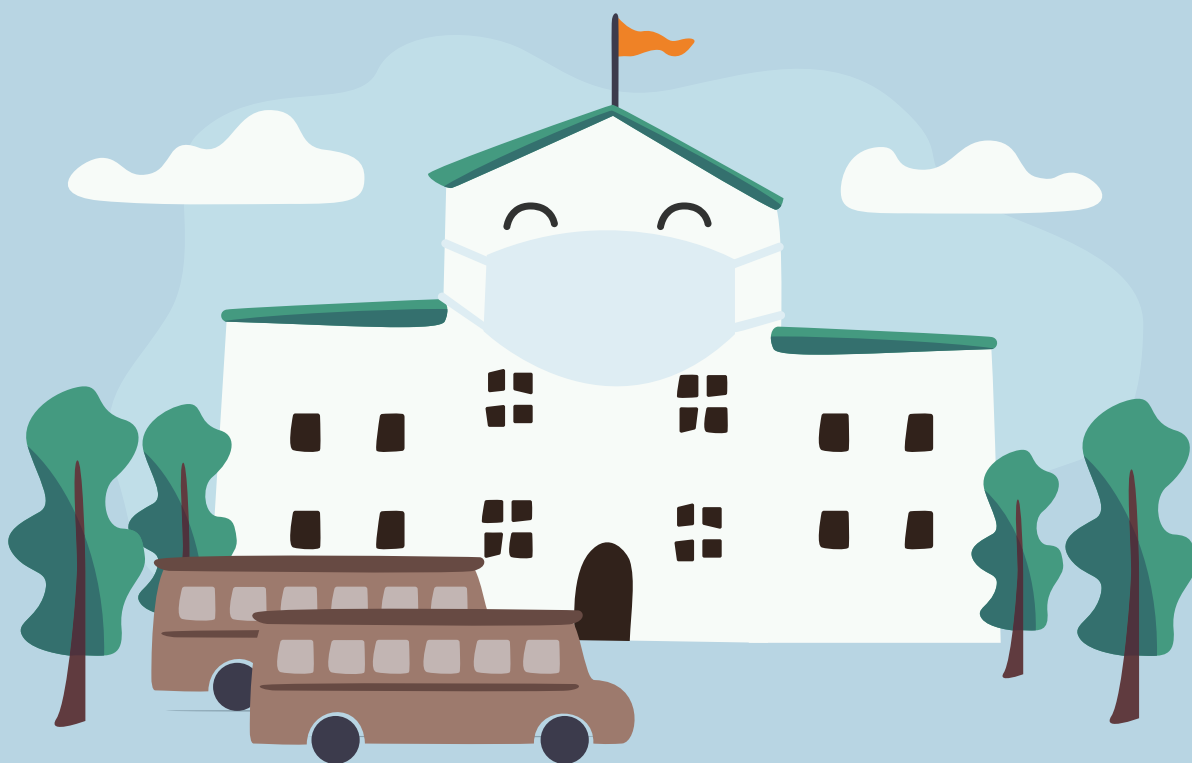


Estratègies en temps d'incertesa

Eines docents per a aquest nou curs escolar



INTRODUCCIÓ

La crisi de la covid-19 ha representat un fort cop a la nostra societat. Ha generat episodis d'estrès i ansietat a gran part de la població, i els docents i alumnes no en són una excepció. Davant d'aquesta situació, és més important que mai tenir recursos que ens permetin:

- Abordar i **acompanyar els processos de canvi, pèrdua i dol** dels nostres alumnes. ([pàg. 3](#))
- Conèixer i **aplicar noves estratègies, metodologies i recursos** per tal de plantejar-nos planificar i implantar una nova manera d'ensenyar i aprendre des de la **distància social**. ([pàg. 6](#))
- **Governar la ment** per tal de no caure en pensaments de por irracionals. ([pàg. 9](#))
- **Aprendre a tolerar la frustració** acceptant les limitacions que ens vénen condicionades pel coronavirus. ([pàg. 12](#))
- **Saber llegir el llenguatge no verbal** i els seus canals davant les dificultats de comunicació desencadenades per les mesures excepcionals. ([pàg. 15](#))

Per això, des de [Boira Editorial](#) i l'[Associació PrisMa](#) hem preparat una sèrie d'articles per tal d'ajudar el professorat a gestionar la crisi de la covid-19 i a acompanyar l'alumnat en aquest nou curs escolar. Esperem que us siguin útils!



1. EL DOL, LES PÈRDUES I EL RETORN A L'AULA

En el nostre dia a dia a l'aula, els docents hem d'abordar i acompanyar multitud de canvis, pèrdues i dols del nostre alumnat. El dol és un procés de dolor i aflicció natural i adaptatiu que té lloc davant la pèrdua del vincle amb quelcom estimat. És una experiència inevitable mitjançant la qual les persones som capaces d'adaptar-nos a una nova realitat.

El dol és una experiència íntima i personal, i com a tal es desenvolupa i s'expressa de maneres diferents entre les persones. Una escola o institut que vulgui fer un acompanyament integral al desenvolupament emocional del seu alumnat ha de tenir present, per tant, tots els processos pels quals passaran els infants i adolescents al llarg de l'escolarització. De la mateixa manera, i tenint en compte que la mort segueix essent un tema tabú en el nostre context, els centres educatius es configuren com un entorn clau per poder realitzar un treball psicoeducatiu i així esdevenir un espai on els infants puguin expressar-se amb total llibertat i confiança, on siguin valorats i puguin ser acompanyats.

