

JUDIT
GUAL PALLARÉS

LA POR ESCÈNICA, LA MOTIVACIÓ I LES RELACIONS GRUPALS

A L'AULA

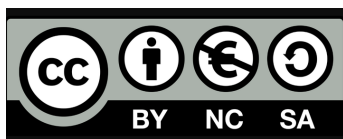
**Per què estàs motivat a
motivar?**

Si vols iniciar-te en el treball
de la por escènica, en com
millorar la motivació i les
relacions del teu alumnat, pots
començar amb esta formació.



TOTS
A UNA
VELL





"La por escènica, la motivació i les relacions grupals a l'aula"
Elborat per Judit Gual Pallarés per al CEFIRE Artísticoexpressiu.
Subdirecció General de Formació del Professorat. Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport.
Amb llicència Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.1 Internacional [1]

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

LA POR ESCÈNICA, LA MOTIVACIÓ I LES RELACIONS GRUPALS A L'AULA

ÍNDEX

	Pàg.
1. Introducció.....	4
2. La por escènica.....	5
3. La motivació.....	9
4. Les relacions grupals a l'aula.....	12
5. Bibliografia.....	14

1 // INTRODUCCIÓ



Figura 1: Adventure, height level, arm, assistant, athlete, boys. Extret de [http: www.canva.com](http://www.canva.com)

Moltes vegades escoltem dir al nostre alumnat, o a nosaltres mateix «*he estudiat el tema a casa i allí me'l sabíe i ho feia bé*» o a l'estudiar una peça musical, «*en casa la tocava bé*», i després quan anem a un escenari, aula... no ho interpretem o desenvolupem de la mateixa forma.

Quan ens passa alguna situació així, la majoria de vegades (si la matèria es domina), és per què patim una por irracional a ser avaluats o analitzats, o a enfrontar-nos a un públic en un escenari, bé siga musical o educatiu.

Quan parlem de por escènica, ens referim a l'angoixa que patim quan eixim a un escenari o estem davant d'un públic, i que ens afecta a nivell d'autoestima i confiança en ú mateix.

De segur que tots/es em experimentat aquesta sensació de nerviosisme, angoixa, etc., davant d'un examen, una prova o un concert. Tindre por és un mecanisme de defensa que té l'ésser humà per tal de reaccionar als perills que se'ns presenten al llarg de la vida. Davant d'un fet que percebem com amenaça, la por ens fa estar desperts i vigilants. És veritat que un nivell d'alerta és necessari i de vegades propicia una correcta execució, doncs ens fa estar més concentrats en el que fem. Però quan aquesta angoixa ens limita o dificulta l'execució, és quan cal ficar remei i afrontar la por escènica.

A més de treballar la por escènica, en aquest document donarem pautes bàsiques per motivar al nostre alumnat i fomentar l'interés en allò que ensenyem. Despertar aquest interès és bàsic per mantindre l'atenció i fer que les nostres classes siguin un èxit, o pel contrari, no ho aconseguim i provoquem avorriment i totes les conseqüències que aixó comporta.

Un altre dels factors que abordarem breument, seran les relacions o agrupaments a l'aula, que afavoriran determinats processos d'ensenyament-aprenentatge, segons el que vulguem produir en el procés.

Esperem que aquestes *pinzellades*, us ajuden a millorar la vostra tasca docent.

2 // LA POR ESCÈNICA

2.1. DEFINICIÓ

L'autor Janos Nagy (2014), defineix la por escènica com a «una reacció de l'ésser humà davant situacions de perill o incertesa, quan es percep un perill, real o no, l'organisme es prepara per a reaccionar». Aquest autor la classifica com a fòbia social, es a dir, intolerància a un estímul social, però d'indole específic, doncs és una reacció que passa en algunes situacions i en altres no.

La por escènica és una reacció d'ansietat davant una situació social determinada. Aquest fenomen passa quan tenim que parlar en públic, cantar, actuar, etc.

