

COMUNICACIÓ DE BONES PRÀCTIQUES: IX JORNADES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I VALORS- UNIVERSITAT DE BARCELONA. 15 MARÇ 2013

TÍTOL

El mètode “*Jugar/treballar amb l'obra de teatre Qui sò jo? Una eina/joc per a l'educació emocional en grups*” i la seva primera implementació en l'Institut d'Aran.

AUTORA: Pax Dettoni (paxdettoni@gmail.com)

RESUM

El passat curs, es va realitzar a l'Institut d'Aran amb 180 nens/es de primer i segon de l'ESO el pilot del mètode “*Jugar/treballar amb l'obra de teatre Qui sò jo?*” per tractar l'educació emocional i valors amb els alumnes. Aquesta eina/joc s'ha desenvolupat a partir de l'obra en llengua aranesa *Qui sóc jo?* que tracta els temes d'intel·ligència emocional, autoconeixement i els valors de la solidaritat i la responsabilitat sobre la pròpia vida. Les sessions les van guiar els tutors - prèviament formats -, que durant sis tutories seguien aquest mètode basat en dinàmiques de joc; exposició d'aprenentatges bàsics d'educació emocional; i teatre fòrum de les escenes visionades. L'experiència va ser molt positiva, i se segueix implementant en l'actualitat. L'Eina/joc consta del DVD de l'obra, el guió i la guia autodidacta pel professor/tutor. També aquest mètode s'usa en tallers d'educació emocional per persones adultes, i amb mestres de primària.

Més informació: www.teatrodeconciencia.org

OBJECTIUS

El joc/treball que es proposa amb l'obra de teatre *Qui sò Jo?* ha estat concebut per poder contribuir de forma pràctica als següents objectius:

1. Promoure l'educació emocional entre adults i adolescents, com a porta per accedir a la intel·ligència del cor (o intel·ligència espiritual)
2. Promoure els valors de la responsabilitat individual i social (solidaritat)
3. Promoure l'ús del teatre com una manifestació cultural i com una eina de transformació personal i social
4. Promoure espais per a la participació pública dels individus
5. Difondre la llengua aranesa i el concepte de les llengües minoritàries

Aquest primer objectiu es desglossa alhora en altres objectius que es relacionen directament amb els comportaments individuals d'adults (que poden ser també mestres) i alumnes en les aules. Per això a continuació els afegim, doncs són també objectius d'aquest eina/joc i seran conseqüència del desenvolupament de la intel·ligència emocional, així com també d'una connexió amb la intel·ligència del cor (i la pròpia responsabilitat individual i social):

- Millorar el reconeixement i designació de les pròpies emocions
- Augmentar la comprensió en la causa de les emocions
- Augmentar la capacitat per expressar adequadament les emocions
- Augmentar la tolerància davant la frustració i el control de l'empipament
- Disminuir el comportament agressiu
- Augmentar els sentiments positius sobre si mateixos (autoestima)
- Millorar el maneig de l'estrès i disminuir l'ansietat
- Major responsabilitat sobre un mateix i amb l'entorn

- Major capacitat d'atenció i concentració
- Augmentar la comprensió del punt de vista d'una altra persona i respectar-ho
- Millorar l'empatia i la sensibilitat per percebre els sentiments de les altres persones
- Millorar la capacitat d'escoltar
- Augmentar l'habilitat per analitzar i comprendre les relacions
- Millorar la resolució de conflictes i la negociació en els desacords
- Major habilitat i actitud positiva en la comunicació
- Major tolerància en el tracte amb altres persones
- Major actitud cooperativa, d'ajuda i de compartir
- Major capacitat per manejar el conflicte a les aules
- Major llibertat interior i propietat sobre si mateix
- Major capacitat de ser solidari d'una forma natural i espontània
- Major comprensió del sentit últim de l'existència
- Major capacitat d'Estimar sense esperar res a canvi

Jugant/treballant amb l'obra de teatre Qui sò Jo? es tracten lliçons bàsiques d'educació emocional amb l'objectiu últim de “despertar” en els participants la consciència que posseïm una intel·ligència emocional, i una intel·ligència del cor que poden ser desenvolupades. Per a això es proveeixen ensenyaments que possibiliten l'inici d'un camí que després cadascun de forma individual haurà de recórrer adquirint més coneixements pel seu creixement personal i la seva espiritualitat. Per això, és recomanable que aquesta eina/joc s'usi dins d'un programa major que persegueixi els mateixos objectius.

