGRADAT	GENS	UNA MICA	BASTANT	MOLT
				X

c) Canvis produïts

He posat en pràctica la sessió tal qual estava prevista però he afegit l'apartat de les qualitats positives de cada alumne. Aquesta idea me la va donar la tutora del grup i em va agradar molt perquè estava molt en consonància amb la història però al mateix temps em semblava que dient als alumnes que escrivissin a cada punta de l'estrella

una de les seves qualitats els estava condicionant el dibuix.

Per això, primer he donat als alumnes temps per fer el dibuix i després, quan l'han tingut fet i he pogut comprovar que la majoria han dibuixat la típica estrella de 5 punxes, he afegit la tasca de pensar en les pròpies qualitats i anotar-les als vèrtexs de la seva estrella. M'han semblat molt interessants tant els resultats obtinguts com el procés seguit per alguns dels alumnes a l'hora de realitzar aquesta activitat.

d) Propostes de millora

Considerant com s'ha desenvolupat la sessió, una millora podria consistir en acompanyar la història amb algun estímul visual a fi de captar l'atenció d'aquells alumnes que no estaven atents i com a recurs per suplir la meua falta de dramatització i assegurar així la comprensió de la història per part dels alumnes. Per aquest últim objectiu també es podria incorporar algun tipus de reflexió sobre el contingut de la història utilitzada per la visualització.

Sessió 5: La dansa de gel

Descripció de la sessió

He iniciat la sessió ensenyant als alumnes la senyal d'estop i han escollit el personatge amb el qual es sentien identificats. Seguidament, he explicat als alumnes en què consistia l'activitat tal com estava previst a la unitat didàctica, indicant que primer escoltaríem la cançó tot imaginant la dansa que després posaríem en pràctica tots junts enmig de l'aula.

He anticipat que posteriorment a la posada en pràctica de l'activitat cadascú hauria de valorar la seva dansa per mitjà d'una rúbrica d'avaluació. Per això, he llegit als alumnes els ítems presents a la rúbrica per tal que els tinguessin en compte a l'hora de realitzar la tasca: ritme de la música, parts del cos, originalitat, respecte per l'espai i els companys. Al mateix temps, he explicat el funcionament de la rúbrica per tal que després de l'activitat ja la poguessin omplir autònomament.

Tot seguit, he apagat els llums i he posat la cançó de la dansa de gel. Quan he considerat que l'havien pogut escoltar el temps suficient, he indicat als alumnes que podien aixecar-se. Alguns alumnes m'han preguntat què passava si no volien ballar i els he contestat que no passava res. He deixat una estona per tal que tothom trobés el seu lloc a l'aula i la tutora del grup ha indicat als alumnes que no volien realitzar l'activitat que s'aixequessin igualment.

Quan tots els alumnes han estat en posició, he tornat a posar la cançó de la dansa de gel i poc a poc, la majoria amb força tímidesa, han anat iniciat la dansa. Alguns s'ho prenien molt seriosament, d'altres feien algun moviment espontani i també hi havia qui s'anava esverant. Quan m'ha semblat que massa alumnes ja s'estaven animant més del compte he donat l'activitat per acabada.

A l'apagar la música una alumna m'ha vingut a dir que un company dels que només s'ho mirava li havia dit que estava fent el ridícul ballant. Li he dit que no li fes cas perquè ho havia fet molt bé i la tutora també ha intervingut dient que el ridícul el feia aquell que només s'ho mirava i a sobre es dedicava a criticar als altres.

Els encarregats han repartit les rúbriques d'avaluació que els alumnes han completat amb molt poc temps. Els que no han participat la tutora els ha demanat que a darrere de la rúbrica expliquessin el motiu pel qual no han volgut fer l'activitat (veure il·lustració 7): una nena ha posat que no li agradava ballar, un altre nen que tenia mal al peu, etc. Finalment, he tornat a ensenyar als alumnes la senyal d'estop, han escollit els personatge i omplert la graella de reflexió que els passo al final de



Il·lustració 7. Motius no participació

cada sessió. També he anticipat que a la propera sessió explicaríem el conte d'*El burro i el pou*.

Avaluació de la intervenció

a) Anàlisi de la pròpia intervenció

Pel que fa a la meua intervenció, després de veure quin ha estat el resultat de l'activitat, penso que hauria d'haver realitzat un modelatge als alumnes del tipus de ball que esperava d'ells. Imaginava que durant al ball farien uns moviments molt més amplis, expressius i originals. De fet, m'ho havia plantejat mostrar als alumnes els moviments però no volia interferir en la seva creativitat ni condicionar-los.

