

Atendre's un mateix per atendre els altres

Aprendre a mesurar les pròpies forces ens ha d'ajudar en la pròpia feina

Estic cansat... em costa aixecar-me cada matí! No sé què em passa. Com és que estic així si ahir vaig anar a dormir aviat? Hauré d'anar al metge. I si em quedo a casa? Potser si descanso un dia... Ostres! Avui no puc pas, tinc una entrevista amb els pares de l'Abel. Què els diré? No sé ni com posar-m'hi. La meva responsabilitat no em deixa d'amagar el cap sota l'ala, he d'afrontar les coses però... renoi! Que n'és de difícil assumir les responsabilitats sense poder-ne parlar amb ningú. Tothom té un horari tan dens i intens! Si al menys pogués comentar-ho amb el profe de mates i amb el de llengua... però no els veuré fins a l'estona de pati... i l'entrevista la tinc abans... M'ensopego amb en Roc per l'escala. Sap prendré la vida, ell. Encomana la seva serenor. No sé com s'ho fa que sembla que mai no tingui pressa; se'l veu sempre content i té una paraula amable per a tothom, i és complidor amb la seva feina. S'en surt i sap cuidar-se. Que n'és d'important d'atendre's un mateix! Té clar que tot no ho pot fer, ni amb la mateixa intensitat, ni amb la mateixa urgència. Jo no en sé de fer-ho. Sovint penso... si tingués més temps...! Però, no! No en vull més de temps. A més temps, més feina. He de repensar com visc el temps que tinc. He de trobar alguna estona per mi, per pensar, per assaborir el que faig. Si

no és així, com puc vibrar amb les pessigades que fa la vida? Com puc, sinó, encomanar als meus alumnes la il·lusió per viure? On, rau el sentit de tot plegat?



Desordenades reflexions com aquesta poden ser habituals en la nostra feina. Què hauria de passar per poder viure la realitat amb tota la seva complexitat sense caure en el desànim o en la depressió? Segons com es miri, sembla que depengui d'un mateix i segons com, sembla que són els altres els qui ens provoquen neguit... És allò del si no fos! Si tingués més temps... o, si no tingués aquests alumnes... o, amb uns altres companys... Acceptar la realitat i l'evidència, que n'és de dur! Però, d'altra banda avançar, créixer i construir només passa per la capacitat d'acceptació i també de paciència que uns i altres tinguem. I si, tot plegat, ho sabem o ho podem compartir, molt millor!

- 2 Estressats, desanimats... algú pot dir per què? José Muel Esteve 4 Pren-te temps. Carnestoltes o «carnes toldrem» 5 L'estrès, entre el tòpic i la realitat. EP Granollers. EP Sant Antoni. EP Igualada. EP Moia
9 Gestor d'accions comunicatives 10 Actualitat 12 Malgrat tot, 3 tres minuts per mi! Zum-zum

Estressats, desanimats... algú pot dir per què?

Parlem amb José Manuel Esteve



José Manuel Esteve és doctor en Ciències de l'Educació. Actualment és catedràtic de Teoria de l'Educació a la Universitat de Màlaga on ha exercit diferents càrrecs. És autor de *Profesores en conflicto* (1984); *El malestar docente* (2001); *El árbol del bien y del mal* (1998) o *Un examen a la cultura escolar* (2001) entre d'altres. Guanya el premi nacional d'investigació educativa amb *Los profesores ante el cambio social* (1995). Ha col·laborat amb la Unesco i el 2001 va ser distingit amb la medalla d'or al mèrit en l'educació.

Per què aquest important malestar entre els docents?

El món de l'educació ha canviat profundament aquests últims vint anys; de tal manera que el nostre actual model educatiu és molt diferent al que teníem molts de nosaltres en començar a exercir la professió. No tothom pateix malestar, només aquells que no han sabut adaptar-se a les exigències d'una situació social i escolar molt diferent.

Què hem d'entendre per la tan sentida frase «l'estrès del professorat»?

L'estrès és una reacció de defensa del nostre organisme que, davant les pressions de l'exterior, reacciona posant el nostre sistema nerviós en estat d'alerta. En principi és bo perquè ens fa reaccionar millor davant d'una dificultat.

Si és bo, quin és el problema?

El problema és quan el nostre cos es posa massa freqüentment en estat d'alerta; aleshores ens acostumem a viure amb taquicàrdia, amb una alta taxa d'adrenalina... i això, a llarg termini, ens cansa i ens porta a un estat d'ansietat permanent.

I llavors?

Quan arribem a l'ansietat, no cal una dificultat, simplement, la nostra imaginació dispara l'alerta davant dels aconteixements que nosaltres imaginem amenaçadors i fa que ja no els puguem suportar més temps dins nostre. Si aquesta situació s'allarga el

nostre cos s'esgota físicament perquè reacciona, tant amb les amenaces que són reals com en les que nosaltres imaginem. I és quan acabem amb una depressió, abandonant la hiperactivitat i enfonsant-nos en la inactivitat de dia i l'insomni, de nit.