La crisi sanitària provocada per la covid-19 ens ha posat al davant un gran repte en fer-nos conviure amb multitud de pèrdues. D'una banda, alguns infants o adolescents s'hauran hagut d'enfrontar a pèrdues personals relacionades amb la mort d'algun familiar, i, d'una altra, tots hauran viscut la situació de confinament i aïllament que ha fet canviar completament la manera de relacionar-se amb les persones que els envolten. A més, les rutines han quedat alterades i el món que fins ara coneixien (i coneixíem) ha quedat impregnat d'una incertesa a la qual encara ens estem acostumant i adaptant. Sota aquest paradigma, el context actual és un gran procés de canvi, **un procés de dol col·lectiu que els centres educatius han d'acompanyar.**

Aquest gran repte ha de ser rebut com una oportunitat per tota la comunitat educativa, la qual, ara més que mai, ha de treballar en equip posant molta cura en una bona comunicació que ens permeti no només atendre l'alumnat, sinó també cuidar-nos a nosaltres mateixos.

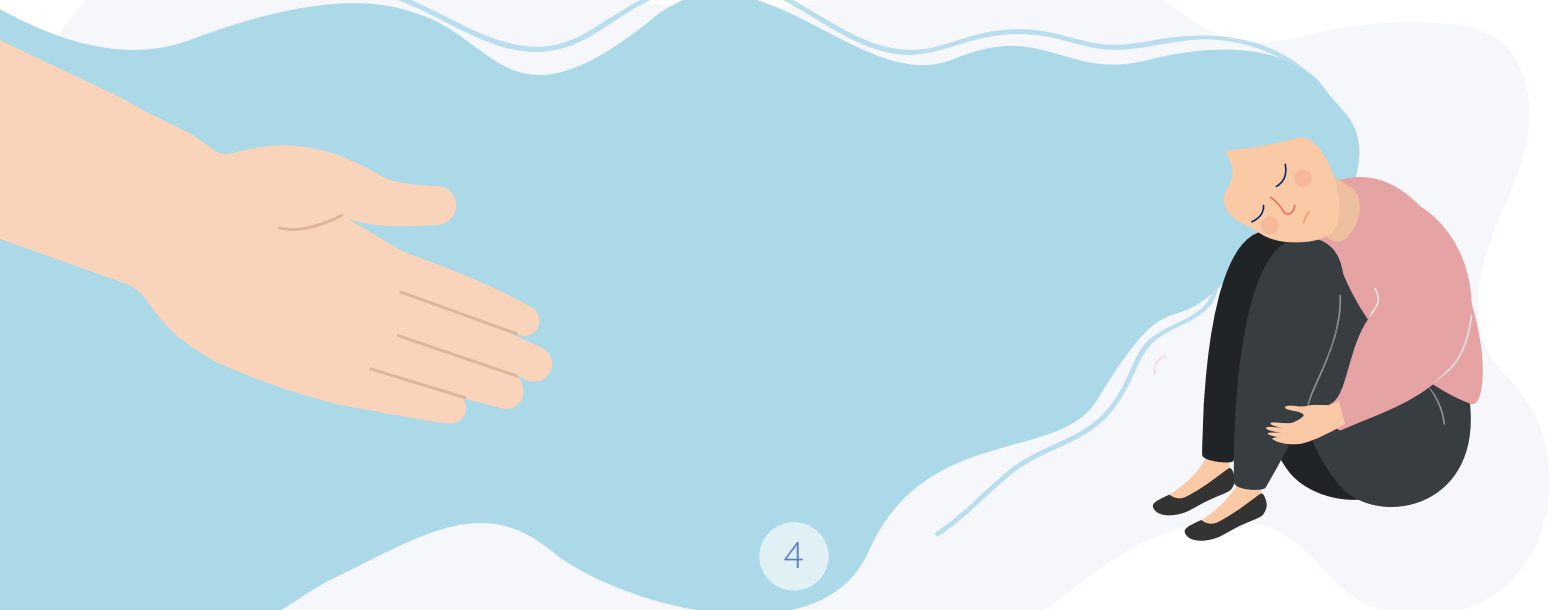
Llavors, **el retorn a les aules al setembre tindrà lloc en un context inèdit i incert.** Els alumnes necessitaran trobar docents que els aportin serenitat i que els facilitin espai i temps per expressar tot allò que han viscut. Tant els menors com els adults referents hauran experi-

mentat durant els darrers mesos emocions, estats d'ànim i sentiments intensos i diversos. Aquesta situació ens ha permès conèixer-nos millor: el nostre grau de paciència, d'acceptació, d'adaptació a la nova realitat... Hem pogut valorar el que tenim i reflexionar sobre el que és essencial: la salut, la família, les relacions personals... Serà important, doncs, ajudar els nostres infants i adolescents a **posar paraules a tot el que han viscut**: de què s'han sorprès, què desconeixien d'ells mateixos, què han descobert dels pares o dels germans, què els ha fet patir més, de què tenien o tenen por, què han trobat a faltar més...