EXPOSICIÓ DE L'EXPERIÈNCIA/BONA PRÀCTICA

(Primer es considera necessari explicar el mètode Jugar/Treballar amb l'obra de teatre Qui sò Jo” para després poder exposar la primera experiència amb l'Institut d'Aran).

Qui sò jo? (en català Qui sóc jo?) és la primera obra de Teatre de Consciència, s'articula en tres escenes independents que giren sobre el procés de conèixer-se a un mateix. És un espectacle teatral al servei del desenvolupament humà. En clau d'humor convida a l'espectador a reflexionar sobre la responsabilitat individual que tenim sobre el nostre propi benestar i el de la societat en la qual vivim.

Aquesta primera peça de Teatre de Consciència interpretada pels actors/actrius de l'Associació de Persones d'Aran entà Toti i que ha estat escrita i dirigida per Pax Dettoni i va ser interpretada per primera vegada en el mateixa Vall d'Aran en 2010 i per última al juny de 2011 a Barcelona on va poder ser gravada per elaborar una pel·lícula DVD en llengua original, Aranès, amb subtítols al català, castellà, anglès, francès i italià.

El Teatre de Consciència posa l'espectacle teatral al servei de la reflexió personal per a l'autoconeixement, l'educació emocional i l'espiritualitat. El guió, la posada en escena (decorat, vestuaris, maquillatge, perruqueria) l'emotivitat en la interpretació dels actors, i la il·luminació són concebuts per crear un espai que ens convida a allunyar-nos de la nostra quotidianitat i ens permet dedicar una mica de temps (de vegades tan escàs en la nostra vida diària) a reflexionar sobre el nostre interior, sobre nosaltres mateixos. A més les obres estan pensades per generar debat i reflexió compartida en finalitzar mitjançant el teatre Fòrum, per això existeix una postproducció de pel·lícula DVD perquè puguin arribar a les aules.

En aquest cas, a partir de l'obra de teatre, al 2012 Pax Dettoni ha desenvolupat l'eina pedagògica "*Jugar/treballar amb l'obra de teatre Qui sò jo?*" que es dirigeix a qualsevol grup

de persones (majors d'11 anys) que vulguin començar un procés d'educació emocional i de coneixement interior a través del teatre fòrum. La finalitat pedagògica d'aquesta eina l'ha convertit en un recurs útil per a professors que volen treballar l'educació emocional a les aules, així com per a mares/pares/tutors/adults mitjançant formacions específiques o a les escoles d'adults.

Es tracta d'un innovador recurs didàctic que a partir del visionat de les escenes de l'obra de teatre Qui sò Jo? convida al grup de persones a posar en conjunt les seves reflexions sobre els temes vinculats al coneixement de les emocions, la seva gestió, la responsabilitat individual en el propi benestar, l'empatia i el compromís amb els altres: la solidaritat. L'eina pretén que el grup pugui fer una reflexió sobre si mateixos i la seva intel·ligència emocional; però també un aprenentatge introductori en l'educació emocional i l'espiritualitat.

El joc/treball que es proposa és el Teatre Fòrum que inclou ensenyaments bàsics d'educació emocional alhora que incentiva als participants a compartir les seves pròpies experiències. Es proposa un joc/treball col·lectiu de com a mínim 6 sessions (de durada d'hora a hora i mitja), en cadascuna de les sessions es treballa sobre les diferents competències d'intel·ligència emocional vinculades amb cadascuna de les escenes de l'obra de teatre.