Alguna solució?

L'única sortida és controlar les pressions i demandes externes, limitant-les tot el que sigui possible i procurant que no ens afectin de forma permanent.

Sovint es parla de bon clima entre el professorat. Com s'aconsegueix?

Jo crec que el nostre sistema educatiu està molt mancat de lideratge. Els centres públics estan sotmesos a direccions canviants que no poden donar continuïtat al treball del centre ni formar equips de treball permanents que donin un cert estil educatiu. Això augmenta la incertesa del professor de *a pié* perquè no hi ha referents en el grup de professors i, cadascú se cenyeix al propi àmbit de responsabilitat personal, sense voler saber res del treball en equip o del bé comú. Aquest tema sembla més resolt en una bona part dels centres privats on, a vegades el lideratge pren formes autoritàries i es prenen decisions al marge del professorat. Els caps volen manar i compliquen l'horari del professorat, que és qui porta el dia a dia, organitzant reunions que no són prou útils.

Com ha de ser aquest lideratge?

En educació, el lideratge s'ha de basar en l'autoritat; és a dir en la saviesa reconeguda i en el prestigi del líder davant del grup. Això suposa molt de diàleg, la recerca d'un consens que no exclogui ningú i, sobretot, que qui pren les decisions no s'entossudeixi en fer la seva voluntat, sinó en aconseguir que l'equip actuï amb tota la seva responsabilitat.

A banda del sou de final de mes, què caldria per atenuar la insatisfacció del professorat?

Allò tan senzill, però tan necessari, com el reconeixement social. Els nostres centres tracten d'igual manera el professor que compleix amb la seva feina, fins i tot per sobre del límit del normal, que aquell que no compleix formalment amb el seu deure. Només queda el reconeixement privat de l'alumnat que és qui sap de debò qui els ensenya i els ajuda. És molt important que aquest reconeixement es faci públic.

No hauria de ser la societat la primera en explicitar aquest reconeixement ?

La societat hauria de valorar més la labor callada d'aquells que deixen el millor d'ells mateixos, el millor de les seves vides en els nostres fills.

Potser aquí neix una part del problema...

La nostra societat només valora poder viure bé, i tenir-ho tot. No respecta el conreu de la saviesa, la dedicació als altres, l'abnegació o les actituds de servei que, en realitat, són la base de la professió docent. Si hi ha algú que vol fer-se ric exercint l'ensenyança, sens dubte que s'ho passarà molt malament.

Abans parlàvem d'incentius...

Els incentius en la nostra professió són en el contacte personal, en les relacions intersubjectives... Ser professor, ens agradi o no, consisteix en estar al servei dels alumnes.

No tothom hi estaria d'acord...

El nostre sou es justifica quan ajudem els nostres alumnes a aprendre i això suposa una certa humilitat. Cada curs, s'ha de començar de nou, cada curs s'ha de guanyar el prestigi amb uns alumnes a qui no els interessa el teu passat o el que hagi fet en el teu currículum; o els ajudes i et guanyes el seu recolzament o, si no ho fas, et comencen els problemes.

Un tema una mica delicat el del sou...

Pel que fa al sou, cal denunciar la hipocresia de la nostra societat. En els discursos tothom diu que l'educació és una prioritat però, en el moment d'assignar els recursos, descobrim que la realitat no és així. Si es vol un professorat de qualitat, cal pagar-lo.

La duresa que hi ha a les aules demana més exigència pedagògica als equips educatius, però, s'hi pot donar resposta?

Caldria començar preguntant per què ara les condicions de treball en l'ensenyança són més dures.

D'acord. Per què ara és tan dur el treball a l'aula?

Hem incorporat a les nostres aules, per primera vegada a la història, tots els nens i nenes del país. En declarar obligatòria la primària i la secundària, l'educació deixa de ser un privilegi reservat als millors. La feina és molt més difícil i exigeix que el nostre sistema educatiu ofereixi als educadors millors condicions de treball per poder assumir les noves responsabilitats que tenim a sobre. Una part del conflicte és que seguim treballant amb les mateixes condicions i mètodes que abans quan hi havia trenta nens aplicats i bons estudiants. Ara, hi ha alumnes problemàtics, alumnes amb un aprenentatge lent, alumnes que necessiten una atenció especial... Si volem que el professorat atengui bé aquestes noves responsabilitats, els ho hem de poder ensenyar a més de donar-los mitjans i facilitats.

Pren-te temps

Un aprenentatge de «saber fer»

Pren-te temps per fer alegres els altres
és la joia de l'home.

Pren-te temps per comprendre
és la font de la fraternitat.

Pren-te temps per escoltar
és un enriquiment sense preu.

Pren-te temps per descansar
és una ajuda per al cos i l'ànima.

Pren-te temps per fer excursions
és la joia del conèixer.

Pren-te temps per expressar-te
és una veu per als altres.

Pren-te temps per ajudar els altres
és la font de la convivència.

Pren-te temps per donar gràcies a Déu
s'ho mereix.

Pren-te temps per l'art
és donar vida a les coses.