Quant a l'explicació del funcionament de la rúbrica d'avaluació penso que m'he explicat bé tot i que no estic gaire segura de què els alumnes s'hagin llegit tot el seu contingut. Un alumne m'ha preguntat si el millor resultat era marcar els requadres de l'última columna i crec que tots els alumnes s'han basat en aquesta gradació per completar-la. Tampoc està malament del tot que ho hagin fet així si recordaven els ítems que anteriorment els havia dit que havien de considerar però llegint el contingut pots realitzar una autoavaluació més precisa.

Alguns exemples de rúbriques d'avaluació emplenades pels alumnes són els següents:

INDICADORS	1	2	3
RITME DE LA MÚSICA	NO HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.	ALGUNES VEGADES HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.	HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.
PARTS DEL COS	HE FET MOVIMENTS SEMPRE AMB LA MATEIXA PART DEL COS.	HE FET MOVIMENTS AMB DUES O TRES PARTS DELS COS.	HE FET MOVIMENTS AMB TOT EL COS.
CREATIVITAT	NO HE ESTAT CAPAÇ DE REALITZAR MOVIMENTS ORIGINALS.	ALGUNES VEGADES HE REALITZAT MOVIMENTS ORIGINALS.	HE ESTAT CAPAÇ DE REALITZAR SEMPRE MOVIMENTS ORIGINALS.
RESPECTE ESPAI I COMPANYS	NO HE ESTAT CAPAÇ DE RESPECTAR L'ESPAI I HE TOCAT ALS COMPANYS.	ALGUNES VEGADES HE RESPECTAT L'ESPAI I HE TOCAT ALGUN COMPANYY.	HE ESTAT CAPAÇ DE RESPECTAR L'ESPAI I HE TOCAT ALGUN COMPANYY HA ESTAT SENSE VOLER.

INDICADORS	1	2	3
RITME DE LA MÚSICA	NO HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.	ALGUNES VEGADES HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.	HE ESTAT CAPAÇ DE MOURE'M A LA MATEIXA VELOCITAT QUE LA MÚSICA.
PARTS DEL COS	HE FET MOVIMENTS SEMPRE AMB LA MATEIXA PART DEL COS.	HE FET MOVIMENTS AMB DUES O TRES PARTS DELS COS.	HE FET MOVIMENTS AMB TOT EL COS.
CREATIVITAT	NO HE ESTAT CAPAÇ DE REALITZAR MOVIMENTS ORIGINALS.	ALGUNES VEGADES HE REALITZAT MOVIMENTS ORIGINALS.	HE ESTAT CAPAÇ DE REALITZAR SEMPRE MOVIMENTS ORIGINALS.
RESPECTE ESPAI I COMPANYS	NO HE ESTAT CAPAÇ DE RESPECTAR L'ESPAI I HE TOCAT ALS COMPANYS.	ALGUNES VEGADES HE RESPECTAT L'ESPAI I HE TOCAT ALGUN COMPANYY.	HE ESTAT CAPAÇ DE RESPECTAR L'ESPAI I HE TOCAT ALGUN COMPANYY HA ESTAT SENSE VOLER.

De fet, penso que totes les explicacions sobre les fitxes realitzades després de cadascuna de les activitats de la unitat didàctic es podrien millorar. Mentre explico com s'han d'omplir les fitxes me n'adono que aquestes no són el suficientment grans per tal que els alumnes vegin el seu contingut dificultant així la comprensió per part dels alumnes del que s'ha de fer. Però no he modificat la forma de fer-ho perquè penso que si reparteixo les fitxes abans d'explicar-les em trobaré en què molts alumnes ja l'hauran omplert abans de poder acabar l'explicació.

b) Qüestions que se'm plantegen

Si hagués mostrat als alumnes el ball que esperava d'ells, haurien realitzat un ball amb moviments més amplis, expressius i originals?

c) Canvis produïts

En comptes de realitzar el ball primer una meitat del grup i després l'altra, ho he fet fer a tots els alumnes al mateix temps perquè la tutora del grup em va alertar de la possibilitat de què els fes vergonya. Degut a aquest canvi la rúbrica ha estat una activitat d'autoavaluació i no entre iguals tal com estava previst.

d) Propostes de millora

- Utilitzar un bon equip de so ja que en aquesta sessió la música adquireix un paper molt rellevant.
- Mostrar als alumnes un model de ball a realitzar amb moviments amplis, expressius i originals a partir dels qual ells puguin imitar, modificar o construir nous moviments.
- En cas que es pugui disposar d'una PDI a l'aula, utilitzar-la per donar als alumnes les explicacions corresponents sobre com completar la rúbrica d'avaluació per tal que al mateix temps puguin visualitzar-ne el seu contingut. Sinó, potser una de les fitxes fer-la de mida més gran per poder així utilitzar-la a l'hora de fer les explicacions.

