

RAI BORRELL

Actor, creador i artista
pedagog

Fundació CIC

Via Augusta, 205
08021 Barcelona
Tel. 93 200 11 33
fundaciocic@fundaciocic.org
www.fundaciocic.org

Segell

Publicació de la Fundació CIC

Consell de Redacció

Susanna Álvarez (coordinadora),
Ricard Bahí, Josep Carreras, Eugènia
Mañas i Mireia Serrano

Continguts

Cristina Saborido Rebes, Mònica
Santamaria, Oriol Olivé Camps,
Joan Calabuig i Gaspar, Jo Johnson,
Gemma Esteve i Vilaró, Ricard
Bahí i Albuquerque, Noemí Freixes
Pascual i Fundació Vicki Bernadet

Supervisió lingüística

Linguacom, SL

Disseny i maquetació

MANEKO

Fotografies

Diàleg: Carles Duarte i Montserrat

Escoles: Noemí Collderram, Imma
Gràcia, Montse Anguela, Rafa
Nieto, Joan Calabuig i Gaspar, Pere
Cortella, Katy Wright, Gemma Esteve

Alumni: Valentí Rosendo

Educació, societat i valors:

David Azurza

Impressió

Winihard

Dipòsit legal

B-21561-05

ISSN

2013 – 0775 (paper)

2013 – 0783 (internet)

Edició

300 exemplars

Consulta

www.fundaciocic.org

Contacte

segell@fundaciocic.org

SUMARI

03 EDITORIAL

04 DIÀLEG

Conversa amb Rai Borrell

Susanna Álvarez i Rodolés, coordinadora de la revista

10 ESCOLES

El foment del benestar emocional

*Cristina Saborido Rebes, Cap del Departament d'Orientació Psicopedagògica de l'Escola
Thau Barcelona*

La sardana, una oportunitat per fer equip

Mònica Santamaria, Directora de l'Escola Thau Sant Cugat

Allò inesperat que ens fa sentir millor

Oriol Olivé Camps, Director de CIC Escola de Batxillerats

Musicoteràpia i música en família: disciplines per facilitar la vida

Joan Calabuig i Gaspar, Director de l'Escola de Música Virtèlia

La força que ens mou

Jo Johnson, Directora pedagògica de CIC Escola d'Idiomes

El claustre comprensiu, un model de mestratge

Gemma Esteve i Vilaró, Coordinadora docent del grau superior d'Integració Social

25 PERSONES (ALUMNI)

Quedem per sopar? Fa temps que no parlem

Ricard Bahí Albuquerque, Director pedagògic de la Fundació CIC

28 EDUCACIÓ, SOCIETAT I VALORS

La revitalització del Cor Virtèlia

Joan Calabuig i Gaspar, Director de l'Escola de Música Virtèlia

30 FAMÍLIES

Caminar cap al propi benestar, una prioritat

Noemí Freixes Pascual

33 VINCLES

Aliances protectores

Fundació Vicki Bernadet

34 DESTACATS

La Fundació CIC i la intel·ligència artificial generativa

Ricard Bahí i Albuquerque, Director pedagògic de la Fundació CIC

EDITORIAL

En el número anterior, en Ricard Bahí, director pedagògic del CIC i membre del Consell de Redacció, ja ens avançava la celebració de l'Escola d'Estiu del CIC, que havia de girar a l'entorn del benestar personal dels docents. Després de diverses cancel·lacions d'aquesta activitat, hem cregut que la represa i l'indubtable èxit aconseguit —com llegireu a les pàgines que segueixen— mereixia que li dediquéssim bona part del contingut de la revista *Segell*.

Recollim les impressions d'un dels principals artífexs d'aquest èxit, l'actor, creador i artista pedagog Rai Borrell, amb qui hem parlat de la singularitat de l'encàrrec que va rebre per part de la Fundació CIC: que una institució educativa com la nostra li plantejés aquesta activitat d'acompanyament i de suport emocional als docents.

L'experiència vivencial de l'Escola d'Estiu del CIC dels equips docents dels nostres centres queda recollida en molts dels articles d'aquest número. Com ja havíem avançat a l'estiu, l'equip de treball que preparava el programa va incloure-hi prou diversitat d'activitats per poder oferir aquest benestar des de diverses mirades, combinant equilibradament les activitats amb un alt component pràctic o teòric, en què cada docent pogués triar el seu itinerari durant els tres dies de jornades. La línia de cura i d'autocura és clara i s'ha de seguir treballant. A l'Escola d'Estiu, els equips docents van gaudir d'un espai de temps per aturar-se i dedicar-se a ells mateixos, per poder reconèixer i manifestar els seus neguits i preocupacions. I també, gràcies a l'esforç i la preparació de l'equip de treball, van rebre eines i estratègies per intentar donar-hi resposta.

Un dels altres objectius rellevants que buscava l'equip organitzador de l'Escola d'Estiu era contribuir a reforçar el sentiment de pertinença a la Fundació CIC, que les persones participants se sentissin

actives dins d'un col·lectiu com el del CIC i, d'aquesta manera, treballar per fer possible que els nostres centres educatius siguin vius, un lloc on es parla, s'escolta i s'afronten nous reptes.

També en aquestes pàgines ens fem ressò d'experiències com el Cor Virtèlia de la Fundació CIC, que proporciona un context idoni per tal de compartir l'aprenentatge musical de les persones que tenen com a neguit cantar i poder tenir un espai per formar-se com a músic i persona. Un context socio-cultural de cordialitat i companyonia, d'igualtat i equitat. I, a l'espai reservat als Alumni, de nou en Ricard Bahí escriu per compartir l'experiència de les retrobades d'alumnat de diferents promocions, una activitat de memòria, de remembrança, de cura, d'emoció i, sense cap mena de dubte, d'una potent energia.

No podem deixar de recomanar-vos la lectura de l'article de Famílies, la secció «més jove» de la revista *Segell*, que, un cop més, recull l'experiència professional de qui el signa, però des de la perspectiva de formar part —en aquest cas, com a mare— de la nostra comunitat educativa. I des d'aquesta mirada ens demana la contribució de tothom per aconseguir les condicions necessàries per afavorir el benestar dels docents.

Nosaltres ja ens hi hem posat. I tu?

DIÀLEG

Conversa amb Rai Borrell

Actor, creador i artista pedagog

De seguida que el Consell de Redacció de *Segell* va tenir clar quin era el tema transversal d'aquest número (el benestar emocional del docent), no hi va haver cap dubte de qui havia de ser el protagonista d'aquesta secció. Hem parlat amb en Rai Borrell de la seva experiència en primera persona com a formador de l'Escola d'Estiu de la Fundació CIC, una activitat molt esperada per tots els equips docents dels nostres centres educatius.

La conversa amb ell ha estat enriquidora, de les que no voldries que s'acabessin mai. Hem parlat de la seva feina artística vinculada al món de l'educació, de la metodologia que utilitza en els seus tallers, basada en la improvisació i en les seves "regles d'or", i també d'altres tallers i projectes. Us convidem a gaudir d'aquest Diàleg.



Susanna Àlvarez i Rodolés
 Coordinadora de la revista

📷 **Carles Duarte i Montserrat**

“Tot era motivador, calia dissenyar un nou taller per al docent que sorgiria com un embrió d’idees i necessitats”

Quina va ser la teva reacció quan la Fundació CIC et va plantejar de participar a l’Escola d’Estiu amb una activitat de suport emocional per al docent?

Doncs hauria de dir que d’entrada va ser una proposta grata i sorprenent que va venir de la mà d’en Ricard Bahí, entusiasmat des del primer moment en aquesta Escola d’Estiu.

Mentiria si digués que no em va sorprendre, perquè tot i que col·laborem des de fa uns quants anys amb la Fundació CIC en diferents centres amb tallers de teatre, aquest era un encàrrec nou, necessari, inesperat i il·lusionant.

Puntualment jo ja havia treballat amb docents, però amb objectius ben diferents i per donar eines molt específiques al treball amb l’alumnat. Aquest cop, per tant, el repte m’oferia un canvi en el punt de mira, ara no era l’alumne, era el docent i el seu benestar, cosa que em va semblar encertadíssima i excepcional.

Fa anys que em dedico a la docència en diferents àmbits (formació pedagògica per a mestres i alumnes, formació teatral

per a joves i adults, teatre i diversitat funcional, comunicació, etc.), però el que sempre em posa les piles és emprendre projectes nous i que estiguin lluny de la meua zona de confort. M’obliga a desenvolupar noves metodologies, a posar-me a prova i a escoltar l’entorn del proper projecte. Aquest punt d’incertesa és el que em fa estar alerta, receptiu i atent a cada situació a què m’enfronto, em fa improvisar.

Resumint, tot era motivador, calia dissenyar un nou taller per al docent que sorgiria com un embrió d’idees i necessitats. El taller es va anar construint i definint en els mesos següents i hi vam estar treballant una representació de l’equip docent i jo mateix.

En la teva feina com a artista-pedagog, però també després de la teva experiència a l’Escola d’Estiu del CIC, en quins aspectes creus que la pandèmia ha afectat el benestar emocional de docents i alumnes?