Pren-te temps per parlar
és la manera d'entendre's.

Pren-te temps per somniar
és la ruta de la fantasia.

Pren-te temps per caminar
estimaràs la natura.

Pren-te temps per callar i escoltar
aprendràs dels altres.

Pren-te temps per cantar
és la font de l'alegria.

Pren-te temps per superar-te
en tens obligació.

Pren-te temps per la pobresa
és la felicitat veritable.

Pren-te temps per caminar
descobriràs nous camins.

Pren-te temps per realitzar-te
arribaràs a ser persona.

Pren-te temps per construir
serà un profit per als altres.

(inspirat en un escrit medieval anglès)

Pren-te temps. Ed. Claret

Carnestoltes o «carnes toldrem»

La festa del món al revés

El carnestoltes o carnaval anuncia la proximitat de la Quaresma i la prohibició de menjar carn «carnes toldrem». Però Carnestoltes significa també la festa i el personatge que la presideix.

El Carnaval comença amb el Dijous Gras, i no és fins el dissabte que acostuma a arribar en Carnestoltes, el rei de la festa, del joc, de la mofa, del ball, de la gresca, del beure i del menjar. Després del seu discurs que convida a la disbauxa col·lectiva, en presideix els diversos actes: les mascarades, els balls de disfresses, la Rua, les comparSES, els predicots... però, tot i els esforços dels metges per guarir-lo dels excessos, el dimarts següent es posarà malalt, farà testament i morirà, donant pas a tot el cerimonial del seu enterrament.

Aquesta tradició amb origen en les anti-

gues «saturnals romanes», respon a un desig de capgirar el món, a trencar amb els ritus i cerimònies que abasten lo quotidià, al desig de subversió vinculat a una situació d'esclavatge diari. Tot plegat, una festa que ens convida a un gran joc col·lectiu, que consisteix en una catarsi per deixar de ser un mateix per unes hores; una teràpia que esdevé un mecanisme de seguretat de la societat, des de la perspectiva de la seva funció sociològica de canviar per uns dies l'ordre social establert. Sitges, Vilanova, Solsona, Torelló, Prats de Molló... són algunes poblacions catalanes que ofereixen un carnestoltes amb segell propi.

Per a més informació

www.diba.es/biblioteques/recursos/dossiers/dossier5-C1.htm

L'estrès, entre el tòpic i la realitat

Conèixer les pròpies possibilitats tranquil·litza

FER DE DIRECTOR DE MANERA SALUDABLE. QUATRE IDEES QUE HI PODEN AJUDAR.

Jaume Font · *EP Granollers*

Ja torno a estar fora de termini! Aquest escrit fa una setmana que l'havia d'haver lliurat i no m'ha estat possible. Les servituds del dia a dia i la dificultat de trobar una estona per escriure, és a dir, per reflexionar se m'han «menjat». No m'estic pas tornant un irresponsable, oi? O potser ho he estat sempre? O potser és que estic perdent facultats? No serà pas que estic estressat, oi?

Tota tasca implica un cert estat d'ansietat i els especialistes, que s'han preocupat per estudiar aquests temes, indiquen que, fins a un cert punt, això és saludable. Serà deformació però, deu venir a ser com la inflació. Fins a un determinat percentatge els economistes diuen que n'hi ha d'haver. A partir d'aquesta xifra la situació ja es complica. El secret està, diuen, en controlar-la (tant la inflació com l'ansietat).

Dirigir una escola és, evidentment, una feina que genera estats d'ansietat provocats per les mil situacions que es viuen en el centre: no disposar dels recursos suficients per fer front a les necessitats que sorgeixen; trobar l'equilibri entre l'estabilitat necessària en tota organització amb els canvis imprescindibles per progressar; atendre com es mereixen les persones que treballen a l'escola; atendre críticament les demandes que arriben des de les famílies,...

Al meu entendre (almenys a mi em funciona), per controlar l'ansietat procuro tenir present en tot moment:

1. *Que «faig» de director, no «sóc» director.* He acceptat voluntàriament un repte professional, i per tant vital, que m'ha proposat la Institució. Per tant procuro orientar els meus esforços envers l'assoliment d'unes finalitats concretes, explicitades i en la

mesura del possible compartides.

2. *Que «faig» de director per un temps i no de forma vitalícia.* Segurament és un bon antídot per a l'ansietat pensar que les situacions que ens fan patir tenen una data de caducitat. Passada aquesta data segurament en coneixerem d'altres de situacions estressants, però no les mateixes. Així mateix opino també que com tota responsabilitat professional requereix



d'un horari clarament limitat. Dificilment podem atendre tots els altres compromisos vitals (familiars, formatius, de lleure, d'amistat, de compromís social,...) si «vivim» a l'escola. Hem de tenir moltes finestres obertes i deixar que entri «l'aire» de la vida, no només el que es respira a l'escola.