Sessió 6: El burro i el pou

Descripció de la sessió

He iniciat la sessió ensenyant la senyal d'estop als alumnes. Tot seguit, els he recordat que avui tocava explicar el conte d'*El burro i el pou* tal com els havia explicat el dia anterior. He distribuït als alumnes en rotllana al mig de la classe cridant-los un per un i indicant-los l'espai que havien d'ocupar.

Una vegada han estat tots els alumnes situats a la rotllana, els he informat que després del conte haurien de treballar en grup tot indicant-los amb quins companys formarien equip. Abans de començar a explicar el conte he preguntat què era un pou i els alumnes m'han contestat que és un forat on hi ha aigua.

A continuació, he començat a explicar la història fent ús d'un material visual que vaig crear per tal d'acompanyar la meua narració. Durant tota l'estona que ha durat el conte m'ha deixat sorpresa la gran atenció que han mostrat els alumnes davant allò que els estava explicant i, especialment, el seu canvi d'expressió facial al moment del conte en què el camperol decideix que, realment, no val la pena salvar el burro.

Arribat al punt del conte on m'havia d'aturar per tal que els alumnes pensessin quin seria el seu acabament, he explicat als alumnes la tasca i repartit a cada grup d'alumnes la fitxa on havien d'escriure el seu final. D'aquesta manera els alumnes han començat a treballar en grups repartits en diferents punts de l'aula. Durant el treball en equip hi ha hagut força enrenou: queixes de què un dels membres del grup ho aclaparava tot i d'altres grups on no hi havia manera de què els seus components es posessin d'acord amb un mateix final.

En un dels equips ha estat tan difícil que es posessin d'acord que hem començat a posar en comú els finals establerts per la resta de grups sense ells. Més tard, s'han incorporat i hem fet un breu resum dels diferents finals que han sorgit (veure

il·lustració 8): el burro farà un túnel per on sortirà, el camperol excavarà un túnel perquè el burro pugui sortir, el burro es quedarà a sota el pou per sempre més dissecat o bé el camperol en veure que el burro estava tranquil canviarà d'opinió i decidirà salvar-lo.

Per aquest últim final he preguntat als alumnes com pensaven que el camperol salvaria el burro i, aleshores, han aportat la mateixa idea del túnel creat pel camperol com els altres companys. Seguidament, he explicat el final del conte ajudant-me del material que vaig crear per mostrar als alumnes el que succeïa. En conèixer el final, alguns alumnes deien que havien guanyat i he insistit en què ningú havia guanyat ni perdut ja que tots els finals eren possibles.

Una vegada explicat el final, he indicat als alumnes que amb els mateixos grups d'abans podien omplir l'altre requadre de la fitxa on se'ls preguntava què pensaven que el conte d'*El burro i el pou* els volia ensenyar. Quan he acabat d'explicar l'activitat, un alumne ha intervingut dient que el conte ens vol ensenyar a ser intel·ligents. No sé si aquest comentari ha influït als companys o no però les respostes dels diferents grups giren entorn la intel·ligència (veure il·lustració 8).



Il·lustració 8. Finals del conte i el conte ens vol ensenyar

Finalment, hem posat les respostes en comú i he explicat que jo pensava que el conte ens volia ensenyar que quan ens trobem davant un problema o situació difícil, encara

que pensem que no ens en podem sortir, és possible trobar una solució. Després, com al final de cada sessió, he mostrat als alumnes la senyal d'estop i han omplert la graella de reflexió. He anticipat que el proper dia jugaríem al túnel de rentat tot preguntant als alumnes si sabien que era un túnel de rentat i perquè servia. També els he anticipat que demà a l'acabar el joc els donaré el regal que el Sol m'ha donat per ells.

Avaluació de la intervenció

a) Anàlisi de la pròpia intervenció

D'aquesta sessió n'he sortit molt contenta pel que fa a la meva intervenció. Penso que ha estat un gran encert utilitzar material visual per acompanyar la meva narració de la qual em sento molt satisfeta malgrat la falta d'expressivitat que he de practicar molt més a l'hora d'explicar contes.