Fer aquesta reflexió col·lectiva els ajudarà a comprendre i mirar amb empatia els companys que hagin pogut viure situacions més complicades o difícils. També serà bo parlar amb ells sobre els valors socials, ètics i cívics que la pandèmia ha posat a primera línia (la responsabilitat personal, el respecte, la solidaritat, la compassió...), així com actituds i nous hàbits relacionats amb l'autonomia, l'autoconeixement, els hàbits saludables, etc.

I, atès que alguns dels nostres alumnes hauran hagut d'acomiarar des de la intimitat de la llar persones molt estimades, també haurem de tenir en compte que les pèrdues succeïdes en aquest període necessiten ser acollides, expressades i validades en col·lectivitat.

Així, quan s'iniciï el nou curs, els docents haurem d'estar atents a l'estat emocional dels nostres alumnes a través de la conversa, de la mirada atenta, de la comunicació no verbal, de l'escolta activa, etc., no tan sols en els primers dies de classe, sinó també a mesura que vagi avançant el curs. A més, serà molt important que ens reunim amb les famílies i junts trobem camins de col·laboració pel benestar dels menors. Els infants i adolescents necessitaran calma, serenor, flexibilitat, alegria, i missatges positius i constructius. **Caldrà transmetre'ls esperança però també ser honestos**, i, malgrat que ens trobem en una situació excepcional, convindrà parlar amb ells sobre la vulnerabilitat i sobre com podríem afrontar millor altres situacions semblants.



Una realitat que no és parlada és una realitat que no existeix, i aquí és on l'escola té molt a fer i molt a dir. Una "escola segura" no serà només aquella que compleixi totes les mesures sanitàries, sinó aquella que aporti un clima assertiu que permeti comunicar-se sense tabús i acompanyar totes les pèrdues esdevingudes. Abordar, per tant, la **pedagogia de la finitud** en aquest moment de màxim canvi es configura com un repte i alhora un deure pedagògic. Comprendre els processos de dol i donar espai i temps per abordar-los a l'aula aportarà creixement emocional als nostres alumnes, els empoderarà en la resiliència i els aportarà capacitats d'expressió bàsiques, amb la qual cosa aquests processos es naturalitzaran com a processos de creixement personals.

Glòria Iniesta

Mestra d'Educació Primària especialitzada
en acompanyament en el dol
Membre de l'APSAS

Àngels Miret

Mestra jubilada i psicopedagoga
Formadora en dol i pèrdues

Si voleu aprofundir en aquesta temàtica i trobar més recursos didàctics, podeu consultar les trobades en línia gratuïtes que ens van oferir la Glòria Iniesta i l'Àngels Miret durant el confinament: <https://www.prisma.cat/trobades-en-linia-iniesta-miret>.

La Glòria Iniesta i l'Àngels Miret són les tutores d'un curs de PrisMa (www.prisma.cat) reconegut pel Departament d'Educació: [ACOMPANYAR INFANTS I ADOLESCENTS EN LES PÈRDUES I EL DOL](#) (40 hores).

2. LA FORMACIÓ EN LÍNIA. NOUS ENTORNS, NOVES POSSIBILITATS

Davant les sobtades necessitats que ha experimentat la comunitat educativa a partir de la pandèmia de la covid-19, els docents tenim l'oportunitat de conèixer i aplicar noves estratègies, metodologies i recursos per tal de poder plantejar-nos planificar i implantar una nova manera d'ensenyar i aprendre des de la distància social.

És evident la presència de les **TIC** (Tecnologies de la Informació i la Comunicació) en tots els àmbits de la nostra societat, i per descomptat en la realitat educativa. La seva influència i incorporació ens obre un ampli ventall de possibilitats d'innovació i millora que ens conviden a reflexionar sobre la nostra pràctica pedagògica, sobre nous entorns i espais que afavoreixin un procés d'ensenyament-aprenentatge de qualitat. Quan tenim l'oportunitat de modificar les coordenades espai/temps, veiem un canvi significatiu en la vivència que tenim dels processos educatius, i també de les diferents maneres en què podem desenvolupar-los.

Però, tal com diu Michael Simonson, **la introducció d'eines tecnològiques en l'educació no ajuda per se a millorar la qualitat de la formació.** ¹ Cal anar amb cautela, perquè el fet d'aplicar les TIC en els processos formatius no ens assegura ni molt menys que els resultats siguin òptims. No n'hi haurà prou amb interposar un ordinador entre els alumnes i els docents; no n'hi haurà prou amb oferir com a recurs educatiu eines interactives motivadores i divertides... La xarxa ens proporciona molts recursos que ens poden donar un cop de mà per preparar les nostres activitats a l'aula (presencialment o no), però serà el nostre criteri pedagògic (reflexiu i planificat) el fonament d'aquesta programació. Tal com diu Marc Romero, «cal plantejar-se primer quina activitat volem realitzar per després escollir la solució tecnològica apropiada». ²

En els darrers anys s'han anat aplicant les TIC al món educatiu en graus molt diferents, i és important reflexionar sobre el valor que els donem i la necessitat de concebre-les com a molt més que els mitjans que ens faciliten la comunicació i que ens ajuden a representar la infor-

1. SIMONSON, M. *Concepcions sobre l'educació oberta i a distància*. Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya (FUOC). Disponible a d2ou02axdbh83k.cloudfront.net/20141011/bed60fea61936f51640e770228a8dbc6/BU1L7OF4V_WPIGJYIBON.pdf (darrera consulta: 20/8/2020).