3. *Que tinc clar que avaluen la meva tasca* i en conseqüència ens hem d'avaluar l'organització per l'assoliment d'uns objectius. El que en origen dona sentit als membres d'una organització escolar és desenvolupar una tasca professional. Quan som a la muntanya i ens perdem ens posem molt nerviosos. Si a l'escola no tenim clar per a què treballem també ens hi posarem.

4. *Que com a responsable de la direcció del centre, disposem d'un equip* de persones crítiques i lleials a la Institució, que fabri-

quem uns mecanismes sovint poc racionals però molt «emocionals» per comparar aquelles històries de la vida del centre que ens provoquen malestar. Si el qui fa de director no disposa d'aquest «suport» les situacions d'ansietat es passen en solitud i això «crema» molt.

Al meu entendre ens cal, als qui «fem» de directors, aquí i avui, trobar aquells mecanismes psicològics que ens han de perme-



tre alleugerir l'ansietat que provoca la distància entre l'escola que volem i l'escola que tenim. Perquè suposo que la que tenim la volem millorar, oi?

UN INICI I UN SEGUIMENT.

David Magrí · *EP Sant Antoni*

Cada 24 hores s'inicia un nou temps, un dia. Durant aquest període, ens organitzem i gaudim d'ell, procurant harmonitzar les obligacions diàries amb les activitats d'oci.

De fa més d'un segle, la vida quotidiana dels nens, adolescents i joves s'organitza entorn a tres pols independents: la família, l'escola i el temps lliure, on l'objectiu de tots és: l'educació. Entenem com a

educació *el conjunt de les d'influències diverses, voluntàries o no, que s'exerceixen sobre l'individu o que l'individu exerceix sobre l'entorn i que, conjugant-se, contribueixen a la creació i desenvolupament de la seva personalitat.*

El primer medi educatiu que troben la majoria és la *família*. El medi escolar també exerceix una influència decisiva, però limitada. La seva importància radica en el fet que és l'únic espai educatiu comú a tots ells, per la qual cosa exerceix un paper unificador indispensable. Les activitats de *temps lliure*, són igualment un component important de l'educació, perquè ofereix als infants i adolescents la possibilitat d'actuar de manera autònoma, proporcionant-los les estructures que els permet fer-ho en un marc segur. En definitiva, tots els components tenen una mateixa finalitat: que la persona tingui accés a la seva autonomia, és a dir que sigui capaç, en un entorn donat, de determinar per si mateixa les regles de la seva acció i posar-les en funcionament.

Però *compte!* aquí hem de fer una aturada i reflexió sobre, quina quantitat de «temps» hem dedicat en tot això? *6 hores d'escola + 2 de piscina + 1 anglès + 1 ceràmica ...*

Situacions com la que remarca Francesco Tonucci* en una de les seves vinyetes les podem observar dia rera dia:

- Com t'ha anat a l'escola? Apa ara de pressa que si no farem tard a la piscina ...
- Vinga que hem d'anar a anglès!
- Ara a ceràmica
- Què et passa? et veig una mica desganat.

El període que hem utilitzat en gaudir de totes aquestes activitats pot dur, no sempre, a un estat de tensió de l'organisme, que es desenvolupa en diferents fases, augment del nerviosisme i un esgotament, que es caracteritza per la pèrdua de dinamisme, la manca de motivació ...

Aquests són els elements que els diferents medis educatius que intervenen en la formació d'aquest ésser han de vetllar i seguir. Cadascú, des del seu lloc a través d'una bona convergència de comunicació i buscant sempre l'equilibri, aconseguirà que, cada 24 hores s'iniciï un nou temps amb les ganes i la força de gaudir-ne.

* *Com ser Infant. editorial Barcanova.*

L'ESTRÈS DEL PROFESSORAT I L'ATENCIÓ D'UN MATEIX

Jaume Mensa · *EP Igualada*

Sembla que l'excés d'estrès és un mal propi dels nostres dies, que actualment afecta moltes persones. Alguns col·lectius de persones estan més exposats, per raons laborals, a aquesta situació i si fem cas d'estadístiques i enquestes, els professors i metges, en són dels principals. N'hi hauria prou de donar un cop d'ull de tant en tant al diari per prendre consciència de la magnitud d'aquest problema entre els professors: el degoteig de notícies descoratjadores en aquest sentit és constant. A més, ben segur que tots nosaltres hem experimentat situacions d'estrès alguna vegada, o potser sovint, en la nostra feina de cada dia. Segons la «IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo» l'estrès laboral es manifesta amb símptomes fisiològics, psicològics i de conducta: agressivitat, irritabilitat, cansament crònic, manca de concentració, apatia, trastorns de son, poc rendiment, dificultat per a les relacions personals, i amb el temps, si els problemes es cronifiquen, depressió i l'anomenat «síndrome de cremat» (burnout). En canvi, les causes potser són més difícils de determinar i solen ésser de tipologia molt diversa: baixa motivació i conflictivitat, amb problemes de disciplina, d'alguns alumnes; diversitat a les aules; una preparació pedagògica dels professors que, de vegades, a la pràctica serveix de poca cosa; manca de recursos econòmics; poc reconeixement social de la professió... D'aquestes causes, n'hi ha moltes, certament, que no depenen directament de nosaltres ni com a col·lectiu ni com a persones individuals i sobre les quals difícilment podem incidir. Ara bé, n'hi ha que depenen de com treballem a la nostra escola i, en la mesura que en formem part, hem de participar en la seva lluita. I n'hi ha, finalment, que són conseqüència directa de l'actitud de cadascú. Naturalment, no tinc solucions, però voldria compartir alguns suggeriments.

