



MEMÒRIA BIOMEDIACIÓ ESCOLAR

Sant Esteve de Palautordera

CURS 2020-21
ASSOCIACIÓ LA NOVA MIRANDA
Escola Gaudí de Mediació i Benestar

1. Presentació

Durant el curs 2020-21 el projecte a la comunitat educativa a l'Escola Vallmanya i a l'Institut Can Record s'han centrat en l'educació emocional per a la promoció de relacions positives.

La biomediació és un mètode que uneix **mediació i benestar** sota el marc teòric de la psicologia positiva. Per tant, entenem la mediació com una eina que ens facilita l'afrontament actiu de les situacions que se'ns presenten al llarg de la vida, en la que podem decidir de forma autònoma, tot acceptant i prenent consciència de les nostres necessitats reals i propòsits personals. Al mateix temps, la mediació potencia les relacions positives amb l'entorn, sent més conscients obtenint més recursos per poder entendre'l i dominar-lo. Així doncs, la mediació proporciona, amb tot plegat, un aprenentatge que ens fa créixer com a persones. En tot aquest procés, la intel·ligència emocional és clau.

Estratègies actives d'afrontament	Dimensions del Benestar (C. Ryff)	Model PERMA del Benestar (M. Seligman)
Maneig actiu centrat en l'emoció Reflecteixen la comunicació oberta de sentiments als altres i major participació social, especialment amb família i amics. Se centren en la reacció emocional individual a la situació estressant. • Suport social: Estratègies per buscar suport emocional (en la família, els amics...) • Expressió emocional: Estratègies per alliberar i expressar emocions	Relacions positives: interactuar de forma suau i afectiva amb l'entorn Domini del medi: captar el clima emocional	Emocions Positives Relacions positives
Maneig actiu centrat en el problema Estratègies cognitives i conductuals per canviar la situació o el significat de la situació per a l'individu. Se centren en la situació estressant. • Resolució de problemes: Estratègies cognitives i conductuals encaminades a eliminar l'estrès, modificant la situació que ho produeix. • Reestructuració cognitiva: Estratègies cognitives que alteren el significat de la situació estressant, fent-la menys amenaçadora (s'examina pels seus aspectes positius, s'observa des d'una nova perspectiva, etc.)	Autoacceptació Autonomia: capacitat de decisió Propòsit de vida Creixement personal	Optimisme Compromís i implicació (<i>engagement</i>) Perseverança

La biomediació ens permet ampliar la mirada, promovent la convivència i els valors de la cultura de la mediació posant el focus en el benefici que representen per al benestar de les persones que formen part de la comunitat educativa. Així doncs, els objectius del projecte són:

Objectius

1. Conèixer, impulsar i consolidar la mediació com a mètode de resolució de conflictes per tal de regular la convivència al centre, desenvolupant actituds i habilitats relacionals positives, prevenint la violència i intervenint constructivament enfront dels conflictes.

2. Fomentar el benestar i promoure el pensament crític en la presa de decisions, ajudant a que les situacions estressants es puguin abordar amb més calma i amb respostes emocionals equilibrades.

3. Formar als i les alumnes perquè puguin formar part del servei de mediació del centre

4. Formació continua al professorat

Aquests objectius es materialitzen en les següents activitats que aquest curs s'han dut a terme tenint en compte les mesures aplicades per la situació d'emergència sanitària per la COVID-19:

- Escola Vallmanya
 - Mediadors Artístics
 - Prevenció del conflicte i educació emocional a l'aula i acompanyament als tutors/es
- Institut Can Record
 - Prevenció del conflicte i educació emocional a l'aula
 - Intervenció a l'aula

2. Avaluació prevenció del conflicte i educació emocional a l'aula

Les sessions de prevenció i educació emocional a l'aula s'han dirigit a l'alumnat de 5è i 6è de primària i 1r i 2n d'ESO.

