

## QÜESTIONARI DE GESTIÓ CONSCIENT DE L'AULA (MINDFULNESS DEL DOCENT)

López González (2011)

cada ítem val de 1 fins a 6 punts

	Total des- acord	Força des- acord	Gaire bé en des- acord	Gaire bé d'acord	Força d'acord	Total d'acord
1. Tinc en compte la postura de l'alumnat.	1	2	3	4	5	6
2. El meu to de veu a classe és l'adequat.	1	2	3	4	5	6
3. A classe m'irrito i perdo els nervis.	6	5	4	3	2	1
4. A classe, tinc en compte les meves postures i gestos per captar l'atenció de l'alumnat.	1	2	3	4	5	6
5. Tinc en compte la meua ubicació a l'aula per captar l'atenció de l'alumnat.	1	2	3	4	5	6
6. Acostumo a estar sempre en el mateix lloc a l'aula.	6	5	4	3	2	1
7. Prenc consciència de la meua postura i gestos per prendre el control de la classe.	1	2	3	4	5	6
8. Soc conscient del que sento a cada moment.	1	2	3	4	5	6
9. Adequo la metodologia a l'estat de l'alumnat: receptivitat, motivació, agitació.	1	2	3	4	5	6
10. Tinc en compte constantment el grau d'atenció de l'alumnat i adapto la meua metodologia en aquest sentit.	1	2	3	4	5	6
11. Quan l'alumnat no m'escolta, crido.	6	5	4	3	2	1
12. Començo les classes amb algun exercici d'introducció (tot i no tenir a veure amb el contingut) per recollir l'atenció de l'alumnat.	1	2	3	4	5	6
13. Durant la classe estic pendent de la meua respiració.	1	2	3	4	5	6
14. Si observo que l'alumnat està cansat, faig algun exercici per descansar o recuperar l'atenció.	1	2	3	4	5	6
15. Sento el meu cos mentre dono classes.	1	2	3	4	5	6

	Total des- acord	Força des- acord	Gaire bé en des- acord	Gaire bé d'acord	Força d'acord	Total d'acord
--	------------------------	------------------------	---------------------------------	------------------------	------------------	------------------

16. En entrar a l'aula, prenc consciència del grau d'agitació, dispersió, cansament i motivació de l'alumnat com a exercici previ a impartir la classe sense que això m'afecti.	1	2	3	4	5	6
17. Em poso en el lloc de l'alumnat i m'observo a classe en el que dic i com ho dic.	1	2	3	4	5	6
18. Sento tensió donant classe	6	5	4	3	2	1
19. Intento prendre consciència del meu cos.	1	2	3	4	5	6
20. Normalment només estic pendent de donar el contingut el millor que pugui.	6	5	4	3	2	1
21. Acabo les classes amb algun exercici de presa de consciència.	1	2	3	4	5	6
22. Mantinc l'ordre de les meves classes	1	2	3	4	5	6
23. Quan tinc adversitats, responc amb tensió.	6	5	4	3	2	1
24. Recorro a l'expulsió	6	5	4	3	2	1
25. Inicio i acabo les classes en silenci	1	2	3	4	5	6
26. Obtinc l'ambient òptim per a treballar la meva assignatura	1	2	3	4	5	6
27. A classe, em sento jo mateix/a	1	2	3	4	5	6
28. A classe, sento la presència de cada alumne/a per separat.	1	2	3	4	5	6
29. Prenc consciència de la meva interacció que es produeix entre el meu cos i el grup.	1	2	3	4	5	6
30. Em molesta que em toquin els alumnes.	6	5	4	3	2	1

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

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

### Resultats

- Autoconciencia psicocorporal:  $x/7 =$
- Autocontrol:  $y/8 =$
- Percepció del grup:  $z/7 =$
- Conducció del grup:  $p/8 =$

**Total:**  $t/30 =$