Com a artista que aplica el seu art a la pedagogia, veig amb tristesa com aquest



episodi ha afectat els professionals de l’educació.

Davant el sacrifici que demanava la pandèmia, molts professionals van respondre amb un sobreesforç, assumint funcions molt més enllà de les seves funcions habituals. El professorat i altres professionals de l’àmbit educatiu es van convertir en un vincle essencial. Penso que el seu esforç, tant físic com emocional, no ha estat prou reconegut.

La pandèmia ha accelerat el procés de digitalització dels centres educatius, sense prou temps per al desenvolupament d’un procés de reflexió pedagògica que tingui en compte, entre altres coses, els riscos de la dependència tecnològica. L’absentisme virtual per copsar situacions de connexió esporàdica o no lliurament de tasques, sense causa coneguda pels docents (per exemple, falta de disponibilitat de dispositius per connectar-se), van deixar constància dels problemes que portava aquesta nova realitat.

L’Escola d’Estiu del CIC estava plantejada per tal d’obtenir una fotografia

del present i així poder plantejar un pla de benestar de cara al futur. Quina és la teva impressió, després de participar-hi?

Vaig viure amb una gran sorpresa l’encert, en aquest cas de la Fundació CIC, de posar en el punt de mira el docent com a actor principal, però mentiria si digués que podia preveure el grau d’emergència d’atenció en el docent. Vaig percebre un col·lectiu amb una necessitat vital de poder parlar, demanar, proposar i escoltar, entre ells i entre els diferents centres que hi eren aplegats.

La meua percepció va ser que els més de 200 participants del taller reclamaven la necessitat de poder expressar allò que durant tot l’any, a l’aula, als centres educatius i als diferents espais de treball no poden fer; és a dir, compartir la seva realitat, compartir les seves inquietuds, compartir tot allò que creuen que hauria de millorar. Crec que es van sentir molt reconfortats de poder parlar i sentir-se escoltats, però sobretot de pensar que aquest era el punt de trobada per diagnosticar la seva realitat i, a partir d’aquí, emprendre les accions necessàries. Felicitat

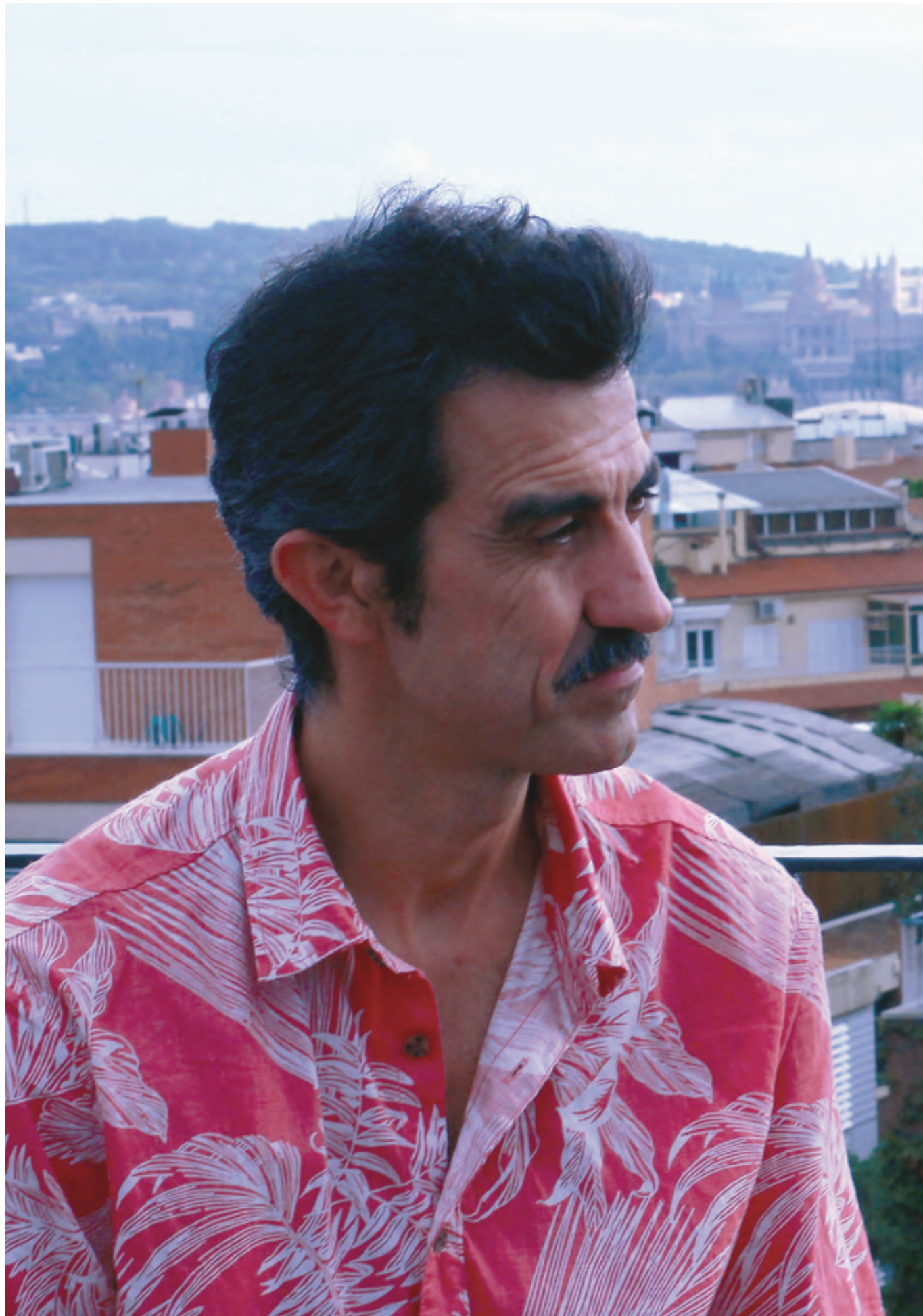
també de fer-ho des d’un espai lliure, neutral i agradable per reflexionar i jugar.

La teva proposta va ser un taller d’improvisació i diagnòsi, que es va oferir a tots els docents. Com vas plantejar-lo? Què ens podries destacar?

L’encàrrec no era fàcil. Es tractava de diagnosticar, copsar i identificar la realitat del col·lectiu docent. Jo volia dissenyar un taller dinàmic i fins a cert punt divertit, on poder «jugar» com sempre mitjançant les eines teatrals i, en concret, la de la improvisació, però d’altra banda volia copsar el grau de benestar i la salut real del docent. I això tenia un risc molt alt, que era no arribar ni a entretenir ni a copsar la veritable situació dels participants del taller.

La meua proposta va ser, un cop més, la improvisació, perquè com a tècnica teatral té uns elements bàsics, unes «regles d’or», que són escoltar, acceptar i proposar, exactament per aquest ordre.

Com dic, el primer de tots és ESCOLTAR, en majúscules. Per tant, si jo era capaç d’escoltar la realitat del docent, tindriem bona part de la feina feta. D’altra banda,



“Aquest era el punt de trobada per diagnosticar la seva realitat i, a partir d'aquí, emprendre les accions necessàries”

volia que el taller fos teatral, actiu, participatiu, on els personatges tipus, com ara mestres, pares, directors, psicòlegs, alumnes, etc., hi fossin representats. I el que vam dissenyar són improvisacions de situacions que generaven conflicte en els docents. I, evidentment, hi afegíem la vessant del joc de rol. És a dir, mentre fèiem les dinàmiques, el nostre públic, que també eren altres docents, podien substituir personatges i així analitzar possibles solucions o altres maneres d'actuar. Tot passava per una mena de joc rutinari que consistia a escriure conflictes en un paper, des de l'anonimat, i a partir d'aquí començava la dinàmica.

Va funcionar fantàsticament bé. Entre ells no tots es coneixien, eren grups heterogenis i amb diferents càrrecs, tots barrejats.

L'èxit d'aquest taller ens ha servit per reunir-nos amb l'equip que vam dissenyar-lo i convertir-lo en el punt de partida per accionar totes aquestes demandes i inquietuds cap a la realitat del dia a dia del docent. Seguirem actius!

També ofereixes un taller de prevenció d'assetjament escolar a centres educatius. Quina és la teva metodologia?

Comptes amb un equip de persones expertes?

Efectivament, es tracta d'un taller anomenat IMPRO BULLYING, un projecte potent adreçat a alumnat de primària, secundària i batxillerat que estem movent des de fa anys amb molta energia i passió.

Es tracta d'un taller diferent a altres tallers sobre assetjament escolar. És un taller actiu i participatiu (no una xerrada ni un col·loqui), on treballem amb els mateixos alumnes —fent teatre d'improvisació— i amb la voluntat de donar resposta des de la mirada de la prevenció, la detecció i l'actuació de l'assetjament escolar dins de la realitat dels centres educatius, però introduint un factor diferent, la improvisació teatral.

