

psicopedagogia:

“He après el silenci a través del xerraire,
la tolerància a través de l'intolerant
i l'amabilitat a través del groller.

Per estrany que sembli, no estic agraït a aquests mestres.”

Khalil Gibran

Introducció

Des de fa un temps, he estat observant i comentant amb diferents equips docents que una bona part de l'èxit del nostre alumnat depèn de la seva precisió a l'hora de plantejar-se objectius o metes. L'eficàcia de saber triar i formular els objectius i de trobar les estratègies per dur-los a terme ens permet avançar amb més decisió cap al camí de l'èxit.

L'eficàcia dels objectius

En la nostra societat actual, on ens permetem molt pocs errors, qui té més possibilitats de triomfar és qui sap on vol arribar i actua en conseqüència, és a dir, qui sap quin és el seu objectiu i té els recursos per aconseguir-lo. A continuació us presento una adaptació abreujada de la narració *El sinsentido común*, de Borja Vilaseca (2011):

Diuem que hi havia una vegada dos nens que patinaven en un llac glaçat. Encara que sols tenien 11 anys, es movien per sobre el gel amb elegància i realitzant jocs i acrobàcies de gran dificultat: jugaven, reien i feien tombarelles de bons patinadors. De sobte, es va obrir una esquerda al gel i un dels nens va caure a l'aigua, amb el risc de morir congelat. L'altre nen, amb una pedra i molt d'esforç, va començar a picar per poder fer el forat més gran i estirar el seu amic. Quan el va poder treure, el cos de l'amic estava inconscient, així que va practicar-li el boca a boca fins que va poder reanimar-lo. Quan la gent del poble va sentir el que havia passat, ningú es va creure

que un marrec hagués tingut prou traça per poder ajudar el seu amic. Però a la vora del llac hi havia un vell savi que havia vist el que havia passat i que els va confirmar que era del tot cert. I va ratificar la seva afirmació dient que **el nen havia estat capaç de salvar el seu amic perquè al seu voltant no hi havia ningú que li digués que no ho podia fer.**

El noi del conte volia salvar el seu amic, no es va plantejar que no ho podia fer, i ho va aconseguir.

Quan al nostre voltant tenim persones que jutgen constantment les nostres actuacions i qüestionen si les fem “com cal” o no, **quan** ens valoren d'acord amb les seves creences sense tenir en compte les nostres (manca d'empatia), **quan** limitem els nostres pensaments al que els altres volen escoltar, **quan...** Sempre tenim **“quans”** que ens limiten i frenen la nostra iniciativa, **“quans”** que condicionen els nostres somnis... En el moment en què ens plantejem una meta que realment ens interessa (motivació), ens atrevim a deixar de banda els **“quans”** que ens han paralytitzat i reorganitzem els nostres



ELS SISTEMES DE REPRESENTACIÓ SENSORIAL I EL SEU ÚS EN L'APRENTATGE (II)

Sistema de representació auditiva

Encarna Vallespí Doliu

pensaments envers el nostre objectiu. La baixa autoestima, la por de cometre errors (que són possibilitats d'aprenentatge), la por de sentir-nos rebutjats, la por de sortir del nostre cercle de confort, els entorns limitadors, les creences limitadores, una escala de valors condicionada pels altres, etc., són emocions i creences inhibidores que poden frenar la construcció del camí que ens permetria arribar a l'objectiu desitjat.

Pautes que ajuden a dibuixar el circuit per aconseguir l'objectiu o meta desitjat