Els motius son diferents, la por ha sentir-se avaluat, observat, por al rebuig i la por a no estar a l'altura o no cobrir les expectatives del públic. Encara que un xicotet grau de por és adaptatiu perquè fa que estiguem més atents i que donem el màxim que puguem, és una por que pot desencadenar una reacció desmesurada i de vegades, incapacita per eixir a l'escenari o pot produir paralització, com quedar-se en blanc, negar-se a eixir, inclús desmaiar-se, és per això, quan és desmesurada o produeixen elevada angoixa, cal ficar-li remei o treballar-lo per tal de superar eixa por. Quan aquesta por apareix davant d'un públic, experimentem un estat d'ansietat que es manifesta en preocupació, augment de la tensió muscular, sudoració excessiva, insomni, etc.

Davant aquesta resposta, hem de treballar mecanismes que facen que aquesta angoixa no ens afecte de forma que pugui interferir d'una manera negativa la nostra posada en escena. És veritat que un cert nivell d'activació és recomanable per tal de fer sentir-nos actius, però quan aquesta angoixa ens afecta fins al punt d'interferir en la nostra resposta al públic, cal que treballem per disminuir els símptomes i pugem oferir el millor que sabem, que de segur, és molt.

Esperem poder ajudar a treballar la disminució d'aquesta por a l'escenari amb el nostre alumnat i facilitar així el desenvolupament del seu potencial.

2.2. SIMPTOMES

Els símptomes manifestats per cadascú poden ser diferents i la seua intensitat variarà segons diferents factors, com per exemple la dificultat de la prova, el grau de coneixement de les obres, el nivell d'exposició (no és el mateix ser solista que integrant d'una agrupació, o actuar davant de la classe o de tot el centre).

Els símptomes es mostren a tres nivells, el cognitiu, el fisiològic i el conductual.

Les reaccions més freqüents son:

- **Cognitiu:** dificultat per a concentrar-se, errades de memòria, dispersió, falta de concentració, por al fracàs o a fer el ridícul, quedar-se en blanc, etc.
- **Fisiològic:** dificultat per a respirar o notar com si et faltara l'aire, taquicàrdies, sudoració excessiva, diarrea, dolor de cap, boca seca, mans fredes, etc.
- **Conductual:** parlar ràpid, tartamudeig, ganes de fugir, parlar molt ràpid, descontrol al parlat o tocar, etc.

La por escènica no és roina, és com s'afrenta, el que fa que siga perjudicial o no per a la persona.



Figura 2: "Hand, woman, female", extret de <http://www.canva.com>

2.3.COM FER FRONT

Tindre alguns símptomes és, de vegades, potenciador de la presència a l'escenari, doncs fa mantenir l'atenció i la concentració per a una correcta execució. Quan aquests símptomes ens dificulten l'execució del treball, és quan hem de treballar per minimitzar-les.

Si abans d'una actuació tenim pànic a eixir, no podrem concentrar-nos, i aquesta por anirà en augment i dificultarà una correcta interpretació (finalitzarem amb una angoixa elevadíssima). Per contra, un cert nivell d'activació pot provocar que millorem la nostra actuació.

Per tal d'ajudar a minimitzar els símptomes, anem a donar algunes orientacions per tal de fer front a la por escènica d'intensitat baixa, doncs si és un problema que persisteix en el temps o és greu, caldria anar a rebre ajuda psicològica.

Per combatre la por escènica, és molt important pujar l'autoestima de l'alumnat, controlar els símptomes i si encara tenen por, procurar que aquesta no es mantinga en el temps.

Aspectes a tindre en compte:

- Cal vore-ho com a un **aspecte positiu**, si tenim un poc de por, cal afrontar-lo i ficar les ferramentes necessàries per a superar-lo i no evitar-lo, perquè si és així, el problema anirà augmentant.
- Quan es produeixen símptomes, cal identificar-los i ficar remei, com per exemple; en cas d'ansietat, fer exercicis de relaxació, respiració, visualització positiva, etc.
- Recordar moments anteriors on s'haja experimentat sensacions paregudes i s'haja eixit amb **èxit**, treballar la visualització positiva i enllaçar emocions positives experimentades en situacions anteriors.
- Treballar la **posada en escena**, de forma que si hi ha un error, fer-lo natural, comentar-lo i veure-ho com a un aspecte positiu i que passa a tots.
- **Acceptar els errors** com a una cosa inherent a l'ésser humà i no com a una errada. Si ocorre en una representació, inclús es pot comentar amb naturalitat a l'escenari.
- És molt important tindre clara la posada en escena i reduir al màxim tots els factors no assajats o no previstos. També és important visitar el lloc de concert, per tant de tindre clars tots els factors d'espai, llums, sala, etc. i visualitzar-se en el lloc.