SESSIÓ	ESCENES DE L'OBRA QSJ	APRENTATJES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I TEMES DE DEBAT EN TEATRE FORO
1	Sense visionat	Introducció al joc/treball. Primera aproximació a les emocions; a la intel·ligència emocional y el seu reconeixement. L'autoconeixement, i l'essència del "jo". Jocs.
2	Visionat de la presentació	La solidaritat. La responsabilitat individual en la nostra societat. L'empatia. La llengua aranesa i les llengües minoritàries.
3	Visionat de l' Escena 1	Les emocions; reconèixer-les, observar-les, comprendre-les, gestionar-les i manifestar-les.
4	Visionat de l' Escena 2	El victimisme. L'autoestima. La responsabilitat sobre el propi benestar en la nostra vida.
5	Visionat de l' Escena 3	Les crisis com oportunitats de creixement. Recursos per a gestionar les emocions. L'assertivitat. El llenguatge del cor.
6	Sense visionat	Repàs sobre les lliçons bàsiques apreses i pràctica amb un exercici de representació teatral (avaluació)

Per dur a terme aquest joc/ treball és necessari la figura del moderador que realitzarà els ensenyaments bàsics d'educació emocional i dinamitzarà el grup perquè tots els membres participin en el Teatre Fòrum. Per a això l'eina compta amb una guia didàctica. A més el moderador haurà d'adaptar aquests ensenyaments a les necessitats del seu grup (en funció de l'edat, les situacions personals, el "nivell d'alfabetisme emocional"...). En el cas dels col·legis, el moderador és el professor/tutor.

L'eina pedagògica de Jugar/Treballar consta de:

1. Pel·lícula amb l'enregistrament de la representació de l'obra de teatre QSJ (V.O. Aranès amb subtítols al català, castellà, anglès, francès i italià).
2. Guia didàctica que explica detalladament el mètode per poder jugar/treballar amb el QSJ.

Conté els ensenyaments bàsics d'educació emocional que es tractaran en les sessions, així com la pauta per a cadascuna d'elles. També inclou els exercicis, dinàmiques de grup i preguntes disparadores del teatre fòrum per "trencar el gel" i convidar als participants a reflexionar. Pretén dotar al moderador dels coneixements bàsics que necessitarà per realitzar aquesta activitat amb el seu grup.

3. Guió de l'obra de teatre QSJ per si es desitja representar-la. El procés de posada en escena de l'obra pot ser en si mateix una instància d'educació emocional per als "actors". També es pot usar com a recurs en classes d'idiomes per posar en pràctica la part oral i combinar-ho amb l'educació emocional.

Aquesta eina/Joc va ser pilotada per primera vegada al febrer de 2012 en l'Institut d'Aran a les aules de Primer i Segon de l'ESO.

Tot i que l'eina/joc està concebuda per a ser auto didacta i auto gestionable, l'experiència va començar amb la formació bàsica en educació emocional (per part de l'autora de l'eina/Joc) a les psicopedagogues del centre i als tutors que després desenvoluparien ells mateixos cadascuna de les sessions amb els seus alumnes en les hores de tutories. Tots ells comptaven també amb la Guia pedagògica com a recurs principal per pautar les sessions i poder desenvolupar bé els continguts dels aprenentatges d'educació emocional, així com dinamitzar el teatre fòrum.

En el tercer trimestre el mètode es va desenvolupar a les aules i van participar 6 tutors i 180 nens i nenes. Durant aquest procés es va considerar també convenient continuar amb un acompanyament als tutors per part de la formadora per donar-los suport específic en cadascuna de les sis sessions. En total els professors van rebre 20 hores de formació.

La implementació es va portar amb èxit durant 6 setmanes en cadascuna de les sis classes.