Distribuir els alumnes en rotllana un per un tot indicant-los el lloc que havien d'ocupar, ha estat un consell de la tutora del grup per tal d'evitar les corredisses i les queixes de què jo no vull seure al costat d'aquest o d'aquest altre. Realment, ha estat un molt bon consell malgrat alguna queixa passatgera d'algun alumne que no volia seure al costat d'un altre.

b) Qüestions que se'm plantegen

Pel que fa a la pregunta formulada als alumnes sobre què pensem que el conte d'*El burro i el pou* ens vol ensenyar, si no hi hagués hagut la intervenció per part d'un alumne que ha dit a ser intel·ligents, haurien sorgit respostes més diverses?

c) Canvis produïts

He incorporat un material visual que vaig crear per acompanyar l'explicació del conte. Aquest material m'ha permès mostrar als alumnes els protagonistes de la història: el camperol, el burro i el pou, així com també ensenyar-los com s'ho va fer el burro per sortir del pou (veure il·lustració 9).

Vaig pensar que demanar oralment als alumnes el seu final pel conte tindria com a conseqüència que es copiarien els finals uns als altres i les respostes acabarien sent que pensen el mateix que el que ja ha dit un altre company. Per aquest motiu, he plantejat que aquesta tasca la fessin en grup. A més, també volia realitzar activitats de relaxació diverses pel que fa al tipus d'agrupament.



Il·lustració 9. Material visual pel conte d'El burro i el pou

Prèviament a la sessió, vaig decidir disminuir el nombre de preguntes de l'apartat d'avaluació per tal que sinó preveia que s'allargaria massa la sessió. També aquest apartat, en un primer moment, pensava fer-lo individualment però més tard vaig decidir aprofitar els grup establerts prèviament i compensar així els diferents ritmes de treball.

d) Propostes de millora

Penso que el que més malament ha funcionat en aquesta sessió ha estat el treball en equip però, al mateix temps, penso que aquest mal funcionament és també un aprenentatge pels alumnes i una mostra de la realitat, treballar en grup no sempre és fàcil. Per tant, una millora podria ser fomentar el treball cooperatiu en aquest grup-classe.

Sessió 7: El regal del Sol

Descripció de la sessió

He iniciat la sessió informant als alumnes de què aquesta seria l'última sessió que faríem. Com cada dia, he començat ensenyant-los la senyal d'estop. Tot seguit, he recordat als alumnes que avui jugaríem al joc del túnel de rentat i he preguntat si recordaven del dia anterior el que era un túnel de rentat. Una alumna m'ha contestat que era un lloc on es rentaven cotxes i d'altres han volgut intervenir explicant que

també hi havia llocs on podies rentar el cotxe amb una mànega i al descobert.

Seguidament, he començat a preparar el joc posant fils de llana al terra marcant així els diferents espais dins al túnel de rentat i els cartells de sabó, aigua i assecadors al lloc corresponent per tal d'indicar als alumnes la secció on es troben i recordin així el rol que han d'adoptar. Mentre posava la llana i els cartells al terra molts dels alumnes anaven fent hipòtesis i afirmacions equivocades sobre el funcionament del joc en veu alta i cridant l'atenció dels companys. Alguns buscaven la meva aprovació d'allò que deien i d'altres feien preguntes sobre el funcionament.

Enmig de tots aquests comentaris i intervencions, m'he hagut de posar una mica seria per tal que deixessin d'especular i em donessin l'oportunitat de començar a explicar-me. Quan he pogut intervenir, he escollit a dit a quatre alumnes perquè m'ajudessin a fer la demostració de com funcionava el joc. Un feia de cotxe i els altres fèiem de sabó, d'aigua o assecadors segons l'espai on ens trobàvem.




Per començar a jugar, primer, he assignat a cada alumne un rol (sabó, aigua, assecador o cotxe) que malgrat haver insistit en què tots els alumnes tindrien el rol de cotxe en algun moment del joc, molts dels alumnes a qui he assignat un rol que no era el de cotxe s'han queixat. Ho he hagut de repetir com quatre vegades, una darrera l'altra. Després, una vegada he assignat a tots als alumnes el seu rol hem iniciat el joc.

El joc ha transcorregut força bé tot i que alguns alumnes eren poc curosos a l'hora de desenvolupar el seu rol dins al túnel de rentat. També algun nen ha intentat fer trampa i posar-se una segona vegada a la cua dels cotxes però, en general, tots els alumnes han respectat les normes del joc i desenvolupat el paper que els tocava correctament.




Durant el joc i una vegada he donat aquest per acabat, l'ambient que es respirava a

l'aula era força agitat. Per aquest motiu, quan els alumnes han tornat al seu lloc els he indicat que es possessin còmodes amb el cap sobre la taula; he apagat els llums i posat música relaxant creant així un moment de tranquil·litat. Al cap d'una estona, els he dit que ja podien anar pensant amb quin dels personatges es sentien identificats. Immediatament, un alumne ha intervingut recordant-me que havia d'ensenyar-los la senyal d'estop.