Per a Cicle Superior, s'han dut a terme nou sessions repartides durant el curs escolar amb el següent contingut:

Sessió	Contingut	Objectius
1	Comuniquem les nostres emocions	Buidatge emocional, conèixer les diferents situacions viscudes Ampliar llenguatge emocional Expressió emocional, escolta i empatia
2	Entenent les emocions	Reflexionar sobre la funció de les emocions. Reflexionar sobre la por i l'estrès i el seu paper en l'espècie humana per poder-les entendre i treballar-les
3	Estratègies de regulació: respiració	Experimentar la respiració com a eina bàsica per relaxar-nos i entendre com estem
4	<i>Role playing</i>	Reflexionar sobre les relacions positives Detectar i prendre consciència de les dinàmiques de grup, posant especial èmfasi en les manques de respecte i les dinàmiques relacionals negatives
5	Dinàmica de grup: gometes de l'exclusió	Reflexionar sobre com ens fan sentir diferents accions a l'aula Detectar i prendre consciència de les dinàmiques de grup, posant especial èmfasi en les manques de respecte i les dinàmiques relacionals negatives
6	Fortaleses	Treballar l'autoconeixement com a promotor de les emocions positives Veure relació entre fortaleses i emocions
7	Les meves fortaleses i el repte	Promoure l'autoconeixement i l'autoestima Promoure la cohesió de grup i dinàmiques relacionals positives Reflexionar sobre els recursos que tenim per afrontar situacions
8	Trèvols de la gratitud	Promoure l'expressió de l'agraïment Potenciar les relacions positives i el benestar Potenciar l'optimisme

9	El fil de la gratitud	Promoure les relacions positives i la cohesió de grup Entrenar la gratitud
---	-----------------------	---

A l'institut, s'han dut a terme sis sessions entre els mesos de gener i juny amb el següent contingut:

Les sessions de prevenció i educació emocional a l'aula s'han dirigit a l'alumnat de 1r i 2n d'ESO i han consistit en les sessions següents:

Sessió	Contingut	Objectius
1	Classificació i identificació emocional	• Ampliar llenguatge emocional • Expressió emocional, escolta i empatia
2	Estratègies de regulació	• Reflexionar sobre la funció de les emocions. • Reflexionar sobre les estratègies de regulació • Conèixer la respiració com una eina d'autoconeixement i autoregulació
3	Dinàmica de l'exclusió	• Detectar i prendre consciència de les dinàmiques de grup, posant especial èmfasi en les manques de respecte i les dinàmiques relacionals negatives
	Fortaleses: dinàmica de grup	• Conèixer el vocabulari de fortaleses • Explorar les fortaleses pròpies
4	Fortaleses: el repte	• Explorar les fortaleses pròpies
5	Els trèvols de la gratitud i El fil de la gratitud	• Promoure l'expressió de l'agraïment • Potenciar les relacions positives i el benestar • Entrenar la gratitud i potenciar l'optimisme
6	El meu millor jo	• Promoure l'optimisme i l'esperança • Reflexionar sobre el futur propi (autoconeixement)

Per una altra banda, durant aquest curs també s'ha dut a terme l'elaboració d'un informe a partir de la tècnica del sociograma amb l'alumnat del curs de 2n d'ESO, per tal de facilitar la gestió de diverses situacions que tenien lloc dins dels grups i conèixer millor les dinàmiques relacionals de l'alumnat.

L'**alumnat** de l'institut ha valorat positivament les sessions, en especial la del fil de la gratitud i el "millor jo". Manifesten que durant les sessions s'han sentit relaxats, aollits, tranquils... Algunes de les coses amb les que s'han quedat són: més autoconeixement i valorar-se a sí mateixos, la consciència sobre la importància de les relacions amb els altres (amabilitat, gratitud, empatia...), i que tant les emocions positives com negatives són importants en el seu moment. Alguns d'ells també es queden amb l'autoregulació i els exercicis d'atenció plena i respiració que s'han dut a terme a l'inici de les sessions.