2. UOCPsico_Educ. *Herramientas y recursos imprescindibles para la docencia no presencial*. Disponible a blogs.uoc.edu/es/2020/05/13/herramientas-recursos-docencia-no-presencial-emergencia-webinar-marc-rome-ro (darrera consulta: 20/8/2020).

mació. Des d'aquesta perspectiva, cal entendre la seva complexitat i tenir en compte tota una sèrie d'**elements clau** que marcaran l'ús pedagògic que en fem:

- La necessitat de posar l'alumne al centre de tot el procés formatiu, on sigui el protagonista del seu procés d'aprenentatge.
- La planificació de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge que permeti preveure al màxim les possibles incidències. Tal com diuen Adriana Ornellas i Margarida Romero, «Si la planificació té un paper significatiu en el desenvolupament de qualsevol acció formativa de qualitat, en la formació en línia (*e-learning*) aquesta cobra una importància especialment rellevant».³
- El desenvolupament de competències digitals que contribueixin a fomentar, per part dels docents i els alumnes, la comunicació i l'aprenentatge actiu en un entorn en línia (*e-learning*) o semipresencial (*b-learning*).
- El valor que té l'acompanyament i guiatge per part dels docents, que transmeti als alumnes seguretat, recolzament, tranquil·litat i assessorament i els allunyi de la soledat.
- La importància del *feedback* en els entorns en línia; tal com diu Antoni Badia, no només es tracta de proporcionar *feedback* sobre el contingut, sinó també sobre les evidències del grau d'èxit de les habilitats, de les possibilitats de millora i de la seva competència.⁴
- La necessitat d'organitzar la interacció alumnes-docents-contingut per tal de promoure la construcció significativa de coneixement i d'evitar la transmissió de continguts de manera magistral i tradicional.
- La creació d'un disseny formatiu que posi en valor l'ús coherent d'eines tecnològiques que fomentin la flexibilitat i la cobertura de necessitats dels protagonistes de la formació, els alumnes, tant individualment com en grup.
- L'elecció d'eines i recursos tecnològics (tant síncrons com asíncrons) que siguin rellevants i necessaris i que promoguin el paper actiu dels alumnes, la col·laboració i la creativitat.

3. ORNELLAS, A.; ROMERO, M. *Planificación de la docencia universitaria en línea*. Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya (FUOC) (2011). Disponible a cv.uoc.edu/annotation/oc5b5bb924364d54ecd4a18aebobb9c1/574258/PID_00178146/index.html (darrera consulta: 20/8/2020).

4. UOCPsico_Educ. *La mediación educativa y tecnológica en las competencias básicas*. Disponible a epce.blogs.uoc.edu/es/2020/05/25/mediacion-educativa-y-tecnologica-competencias-basicas-webinar-antoni-badia (darrera consulta: 20/8/2020).

- L'avaluació contínua de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge que promogui constantment la reflexió i la millora.

Aquests aspectes dibuixen unes **noves coordenades** que poden tenir un gran impacte en les institucions educatives en general i ens els seus membres en particular. Faciliten la seva inserció en un món tecnològicament complex que no veu fre davant els canvis, en el qual és necessari tenir competència en els nous llenguatges i discursos, codis i eines. Tal com diu la Unesco, «La relació entre l'educació de qualitat i la incorporació de les TIC parteix del principi de realitat que aquestes van arribar per quedar-se. I per aquesta raó és necessari que desaparegui l'interrogant sobre quin és el seu impacte, per establir un nou interrogant, que romangui i prevalgui en les institucions educatives, entorn de com les utilitzem per incrementar la qualitat educativa». ⁵

Com veiem, som testimonis d'un nou concepte de pedagogia que emergeix **a mode d'iceberg** i ens deixa entreveure una petita part de la seva essència. Sens dubte ens convida a anar més enllà i cercar la seva potencialitat. Som-hi?

Cristina Peinado

Pedagoga i coordinadora de formació de l'Associació Prisma

Professora/col·laboradora de la UOC

Properament Prisma oferirà un nou curs reconegut pel Departament d'Educació sobre aquesta temàtica; estigueu atents al nostre lloc web: www.prisma.cat.



5. VALENCIA MOLINA, T.; SERNA COLLAZOS, A.; OCHOA ANGRINO, S.; CAICEDO TAMAYO, A. M.; MONTES GONZÁLEZ, J. A.; CHÁVEZ VESCANCE, J. D. *Competencias y estándares TIC desde la dimensión pedagógica. Una perspectiva desde los niveles de apropiación de las TIC en la práctica educativa docente* (2016). Disponible a <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Competencias-estandares-TIC.pdf> (darrera consulta: 20/8/2020).

3.

COM GOVERNAR ELS SENTIMENTS DURANT LA PANDÈMIA? PROGRAMA D'ENTRENAMENT PRÀCTIC PER A L'ALUMNAT

Molts alumnes tenen **greus dificultats per gestionar els seus sentiments**. Això els fa patir. També **els impedeix aprendre** i mantenir relacions constructives. El malestar els bloqueja.

De fet, alguns d'aquests símptomes s'han **aguditzat durant la pandèmia**. I la incertesa actual encara ho agreuja més.