En aquest cas, la metodologia també neix de la improvisació teatral. Tal com he comentat més amunt sobre els docents, ara són els alumnes els qui actuen i, a través del teatre, poden detectar, diagnosticar i actuar en situacions d'assetjament escolar. És un taller dinàmic i molt participatiu, i a la vegada amb una realitat molt dramàtica i dura, la d'una societat violenta. Per tant, en aquest tipus de tallers ens enfrontem a casos reals on jo mateix i l'equip que m'acompanya —professio-

nals també especialitzats en pedagogia i improvisació des de fa una pila d'anys—, dissenyem un taller a mida del centre i, en la mesura del que és possible, adaptat a la realitat de cada aula i centre educatiu.

Què t'aporta, com a professional de la interpretació, fer aquest tipus d'activitats adreçades als centres educatius?

Des de fa vint anys compagino escenari i aula. Com a artista, em dedico a la improvisació, a banda de fer altres projectes, com poden ser el teatre de text, el teatre musical, etc. En qualsevol cas, vaig decidir fa ja uns quants anys fer de la improvisació teatral un idioma i una manera de viure. També en el meu dia a dia. M'obliga a escoltar i a estar molt atent per proposar, fins i tot quan alguna de les realitats em genera vertigen. En el cas dels centres educatius, la improvisació és molt necessària, ja que les realitats, com hem vist amb la pandèmia, van canviant molt ràpid. Per tant, treballar amb la gent jove, amb els nostres infants i el seu futur, m'obliga a estar molt al dia i amb eines molt útils per poder afrontar una realitat que apel·la directament al que serà el futur de la nostra societat.

ESCOLES

El foment del benestar emocional

Cristina Saborido Rebes

Cap del Departament d'Orientació
Psicopedagògica de l'Escola Thau Barcelona

THAU
Barcelona

El foment del benestar emocional ha esdevingut una prioritat per a moltes institucions educatives. Al llarg dels darrers anys, els infants i els joves han viscut situacions d'un gran impacte emocional, com per exemple la pandèmia de la COVID-19 o la presència de conflictes armats a prop nostre. Diversos estudis, com l'elaborat pel Departament de Salut amb relació a la salut mental dels adolescents a Barcelona¹, ens indiquen que hi ha un increment palès de casos de trastorns relacionats amb la salut mental en la població de joves.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, "El benestar és un estat positiu que viuen les persones i les societats. Igual que la salut, és un recurs per a la vida quotidiana i ve determinat per les condicions socials, econòmiques i mediambientals. El benestar engloba la qualitat de vida i la capacitat de les persones i les societats de contribuir al món amb un sentit i un propòsit. Centrar-se en el benestar dona suport al seguiment de la distribució equitativa dels recursos, la prosperitat general i la sostenibilitat. El benestar d'una societat pot determinar-se per la mesura en què és resiliència, crea capacitat d'acció i està preparada per superar els reptes"².

Al currículum d'educació es defineix "benestar emocional" com "l'experiència positiva de sentir-se bé, en harmonia i tranquil·litat, i també com l'experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu".

No ha d'estranyar, doncs, que en el nou currículum d'educació infantil, primària i secundària, el benestar emocional esdevingui un dels sis vectors transversals que s'hi treballen. Aquest vector de benestar hauria d'inspirar tot allò que es fa a l'escola i, al seu torn, hauria d'esdevenir un dels eixos principals a l'hora de prendre decisions i repensar als centres el model educatiu i de persona que volem formar i educar.

Així doncs, el nou currículum d'educació insta els centres educatius a generar iniciatives que ajudin a desplegar les competències emocionals i socials, a generar un clima escolar positiu que afavoreixi la convivència i la resolució positiva dels conflictes i que promogui l'èxit educatiu i una actitud positiva de l'alumnat envers el seu futur i tots els àmbits de la seva vida. El benestar emocional es considera, doncs, un factor clau per tal que la gestió

emocional i el desenvolupament personal dels infants i joves els permeti accedir, de forma òptima, als aprenentatges.

“El benestar és un estat positiu que viuen les persones i les societats”

Hi ha altres estudis que mostren una relació directa entre el clima escolar i els resultats educatius, tal com afirmen Jordi Longàs i Miquel Martínez: "El benestar a l'escola —com a organització que aprèn— és un factor determinant de l'èxit educatiu, tant en el vessant estrictament acadèmic i escolar com en relació amb el desenvolupament integral dels infants i joves"³. Aquests estudis també consideren que el benestar és clau en la prevenció de la violència escolar, així com en l'educació dels ciutadans i el model de societat que volem promoure.

Cal remarcar un altre aspecte que destaquen aquests estudis, que és la importància de fomentar la resiliència (també anomenada "paradigma del desafiament") als centres educatius, tant personal



Dinàmica de joc cooperatiu al pati, febrer 2020



Activitat de treball entre iguals: "L'amic lector", març 2020

(entesa com el suport i recursos socials, habilitats interpersonals, fortalesa intrapersonal) com comunitària (autoestima col·lectiva, identitat cultural, relacions positives, sentiment de pertinença).

Fomentar la resiliència vol dir fomentar entre els infants i joves el sentiment de pertinença i d'autoeficàcia, l'autoconeixement i el desenvolupament de les competències sociemocionals que els permetin gestionar les emocions, autoregular-se, crear i mantenir vincles saludables, així com desenvolupar estratègies d'afrontament de les situacions difícils.

Programes com el d'Escoles Resilients (programa Henka, de l'Hospital de Sant Joan de Déu, amb el suport del Departament d'Educació), en el qual participa l'Escola Thau Barcelona, posen a l'abast dels centres recursos per avançar en aquesta direcció, alhora que promouen la participació activa de l'alumnat i els ajuden a prendre consciència sobre la importància de la salut física i mental.

Un altre factor clau del clima escolar positiu és també el benestar docent. Més enllà dels factors inherents a l'organit-

zació escolar i a les polítiques educatives, que evidentment influeixen en el nivell de benestar i satisfacció dels docents i el modulen, n'hi ha d'altres que, per si mateixos, influeixen en la valoració de les situacions d'estrès, que estan relacionats amb el desenvolupament d'estratègies d'afrontament, com ara el suport social, el sentiment d'autoeficàcia, l'autoestima, el compromís amb el treball, i la significació i el sentit atribuït a la professió, entre d'altres.

En la modulació de l'estrès i el manteniment de l'autoestima i, per tant, del benestar en la professió docent, cal desenvolupar i mantenir unes estratègies d'autocura adequades. Segons el Model SEER de Desenvolupament Socioemocional (Fundació SEER), l'autocura és un factor fonamental per al manteniment de l'autoestima i l'empoderament del jo per a una vivència plena de benestar. Algunes d'aquestes estratègies són dur a terme activitats plaents fora de l'horari laboral, trobar espais que permetin recuperar la calma (respiració conscient, meditació,

ioga, etc.), fomentar i mantenir activitats socials, disposar d'habilitats comunicatives assertives (saber dir no, posar límits, demanar ajuda) i el manteniment d'uns hàbits de vida saludables, fonamentalment.

L'Escola d'Estiu 2022-2023 de la ICCIC, al mes de juliol, va estar totalment orientada a fer propostes relacionades amb el benestar dels seus docents, l'atenció a un mateix i l'autocura. Amb els diferents tallers que s'hi van dur a terme, i d'acord amb l'itinerari triat per cadascun dels docents, vam tenir l'oportunitat de reflexionar sobre diferents aspectes relacionats amb el benestar personal, així com vivenciar algunes de les estratègies d'autocura que podem tenir a l'abast en el nostre dia a dia.

En aquest sentit, a partir de la iniciativa dels docents mateixos, enguany l'Escola Thau Barcelona ofereix sessions de ioga als seus mestres i professors en l'horari de migdia, i durant el segon trimestre d'aquest curs una vintena de docents de l'escola es formaran en meditació avançada.

¹ Organització Mundial de la Salut. Glossari de termes de promoció de la salut 2021.

² <https://www.aspb.cat/noticies/salut-mental-adolescents-barcelona/>.

³ Fundació Jaume Bofill. *El benestar a l'escola i en el professorat. L'estat de l'educació a Catalunya. Anuari 2011.*

La sardana, una oportunitat per fer equip

Mònica Santamaria
Directora de l'Escola Thau Sant Cugat

THAU
Sant Cugat

A les escoles Thau cada curs es treballa un tema o personatge de l'any de manera transversal a tota l'escola. Això vol dir que s'implica a tot l'alumnat, des dels més menuts d'13, fins als més grans, els adolescents de quart d'ESO. A més a més, s'intenta que el treball sigui interdisciplinari, per poder-lo abordar des de diferents àrees i àmbits d'aprenentatge.

Aquest curs el tema escollit a l'Escola Thau de Sant Cugat ha estat la sardana. I per què hem decidit que sigui aquest el tema? Per diversos motius. Primerament, perquè Sant Cugat és la Capital de la Sardana 2023. D'altra banda, perquè és un tema que compleix dos requisits

imprescindibles per optar a ser tema o personatge de l'any: es pot treballar amb alumnes de qualsevol edat i des de disciplines molt diverses. I, finalment, perquè considerem que és important que el nostre alumnat, i també l'equip docent, conegui la dansa considerada el ball nacional de la nostra terra.