En primer lloc, em sembla indispensable una actitud activa, autocrítica i reflexiva sobre la tasca que portem a terme. Només detectarem les causes que ens provoquen excés d'estrès si vivim amb plena consciència. De vegades, esperem que els entesos (pedagogs, psicòlegs...) ens donin la solució a problemes. Potser el nostre col·lectiu està una mica avesat que li diguin què ha de fer en cada cas. Cal prendre consciència dels canvis i de com hem d'adaptar-hi la nostra feina (i la formació permanent hauria d'anar en aquesta línia). No es pot negar que també som un col·lectiu amb molta imaginació, que és una eina immillorable.



En segon lloc, em sembla elemental tenir una actitud positiva. Les conductes destructives envers companys, alumnes, pares, etc. (no són ja conseqüència de l'estrès?) no ajuden gens a superar-lo, i al cap i a la fi, fan molt més gros el problema. Fer safareig, lamentar-se i queixar-se perquè sí, són indicadors que alguna cosa no funciona. Hem de fer un esforç per fomentar l'autoestima, la pròpia i la d'aquelles persones que ens envolten. El sentit de l'humor i un cert esperit lúdic poden ser bons aliats de la nostra lluita contra l'estrès!

En tercer lloc, el treball en equip, sigui per compartir les experiències positives o negatives amb els companys, amb qui trobarem un bon punt de suport, sigui per donar una resposta més global a problemes que solen ser globals.

I finalment, aprofitar el temps lliure. No

sé si és perquè ens hem sentit a dir tant allò de les «vacances de mestre» que moltes vegades, quan realment tenim vacances, ens n'amaguem o ens n'excusem. Hem d'aprendre a deixar els problemes a l'escola i carregar les piles amb activitats culturals, esportives i lúdiques que siguin realment compensatòries: ens ho mereixem.

Per cert, sempre he parlat d'«excés d'estrès»: i és que un mínim d'estrès, ben entès i assumit, crec que és necessari per mantenir la motivació en el decurs del temps, per anar-nos renovant, per fixar-nos nous reptes. Mirem de conduir-lo, doncs, en positiu.



VETLLEM LA VEU DEL MESTRE!

Pilar Espuña · *EP Moià*

Abans d'iniciar el curs, les mestres vam fer unes sessions formatives per conèixer millor l'eina que fem servir, dia rere dia: la veu. Saber-ne les característiques, les possibilitats que ens dona i com n'hem de tenir cura, ens donarà més seguretat i més salut. El nostre educador-formador Baltasar Font Barrachina ens en fa una síntesi. Us la fem arribar per mitjà de la revista «Papers» desitjant que us sigui útil.

La veu: una visió d'ús

1- Cal entendre que la veu és física. La paraula té el seu origen no en l'expressió d'una idea, sinó en autèntic reclam físic:

respiratori, postural, comunicatiu...

2- Cal fomentar l'equilibri entre treball vocal i el descans vocal.

3- No hi ha, tristament, l'hàbit del silenci. La paraula només adquireix força si conviu amb el silenci.

4- La veu s'agrada dels canvis de registre perquè responen a energies de projecció vocal diferents. Això té un efecte relaxador i fa la veu més humana.

5- El llenguatge neix més com a font d'afectes que no pas de conceptes.

6- Saber parlar és molt semblant a saber dibuixar: cal no oblidar-se els colors.

7- La mandíbula és un dels òrgans més tensos del cos humà.

Tenir cura de la veu

1- Respirar pel nas sempre que es pugui.

2- L'aigua és el millor lubricant de la veu.

3- Els bafos són un importantíssim regenerador de la mucosa. Cal fer-ne sovint.

4- El badall equival a l'estirament muscular clàssic que utilitzem per a qualsevol múscul del cos. Cal fomentar-lo.

5- Evitar els aliments àcids i picants.

6- Alimentació rica i variada.

7- Controlar la temperatura de les begudes: ni massa fredes ni massa calentes.

8- Cal fomentar l'empassament de la saliva ja que és un excel·lent lubricant natural.

9- El son és importantíssim per al descans profund dels mecanismes vocals.

Patologies

Afonies i Disfonies degudes al sobrecarregament vocal.

Laringitis aguda motivada bé per un virus, una bactèria o per la inhalació d'aire brut o contaminat. Es cura callant.

Laringitis crònica deguda a una irritació continuada.

Gestor d'accions comunicatives

Aprofitem els recursos, coneixent-los

Volem presentar-vos un programa, dissenyat a partir d'un grup de treball en el qual van participar les escoles de Mataró, Sarrià-Calassanç i Terrassa juntament amb l'Equip de Gestió, i que estem utilitzant en la nostra escola de manera experimental des de fa un any, el que ha permès comprovar-ne la seva utilitat.