- El primer que hem de fer és pensar, tenir clar i sentir allò que realment volem aconseguir (i no el que no ens interessa). Ens hem d'assegurar de pensar-ho o redactar-ho en termes positius.
- Tot seguit, hem de pensar quines seran les sensacions visuals, auditives o cinestèsiques que tindrem en el moment que aconseguim el que desitgem (és a dir, què veurem, què escoltarem i quina sensació tindrem).
- Per aconseguir allò que volem, hem de saber que depèn de nosaltres. Hem d'iniciar i mantenir el circuit sempre sota la nostra responsabilitat. Qui condueixi fins a arribar a la meta hem de ser nosaltres mateixos.
- Hem de saber valorar quines dificultats ens podem trobar i hem de buscar estratègies per resoldre-les. Els entrebancs es poden convertir en petits objectius que s'han d'aconseguir.
- Al llarg del recorregut hem d'anar fent aturades per recuperar forces, per revisar el que anem fent, i per analitzar si tots els recursos i estratègies que anem utilitzant són útils per aconseguir l'objectiu final. Hem de saber optimitzar els esforços.
- Per saber que hem aconseguit l'objectiu desitjat, hem de pensar en termes sensorials, doncs el que ens avisarà que ja hem arribat a la nostra meta serà l'evidència construïda des dels sentits.
- També hem de poder ubicar l'objectiu en l'espai (on?), en el temps (quan?), etc. Ens l'hem d'imaginar de la manera més concreta i amb tants detalls com sigui possible.
- Quan tenim l'objectiu ben ubicat, ens hem de plantejar si és un objectiu ecològic, és a dir, si afecta (i com afecta) la nostra vida personal i la dels altres.
- Quan tenim l'objectiu ben identificat hem de valorar quins beneficis i pèrdues tindrem, si compensen, i què hi guanyaran i perdran els altres. En la formulació d'un objectiu que afecta l'individu i el seu entorn, és favorable pensar de manera proactiva, és a dir, que guanyem nosaltres i que guanyin els altres (++).
- En les consideracions finals només queda el pas més important: ACTUAR.

Si en el món educatiu s'ensenyés a definir l'objectiu que vol aconseguir cada alumne, seria més fàcil donar sentit al seu treball i al seu esforç.

Posaré un exemple real d'un alumne que vol de totes totes ser cuiner: l'ESO li va malament i les matèries que fa no tenen massa sentit per al seu objectiu (o almenys això és el que ell creu); ara bé, si li donéssim la volta i a partir del seu objectiu "SER CUINER" comencéssim a preguntar-li quin coneixements necessita per aconseguir-ho, s'adonaria que necessita conèixer els tipus d'ingredients que ha d'usar per elaborar els plats (ciències naturals), les proporcions (matemàtiques), l'origen dels plats o dels ingredients i les diferents maneres de cuinar-los (geografia i història), etc. Estem construint un **currículum personalitzat** d'acord amb els interessos de l'alumne.

Els sistemes de representació sensorial i el seu ús en l'aprenentatge (II)

Recuperant el títol d'aquest article, descriureu alguns dels trets lingüístics verbals i no verbals que caracteritzen els alumnes que tenen com a sistema de representació dominant l'auditiu. En experiències realitzades amb estudiants d'ambdós sexes s'ha arribat a la conclusió que, a l'hora de sentir-se atrets per una altra persona, l'home dona més prioritat al canal visual i la dona a l'auditiu.

Característiques de les persones preferentment auditives

Tot seguit valoraré diferents aspectes com ara els moviments oculars, la veu, la postura, o la manera de rebre i processar la informació de les persones preferentment auditives:

Moviments oculars auditius

Tendeixen a mirar cap als laterals quan treballen amb el sistema sensorial auditiu, movent els ulls cap a una banda o una altra depenent del procés del pensament, si estan recordant o si estan construint el discurs.



Auditiu recordat



Auditiu construït

Veu

Tendeixen a tenir una veu més greu i parlen des de la part mitjana de l'estèrnum.

Postura

Quan parlen o pensen mantenen el cap recte, tendeixen a fer els moviments dels braços i de les mans a l'alçada de l'oïda, i quan dialoguen

mantenen la postura en equilibri per poder escoltar els seus pensaments.

Manera de rebre i processar la informació

Aprenen preferentment escoltant el material educatiu:

- Pensen i recorden de manera seqüencial i ordenada i per blocs sencers (tenen tendència a perdre's si se'ls pregunta per un element aïllat o si se'ls canvia l'ordre de les preguntes; per això prefereixen els continguts orals, ja que els assimilen millor quan els pot explicar una altra persona).
- Responen amb èxit a l'estil d'aprenentatge més freqüent en el sistema escolar (l'auditiu) perquè s'adapten fàcilment al format de la classe expositiva.
- Tenen una gran capacitat per aprendre idiomes i/o música.
- Els MP3, els CD, les discussions en públic i les lectures en veu alta milloren el seu aprenentatge.
- Recorden més bé el que escolten que no pas el que llegeixen.
- Emmagatzemen informació traslladant allò auditiu a un mitjà visual, ja que l'emmagatzematge auditiu sol ser menys eficient.
- Tot i que el seu estil d'aprenentatge sigui l'auditiu, s'impacienten si han d'escoltar molta estona.