En aquest article us ofereixo un **programa d'entrenament pràctic** perquè els vostres alumnes **aprenquin a governar la seva ment i els seus sentiments**.



<https://boiraeditorial.com/ca/suport-covid-19>

El resultat serà que mantindran la calma en la situació actual, però també veureu que seran **més feliços i empàtics** i que estaran **més oberts a aprendre**. Perquè quan la ment està calmada, la nostra relació amb nosaltres, amb els altres i amb els coneixements millora. A més a més, això generarà un ambient a l'aula més positiu.

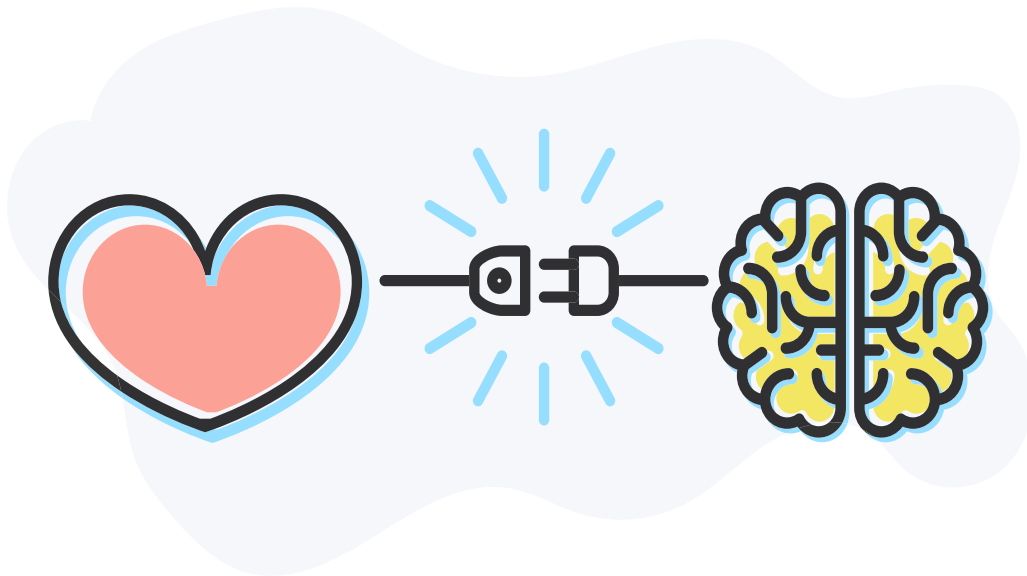
En temps incerts com els actuals és clau oferir als alumnes eines per evitar que la ment sigui el seu pitjor enemic i que els seus pensaments els agredeixin.

Aquest programa d'entrenament està format per una sèrie de vídeos breus. Podeu **veure cada vídeo** directament amb els vostres alumnes o bé explicar-los-en el contingut vosaltres mateixos i, després, suggerir **uns dies de pràctica per integrar-ho**.

Com que els vídeos estan **graduats** i **acompanyen** l'alumnat per un procés de transformació concret i específic, **veureu una clara millora** al cap de poques setmanes.

El programa us acompanya pels **cinc passos** següents:

1. Entendre **com funciona la ment**.
2. Saber **detectar pensaments falsos que ens fan patir**.
3. Entendre els **vuit passos per superar els pensaments** que ens maltracten.
4. **Entrenar-nos en cadascun dels passos** per governar la ment i els sentiments.
5. Obtenir **eines complementàries clau**: respiració, atenció i visualització.



El programa és **molt senzill i eficaç**. Apliqueu-lo gratuïtament a la vostra escola i veureu una **millora tangible**.

Si us sembla útil, compartiu aquest programa amb la resta del claustre i altres escoles. En la situació actual és una forma de **ser realment útils**.

Molts infants i adolescents han patit força per la situació de pandèmia i no han rebut suport per poder-la gestionar mentalment i emocionalment. Aquest programa és clau per **acollir-los el proper setembre** i durant el curs.

Amb aquest programa els donareu suport i **aprendran a governar la seva ment i els seus sentiments**. També significarà un important suport per al professorat, perquè veureu com **millorarà l'ambient a l'aula i s'incrementarà la capacitat d'aprendre**.

A més, aprendre a governar el seu interior serà un guany **molt útil també pel futur dels alumnes**: en una societat volàtil, incerta, complexa i ambigua com l'actual, **els calen eines per poder gestionar les seves pors**.

Gaudiu del programa d'entrenament gratuït.

Beneficieu el vostre alumnat.

Gràcies per ser aquí.

Daniel Gabarró

Mestre i psicopedagog

www.danielgabarro.cat

En Daniel Gabarró és autor de cinc cursos de PrisMa (www.prisma.cat) reconeguts pel Departament d'Educació:

- [DOMINAR L'ORTOGRAFIA: EL MÈTODE VISUAL](#) (40 hores).
- [CERCANT LA FELICITAT A L'AULA: AUTOCONeixEMENT PER A DOCENTS](#) (30 hores).
- [CERCANT LA FELICITAT A L'AULA: EINES PER A DOCENTS](#) (30 hores).
- [ESCOLES SEGURES: ESTRATÈGIES PER PREVENIR I AFRONTAR EL BULLYING](#) (40 hores).
- [MÀRQUETING PER A ESCOLES](#) (60 hores).