Altrament, aquest juliol passat vam tenir l'oportunitat de gaudir d'una Escola d'Estiu centrada en el benestar dels docents a l'escola. Després d'uns darrers cursos especialment complexos, en els quals la pandèmia ha passat factura a tothom i han augmentat i s'han agreujat les situacions complexes a l'aula, els

docents hem hagut de sobreposar-nos sovint al nostre propi malestar per acompanyar degudament els nostres infants i

**“Un espai de temps
per reconèixer
i manifestar els
nostres neguits i
preocupacions”**

joves en els seus moments de patiment i angoixa. Així doncs, els adults que treballen a les escoles de la Fundació CIC vam agrair gaudir d'un espai de temps per aturar-nos i dedicar-nos a nosaltres mateixos. Un espai de temps per poder reconèixer i manifestar els nostres

neguits i preocupacions i per poder rebre eines i estratègies per donar-hi resposta.

Però, què té a veure la sardana, com a tema del curs, amb el benestar emocional dels nostres docents, aspecte central d'aquesta revista *Segell*?

En acabar l'Escola d'Estiu, vam recollir un munt de peticions dels nostres companys relacionades amb aquest tema. La voluntat, per part dels responsables de la Fundació i de les diferents escoles que la formen, és poder donar resposta tant com sigui possible a aquestes peticions per millorar el benestar personal de tothom qui formem part del CIC.

El dia 7 d'octubre vam dur a terme a l'Escola Thau de Sant Cugat el claustre del primer trimestre. A l'equip directiu de l'escola ens va semblar que aquest claustre era una magnífica oportunitat per dur a terme una activitat distesa, que ens fes aixecar de la cadira i que ens generés alguns somriures i rialles. En definitiva, una activitat que generés complicitats entre els companys i les companyes que, tot i treballar sota un mateix sostre i amb l'interès compartit de formar i fer créixer els infants i joves, sovint ni ens veiem ni tenim l'oportunitat de compartir el nostre temps.

Precisament, un dels objectius de l'Escola d'Estiu era enfortir el sentiment de

pertinença al CIC. Els éssers humans som socials per naturalesa i sentir-nos part d'un grup, d'un equip, d'un col·lectiu, ens és necessari, atès que ens permet fer front amb millor predisposició a les situacions adverses i també gaudir amb més intensitat dels èxits. En definitiva, és quelcom que ens satisfà i alimenta el nostre benestar.

Doncs, per què no proposar una activitat al claustre que ens unís com a equip, que ens permetés sentir-nos part d'un col·lectiu i ens generés sentiment de pertinença a l'escola? Sentiment de pertinença que ens pot aportar benestar i que pot revertir en el nostre dia a dia a l'es-



Dues imatges de la sardana amb tot l'alumnat de l'escola al camp de futbol, abril 2015



Taller de sardanes amb l'alumnat de 4t d'Educació Primària, maig 2022

cola i en la transmissió del nostre projecte educatiu a l'alumnat.

Així doncs, vam convidar una experta perquè ens vingués a fer una breu explicació teòrica de la sardana però, sobretot, perquè ensenyés a ballar-la als qui no en sabien i recordés els passos als qui ja l'havien ballada altres vegades, per poder acabar dansant-ne una tots junts al menjador de l'escola.

Siguem sincers, al primer moment alguns companys i companyes, més o menys discretament, van expressar un cert desconcert davant la proposta. Cal tenir en compte que vam mantenir la sorpresa fins al darrer moment, a l'ordre del dia del claustre que els havíem enviat prèviament no els n'havíem dit res. Posar-se a ballar a les cinc de la tarda, després de tota la

jornada laboral i davant de tothom, era lògic que a algú li provoqués una certa mandra o incomoditat.

“La música, la dansa, el teatre, tenen quelcom de màgic”

Ara bé, a poc a poc ens vam anar deixant portar per les indicacions de la veu experta i entre passos hàbils i passos maldestres, passos curts i passos llargs, ens vam anar relaxant, es van anar encomanant els somriures i rialles i vam acabar gaudint d'una estona d'unió i germanor.

I és que la música, la dansa, el teatre, tenen quelcom de màgic, d'especial, de reparador, de terapèutic... Perquè, què

me'n dieu del taller de Rai Borrell, quants el va començar amb un cert escepticisme i, en canvi, va acabar satisfet d'haver-lo fet?

Ara, cal seguir vetllant pel benestar dels nostres equips i seguir oferint espais per cercar-lo. D'altra banda, la diada de Sant Jordi vinent volem ballar tothom, alumnat i personal, una gran sardana al camp de futbol de l'escola. Volem aprofitar el tema de l'any per generar sentiment de pertinença entre tota la comunitat educativa. És un repte força ambiciós, però els reptes compartits ens il·lusionen i ens generen quelcom d'especial i engrescador. Fins i tot gosaria dir que ens aporten un cert benestar i, si són assolits, evidentment el benestar encara és més gran.

Doncs, som-hi!

Allò inesperat que ens fa sentir millor

Oriol Olivé Camps
Director de CIC Escola de Batxillerats

CIC
Escola Batxillerats

La feina d'educar és una vocació complexa i exigent. Els docents assumeixen la responsabilitat d'acompanyar el seu alumnat en el camí de l'aprenentatge i aquesta tasca no només implica la transmissió de coneixements, sinó també una gran càrrega emocional. El benestar material i emocional dels docents és cabdal per aconseguir una educació de qualitat i per garantir el desenvolupament òptim de l'alumnat. En tota organització, el bon ambient i el benestar de l'equip ha de ser una preocupació corresposta per tothom, però els encarregats de liderar el projecte s'han de comprometre a garantir les condicions que afavoreixin el benestar de l'equip. En un entorn escolar, aquesta preocupació és crítica, ja que el seu impacte té una relació directa en l'alumnat i en el bon funcionament de l'escola.

Després d'uns quants cursos complicats (l'estrès provocat per les tensions polítiques, la pandèmia, els canvis normatius, etc.), l'Escola d'Estiu de la Fundació CIC del juliol de 2023 ha posat el focus en el benestar personal dels docents a l'escola. Ha estat un punt de trobada dels claustres de les nostres escoles per reflexionar sobre les necessitats personals, el compromís amb l'ofici i, sobretot, per proporcionar habilitats i recursos per afrontar la quotidianitat i millorar la pròpia gestió emocional.

Un docent emocionalment equilibrat està més capacitat per atendre les necessitats dels joves i ajudar-los a desenvolupar les seves pròpies habilitats socials i emocionals. Si existeix l'harmonia desitjada, es creen uns espais d'aprenentatge més

positius i un clima que afavoreix una experiència a l'escola més rica i significativa.

“El benestar material i emocional dels docents és cabdal”

A l'Escola de Batxillerats, els darrers cursos hem consolidat una iniciativa que sens dubte contribueix a la cohesió de l'equip i el seu benestar. No té cap secret, ni és cap fórmula màgica. I tampoc tindria sentit si no anés acompanyada d'altres accions, un model organitzatiu eficient i una manera de funcionar que també contribueix de manera coherent al bon funcionament de l'escola i al benestar dels qui hi treballem. Quan arriba el

final del curs, i just abans de marxar de vacances, proposem una activitat conjunta de claustre. No se sap en què consisteix fins al mateix moment de fer-la, no es duu a terme a l'escola, ja que sortim del marc físic habitual, i inclou una bona dosi de convivència, un motiu de caràcter cultural i, si pot ser, un àpat de germanor.

Aquí teniu un resum de les darreres tres edicions d'aquesta activitat:

Juliol 2019: Una convocatòria a les 9 del matí al baixador de Vallvidrera —«que tothom vingui ben calçat i preparat per al sol»—, ens porta a tot l'equip de l'escola a pujar plegats pels camins que porten a la font de la Budellera, on esmorzem. De baixada fem una parada a Vil·la Joana. Llegim textos verdaguerians i situem l'escenari dels darrers dies del poeta de la Renaixença, i visitem la Casa Verdager de la Literatura del MUHBA. Acabem la jornada amb un àpat senzill i una bona sobretaula en un dels berenadors de l'àrea de lleure de Santa Maria de Vallvidrera.

Juliol 2022: Convoquem el claustre sense especificar destí, només amb indicacions d'estar preparats per caminar sota el sol d'estiu. Un autocar ens porta fins a Montcada i Reixac i, de camí, Enric Hernández, professor de Llengua i Literatura i reconegut cronista de Barcelona, ens explica la història del rec Comtal, el motiu de la nostra sortida d'enguany. Recorrem una bona part del traçat del rec entre Montcada i el barri de Vallbona. Reprenem la ruta amb l'autocar fins al carrer del Rec i des d'allí seguim fins al Born. I sobre el punt on desembocava al mar, dinem plegats al bar de l'Estació de França.