A més el mètode també s'ha portat (i es porta) a terme amb grups d'adults i amb grups de professors de primària (formació de formadors). En relació al perfil d'aquests grups d'adults amb els que s'imparteixen tallers de 12 hores fent ús de l'eina/joc, es tracta de persones d'edats entre 20 i 65 anys; de nivells educatius que passen des de l'educació bàsica, fins la titulació universitària, i la mateixa diversitat es troba en les professions, doncs hi ha persones que treballen en llocs de feina que no necessiten qualificacions, i altres en llocs de feina professionalitzats i directius. Els grups són molt heterogenis en quan a aquestes variables, però són homogenis en quan al gènere: la majoria de participants són dones, i en quant a l'interès sincer de fer un creixement personal i arribar a ser mestre de les pròpies emocions i de la pròpia vida. Fins l'actualitat, i després dels pilots s'han format 52 persones en els tallers d'adults, 22 mestres de primària, 10 professors d'institut i 270 nens/nenes de la ESO.

RESULTATS, CONCLUSIONS I PROSPECTIVA

Els resultats de l'ús del mètode "*Jugar/Treballar amb l'obra de teatre Qui sò Jo?*" són satisfactoris tant en la seva aplicació en el pilot de l'Institut d'Aran, així com en el cas de la seva implementació amb grups d'adults i professors de primària.

En relació a l'Institut d'Aran és important assenyalar que en l'actual curs escolar se segueix implementant aquest recurs pedagògic sense necessitat de formació externa, doncs els professors formats amb l'ajuda de la guia didàctica han pogut formar a altres professors, i/o tornar a implementar el Joc/treball a les seves aules amb els nous alumnes de Primer de

l'ESO. A més el Centre ha donat un lloc a l'educació emocional en la seva estratègia de direcció, i s'estan iniciant més accions sobre la temàtica; aquest any, a més de seguir amb el Jugar/treballar, també han donat inici unes activitats d'art teràpia per a nens/as amb certes problemàtiques personals, i uns tallers de teatre de consciència per donar continuïtat als alumnes que l'any passat van participar en el pilot, a més dels de Batxiller. D'altra banda, les psicopedagogues han introduït un mòdul d'educació emocional en la formació interna per a tot el professorat.

Per tant, la implementació de el “Jugar/treballar” ha tingut un doble impacte en el Centre, d'una banda ha posat en relleu la importància de l'educació emocional en l'educació formal i ha obert una nova línia d'intervenció envers els alumnes; i per l'altra ha tingut un resultat directe sobre alumnes i professors que llistem a continuació:

- ha ajudat enfortit els vincles de comunicació entre alumne-alumne i alumne-professor convidant a una relació de major confiança i acceptació.
- ha ajudat a que els alumnes prenguin consciència de que poden tenir diàlegs amb si mateixos que poden beneficiar-los (automotivació), i per tant que són responsables dels seus estats d'ànim i que les “culpes” no estan sempre a fora.
- ha contribuït a la gestió del conflicte en les aules, i també a la gestió del conflicte dins dels equips docents.
- ha contribuït a que els mestres desenvolupin altres recursos per poder tractar l'educació emocional amb els alumnes durant tot el curs, i que tinguin en compte que aquests recursos serveixen per a qualsevol situació que es doni a l'escola (dins o fora de l'aula)
- ha contribuït a que els professors puguin fer reflexions personals sobre les seves pròpies vides i portar a la seva quotidianitat els aprenentatges realitzats (en aquest sentit és important recalcar que els tutors involucrats eren sensibles a la temàtica, i això s'ha considerat rellevant a l'hora d'avaluar l'èxit del pilot).

D'altra banda, es fa rellevant comentar que els resultats obtinguts amb els adults i mestres de primària amb els quals s'ha implementat l'eina/joc segueixen la mateixa línia aquí dalt presentada; sobretot en relació al “despertar” de la importància del poder individual i de l'autoeducació per convertir-se en un ésser lliure dins de si mateix, i des d'aquesta veritable autenticitat convertir-se en un ésser al servei de la societat i del planeta.