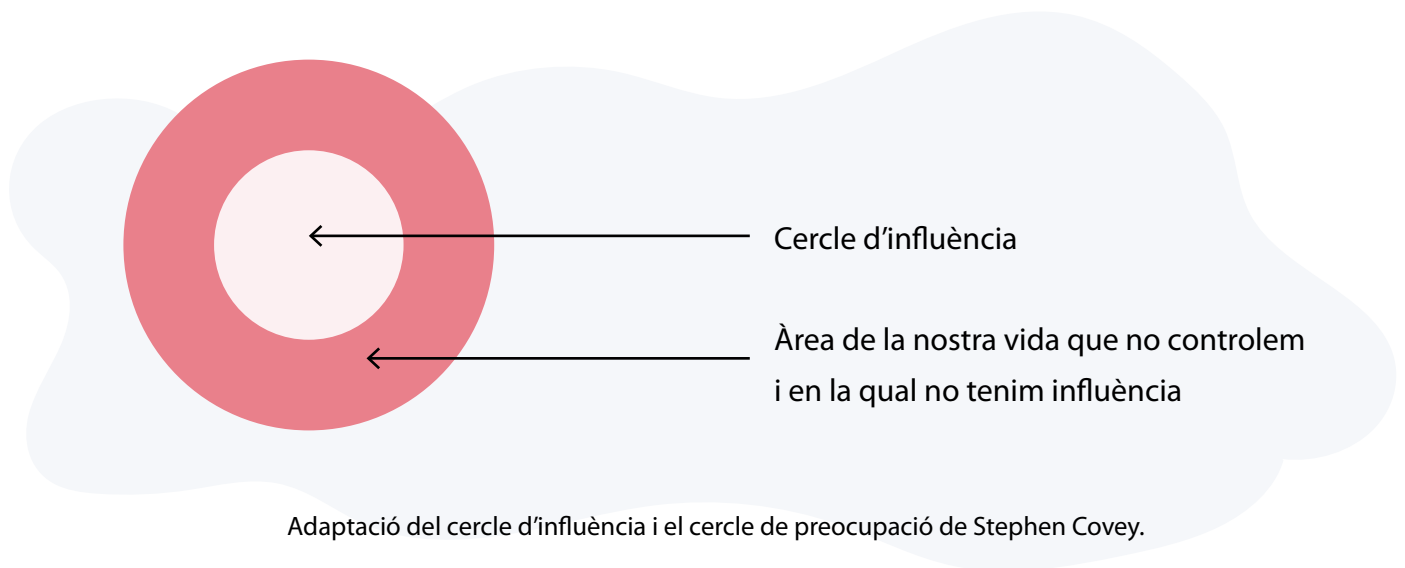
A Boira Editorial (www.boiraeditorial.com) també trobareu material realitzat o supervisat per en Daniel Gabarró:

- **Quadern *Dominar l'ortografia***: ensenya el **procés mental** de la bona ortografia i redueix les faltes entre un 50 i un 80%.
- Sèrie de **set quaderns *Dominar els problemes matemàtics***: ensenyen el **procés mental** per resoldre els problemes matemàtics.
- **Quadern *Dominar les taules de multiplicar***: ensenya el **procés mental** per aprendre les taules amb la meitat de temps i esforç.
- I petits **vídeos gratuïts per tractar temes clau a l'aula**: la mort explicada als infants i adolescents, el *bullying*, la prevenció d'abusos sexuals, com explicar el divorci als infants...

4. LA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ I LA COVID-19

La frustració és el procés emocional que s'experimenta quan un desig, un projecte o una necessitat no se satisfà o no s'assoleix. És a dir, és el que sentim quan volem fer una cosa i no podem fer-la o quan les coses no surten com nosaltres volem.

A la vida hi ha moltes situacions que estan fora del nostre control o influència i el desenllaç de les quals no depèn de nosaltres. Els humans hem construït una societat que satisfà les nostres necessitats bàsiques i hem pogut tenir la fantasia que tot estava sota control, cosa que ens allunyava en certa manera de la frustració, la incertesa i la vulnerabilitat que són inherents a la vida. Però la pandèmia de la covid-19 ens ha recordat que això era una fantasia, i hem pogut connectar amb la realitat i veure que no érem conscients de la quantitat de coses que no controlem.



La il·lusió de pensar que podem viure sense frustració o controlant la situació perquè tot ens sortirà bé és una creença infantil (un desig que moltes vegades és inconscient) que anem deixant enrere a mesura que madurem.