El programa ens ha ajudat a:

- coordinar les accions que fem a l'escola
- aprofitar el treball fet en aquelles accions que es repeteixen cada curs: reunions de pares, procés de preinscripció, reunions d'aprovació del pla anual o del pressupost en el Consell Escolar,...
- obtenir dades sobre la informació que hem donat als diferents estaments de la comunitat educativa.
- obtenir calendaris mensuals o anuals de les activitats que interessin als diferents sectors de l'escola.

El programa es basa en la confecció d'un *calendari unificat* de les accions que fem. En aquest calendari únic, hi podem introduir totes les accions que realitzem per a qualsevol dels nostres destinataris i organitzades per qualsevol dels estaments de l'escola, l'Equip de Gestió o l'Ampa. Aquest calendari unificat ens permet fer una bona coordinació de totes les activitats, evitant duplicitats en els destinataris d'una activitat, en els espais on s'han de realitzar o dels mitjans necessaris per realitzar-la. D'aquesta llista global d'activitats en podem extreure *calendaris parcials* que siguin d'interès per als diversos col·lectius de l'escola.

Cada una de les activitats que s'introdueixen en aquest calendari únic pot contenir *informació complementària*, que ens serà molt útil quan hàgim de repetir una activitat en el futur, ja que

ens permet explicar quins són els objectius, elements previs a tenir en compte (confecció de circular, reserva de l'espai, preparació del material de la reunió) i elements posteriors (informació a persones que no hi han assistit, actes...). També permet explicar el contingut de la reunió i classificar-lo en diversos àmbits: Escola Pia, Secretariat i Equip de Gestió, ordenament laboral, administració educativa, gestió econòmica, organització del centre, funcionament del centre i aspectes humans de la vida del centre. També permet vincular a cada acció els documents que necessitem: convocatòria de la reunió, documentació lliurada, fulls de càlcul, presentacions en power point... Tot això fa que, tinguem ben recollits els objectius de l'activitat, els continguts i el material complementari, cosa que facilita molt la nostra tasca.

«la comunicació és un aspecte clau per a l'escola, ja que és un previ per a la participació que tant desitgem»

La comunicació és un aspecte clau per a l'escola, ja que és un previ per a la participació que tant desitgem. Aquest programa ens *proporciona informes* referents a les informacions que hem donat als pares, mestres, alumnes o personal d'administració i serveis. Aquests informes ens permeten veure si hi ha temes que no han estat presentats a un sector determinat i, per tant, ens possibilita corregir els aspectes deficientes que l'informe ens hagi revelat.

Només ens resta animar-vos a usar aquest recurs que és un element més per facilitar la nostra feina.

Noticiari Breu

IGUALADA

PREMI CIRIT

Albert Albareda i Valls, exalumne de l'escola, que, aquest curs, ha iniciat estudis universitaris, fou guardonat amb un dels premis CIRIT amb seu treball titulat «Arnau de Solsona». Felicitem l'Albert per aquest merescut premi, dirigit pels professors de l'escola Engràcia Caro i Vidal Melero, als qui també encoratgem a seguir endavant amb la seva reconeguda tasca educativa.

LA NIT DELS MUSSOLS

De fa anys, amb l'objectiu d'afavorir l'autoconeixement dels alumnes i potenciar un espai de relació i convivència entre escoles, organitzem l'anomenada «Nit dels mussols» que consisteix en fer una trobada entre els alumnes de 1r d'ESO de la nostra escola amb els nois i noies de 6è de les escoles de les MM Escolàpies i de la Mare del Diví Pastor. Els nois i noies de 4t d'ESO, de batxillerat i exalumnes de l'Escola Pia fan de monitors, acompanyats per diferents professors. Enguany, el lema de la trobada serà «Som iguals, som diferents».

MATARÓ

LA MEDIATECA INFORMA

Dins del cicle de conferències i activitats culturals, l'Escola Pia de Mataró convida pares, alumnes i professors a participar-hi. Aquest mes de febrer, l'Eva Llingonya parlarà sobre «Adolescència i addiccions» el 12 de febrer'02, Avda. Recoder a 2/4 de 9 del vespre; l'Agustí Barrera ho farà sobre «Companys, la vertadera història» el 18 de febrer'02, Avda. Recoder a les 8 del vespre i l'Eudald Carbonell i en Robert Sala, sobre «Sapiens: el llarg camí» el 28 de febrer'02 a la sala d'actes

a les 8 del vespre. A més, tindrem com sempre el «Club de Lectura» el 19 de febrer'02, Avda. Recoder a les 5 de la tarda amb un taller sobre Mercè Rodoreda. Recordem també el «Cinema Fòrum» el 14 de febrer'02, Av. Recoder a les 5 de la tarda amb la projecció de «Johny agafà el seu fusell» Aquesta dinàmica cultural es manté tots els mesos del curs i està oberta a tothom. Ja us anirem informant!