Juliol 2023: Aquest cop la protagonista de l'activitat és *La plaça del Diamant*, lectura destacada entre les lectures prescriptives de batxillerat. L'estrenen al Teatre Grec dins la programació del Festival d'Estiu de Barcelona. Convocatòria, i trobada amb àpat, prèvia a la funció i pujada a peu des del Poble Sec fins al Grec per gaudir de la funció. S'apaguen els llums i comencen dues hores frenètiques de recitació del

text de Mercè Rodoreda a través d'onze actrius fusionades dalt de l'escenari, en una posada en escena de Carlota Subirós, que ha aconseguit una relectura de l'obra pròpia del segle XXI:
—Impressionant!
—Magnífica! La faran la temporada vinent al TNC.
—Doncs no se'n parli més, hi portarem els de segon de batxillerat!

I és que d'això va la proposta. Compartir una jornada d'aproximació a l'Art, la Història i el Paisatge que ens ofereixi un moment de celebració del curs que acaba i que ens inspire per al curs que començarà d'aquí dos mesos. Una oportunitat d'exaltar l'amistat i la col·laboració entre companys i companyes i promoure el benestar mutu. Una acció modesta que té un impacte molt positiu en el clima de l'escola. Si teniu propostes per al juliol del 2024, seran benvingudes.



Sortida del claustre per fer la ruta verdagueriana, juliol 2019



Sortida del claustre al Rec Comtal, juliol 2022

Musicoteràpia i música en família: disciplines per facilitar la vida

Joan Calabuig i Gaspar
 Director de l'Escola de Música Virtèlia

Virtèlia
 Escola Música

La cerca per facilitar l'aprenentatge sense barreres ni diferències en la nostra població és un dels principals eixos vertebradors de l'Escola de Música Virtèlia i de la Fundació CIC. Aquesta mirada cap a les persones amb necessitats d'aprenentatge divers i especial ha fet implementar una línia pedagògica dintre del centre Virtèlia –amb extensió a la resta dels nivells d'ensenyament de la nostra Fundació CIC–, per tal de proporcionar i donar cabuda a un entorn docent de qualitat i dignitat que pugui cobrir la demanda necessària d'aquestes persones.

La imitació és un canal d'aprenentatge instintiu que l'ésser humà utilitza des del moment que pren vida. Aquest aprenentatge, basat en la imitació i directament connectat amb el subconscient i l'instint,

es pot aprofitar i combinar conjuntament amb la diversió del joc i la creació d'un entorn còmode i agradable, el qual afectarà la persona, li evitarà un estrès negatiu i farà que els receptors d'aprenentatge estiguin preparats per absorbir els conceptes intrínsecs a la imitació. Per això, si creem aquest entorn de benestar i tranquil·litat amb l'acompanyament d'una persona propera a l'alumnat, conformarem una atmosfera òptima per a l'aprenentatge, en general. Si, a més a més, eliminem la contaminació acústica i els sons proporcionats ens ajuden a l'aprenentatge, sembrarem la llavor per al creixement de les arrels de l'estudi musical. Amb aquesta conjuntura, si afegim la tranquil·litat i la seguretat que pot aportar la mare o el pare amb la filla o el fill, potenciarem que les connexions

entre els sons, el moviment i l'aprenentatge s'absorbeixin exponencialment. La finalitat de la música en general –i de la musicoteràpia i la música en família, en particular– no és més que proporcionar un espai exterior en connexió amb l'in-

“La musicoteràpia hauria de ser una eina més a utilitzar per tal d'aconseguir una millora emocional i cognitiva.”

terior de cada persona per tal de poder trobar l'equilibri emocional, la consolidació o la recuperació de les connexions neuromusculars i la comunicació exterior, ja sigui per mitjà de paraules o de sons.

També té una importància vital recórrer a la música –i especialment a la musicoteràpia– per a la recuperació i el treball de la plasticitat mental de les persones grans, ja no només per fer-los una vida més agradable els darrers anys de vida, sinó també per tal d'evitar o reduir malalties cognitives. Així mateix –i de manera anàloga–, igual que després d'una operació traumatològica s'ha de fer una recuperació readaptativa, una reeducació del moviment i una rehabilitació de les connexions afectades, la musicoteràpia hauria de ser una eina més a utilitzar per tal d'aconseguir una millora emocional i cognitiva.

Considerem que la musicoteràpia hauria de ser present en els departaments de psicopedagogia i que s'hauria de potenciar l'aprenentatge de la música en família

des de les primeres etapes educatives i d'ensenyament, sense deixar de costat les persones grans i el treball neuromuscular que la musicoteràpia pot arribar a enfortir. Un enfortiment que pot ajudar i beneficiar les persones amb diversitat d'aprenentatge i que és clau per adaptar-nos a les necessitats de cada persona i així poder proporcionar uns camins accessibles que els facilitin la vida en el futur, tant a escala emocional com intercomunicacional.

La connexió entre la ment, les neuroconnexions, els sentits, els records i les emocions, poden tenir un gran aflorament gràcies a la música en família i a la musicoteràpia.



La força que ens mou

Jo Johnson

Directora pedagògica de
CIC Escola d'Idiomes



«La força de l'equip és cadascun dels seus membres. La força de cada membre és l'equip»

Phil Jackson

(jugador de bàsquet i entrenador americà)

Som un equip de mestres de llengua de més de deu centres diferents, sense incloure els programes universitaris i les classes empresarials que portem a terme. Els nostres mestres són de vint-i-dues nacionalitats diferents, amb trajectòries educatives i professionals molt diverses, i tenen entre 21 i 63 anys. Evidentment, cada membre d'aquest grup tan heterogeni té les seves fortaleses particulars, però com les convertim en la força de l'equip? Com podem brindar als nous professors un sentiment de pertinença a aquesta gran organització? I, a últim,

com podem fomentar un entorn de col·laboració i suport per a tot el professorat?

Mentoria

S'assignen grups nous tres cops l'any, i el fet de posar-se davant d'un grup d'edat diferent o d'un curs diferent pot resultar aclaparador o estressant, fins i tot per als membres més veterans del claustre; per exemple, alguns professors es poden sentir intimidats davant d'una classe d'alumnes de 15-16 anys que ja tenen un nivell lingüístic de C2. Aquests alumnes han adquirit competències gairebé nadiues en la seva tercera llengua, i això impressiona, perquè les expectatives que tindran del professor seran altes. O potser una professora que ha treballat l'última dècada amb adolescents i adults, tot d'una s'ha de posar davant d'un grup d'alumnes de 6 anys. Com podem ajudar

aquests professors a superar les inquietuds inicials? Doncs, els assignem un mentor el primer quadrimestre amb tots els grups nous que rebin de cursos o edats diferents. No cal dir que l'ús de la mentoria és opcional, però es posarà a disposició un membre de l'equip considerat «expert» en l'àrea a la qual s'introdueixen. El mentor està disponible per reunir-se amb el professor o la professora dos cops al mes i li oferirà ajuda amb el material, la planificació de les classes i qualsevol altra qüestió que pugui sorgir. La figura del mentor farà la funció de xarxa de seguretat mentre que el professor o professora agafa el ritme en la situació nova que se li ha presentat.

Observació

Un tret característic de qualsevol docent competent és l'interès per l'aprenentatge



Professores amb mentora, octubre 2023



Coordinador observant una classe d'una professora novinguda, octubre 2023

durant tota la vida. Aprendre no ho fa només el nostre alumnat sinó que nosaltres, com a professors, també aprenem. El sistema d'observació de companys de CIC Idiomes es basa en la voluntat de millorar donant i rebent retroalimentació sobre el que passa a cada aula. Des de fa anys, les classes de tots els professors nous han estat observades per un coordinador durant el seu primer curs a CIC Idiomes. El que és més interessant és l'augment que s'observa en el nombre de professors del CIC que reben amb els braços oberts els seus col·legues en el seu «domini d'aula». És habitual sentir comentaris o rumors sobre el fet que alguns professors aconseguen que TOTS els seus alumnes parlin anglès TOTA l'estona o sobre professors que aconseguen que la lectura sigui una activitat divertida (cosa molt difícil d'aconseguir en aquesta era digital).

Com es fa? Afortunadament, la majoria d'aquests docents han acceptat participar en l'observació entre companys i això ha ajudat l'equip a enriquir-se. Independentment dels anys d'experiència que tingui cadascú, tots podem aprendre veient els estils diversos i els enfocaments nous dels companys de professió.

Compartir

A l'últim, una de les activitats més populars que fem per al professorat durant les setmanes de formació són les *jam sessions*, que anomenem així pel concepte dels músics que s'apleguen amb la intenció d'improvisar amb els seus instruments. Es convida els professors a mostrar i explicar una de les seves activitats preferides, alguna cosa que hagin descobert o algun petit vídeo, història, aplicació o joc de paraules que els hagi

servit per motivar el seu alumnat. Tothom surt de la sessió equipat amb noves idees o perspectives diferents.

El nostre equip és format per 140 professors de llengua alemanys, francesos, italians i anglesos. És un equip multinacional que inclou persones amb personalitats i estils d'ensenyament molt diversos. La voluntat de compartir, donar suport i aprendre dels altres que han demostrat tenir tots i cadascun dels membres d'aquest equip és un gran motiu d'orgull per nosaltres. És la força que mou la nostra Escola d'Idiomes.