- L'**assaig general** és imprescindible, doncs veure'ns en l'espai i controlar els temps, la ubicació, l'acústica, l'entrada i l'eixida, etc. permet controlar factors importants de l'escenari.

DECÀLEG , recomanacions per treballar a classe:

- 1-** Treballar bé les obres per tal que l'alumnat no tinga inseguretats i que tinga la sensació que domine la matèria o allò que ha de representar o tocar. L'alumnat ha de conèixer bé les obres, el text... per disminuir l'angoixa i gaudir del que fan.
- 2-** És molt recomanable fer exercicis de respiració, relaxació del cos i de la ment, abans d'executar la prova.
- 3-** Mantindre el control tècnic de l'execució. Per aconseguir el control, cal conèixer l'obra i mantenir una correcta posició corporal.
- 4-** Assajar la representació «in situ», en el lloc on es vaja a fer l'actuació, per tal que dominen l'espai, la situació i l'acústica.
- 5-** No assajar el dia de la prova o concert, aquest dia es recomana fer alguna pràctica, però no repassar tota la prova per tal de no angoixar-se i cansar-se.
- 6-** Es recomanable que experimenten l'escenari des de ben xicotets, això farà que no tinguin por escènica a mesura que va augmentat l'edat.
- 7-** Evitar pensaments com «em vaig a equivocar», «em ficaré nerviós», «se m'oblidarà»... i substituir-los per pensaments positius, com per exemple «ho tinc controlat», «m'ho sé tot», etc.
- 8-** Veure als espectadors com a públic que ve a gaudir, i no com a persones que venen a avaluar o criticar o fixar-se on fem alguna errada.
- 9-** Quan arribe el concert hem de pensar en gaudir i no preocupar-nos pels errors, *gaudir i fer gaudir!*.
- 10-** Després del concert cal avaluar i no centrar-nos en les errades que puguin haver existit, *l'error forma part de la vida* i de segur que si hem complit tot el que hem dit, hauran sigut pocs. No pensem en la equivocació, si no en tot allò bé que hem fet, cal pensar sempre en positiu.

3 // LA MOTIVACIÓ

3.1. DEFINICIÓ

Podem definir la motivació com al procés que inicie, guia i provoca les nostres conductes, per tal d'aconseguir un objectiu.

És el principi bàsic de conducta humana, és el motor que ens mou per tal d'aconseguir allò que desitgem, des de beure un got d'aigua fins al treball per aprovar un examen, assajar per fer un bon concert, estudiar un paper per actuar, etc.

Per tal de motivar l'alumnat, és important que l'aprenentatge tinga un component emocional associat, com diuen Anna Forés i Marta Lligoix (2009), «**no podem ser efectius en l'aprenentatge si no som afectius**».

3.2. LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA I EXTRÍNSECA

Existeixen dos tipus de motivacions, **la extrínseca i la intrínseca**.

La primera fa referència a la que es provocada per estímuls externs que fan que la persona fique més interès per fer alguna cosa, com per exemple, quan els pares regalen als fills/es un viatge si aproven el curs, o un comentari positiu si fas alguna tasca de casa, etc., mentre que la intrínseca es produeix per voluntat de la persona, sense que hi haja cap estimul extern que la provoqe.

La motivació que més ens interessa al professorat per tal de produir aprenentatges significatius i fer que el nostre alumnat tinga ganes d'aprendre, és la motivació intrínseca. Aquesta motivació fa que es desperte en l'alumnat la curiositat, i això provoca que despertem un interès i ganes d'aprendre. Per tal de produir-la, hem de fer que l'alumnat s'apassione pel que fa, i disminuir la motivació extrínseca que és aquella que es provocada per reforços externs.