OLOT

L'ESCOLA I LA MARATÓ DE TV3

Com cada any, els alumnes de l'escola han col·laborat amb la Marató de TV3, aquest any destinada a la Sida, amb una venda de coques al pati de l'escola. En total, els nois van fer i vendre 1620 talls de coca, al preu de 100 ptes. Cada un, per tant van recollir la quantitat de 162.000 ptes. La participació va ser, com altres anys, molt nombrosa.

SANT ANTONI

GUARDONATS AMB EL PREMI MÖBIUS.

Dintre de l'apartat Ciència-Tècnica, el jurat ha premiat com a millor obra a «Aracné. Ciència en xarxa», de Planeta Actimèdia (Barcelona), per considerar que «transmet la ciència d'una forma amena, sense abandonar metodologies divulgatives adaptades a les capacitats que ofereixen les tecnologies multimèdia». Aquest premi està considerat com un dels guardons de més prestigi a Espanya i Portugal en el sector de les creacions multimèdia. Serà així mateix, presentat al Prix Möbius International des Multimédias del 2002. Enhorabona a tot l'equip que hi ha treballat coordinat per en Xavier Muñoz.

TERRASSA

LA 13a EDICIÓ
DELS PREMIS CALASSANÇ

L'escola convoca la 13^a edició del «Premis Calassanç de la Ciutat de Terrassa», destinats a tots els habitants de Catalunya majors de 18 anys que poden participar en la modalitat de prosa, poesia i pintura i, cada modalitat del certamen tindrà la seva pròpia dinàmica, d'acord amb les bases específiques. Els treballs de les modalitats de prosa i poesia cal lliurar-los del 21 de gener al 15 de març, a la secretaria del Certament Cultural Calassanç (Escola Pia de Terrassa, c/ Col·legi, 14). Els de pintura, entre el 16 d'abril i el 13 de maig, al c/ Camí Fondo, 31 de l'escola. La quantia econòmica dels premis oscil·la entre els 450 i els 1250 euros. Els interessats en participar i conèixer amb detall les bases específiques poden adreçar-se al comitè organitzador (Escola Pia de Terrassa, tel. 937 885 450, i parlar amb la secretària, Srta. Maite Gàzquez).

INSTITUCIÓ

JORNADES DE NADAL
DELS ESCOLAPIS

Els dies 3 i 4 de gener, a l'Escola Pia de Sarrià, van tenir lloc les Jornades de Nadal. Un grup de religiosos escolapis van començar la preparació del Capítol Provincial que com cada quatre anys, se celebrarà la primavera de l'any que ve.

UN ANY DE VOLUNTARIAT

En Toni Pedragosa, professor de l'Escola Pia Nostra Senyora de Barcelona, està dedicant un any de treball voluntari amb els escolapis de Tijuana (Mèxic).

MEDALLA DE PLATA A L'ESCOLA PIA

El diumenge 27 de gener, l'Ajuntament d'Alella va fer lliurament de la Medalla de Plata de la Vila a l'Escola Pia, pels 85 anys

d'estada en aquella població del Maresme i pel seu treball educatiu. Van recollir-la el P. Provincial, Andreu Trilla, i el P. Antoni Sabaté, darrer rector d'aquella comunitat que fa sis mesos que està tancada. L'acte, força emotiu, va comptar amb un parlament d'exalumnes de l'escola, que van fer un entranyable recordatori de la presència escolàpia a la vila.

LES OBRES DE MATARÓ

Les obres del nou col·legi que s'està aixecant a Mataró continuen a bon ritme. El nou edifici, que acollirà els ensenyaments secundaris obligatoris i postobligatoris ja està en una fase prou avançada i pot endevinar-se ja la seva fesomia exterior i interior. Ja són molts els locals que contindran els espais d'ensenyament que s'han afaïçonat. El proppassat 18 de gener, el P. Provincial i el Secretari General de les Institucions Educatives van visitar les obres i van poder contemplar *in situ*, acompanyats pel director gerent de l'escola i l'equip tècnic, els nous espais, que podran acollir el proper curs els alumnes de l'escola.

UN GRUP D'EDUCADORS
VA AL SENEGAL

Quatre docents participaran a la visita a l'Escola Pia del Senegal, que es realitzarà entre els dies 10 i 19 de març. Es tracta de la Conxita Tarruell de Sabadell, la Txelo Oyarbide del Calassanci, el Joan Ramon Gálvez de Vilanova i la Geltrú i la Maria Josep Casajoana de Terrassa, també els acompanyarà l'Albert Pujol, escolapi de la comunitat del Camp de l'Arpa. Els desitgem una molt bona i profitosa estada, tot esperant que ens facin arribar una crònica de la seva experiència.

Novetats bibliogràfiques

Mascaró, C. *Em pots dir qui sóc jo? Una història amb Jesús*. Ed. Claret

Trilla, A. *Sant Josep de Calassanç: educació per a tothom*. Col. Sants i santes. Centre de Pastoral Litúrgica.

Malgrat tot, tres minuts per mi!