També podem llegir com a bons resultats la demanda per part d'altres centres de la zona per implementar l'eina/joc i començar un procés d'educació emocional, així com d'adults interessats per la temàtica.

QÜESTIONS O CONSIDERACIONS PER AL DEBAT

- La necessitat de l'educació emocional i els valors de responsabilitat individual i col·lectiva en les nostres societats; maneres pràctiques d'aconseguir-ho (del petit gest a l'estratègia nacional)
- La necessitat de la formació en educació emocional per al professorat de primària i secundària; com pal·liar aquesta mancança? Exemples i propostes pràctiques.
- La necessitat d'educació emocional en els currículums formals de l'escola: com alçar-la a l'agenda pública? El paper dels lobbies sobre aquesta temàtica, de què forma fer-ho efectiu?
- La necessitat d'educació emocional per a les famílies dels nens/es, i adolescents com implicar-les en aquest rol d'educadors emocionals? i com facilitar aquesta educació a ells prèviament? Propostes pràctiques.

- La importància del valor de la llibertat interna com a pilar dels altres valors i virtuts com la responsabilitat, la solidaritat, la fortalesa, la justícia, la prudència, la templança, l'esperança, i la compassió/caritat/Amor. Com es pot ensenyar aquesta llibertat interior?
- La inclusió de l'art en totes les seves manifestacions com a eina per aconseguir l'educació emocional i la connexió amb els aspectes subtils de l'espiritualitat. Propostes pràctiques.
- El teatre com a factor transformador, el seu ús fora dels escenaris. Recuperació del seu rol social i espiritual. Temàtiques que poden treballar-se en l'escena i a l'aules

BIBLIOGRAFIA

- Bach, E. y Darder, P. (2002) *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones positivas*. Madrid: Alianza Editorial
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y Bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2008) *Educación para la ciudadanía y convivencia*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Bisquerra, R. (coord.) (2011) *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Boal, A. (2002) *El Arco iris del deseo: del teatro experimental a la terapia*. Barcelona: Alba Editorial
- Boal, A. (2001) *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba Editorial
- Castañer, M. y Trigo, E. (1995) *La interdisciplinariedad en Educación Secundaria Obligatoria. Propuestas teórico-prácticas*. Barcelona: Inde.
- Dolto, F. (1998). *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona: Paidós
- Elias, J., Tobias, S., Friedlander, B. (2000) *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Debolsillo
- Frankl, V. (1997) *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós
- Gardner, H. (1993) *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- Güell, M., Muñoz, J. *Desconóctete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós
- Ibarrola, B. (2003) *Cuentos para sentir*. Madrid: SM
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Levy, N. (1999) *La Sabiduría de las emociones*. Buenos Aires: Debolsillo
- López Cassà, E. (2003) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Marquier, A. (2006) *El poder de elegir*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga
- Marquier, A. (2006) *La libertad de Ser*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga
- Marquier, A. (2010) *El maestro del corazón*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (2001) *Educación emocional. Programa de actividades para la educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Pérez Simó, R. (2001) *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós
- Ruiz, M. (1997) *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Ediciones Urano
- Salmurri, F. (2004) *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós
- Shapiro, L.E. (1998) *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B
- Sky, M. (2004) *El poder de la emoción*. México: Saga Ediciones
- Soler, J. y Conangla, M. (2008) *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona: RBA
- Sutherland, Margot (2007) *La ciencia de ser padres*. Barcelona: Editorial Grijalbo
- Sosyal, R (2006). *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Barcelona: Urano
- Tolke, E. (2000) *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Gaia
- Vallet, M. (2008) *Educar a niños y niñas de 0 a 6 años*. Madrid: Wolters Kluwer
- Wilber, K. (2006) *La pura conciencia del Ser*. Barcelona: Kairós.
- Wild, R. (2003). *Calidad de vida, educación y respeto por el crecimiento interior de niños y adolescentes*. Barcelona: Herder
- Wild, R. (202) *Educar para SER*. Barcelona: Herder