3.3. QUÉ PODEM FER?

És important despertar la curiositat i les ganes d'aprendre, per això, devem començar la classe amb presentacions actives, com presentar aspectes curiosos, vídeos, anècdotes... i qualsevol cosa que desperte l'interés.

Quan realitzem tasques amb l'alumnat, hem d'intentar no fer-los tasques molt llargues per que es veuen desbordats, i tampoc massa curtes, doncs no despertem aquest interès i provoquen la rutina, que també es desmotivadora.

Cal provocar un interès, una eixida de la zona còmoda que provoqui el moviment i faci que l'alumnat s'enganxi a la tasca. Quan aquest interès estigui, s'ha de fomentar el paper actiu de l'alumnat, així com l'autonomia, de forma que el professorat sigui un guia en el procés d'ensenyament-aprenentatge.

Si observem el model de Dale (1969), podem veure que per tal de provocar aprenentatges, l'experiència directa és la que millor afavoreix el procés. És curiós com aquest autor, ja parlava de la importància d'aprendre de la realitat l'any 1969:

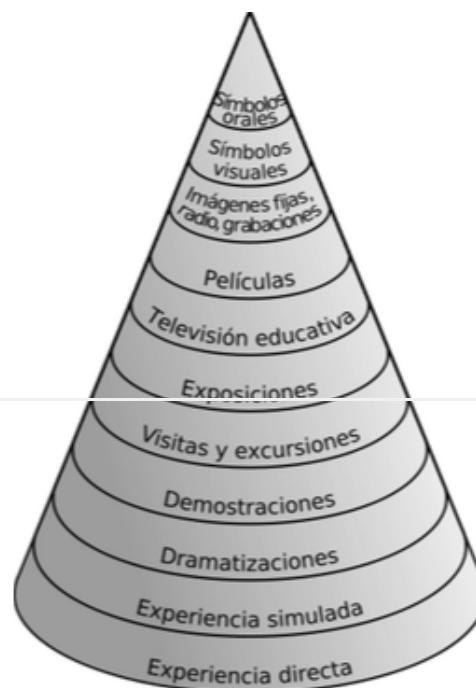


Figura 3. Moreno, F. (2016). Con de l'Experiència de Dale en el que es mostra com millora el procés d'aprenentatge utilitzant diferents mitjans

Encara que els processos memorístics no es desenvolupen, és important produir i també lloar a l'alumnat pel seus progressos (no només a alguns, si no a tot l'alumnat). És important afavorir també el **clima emocional**, per al qual pot ser important el promocionar eixides, activitats artístiques, visites fora del centre, etc., tot allò que desperte interès.

L'alumnat ha de percebre que va aprenent, que va progressant i sobretot, que els criteris d'avaluació estan clars. És per això que el professorat ha d'explicar els processos pels quals seran avaluats (les rúbriques afavoreixen este procés), promovent l'avaluació formativa en tot moment.

Transmetre motivació i passió pel que fem, farà que el nostre alumnat es contagie i puguem afavorir aquest procés, motivant i apassionant. Aquest procés no és fàcil, però hem de fomentar la motivació amb els mecanismes que disposen, doncs serà el motor que farà que el nostre alumnat pugui aprendre d'una manera efectiva.

4 // LES RELACIONS GRUPALS A L'AULA

L'organització escolar és fonamental per poder realitzar la tasca docent i previndre en moltes ocasions, el fracàs escolar.

Com hem vist, motivar a l'alumnat és la clau per poder fer que el nostre alumnat vingi a gust al centre i que es senti recolzat i afavorit per un sistema educatiu, que de vegades no complix les seues expectatives.

És important que l'alumnat aprengui a ser autosuficient, a investigar i despertar la curiositat, a promoure l'aprenentatge cooperatiu i millorar el clima de la classe.