Aprenentatge

Aprenen el que escolten, els costa recordar el que només veuen.

Ortografia

Acostumen a fer faltes d'ortografia, ja que no les visualitzen. Han d'aprendre a traslladar la informació al camp visual (són més eficients per a l'ortografia).

Lectura

Els agrada llegir en veu alta o bé llegeixen en silenci sil·labejant les paraules. Els agraden els

diàlegs i les obres de teatre llegides en veu alta.

Distracciions

Els distreu qualsevol moviment de desordre auditiu. Els sorolls els molesten i els desconcentren.

Preferències dels alumnes auditius

Paraules i frases

Escoltar..., escoltar música per relaxar-se, escoltar el que es diu, això em sona..., li xiulen les orelles, és una manera de parlar, li canta les quaranta, canviar el to, fer-se el sord, sense dir ni “piu”, música celestial, escoltes el que et dic?, tenir les orelles ben obertes, no se sent ni “piu”, etc.

Activitats

Música, explicacions orals, converses, discussions públiques, lectures en veu alta, etc.

Submodalitats

Ritme, volum, durada, contrast harmònic, timbre, to, direcció del so, distància del so, claredat del so o de la veu, ressonància, sorolls, veus diverses.

Exercicis per desenvolupar la capacitat del sistema no preferent auditiu

DIA 1. Fes una sortida al camp. Seu i tanca els ulls. Intenta escoltar els sons que t'arriben. Intenta'ls desxifrar. Fes-ne una llista.

DIA 2. Fes una llista amb noms, adjectius i verbs relacionats amb l'audició. Per exemple: “rialla”, “entonació”, “melodia”, “xerrar”, “dialogar”, etc.

DIA 3. Engega el televisor i tanca els ulls. Fixa't en les paraules, els tons, els ritmes, els timbres, els registres, etc. Intenta repetir-los mentalment.

DIA 4. Posa un disc d'algun grup musical i intenta identificar els diferents instruments que hi sonen.

DIA 5. Engega el televisor i tanca els ulls. Intenta identificar l'estat d'ànim d'alguna persona a través de la seva veu.

DIA 6. Construeix una orquestra imaginària en la teva ment i intenta escoltar cada un dels instruments.

DIA 7. Repassa les activitats fetes.

Cloenda

Els aspectes sobre les diferents representacions sensorials tenen com a finalitat facilitar la comunicació. Ja he repetit en altres ocasions que **escoltar activament, acceptar l'altre, empatitzar**, fer un ús adequat de les paraules (sempre en **termes motivadors**), tenir en compte els **interessos** dels nostres alumnes, fomentar la seva **autonomia** lligada a la seva **responsabilitat**, no donar-los resposta sinó **guiar-los** per trobar-la, valorar els seus **progressos** i ensenyar-los a **aprendre dels errors**, etc., poden ser actituds **poderoses** per al canvi.

No sabem mai de què som capaços fins que ho intentem.

Charles Dickens

Encarna Vallespí Doliu

Mestra, Filòloga, Psicopedagoga i Màster en PNL
encarnaciovallespi.blogspot.com
encarnavallespi@gmail.com



Bibliografia

- DILTS, R. B; EPSTEIN, T. A. *Aprendizaje dinámico con PNL*. Barcelona: Urano (2001).
- MAHONY, T. *El poder de las palabras. El uso de la PNL para mejorar la comunicación, el aprendizaje y la conducta*. Bilbao: Desclée (2010).
- VALLESPI, E. *L'estil d'aprenentatge com a estratègia per a una aula d'acollida*. Llicència d'estudis del curs 2005-06. Disponible a www.xtec.es/sgfp/llicencies/200506/memories/1042m.pdf (consulta: 04/06/2012).
- VALLESPI, E. *Els sistemes de representació sensorial i el seu ús en l'aprenentatge (I). Sistema de representació visual*, dins *Educatur* núm. 9, pàg. 4-6 (2011). Disponible a www.educatur.cat/bloc/?p=390 (consulta: 19/07/2012).
- VILASECA, B. *El sinsentido común. Una visión alternativa para seguir nuestro propio camino en la vida*. Madrid: Temas de hoy (2011).