Estem convençuts que tenir una comunitat de professionals que treballen en col·laboració i amb el suport dels companys és fonamental per al benestar del professorat en la seva tasca docent.

El claustre comprensiu, un model de mestratge

Gemma Esteve i Vilaró

Coordinadora docent del grau superior d'Integració Social

CIC
Escola Batxillerats

El benestar emocional del personal docent té una importància cabdal, així ho corrobora l'OMS quan especifica que la salut és un estat de benestar físic, mental i social complet, i que aquesta suma contribueix a una bona qualitat de vida. El propòsit de CIC Cicles Formatius hi està absolutament alineat i es fa encara més evident en el nostre grau superior d'Integració Social, que impartim en col·laboració amb el Grup Som Via.

El docent és un model per a l'alumnat i en aquest cicle es fa més palès perquè el factor humà és determinant. Treballem amb persones. Per això, dins dels diferents mòduls de formació, s'hi reflexiona i es potencia l'autoconeixement personal. Valors com l'empatia, la resiliència, la generositat, l'escolta activa, la comprensió i l'optimisme, permeten un equilibri emocional saludable i, alhora, contagiós a l'entorn.

L'equip docent ha d'estar preparat per transmetre aquestes competències a l'alumnat, exercir de referent amb les seves pràctiques i ser capaç de sostenir i acompanyar emocionalment l'alumnat de manera segura. La suma de docents amb

aquestes característiques contribueix a tenir un claustre on preval el bon ambient i un l'esperit de treball en equip.

Convé posar en valor que ens trobem amb un equip docent de professionals en actiu, que sovint s'enfronta a desafiaments emocionals i psicològics en el seu lloc de treball. Té una importància vital la comunicació i la necessitat de crear espais de supervisió i de cura de l'equip docent en el context en què es belluguen, que també ho serà per als futurs tècnics d'integració social; atendran persones en situacions de molta vulnerabilitat, fragilitat i complexitat. Cal que aquest suport sigui bidireccional i que aquesta cura s'apliqui no només als col·lectius que atendran, sinó també als equips. La complexitat de casos impactarà directament en la salut física i emocional i en el benestar de tots els àmbits dels professionals.

El nostre claustre és molt més que "un òrgan de participació del professorat en el control i la gestió de l'ordenació de les activitats educatives i del conjunt dels aspectes educatius del centre" (article 146.2 de la LEC). Parlem d'un "claustre

comprensiu", amb una mirada que va més enllà de les competències tècniques i se centra sobretot a crear espais càlids i respectuosos, que generin una cultura de centre positiva i ens convidin a participar, escoltar-nos, repensar-nos i promoure el diàleg compartint vivències, emocions i aprenentatges.

“Centrar l'atenció en l'alumnat és posar la mirada en els seus desitjos”

Una de les estratègies que s'utilitza en el sistema de serveis socials i que hem adaptat al nostre claustre, és la metodologia de treball centrada en la persona. Centrar l'atenció en l'alumnat és posar la mirada en els seus desitjos, preferències i prioritats, i atendre les seves necessitats individuals.

Entenem l'escola com un espai segur, on el professorat se sent confiat i acompanyat per respondre adequadament a les necessitats individuals de cada alumne. Aquesta

confiança i seguretat té nombrosos beneficis per a l'alumnat: millora les relacions interpersonals i l'empatia, tolera millor les frustracions, s'adreça als docents amb més naturalitat i se sent més capaç de seguir amb les tasques de manera autònoma.

Hem de ser autocompassius i permetre'ns ser imperfectes. Hem de ser conscients també de les nostres limitacions, acceptar-les i ser flexibles amb nosaltres mateixos. És important cuidar-se, dedicar-se temps i atenció, però també posar límits. Tothom podem trobar petits plaers, i ens hem de permetre viure'ls i assaborir-los.

L'equip docent tenim el gran repte d'acompanyar i guiar l'alumnat en aquest camí de creixement personal. Acompanyar en aquest procés és molt important i segurament ho és molt més que els continguts estrictament acadèmics. Educar és, sobretot, preparar per a la vida.

En definitiva, treballem junts per esdevenir un claustre comprensiu i inspirador per als nostres alumnes.



Alumnat de CAI (Cures Auxiliars d'Infermeria), en una classe magistral de sutures, curs 2022-2023



Alumnat d'IS (Integració Social), durant la sessió de treball autònom del mòdul de Projecte, curs 2022-2023

PERSONES (ALUMNI)

Quedem per sopar? Fa temps que no parlem



Trobada d'Alumni a Thau Barcelona, setembre 2022

Ricard Bahí Alburquerque
Director pedagògic de la Fundació CIC

En el context de l'eix central d'aquest número de la revista Segell es fa la descripció de diverses accions a l'entorn del benestar emocional dels equips docents, de l'alumnat, del personal d'administració i serveis i, en definitiva, de les persones. També hi hem volgut incloure aquest article, destinat primordialment al nostre estimat col·lectiu dels Alumni.

En aquests darrers mesos s'han celebrat alguns sopars de diverses promocions a l'Escola Thau Barcelona. Quina magnífica proposta! No cal excuses per retrobar els companys i companyes de la promoció

per conversar i compartir una estona agradable. Molt probablement amb alguns manteniú relacions d'amistat o, fins i tot, de tipus professional, però en la majoria dels casos la distància ha estat un factor determinant per no haver coincidit. Poder compartir una estona on la nostàlgia i el record retornen és una bona oportunitat per dibuixar somriures o, espontàniament, esclafir a riure. Mirades i rialles. Per un moment el temps s'atura per mirar pel retrovisor les vostres vides i retornar a aquells anys on les anècdotes flueixen amb facilitat i reapareixen les situacions més complicades que vau saber superar.

Moments, complicitats i companyonia, quin menú més encertat per trobar-vos i fer, potser, un sopar. Aproveiteu per parlar i sorgeixen les preguntes: què en fèiem de les boles de terra que amagàvem a l'ombra de les plantes de la jardineria del pati? Quines cançons cantàvem a classe? Quan fèiem de científics, fèiem observacions amb el dibuix del natural? La mestra de plàstica ens explicava tècniques que havíem d'experimentar i aplicar? Com vam aprendre la matemàtica i la capacitat de resoldre situacions? Ens agradaven les històries que ens contaven els mestres? I la Castanyada, Nadal i Sant

“Poder compartir una estona on la nostàlgia i el record retornen és una bona oportunitat per dibuixar somriures”

Jordi? I així amb tantes altres situacions viscudes a l'amfiteatre, a la classe, als patis, al menjador, a la biblioteca, a l'aula de plàstica, al laboratori o en qualsevol dels molts espais que hi ha a l'escola.

Segur que els episodis més recurrents són les sortides amb un farcell ben ple d'anècdotes. Se'n fan moltes durant tot l'any acadèmic i en tots els cursos: el castanyer de Can Cuc, el Montseny, el delta del Llobregat... Altres dies molt especials i molt destacats en la memòria són les colònies i les diferents estades de més d'un dia: aquest, sens dubte, és un dels altres episodis més curull d'històries.

No us deixeu al fons de la butxaca un bon repàs, respectuós o un xic irreverent, dels mestres i professors que vau tenir, des del seu mestratge delicat fins a les

ocurrències o poca-soltades. També són moments que us han quedat gravats en el record.

Persones: companys i companyes, amics i amigues, infants i joves. Més persones: mestres, professors, personal de l'escola, pares i mares. Dins d'aquest ecosistema hi han passat moltes coses. Cadascú ha crescut i ha seguit el seu camí, però els vincles establerts durant aquests anys a les escoles Thau i, un bon gruix de vosaltres, també un parell d'anys més al CIC Batxillerats, han estat fermes i inesborrables. Des dels actes de graduació o potser d'aquell llunyà sopar festiu després d'haver acabat la selectivitat (ara les PAU), molts de vosaltres no us heu tornat a veure. Aquest fora un bon moment per posar-vos al dia.

Vull acabar recordant-vos —sí, a vosaltres Alumni—, des de les promocions més joves fins a les més veteranes, que teniu a disposició els espais de les nostres escoles per fer la celebració que més us convingui, només cal que us hi poseu en contacte.

Així, doncs, quedem per sopar?



Trobada d'Alumni a Thau Barcelona, octubre 2023

EDUCACIÓ, SOCIETAT I VALORS

La revitalització del Cor Virtèlia

Joan Calabuig i Gaspar
Director de l'Escola de Música Virtèlia

Una de les empremtes històriques, segell cultural i representatiu de Catalunya, ha estat perennement el nivell en quantitat i qualitat de les veus de la nostra geografia, tant amateurs com professionals. Unes veus que han portat i arguït, directament o indirectament, signe d'identitat i singularitat basada, en part, en les corals dels pobles i barris de les ciutats de Catalunya. Una singularitat que fa que persones de diferents edats i nivells puguin coexistir en una sala i compartir experiències musicals i vitals dintre d'un assaig. Una singularitat que, fins i tot, pot esdevenir-se en una professió.