És difícil atendre a tots aquests aspectes, a més, cal respectar el temps d'aprenentatge de cadascun, però el compliment d'un currículum, els temps i les proves que hem de fer, dificulten aquest procés individual de cada ésser humà.

En major o menor mesura, ens hem d'adaptar a cada alumne/a individualment, a cada temps d'aprenentatge i afavorir estratègies que motiven i que provoquen aprenentatges que els puguin preparar per a la vida.

Quan hi haja conflictes, cal aprendre d'ells, analitzar-los, veure les respostes i els resultats obtinguts, per tal de generar solucions i disminuir el nombre, afavorint la mediació i millorant el clima d'aula.

La majoria de nosaltres utilitzem el mateix agrupament a l'aula, l'aula expositiva, on l'alumnat està assentat de cara al professorat que està en la seua taula i pissarra. Encara que aquesta és la forma més extensa i utilitzada, no hem d'oblidar que provocar aules més «amables», amb agrupacions més socials o amb agrupaments més flexibles, pot afavorir un canvi, una motivació o una revolució al procés educatiu.

Es recomanable distribuir els espais, per això tenim diferents formes:

- És important reubicar o ajustar l'aula en funció del que anem a treballar en cada moment, per exemple, si és un debat ens convindrà ficar la classe en forma de U, si volem fer treball cooperatiu, en grups de 4 o 5 taules, etc.
- Crear espais interactius on l'alumnat pugui parlar, debatre, intercanviar, deixar materials, etc., fomentant el treball social.
- L'aula ha de ser un espai didàctic on es puguin fer diferents formes d'aprenentatge, que disposi dels aparells necessaris (pissarra, projector, ordinador, diccionaris, llibres de consulta, etc.), inclús alguna planta o ésser viu, afavorint l'aprenentatge autònom i la responsabilitat.
- Ha de ser un espai agradable, que afavorisca la inclusió i l'adaptació a tots/es, la creativitat i que fomenti l'habilitat de l'alumnat.
- Afavorir les TIC a l'aula, de forma que en qualsevol moment l'alumnat pugui fer recerca i treballar la competència digital. Seria recomanable tindre un ordinador per consultar, pissarra digital, etc.

Podem **distribuir a l'alumnat en:**

- Files horitzontals: afavorix la concentració i l'intercanvi de preguntes i respostes.
- En forma U: permet el debat i la visibilitat de tot l'alumnat.
- En grups de 4 o per parelles: permet el treball cooperatiu.
- En files: s'adapta per al visionat d'una pel·lícula, etc.
- En forma de passadís: el professorat està més visible i es pot moure, i permet també el debat o jocs interactius entre grups.



Figura 5: Classerroma, extret de <https://pixabay.com/es/sal%C3%B3n-de-clases-la-escuela-2093744/>



Figura 6: Pizarra niños, extret de <https://pixabay.com/es/pizarra-ni%C3%B1os-sal%C3%B3n-de-clases-1299841/>



5 // BIBLIOGRAFIA

Forés, A. i Lligoiz, M. (2009). *Descubrir la neurodidáctica: aprende desde, en y para la vida*. Barcelona, Espanya. Editorial UOC.

Moreno, F. (2016). *El cono de la experiencia de Dale*, extret de <https://www.innovandoeneducacion.es/el-cono-de-la-experiencia-de-dale/> (consultat el 26 de gener de 2019).

Nagy, J. (2014). *El miedo escénico*. Temas para la educación, 26., extret de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=10781> (consultat el 26 de gener de 2019).

Rovira Salvador, I. *Motivación extrínseca: definición, característica y efectos*. Extret de <https://psicologiyamente.com/psicologia/motivacion-extrinseca>, (consultat el 18 de gener de 2019).

WEBGRAFIA

<http://www.aulaplaneta.com/2017/05/19/recursos-tic/cinco-maneras-diferentes-de-organizar-el-espacio-del-aula-infografia/>

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/09/18/la-motivacion-escolar-siete-etapas-clave/>

IMATGES EXTRETES DE:

[http:// canva.com](http://canva.com)

<https://pixabay.com>