Si bé la frustració és un sentiment habitual que tots sentim en diversos moments de la vida, la forma com la tolerem marca una gran diferència personal. **L'important no és la frustració en si, sinó la nostra actitud davant d'aquesta i la manera com la gestionem.**

La frustració és un procés emocional que sol tenir diverses fases. S'assembla a les fases d'un dol tal com les defineix Elisabeth Kübler-Ross, tot i que en la frustració la fase de ràbia sol ser més important. **La frustració també es podria definir com un dol amb característiques especials.**

Les fases més freqüents de la frustració són tres:

- **Primera fase: sorpresa o negació.** En el cas de la covid-19, aquesta fase és més difícil de passar si estàvem convençuts que la vida era segura i/o controlable per nosaltres i no n'admetem la part incontrolable. Quan estem en la fase de negació no podem creure'ns el que està passant, no veiem el perill, o esperem que tot es resolgui ràpidament. Tots hem vist polítics dirigents de països molt influents en aquesta fase. Quan hi ha una negació fa falta un temps més llarg per assumir la realitat, perquè no la veiem tal com és (la neguem) o neguem les seves conseqüències. Però com que la realitat no depèn de si la volem veure o no, al final s'imposa.
- **Segona fase: sorgeix l'emoció de la ràbia.** Aquesta és la fase més pròpia de la frustració. Aquí ja veiem la realitat, però ens sorgeix la rebel·lia, l'enuig: «Com és que jo no puc sortir al carrer?»; «Com és que els polítics no ho han previst/arreglat?»; en el cas dels nens, «Com és que jo no puc jugar amb els meus amics o anar a l'escola?». **La frustració, en el cas de la covid-19, ens recorda la nostra vulnerabilitat i que depenem de les circumstàncies, del medi, dels virus,** etc. Hi ha gent (sobretot nens) que s'encallen en aquesta segona fase i no passen a la tercera, la d'acceptació.

Generalment és en la infància quan aprenem a tolerar la frustració. Quan un nen és molt petit creu que el món gira al voltant seu. Vol satisfaccions immediates i no té la capacitat de pensar en els límits ni tampoc en les necessitats dels altres. Per això sent injust i terrible qualsevol frustració i li costa més passar a l'acceptació. Són nens que durant aquests mesos han sentit ràbia (contra la covid-19, contra els pares, contra els polítics que prenen mesures que els limiten, etc.) i ho han expressat com han pogut: en forma de rebequeria, pegant, cridant o bé plorant de ràbia (és important distingir el plor de ràbia del plor d'acceptació, més calmat i tranquil).

Per ajudar-los a passar de la ràbia a l'acceptació convé que els nens parlin, que expressin verbalment el que senten, i que nosaltres els escoltem amb empatia. I els serà més fàcil acceptar la realitat si els diem que nosaltres també volem recuperar la nostra normalitat però que **no podem** perquè hi ha un virus que ens pot emmalaltir i ens n'hem de protegir. Es

tracta d'ajudar-los que, **de manera natural, els vingui l'emoció de tristesa** i, amb aquesta, l'acceptació consegüent.

- **Tercera fase: tristesa i acceptació.** La tristesa és l'emoció que ens sorgeix quan acceptem la situació. És important que no intentem animar els nens/nois quan estan en aquesta fase, **que la tolerem sense espantar-nos** (la nostra societat té por de la tristesa i procura no sentir-la) i que visquem la tristesa com una emoció necessària per tolerar la frustració. Solem necessitar un temps de tristesa/dol per acceptar tot això.

Tolerar la frustració en el cas de la pandèmia seria revisar la idea de nosaltres mateixos com a humans per veure'ns d'una forma més humil i realista i acceptar de bon grat i amb certa rapidesa les limitacions necessàries per protegir-se de la covid-19, la incertesa pel treball i per la salut, el fet de no poder fer el que voldríem, i el fet que som vulnerables a l'entorn.

Frustració



Sorpresa/negació



Ràbia



Tristesa i acceptació

Quan en la nostra vida passem amb facilitat per aquestes fases, podem dir que tenim una bona tolerància a la frustració i que ja hem assumit (de manera conscient o inconscient) que el món no gira al voltant nostre i que hi ha una part **incontrolable** en la nostra vida (a la qual cadascú assigna un sentit) que, en un nivell o un altre, influeix en els resultats. A aquesta part incontrolable alguns l'anomenen «sort» («He tingut bona/mala sort»), altres «atzar», altres «Déu» («L'home proposa i Déu disposa», «Si Déu vol...»), altres «vida» o «ciència» («La medicina em dóna seguretat»), altres «destí»..., però, l'anomenem com l'anomenem, **madurem quan acceptem la incertesa i vulnerabilitat inherent a la vida.**

Marta Fernández de la Reguera

Psicòloga especialista en psicoteràpia per l'EFPA
(Federació Europea d'Associacions de Psicòlegs)


La Marta Fernández de la Reguera és autora de dos cursos de PrisMa (www.prisma.cat) reconeguts pel Departament d'Educació:

- [CONFLICTE I EMOCIONS. MANUAL D'INSTRUCCIONS PER AL DOCENT](#) (40 hores).
- [ADOPCIÓ I EDUCACIÓ](#) (40 hores).

5. EL COS SEMPRE PARLA, MALGRAT LA DISTÀNCIA I LES MASCARETES


Quina repercussió té el contacte en la nostra societat pel que fa a la comunicació? Quin impacte té una expressió facial quan ens relacionem? Quina importància tenen els gestos dins la nostra conducta? Vol dir alguna cosa una distància amb la persona amb qui estem? I la mirada..., què implica mantenir-la o desviar-la? I si a més de tot això afegim un nou paradigma de “no contacte” i “mascaretes” en les nostres relacions a l’escola o institut?