Alineadament en aquesta senda, el Cor Virtèlia de la Fundació CIC proporciona un context idoni per tal de compartir l'aprenentatge musical de les persones que tenen com a neguit cantar i poder tenir un

espai per formar-se com a músic i persona. Un context sociocultural de cordialitat i companyonia, d'igualtat i equitat.

Per això les activitats que es plantegen a la Fundació per tal de donar cabuda i continuïtat al cor i revitalitzar-lo tenen com a finalitat proporcionar-los l'entorn físic que necessiten, així com aportar eines que facilitin l'aprenentatge. Aquest compromís de la Fundació es veu reflectit amb la contribució de Berta Ibáñez –alumna del nostre centre sota la tutela de la professora Dolors Torremadé– com a pianista repertorista, que assumeix aquesta tasca durant els assajos, els quals tenen lloc els dimarts a les 9 del vespre a l'edifici de Via Augusta. Amb aquesta nova figura incorporada, l'augment de membres de la mateixa formació i la inquietud que han tingut moltes persones del Cor per

continuar formant-se dintre de l'Escola de Música de Virtèlia, s'han format diversos grups de llenguatges musicals, harmonia, cant o instrument per tal de donar un servei òptim en aquest camí de l'aprenentatge musical.

A més a més, aquesta inquietud i ganes de seguir aprenent es reflecteix justament amb la coincidència de l'intercanvi que farà l'Escola Virtèlia amb la Unió Musical d'Algímia (València), on participaran el mateix professorat i alumnat de Virtèlia, la Banda d'Algímia i el Cor Virtèlia. Aquest últim participarà cantant unes peces del concert acompanyades de les dues agrupacions agermanades, Virtèlia i Algímia.

Altrament, més enllà dels beneficis de l'aprenentatge en si, així com del treball mental, vocal i corporal que l'activitat

del Cor aporta als cantaires, tenir l'espai per poder relacionar-se i evadir-se de les activitats rutinàries del dia a dia fa que aquesta activitat sigui com una meditació, ja que redueix la pressió mental de les preocupacions i focalitza l'atenció en el moment present.

D'altra banda, cal destacar que la direcció del Cor Virtèlia recau en Laia de las Heras. La nova directora, cantaire ja de ben petita dintre del fenomen coral de Catalunya, titulada superior en Història de l'Art i Musicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona, és també professora de Llenguatge Musical, Cant Coral i Flauta de bec a l'EMM Can Ponsic de Barcelona, on també dirigeix el Cor de Dones.

Per tot plegat el Cor Virtèlia pot proporcionar una convivència d'aprenentatge

musical basat en el cant i en la companyonia per embrancar-se amb la diversitat vocal, de nivells musicals i d'edats del col·lectiu per tal de motivar una declamació del text amb el reforç de la música. Sense experiència prèvia en la música o en el cant, aquesta conjuntura acomoda l'estat anímic per a la unió de les veus, la passió per la música i l'amistat entre la formació. I justament aquesta aventura, construïda en els assajos, proporcionarà la motivació per la música i el cant. Una motivació que farà que qualsevol persona sense nocions musicals pugui participar als assajos i, sobretot, pugui compartir aquesta experiència als concerts del Cor Virtèlia.

Recitar, cantar i cantar junts. Donant veu al cant i a la vida.



Laia de las Heras, directora del Cor Virtèlia, juliol 2023

“El Cor Virtèlia de la Fundació CIC proporciona un context idoni per tal de compartir l'aprenentatge musical de les persones que tenen com a neguit cantar”

FAMÍLIES

Caminar cap al propi benestar, una prioritat

Noemí Freixes Pascual

"Fills, per què és important que els mestres tinguin benestar?", els pregunto. "Per estar més bé amb els alumnes i mantenir la pau entre ells", respon un immediatament. "Per donar exemple", sentència l'altra. "Tant de bo tinguéssim la claredat dels petits i caminar cap al propi benestar fos una prioritat per tots", penso jo. Tan obvi i tan difícil a la vegada.

Però, de què parlem quan parlem de benestar?

El benestar té molt a veure amb l'energia vital. Per tenir benestar, cal que el balanç entre l'energia que entregues i l'energia que generes sigui positiu (al teu favor, és clar). Quan donem més del que tenim, quan no posem límits, quan enlloc de dir "no" o bé "no d'aquesta manera" diem "sí, és clar", quan no ens escoltem, quan no ens donem el permís per descansar, per sentir, per expressar-nos, en definitiva, quan no ens permetem SER, la balança

es desequilibra i apareix el cansament, la frustració, l'estrès, etc. La llista és llarga, fins arribar a la depressió, entre d'altres. En termes bancaris, estem en números vermells i això no són mai bones notícies.

Sovint actuem com si la nostra capacitat de respondre als reptes externs hagués de ser il·limitada, però la nostra energia és, en realitat, finita. Si no la regenerem, s'esgota. I cal renovar-la constantment, dia a dia. Aquesta idea que alimentem que "el cap de setmana ja descansaré", "ara per Nadal m'aniré a fer un massatge i tindrè temps per cuidar-me", etc., és una fallàcia. Una bona gestió de l'energia vital no es fa esperar. Així doncs, gestionar-la "de pont en pont", sap greu dir-ho, no funciona.

Aquesta energia no prové d'una única font sinó que s'alimenta de quatre àrees que cal gestionar adequadament. Sense entrar-hi a fons, són les següents:

1. **L'energia física**, que generem a través de l'exercici, l'alimentació i el descans. No crec que sigui necessari estendre'm en aquest punt. Tots sabem que és important dormir bé, alimentar-nos adequadament i fer activitat física. Només una puntualització: saber-ho no és el mateix que fer-nos-en càrrec. Parlo, en primer lloc, per mi mateixa. Sovint ens fem trampes al solitari i no tenim el bàsic ben ancorat.

2. **L'energia mental**, que generem quan fem activitats que ens motiven i ens inspiren o quan ens posem davant de reptes que ens fan sortir de la zona de confort i ens permeten créixer, aprendre, millorar. La meditació i la respiració conscient en són pràctiques clau.

3. **L'energia emocional**, que generem quan cultivem emocions que ens fan sentir feliços, en calma, motivats, il·lusionats. Quan conscientment cerquem situa-



cions que ens proporcionin emocions de benestar, estem utilitzant el poder de l'energia emocional de forma deliberada. Autoobservar-se i prendre consciència del nostre món emocional és clau per potenciar aquesta energia. Com va dir Plató, la victòria més gran de l'ésser humà és conèixer-se a si mateix. Hi ha tant per descobrir!

4. I la darrera, **l'energia espiritual**. Sí, sí, espiritual. És l'energia que generem quan estem connectats amb les nostres pròpies creences i valors, amb allò que mou i dona sentit a la nostra vida. Si et pregunten: quins són els valors que regeixen la teva vida, què és el que et dona força, ho tenim clar? I, el més important, els honrem prou en el nostre dia a dia? Aquesta és també l'energia vinculada al propòsit. La vocació dels nostres docents –penso– és inqüestionable. Reconnectar, si us cal, amb el vostre propòsit (per a què em llevo cada matí i vaig a l'escola), pot ser una bona

manera de generar aquesta energia a doll.

Un cop feta aquesta prèvia, que ens pot ajudar a "revisar-nos" i a identificar accions per millorar el propi benestar, tornem al tema que ens ocupa: el benestar en els docents.

“El món actual del ‘tot de pressa’ ens porta a l'esgotament, la reactivitat i la desconexió de nosaltres mateixos”

Els docents –no són l'excepció– han de fer front cada dia a nous reptes, situacions d'incertesa, canvis, imprevistos, etc., que majoritàriament generen estrès i tensió, per fer-ho curt. El món actual del "tot de pressa" ens porta a l'esgotament, la reactivitat i la desconexió de nosaltres mateixos. Plof, desendollats de la nostra intuïció, de

la nostra veu interior, del nostre propi cos. Què necessito? Què vull? Com em sento? Sovint són preguntes que ens aboquen al silenci. No ho tenim del tot clar. Ens costa aprofundir-hi i fer-nos-en càrrec, en primera persona. Per això, en aquest món cada cop més i més accelerat i on el focus està més enfora que enlloc, cuidar-se, estimar-se i "amigar-se" és prioritari. Imprescindible diria jo. És el punt des d'on ens hem de reiniciar. Com a societat, necessitem que els mestres, els principals referents educatius dels nostres fills i filles, es "vegin" a si mateixos, es valorin i es cuidin.

I això per què?

Doncs perquè un mestre que s'estima i està be serà exemple d'amor propi i de benestar per als nostres fills. "El que és dins, és enfora". Si no em veig i no em cuido, em serà difícil veure i cuidar des d'un lloc d'autenticitat i de connexió veritable. Sabem que l'afecte del mestre té un



VINCLES

Aliances protectores

FUNDACIÓN
VICKI
BERNADET

poder indiscutible, no només en l'aprenentatge sinó, sobretot, en el creixement i l'evolució dels nostres fills. Aquest afecte ha de començar per un mateix. No podem donar allò que no tenim, no podem oferir calma, regulació emocional ni benestar si no ho tenim consolidat dins nostre.

