

Gestió conscient de l'aula

Factor 2: Auto-control



Factor 2: Auto-control

Habilitats específiques	Habilitats psicocorporals
El meu to de veu a classe és l'adequat	Veü-parla
A classe m'irrito i perdo els nervis.	Gestió emocional
Quan l'alumnat no m'escolta, crido.	Gestió emocional
Sento tensió donant classe	Relaxació
Quan tinc adversitats, responc amb tensió.	Relaxació
Recorro a l'expulsió	Gestió emocional
A classe, em sento jo mateix/a	Gestió emocional
Em molesta que em toquin els alumnes	Gestió emocional

Intel·ligència emocional

- Sovint el docent culpa només al sistema i a l'alumnat del «fracàs» de les seves classes
- Llavors no són capaços d'acceptar la seva frustració ni de demanar ajuda. Cal la transformació, obrir-se i aprendre.
- Necessitem aprendre a acceptar que les classes no són perfectes, que els alumnes no són màquines i que les classes són una mica més que el que jo porto en el meu cap quan entro a l'aula.
- Cal admetre, sense culpar-, que el «fracàs» és responsabilitat compartida.
- També ha d'acceptar els propis límits i aprendre a cuidar-se i a construir la seva pròpia dignitat, ja que aquesta no depèn que altres ens la atorguin, sinó d'un sentiment de sa amor propi.

La visualització com eina de gestió emocional

- El cervell posa en marxa, quan imagina un succés, gran part de les xarxes neurals que intervenen quan això passa en la realitat.
- Per aquest motiu la visualització està sent aplicada amb èxit en el camp terapèutic, esportiu, creatiu i el de desenvolupament personal.
- La **autogènia** és la capacitat de imaginar i crear estats psicocorporals per pròpia voluntat.
- En aquest sentit, visualitzar és doncs l'habilitat psicocorporal d'imaginar amb voluntat pròpia és a dir representar-se mentalment, algun contingut concret amb un objectiu determinat.

Tècnica general de visualització

- Asseguts i en una postura còmoda, amb la columna recta i les mans recolzades respectivament en les cames, lloc adient (ambient, silenci, sense interrupcions)
- Concretar l'objectiu i l'objecte a visualitzar
- Fer la introducció de relaxació (respiració profunda, connexió amb el cos...)
- Crear una primera idea el més clara possible (silenci i espera confiada). Atendre relaxadament algun detall.
- "Donar volum" un per un a tots els canals sensorials: vista (forma, color), tacte (sensacions, temperatura ...), oïda (veus, sons ...), olfacte (olor general, olors particulars), gust (sensacions bucals, sequedat de boca, salivació ...): «viure» la idea / imatge

Exercici 1: visualitzar la gestió de l'aula

Aplica la tècnica de visualització a algú d'aquests escenaris

- Imaginar-te amb gran capacitat adaptativa a les circumstàncies per millorar la gestió del grup.
- Visualitzar d'una manera ideal la solució a un conflicte o similar.
- «Solta» els propis pre-judicis i les etiquetes que fas sobre les teves classes i l'alumnat i mira-ho sense pre-condicionaments, intenta canviar-les, això et alliberarà molt.
- Imagina't, encara que et costi al principi, que et mostres molt empàtic i comprensiu amb tots els alumnes, fins i tot amb els més difícils per a tu. Trobaràs alleujament personal i probablement canvis

Prendre's les coses personalment

- Les situacions negatives tendeixen a provocar una reacció defensiva, especialment si sentim atacat el nostre sentit del «yo»; es relaciona amb la inseguretat i la baixa autoestima.
- Objectivament, quan algú ens rebutja, ignora, questiona, ... és degut a molts possibles *motius aliens a nosaltres*: conclusions precipitades sobre nosaltres, i/o errònies, frustració per expectatives irrealistes no assolides, problemes psicològics, inadaptació, etc
- Cal fer-se molt conscient de l'existència de tots aquests factors externs a nosaltres, cal prendre distància entre qui som i les situacions que vivim.

«*Solemos sobrereaccionar ante la conducta odiosa e injusta de los demás*» - Epicteto, filòsof de l'escola Estoica.

Exercici 2: prendre distancia emocional

- Relaxa't un o dos minuts
- Recorda una situació de classe en la que et vas sentir personalment «atacat», rebutjat, ignorat, questionat, objecte d'una falta de consideració o respecte, etc, visualitza-la amb detall, intentant sentir de nou les emocions negatives
- Relaxa't de nou un o dos minuts
- Torna a recuperar de la teva memòria l'esdeveniment, però aquest cop com si fossis una tercera persona veient l'escena, observa-la objectivament, fixa't en que el teu personatge no «és culpable» de la situació
- Relaxa't de nou un o dos minuts

Centrament de la persona

- És la habilitat de viure simultàniament les dimensions corporal, emocional i mental de la persona
- S'aconsegueix primer relaxant el cos, relaxant la ment, i des de la ment calmada, observar cos i emocions
- Llavors podem actuar amb plé control de totes les nostres dimensions (*pensar-sentir-fer*)
- Descentraments habituals:
 - En la ment, actitud molt racional, intel·lectual
 - En les emocions, actitud visceral, reactiva

Creences irracionals i estats negatius

- «*He actuar absolutament bé i ser aprovat per els demés!*»
→ Ansietat i depressió
- "*Heu de tractar-me bé i amb amabilitat!*" → Ira i ràbia:
- "*Les coses haurien de ser com m'agradaria que fossin!*" →
Baja tolerància a la frustració, ira i depressió

Cal no convertir desitjos en necessitats

Fer-nos plenament conscients d'aquestes creences és un primer pas necessari per «soltar-les»

Exercici 3: soltar creences irracionals

- Relaxa't
- Rememora una situació on creus que va actuar una o vèries de les creences irracionals (*ser aprovat, ser ben tractat, les coses han de ser com jo crec que han de ser*)
- Observa atentament la creença irracional, la seva manca de fonament
- Intenta imaginar de nou la situació, però aquesta vegada sense que la creença actui, sent-te lliure per sentir i actuar sense ella