La conducta no verbal està formada per les manifestacions conductuals i comportamentals que van més enllà del llenguatge oral, és a dir, per com reaccionem als estímuls a través dels canals no verbals. Aquests canals són l’expressió facial, els gestos, la proxèmica (distància), la prosòdia emocional i el paral·lenguatge, l’hàptica (contacte), l’aparença, i l’oculèsica (mirada). Tots aquests canals es posen en acció quan una persona parla, sigui infant, jove, adolescent o adulta.



La Lia està dreta amb els braços i les cames ben rectes. Les mans amb els punys tancats i amb força. Les celles les té abaixades i juntes, els ulls un xic tancats, els llavis serrats, la barbata una mica arronsada amunt, i les fosses nasals dilatades. El cap té certa inclinació cap avall. Es manté a una distància molt curta de la Jin, molt curta, les cares estan tan i tan a prop que sembla que es toquin. La mirada d’una està clavada en la de l’altra. Aquesta situació descriu un moment molt factible en la nostra realitat educativa. Sí, un moment en què hi ha una expressió facial d’ira i uns gestos que corroboren aquesta emoció. La mirada, la distància i el “quasi” contacte quadren amb el que està expressant la resta del cos.

Les emocions són el desencadenant de moltes de les expressions no verbals que mostrem. Aquest fet és bàsic, ja que si entenem que el nostre alumnat expressa les seves emocions i nosaltres només hem de llegir-les a través del seu cos, entendrem el gran avantatge que tenim. Les emocions parlen a través del cos, de la cara, dels ulls. Ho fan quan m’apropo o quan m’allunyo, quan et toco o quan et rebutjo. Per molt que vulguem dominar el nostre cos davant d’una emoció, aquest sempre, sempre, sempre s’expressa per algun dels seus canals, i ho fa sense que en siguem conscients.



Tornem a la Lia. Què succeiria si no es pogués tocar amb la Jin? Què passaria si hagués de mantenir la distància de seguretat que algú totalment extern a les seves emocions ha pautat? I si a més hagués portat mascareta? Doncs potser la Lia, moguda per aquesta emoció tan intensa d'ira, hauria traspasat igualment aquesta distància. Potser, amb la mascareta posada, la Mar, que vigilava, no hauria interpretat l'expressió d'ira prou ràpid per intervenir a temps.

Les noves normes que estem assumint com a escola ens afecten, i molt: tenim integrats uns registres conductuals que responen a la nostra cultura (i a la del nostre alumnat), i les mesures que hem de prendre modifiquen les pautes de comunicació no verbal.

Arribats a aquest punt, què fem? Doncs, com sempre, seguir endavant aprofitant els nostres coneixements i la nostra capacitat d'adaptació.

Parem atenció al **llenguatge no verbal**:

- Fem ús de la **lectura global del cos**, llegint amb més detall els canals que no queden afectats en una situació comunicativa. Per exemple, davant una possible expressió facial que no vegem clara degut a l'ús de la mascareta, haurem de fixar-nos en altres canals com els gestos o el paralenguatge per corroborar què transmet la persona en qüestió.
- Siguem més curosos en l'observació i anàlisi de la conducta no verbal:
 - Pel que fa a les **expressions facials**, haurem de llegir la part superior de la cara (els ulls i les celles).
 - Pel que fa als **gestos**, com sempre mirant d'entrada la globalitat, ens fixarem en si són d'apropament, de retirada, d'expansió o de contracció.
 - Uns **braços** que es creuen o que estan oberts o unes cames que es giren (que volen fugir o marxar) ens aportaran moltíssima informació.
 - El **contacte** l'haurem de valorar segons si es tracta d'un grup de convivència o no. Si no pot haver-hi contacte, és evident que ens haurem de fixar en altres canals.
 - Si fem les **salutacions** amb el colze, pensem que hi ha altres maneres de saludar amb altres formats, com ara mirant als ulls i posant-nos la mà al cor.

- La **prosòdia** i el **parallenguatge** passen a tenir molta importància. Tot allò que dic va associat a com ho dic. L'entonació, el volum i el ritme seran importantíssims tenint en compte que amb la mascareta, d'una banda, l'interlocutor no veu la meua boca i, d'altra banda, el volum d'allò que dic es distorsiona i minva.

I, per acabar, un petit apunt sobre les videoconferències que segurament haurem de realitzar. Primer de tot hem de tenir presència, ser-hi en cos i ànima. La il·luminació ha de ser correcta i des de diferents punts. Si els braços es veuen, millor, ja que la gesticulació mentre parlem aporta veracitat, frescor i dinamisme. I, finalment, intentem parlar amb una prosòdia que animi, que agradi, que expressi tot allò que estem transmetent o sentint.



Els nous temps ens donen la possibilitat d'aprofitar la comunicació no verbal i els seus canals. Si el que ens falta són coneixements, cerquem-los. Tenim la capacitat de fer-ho!

Jordi Sedó

Mestre d'educació especial

Màster en anàlisi de conducta no verbal i detecció de mentides

Si voleu aprofundir en aquesta temàtica i trobar més recursos didàctics, podeu consultar la trobada en línia gratuïta que ens va oferir en Jordi Sedó durant el confinament:

<https://www.prisma.cat/trobades-en-linia-ferreros-sedo>.

En Jordi Sedó és autor d'un curs de Prisma (www.prisma.cat) reconegut pel Departament d'Educació: **QUAN EL COS PARLA. ANÀLISI I ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ NO VERBAL** (40 hores).