L'estrès afecta molt els docents
i no és fàcil abaixar la tensió

Déu meu! Quantes coses que em cauen al damunt! Capvespre del 7 de gener. Repasso l'agenda del trimestre: projectes, planificacions, propostes o treballs a elaborar, reunions previstes, formacions establertes... Em sento ja esgotat d'entrada: crèdits o classes a dur a terme, pares a qui he de citar, alumnes que ja veurem com vindran, noves activitats de tutoria, tasques de departament o de cicle, ... I encara no he vist cap alumne. Sense ni adonar-me'n aturo l'agenda a finals de març. I sort que enguany el trimestre és curt.

Aquesta és una feina –com moltes d'altres, penso quan no estic massa atabalat/da– en la qual he de prendre moltes decisions en espais de temps molt curts, on no passo desapercebut/da en cap moment, on, no sempre, el meu fer és prou ben entès... Com suportar tanta tensió? I, com viure-la positivament tot i que és tan estressant?

Quan la vocació ens acompanya i les ganes de fer bé la feina, amb professio-

nalitat, hi són –ho vaig sentir un dia– hem de trobar maneres de tirar endavant en aquest complex entorn sense oblidar-nos mai de nosaltres mateixos ni deixar-nos dominar completament per les urgències o pels ritmes dels qui ens envolten.

Una petita recepta? No arriba més que a modesta proposta. Primer, en els moments delicats, respirar a fons tres segons abans de prendre cap decisió, de dir cap paraula, de gesticular...; tres segons per escoltar bé i per escoltar-me bé! I segon, cada dia em calen tres espais diferenciats de tres minuts: un, per agrair tot el que he fet, he viscut, m'ha estat donat...; un altre, per pensar en allò que és important –no urgent– de tot el que he de fer o preveure; un tercer, per pensar com puc ajudar els qui tinc al voltant. Tres minuts no donen per gaire, però allò que em surt segur que ho puc fer. I m'ajuda a ser feliç!

Zum-zum

papers•

és una publicació del
SECRETARIAT DE LES
INSTITUCIONS ESCOLARS
DE L'ESCOLA PIA DE
CATALUNYA
Ronda de Sant Pau, 80 2n
08001 Barcelona
Tel.: 93 441 00 04
Fax: 93 441 02 87
escolapia@escolapia.net
www.escolapia.net

Consell de redacció:
Oriol Blancher, Ricard
Coma, Carme Guàrdia,
David Magrí, Eulàlia Paris,
Xavier Sanchis.

Col·laboradors:
Beatriu Garrido, Miquel
Mateo, Pere Vilaseca.

Maquetació:
Carme Roig,
Serafi · indústria gràfica

Coordinació:
Eulàlia Paris.
papers@escolapia.net

FEBRER 2002

- 6 · Reunió responsables d'extraescolars, 2/4 de 4 a 5.
- 7 · Reunió Coordinadors FP, de 4 a 6
- 12 · Xerrada Cultura Religiosa, de 2/4 de 4 a 2/4 de 6.
- 13 · Formació Coordinadors d' ESO: «Treball en equip» de 10 a 1.
- 14 · Reunió personal de recepció, de 10 a 1.
- 18 · Reunió Consell de les Institucions, de 7 a 9.
- 19 · Formació Caràcter Propi (2a tanda) de 10 a 1.
- 20 · Formació Coordinadors de Primària «Treball en equip», de 10 a 1.
- 21 · Reunió responsables comunicació, de 10 a 1.(*)
Formació recerca documental-inf. i prim., de 2/4 de 4 a 6.(*)
Formació treball cooperatiu-ESO i post., de 2/4 de 4 a 6.(*)
Reunió responsables PIRMI, de 4 a 6.
- 26 · Reunió responsables d'informàtica, de 10 a 2/4 de 2.
- 27 · Formació Coordinadors d'Infantil «Treball en equip», de 10 a 1.
- 28 · Formació oberta a docents de secund. i post., de 2/4 de 10 a 2/4 de 2.

MARÇ 2002

- 1 · Conferència-col·loqui a càrrec del professor José Manuel Esteve (*), 2/4 de 4.
- 7 · Formació oberta a docents d'inf. i prim., de 2/4 de 10 a 2/4 de 2.(*)
Formació treball cooperatiu-ESO i post, de 2/4 de 4 a 6. (*)
Formació recerca documental-inf. i prim., de 2/4 de 4 a 6. (*)
- 14 · Reunió mediatecaris, de 10 a 1.
Formació sobre el Caràcter Propi (2a tanda), de 10 a 1.
- 16 · Formació de monitors «Mou-te», tot el dia.
- 21 · Formació treball cooperatiu-ESO i post., de 2/4 de 4 a 6. (*)
Formació recerca documental-inf. i prim., de 2/4 de 4 a 6. (*)
- 22 · Darrer dia del 2n trimestre

Si no es diu altrament, les activitats col·lectives es realitzaran als locals de l'Equip de Gestió.

(*) Alerta! Canvis respecte al calendari general.