Els **docents** valoren positivament les sessions en tant que els han facilitat espais per poder conèixer millor l'alumnat i coneixement sobre les fortaleces personals. Afirmen també que els han proporcionat recursos per poder treballar les fortaleces a l'aula i promoure la reflexió de l'alumnat, tot i que alguns manifesten la dificultat de continuar-ho treballant per manca de temps. Les activitats millor valorades pels docents són les relacionades amb les fortaleces personals.

2.1.1. Avaluació Acompanyament i orientació al docent

Per tal de poder gestionar situacions d'alta complexitat que s'han observat durant les sessions de prevenció, aquest curs hem acompanyat a quatre docents de l'Escola Vallmanya i Can Record, orientant en l'afrontament de la situació i acompanyant també als infants.

Les tutores de l'escola manifesten que s'han sentit ben acompanyades davant una situació d'alta complexitat emocional que no estan acostumades a gestionar tant a nivell personal com a nivell individual i grupal, els ha facilitat suport emocional i recursos per poder treballar la situació i manifesten el seu agraïment.

Les tutores de l'institut, a qui hem acompanyat en la gestió de conflictes de l'aula, manifesten que han pogut adquirir recursos per gestionar el grup i que li ha facilitat la gestió dels conflictes de l'aula. També es valora positivament l'acompanyament individual que s'ha fet amb l'alumnat.

2.2. Avaluació Mediadors Artístics

Aquest curs han format par de l'espai 10 infants que s'han dividit en dos grups, un de 3r i 4t i un de 5è i 6è. Els dos primers trimestres l'activitat es va dur a terme de forma telemàtica i durant el tercer trimestre ja s'ha pogut reprendre de forma presencial.

L'activitat consisteix en un espai d'acompanyament en el que promovem l'autoconeixement, l'autonomia, l'autoestima i la intel·ligència emocional i les habilitats socials. Per tal que els infants puguin adquirir eines per prendre decisions i resoldre diferents situacions del dia a dia. Les activitats es treballen des d'una vessant creativa i lúdica, a través de la música, la dansa, l'art, el teatre i la reflexió.

El contingut i mètode utilitzats s'han basat en la metodologia Montessori amb les bases de la psicologia positiva i l'educació emocional. L'estructura de cada sessió consisteix en: 1) Diari de la sessió (com estem, què farem, com m'organitzo amb el material i l'ambient preparats, què faré pas a pas); 2) Desenvolupament de l'activitat amb el material i l'ambient preparats; 3) Tancament (recollir l'espai, conclusions de la sessió) .

Al llarg de les sessions mantenim una comunicació constant amb la família de cada infant, per conèixer millor l'infant i informar del contingut treballat a les sessions i de les nostres observacions. També duem a terme un acompanyament i orientació familiar en aquells casos que ho requereixin.

Durant els dos primers trimestres, l'activitat es va dur a terme de forma telemàtica, i les activitats han estat centrades en la reflexió individual, identificació d'emocions, jocs, creacions artístiques i debat i reflexió en grup. Un cop aquest espai s'ha pogut tornar a dur a terme de forma presencial, el format ha tingut l'estructura que hem esmentat més amunt. Durant aquestes sessions hem pogut anar més enllà de la reflexió individual i observar el comportament dels infants i les seves dinàmiques relacionals. Hem pogut acompanyar-los en començar a canviar el com amb relacions amb els altres i amb l'espai, posant èmfasi en valors com la gratitud, el respecte, l'empatia... proporcionant espais de calma on ells i elles poden començar a sentir-se segurs i iniciar així el seu propi treball individualitzat.

3. Conclusions i proposta

El curs 2020-21 s'ha vist marcat per la crisi sanitària per la COVID-19, aturant el desenvolupament dels serveis de mediació dels centres educatius. Tanmateix, s'ha pogut continuar promovent els valors i la cultura de la mediació a través de l'activitat a l'aula, tot i que caldria que el curs vinent es reprenguessin els serveis de mediació dels centres.

Així doncs, de cara al curs vinent proposem les següents activitats:

- Prevenció a l'aula i acompanyament als docents
- Mediadors Artístics

- Formació en mediació (alumnat i professorat)

4. Imatges