Una vegada els alumnes han mostrat el personatge amb el qual s'identificaven en aquells moments, han completat la graella de reflexió. Mentre omplien la graella, se m'ha acostat un nen per dir-me que el joc no li havia agradat perquè era poc mogut (veure il·lustració 10) i una altra nena m'ha vingut a dir que havia après a fer massatges jugant (veure il·lustració 11). Finalment, he explicat quin era el regal màgic del Sol i el motiu pel qual era màgic. També he deixat uns minuts perquè els alumnes poguessin comprovar la màgia del regal i alguns afirmaven que amb els ulls tancats, realment, veien la paraula SOL.

NOM:				PER QUÈ?
ACTIVITAT: 76				
ABANS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
		X		
DESPRÉS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
		X		
DURANT L'ACTIVITAT HE SENTIT...	TRANQUIL·LITAT	INQUIETUD	CANSAMENT	
	BENESTAR	VERGONYA	AVORRIMENT	
AMB AQUESTA ACTIVITAT HE APRÈS...	No gens			
L'ACTIVITAT M'HA AGRADAT	GENS	UNA MICA	BASTANT	MOLT
	X			

Il·lustració 10. L'activitat no m'ha agradat gens

NOM:				PER QUÈ?
ACTIVITAT: 7				
ABANS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
		X		
DESPRÉS DE L'ACTIVITAT	IAI	SOL	MANDRA	
	X			
DURANT L'ACTIVITAT HE SENTIT...	TRANQUIL·LITAT	INQUIETUD	CANSAMENT	
	BENESTAR	VERGONYA	AVORRIMENT	
AMB AQUESTA ACTIVITAT HE APRÈS...	Fe massatges jugant			
L'ACTIVITAT M'HA AGRADAT	GENS	UNA MICA	BASTANT	MOLT
				X

Il·lustració 11. He après a fer massatges jugant

Avaluació de la intervenció

a) Anàlisi de la pròpia intervenció

Penso que realitzar un modelatge sobre el funcionament del joc ha estat molt encertat ja que en cap moment he hagut de repetir als alumnes el que havien de fer en funció del rol que els tocava. En canvi, si he hagut de repetir diverses vegades el fet que tots els alumnes serien cotxes en algun o altre moment del joc. Cada vegada que ho he repetit he tingut la sensació de què ho havia remarcat el suficient i considerant que hi havia alumnes que ho repetien quan sentien a un company queixant-se de què volia ser cotxe crec que, realment, és així.

Indicar als alumnes el rol i la posició que havien d'adoptar en cada moment d'una manera preestablerta penso que també ha estat una bona opció. D'aquesta manera m'he assegurat que tots els alumnes desenvolupessin un mínim de tres rols diferents entre els quals hi havia fer de cotxe, i que tinguessin una percepció justa i igualitària del rol que els tocava assumir en cada moment.

b) Qüestions que se'm plantegen

Si hagués fet prendre consciència als alumnes del fet que passar pel túnel de rentat era una sessió de massatges, potser ho haurien fet amb més cura?

c) Canvis produïts

Tota aquesta sessió ha estat un canvi ja que tal com l'havia plantejada en un primer moment era massa complexa. Indicava als alumnes que es fixessin en excessius detalls d'una imatge d'un paisatge imaginari. Per això, amb la tutora del grup vam acordar que en lloc de visualitzar quelcom tan llunyà pels alumnes potser seria millor que visualitzessin alguna cosa més propera a ells com, per exemple, aquell dia de la seva vida en què van ser molt feliços.

Per aquest motiu, abans de posar en pràctica la unitat didàctica tenia pensat a l'última sessió fer una visualització d'un moment feliç però després d'haver portat a terme algunes de les sessions i considerant les posteriors valoracions i consells de la tutora,

he acabat realitzant aquest joc. En cap de les sessions anteriors havia posat en pràctica la relaxació per mitjà d'un joc i aquest joc em permetia treballar també la cohesió de grup.

d) Propostes de millora

Delimitar millor les posicions que els alumnes havien d'ocupar dins al túnel de rentat ja que alguns deixaven poc espai perquè passessin els companys cotxes i fent de sabó, aigua i assecadors comprimien els company.

Incorporar sons per a cadascuna de les funcions a desenvolupar pels alumnes dins al túnel de rentat per tal de crear un ambient més relaxant.