“La manera en què algú et tracta és el reflex d'allò que li succeeix al seu interior.”

Per això:

- Un mestre que s'escolta transmetrà al seu alumnat la necessitat d'escoltar-se, en lloc de silenciar-se.
- Un mestre que és emocionalment conscient ajudarà el seu alumnat a posar nom a

les seves emocions, a expressar-les i a no jutjar-se per allò que sent, sigui el que sigui.

- Un mestre que cuida la seva salut serà un mirall excel·lent perquè els nostres fills i filles escullin les opcions més saludables.
- Un mestre que s'atreveix, que fa un pas endavant, que vol superar-se a si mateix, animarà el seu alumnat a créixer en la dificultat.

Que els docents vetllin pel seu propi benestar no només és important perquè són un exemple indiscutible per als nostres fills i filles. Un docent que cuida el seu benestar, a més, estarà en més disposició emocional per afrontar el repte d'educar en els valors cívics i democràtics, contribuirà a generar

un millor clima en el seu centre educatiu i afavorirà la col·laboració i el respecte mutu entre tots els mestres i companys de l'escola. Ajudarà, en definitiva, a crear entorns més conscients i a educar persones saludables, i en serà un exemple en si mateix.

Si creiem, doncs, que el benestar dels docents és important, acabo amb una petició: que tots els qui hi estem en contacte (pares, mares, tutors, personal de l'escola en general i equip directiu en particular), aprofitem cada petita oportunitat per contribuir al seu benestar, generem converses apreciatives i creem les condicions necessàries perquè això pugui ser.

Estimats mestres: cuideu-vos molt!

El món educatiu és un espai privilegiat per observar els infants i adolescents en el seu desenvolupament i aspecte interpersonal. En definitiva, els professionals de l'educació són agents cabdals en la detecció de maltractaments i de maltracte cap al seu alumnat, i a la vegada poden representar el seu model de salut relacional.

En aquesta aposta per la protecció dels alumnes, alguns dels centres educatius integrats a la Fundació CIC han demanat l'acompanyament de la Fundació Vicki Bernadet, entitat que treballa en la prevenció, la detecció i l'atenció integral en els casos d'abusos sexuals infantils en l'entorn de confiança.

Aquesta col·laboració s'ha sustentat en la confiança, una mirada compartida sobre què significa protegir la infància, i com el món educatiu ha de tenir un paper actiu, tant en la prevenció de qualsevol tipus de violència, incloent-hi l'abús sexual infantil, com en la detecció i notificació de qualsevol indicatiu que coneguim.

Per tal d'implementar aquestes tres actuacions, hem dut a terme un treball integral, començant per la formació especialitzada dirigida a tot el personal docent, administratiu i de serveis. En una segona fase s'han ofert xerrades adreçades a les famílies i tallers per a alumnes dissenyats per cada cicle educatiu.

Tota aquesta mirada de protecció cap a l'alumnat ha creat un clima de confiança a l'escola, facilitadora d'un espai on l'alumnat conviu amb adults confiats als quals pot explicar les vivències que el preocupen. Un espai on els professionals volen millorar la seva pràctica protectora, i on es fan consultes sobre aspectes educatius o relacionals que poden ser d'interès per a l'alumnat.

En tot el temps que hem treballat conjuntament, la Fundació Vicki Bernadet ha trobat en aquests centres educatius i en els seus professionals la complicitat necessària, motor de l'aliança entre entitats per a la protecció de la infància i l'adolescència.

DESTACATS

La Fundació CIC i la intel·ligència artificial generativa

Ricard Bahí i Alburquerque
Director pedagògic de la Fundació CIC

La intel·ligència artificial (IA) generativa aporta nous instruments que comporten o, millor dit, possibiliten el canvi d'alguns dels actuals escenaris en l'àmbit de l'educació. La Fundació CIC ho viu com una gran oportunitat plena de reptes que poden propiciar noves situacions enriquidores d'aprenentatge. La irrupció de la IA en l'àmbit educatiu també té una incidència en els aspectes del funcionament intern de les organitzacions i dels mateixos docents, sempre amb un ús crític dels resultats que ens aporti. El posicionament de la Fundació CIC és clar i es manifesta en *El nostre estil d'educar* (2018), en un dels seus paràgrafs, que diu textualment: "Les escoles de la ICCIC es reconeixen en aquests principis, i se senten plenament protagonistes i inserides en el segle XXI, i també implicades en les transformacions constants que s'hi produeixen, associades a canvis tecnològics substancials, constants i d'una ràpida implantació, en què la progressió del coneixement adquireix un paper determinant i reclama un aprenentatge continu, actualitzat constantment."

La IA generativa ha donat origen a un gran nombre d'aplicacions, algunes de generals i altres d'específiques en l'àmbit educatiu. Ens trobem, doncs, amb una incorporació exponencial d'aplicacions de tots els àmbits, i també en els de l'educació: des de bots conversacionals a simples

cercadors enriquits amb la IA, de temàtica acadèmica, en creació d'imatges i un llarg etcètera. La Fundació CIC afronta aquest repte tecnològic com una oportunitat més per a la transformació positiva de l'acció educativa. La cerca i el processament de la informació, la creació i l'edició de continguts, la resolució de problemes quotidians, entre d'altres, són processos que canviaran radicalment amb la popularització de la IA generativa. Cal estar-hi preparats. I això només serà possible a partir de saber com funciona a escala general la IA, com construeix i edifica el coneixement: com s'alimenta la "bèstia". Aquest factor també ens ajudarà a entendre i a ser més conscients i cauts sobre quin ús fem de la nostra informació i quins són els destinataris de les nostres dades.

Caldrà generar espais per al professorat i l'alumnat per veure quines són les oportunitats i les responsabilitats que ofereix l'impacte de la IA generativa, a fi de construir estratègies per adoptar-les dins de la nostra programació i establir unes orientacions ben clares per a l'alumnat i el professorat sobre com i quan utilitzar les IA generatives. A tall d'exemple, l'obligació de l'alumnat de citar les eines o plataformes utilitzades; preveure una formació específica adreçada als docents per conèixer totes les possibilitats d'aquesta eina, incloent-hi el funcionament de la IA

generativa, les opcions disponibles, les vies d'ús com a eines per a l'aprenentatge, les metodologies d'implementació educativa relacionades, la detecció de l'ús de plataformes i els límits ètics que cal tenir en compte, i repensar l'avaluació contínua per afavorir activitats d'avaluació com poden ser l'exposició, l'argumentació i la resolució immediata d'un repte que permetin una avaluació més precisa i enriquidora per a l'alumnat. Tots aquests aspectes es recolliran en el document de les estratègies digitals de centre (EDC).

Com diu el professor Xavier Martínez Celorrio —assessor de política educativa de la Diputació de Barcelona: «De la mateixa manera que cal alfabetitzar l'alumnat en l'ús crític d'internet, de Google, del mòbil o de l'ecosistema audiovisual, caldrà treballar a l'aula amb XatGPT i plantejar com anar més enllà de les seves respostes, què fer-ne i com identificar els seus biaixos i la seva superficialitat" (gener de 2023).

En definitiva, la Fundació CIC, seguint el compromís expressat en *El nostre estil d'educar*, es posiciona favorablement sobre l'ús de la intel·ligència artificial generativa com un instrument per a l'alumnat i els docents amb la voluntat d'extreure'n tot el potencial amb finalitats educatives, sempre amb un ús ètic i responsable.

LES NOSTRES ESCOLES

Thau Barcelona

Av. d'Esplugues, 49 - 53
08034 Barcelona
thaubcn@fundaciocic.org
93 203 01 54

Thau Sant Cugat

Av. Generalitat, 199 - 201
08174 Sant Cugat del Vallès
thausc@fundaciocic.org
93 589 81 08

CIC Batxillerats

Via Augusta, 205
08021 Barcelona
batx@fundaciocic.org
93 200 1133

CIC Cicles Formatius

Torrent de les Flors, 68 - 70
08024 Barcelona
cf@fundaciocic.org
93 200 11 33

CIC Idiomes

Via Augusta
Via Augusta, 205
08021 Barcelona
93 200 11 33
idiomes@fundaciocic.org

Gràcia

Torrent de les Flors, 68 - 70
08024 Barcelona
93 200 11 33
idiomesgracia@fundaciocic.org

Sant Cugat

Av. Generalitat, 199 - 201
08174 Sant Cugat del Vallès
93 675 84 19
idiomessantcugat@fundaciocic.org

Virtèlia

Vallmajor, 11
08021 Barcelona
93 200 11 33
virtelia@fundaciocic.org

www.fundaciocic.org

 Fundació
CIC

CONEXEMENT
I CULTURA

THAU 
Barcelona

THAU 
Sant Cugat

CIC 
Cicles Formatius

CIC 
Escola Batxillerats

CIC 
Escola Idiomes

Virtèlia 
Escola Música