

MENJADORS ESCOLARS PLENS DE SALUT



Mongetes
Les més versàtils

Cristina Gutiérrez
Educatora emocional, directora de La Granja



Cristina Gutiérrez

“Em considero, primer i abans de tot, educadora emocional, i després, tota la resta: directora de **La Granja**, divulgadora mediàtica i escriptora de llibres i contes educatius, amb els quals tinc la intenció de compartir el que sé i a mi em funciona amb els nens per modificar les seves actituds i comportaments. També soc la responsable del programa de gestió emocional dels nens malalts de fibromatosi de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, i formo part a través de La Granja del projecte d'educació emocional de Masia 360 del FC Barcelona. Assessora del departament d'Ensenyament del Govern d'Andorra en la nova Llei Educativa Premsea, i editora de la publicació *Va d'Educació* des de l'any 2004.”

Quina importància té la salut emocional en l'aprenentatge dels nens? Perquè és tan important que estiguin sans en l'àmbit emocional?

És important perquè si no tenen un estat d'ànim en què sentin benestar (emocions i sentiments agradables) no poden aprendre; és a dir, l'assoliment d'aprenentatges significatius no es produeix i la capacitat de memòria es veu disminuïda, tal com ara la neurociència ha demostrat en desenes d'estudis científics. I si a un infant li costa aprendre dins d'un sistema educatiu com el nostre (en què la memòria és la base de l'èxit escolar), aquest entra en un cercle viciós en què se sent pitjor que els altres, s'auto-etiqueta com el ruc de la classe, li baixa l'autoestima, disminueix la seva confiança i seguretat, té més por i comença a sentir ràbia. I aquí arriben els comportaments disruptius i el fracàs

escolar. I tot perquè no s'ha tingut en compte la base, és a dir, la salut emocional. I tota la resta, que va darrere o se sustenta literalment, a sobre, cau o caurà sense remei. Quan un d'aquests infants es desbloqueja (amb un canvi d'escola per exemple), aleshores de sobte aprova i no té cap dificultat amb els exàmens ni amb l'aprenentatge. Mai havia estat el ruc ni era pitjor que els altres, simplement passava que el cervell, quan se sent amenaçat (amb el menyspreu dels companys/es de classe, per exemple), activa el sistema reptilià i bloqueja el neocòrtex o cervell racional. Però com que no ho sabem (a nosaltres tampoc ens ho van ensenyar), ni ho saben els nostres fills i filles, senten que el problema és de falta de capacitat. I en aquest parany s'ha perdut molt talent de milers de joves que han sortit rebotats de l'escola.

Com a pare o mare, com puc treballar les emocions amb el meu filla o filla?

Començant per tu! És el més fàcil, més ràpid i més econòmic, perquè **fas el dos en un!** Tot comença treballant la consciència emocional, la primera de les competències, i es tracta d'adonar-te de què sents en cada moment. Saps distingir quan sents ràbia o tristor? Te n'adones quan sents enveja? I quan estàs tan apàtic que res et fa il·lusió? Si jo no sé què sento, no puc fer el pas següent, regular-ho perquè sigui quina sigui l'emoció que senti pugui gestionar-la de manera positiva per mi i pels que m'envolten. **Les emocions són contagioses, totes!** I si tinc por i és el temor el que pren un munt de decisions cada dia per mi, els meus fills i filles i els meus alumnes ho aprendran ràpidament i faran el mateix. Qui decideix que la teva filla vagi de colònies? Tu o la teva por que no li agradi el menjar

o et trobi a faltar? És important ser conscients que masses vegades som presoners de les emocions que sentim; així que és millor saber què són, com funcionen, quin efecte causen en nosaltres i com podem ser nosaltres els que les dominem a elles i no elles a nosaltres, oi? Aquest seria per mi el primer pas cap a la llibertat personal i el benestar.

Un joc fàcil per començar podria ser penjar un cartell amb diferents emocions a la nevera, i cada matí, abans de sortir de casa, que els pares i mares i els fills i filles diguin quina senten. Estareu entrenant la competència de la consciència emocional. I si ho repetiu cada tarda, en tornar de l'escola o de la feina, podreu adonar-vos del canvi. I si torneu pitjor de com heu sortit al matí, pregunteu-vos què ha passat a l'escola o a la feina.

Existeixen recursos o eines per poder treballar-ho?

Sí, i tant! Hi ha llibres i contes que ajuden. Jo mateixa vaig escriure, entre d'altres, *Emoquadern, educació emocional a casa* (Editorial Salvatella), amb més de 20 dinàmiques per fer en família, i molt divertides, per cert. Els contes d'abans d'anar a dormir són genials per als nens i nenes i per als pares i mares. I a les xarxes, hi ha molta informació i recursos gratuïts. Al nostre [web](#) en trobareu un munt per fer a casa i a l'aula. Les conferències i xerrades que moltes escoles fan per a les famílies són una oportunitat d'or perquè hi ha la possibilitat de preguntar. D'altra banda, recomano a totes les famílies i professionals de l'educació que es formin, perquè les eines que et dona l'educació emocional per a educar a infants i adolescents són extraordinàries, realment es veu la llum al final del túnel! A La Granja també oferim sortides d'un dia per entrenar junts i en família les competències emocionals. Les colònies emocionals d'estiu són

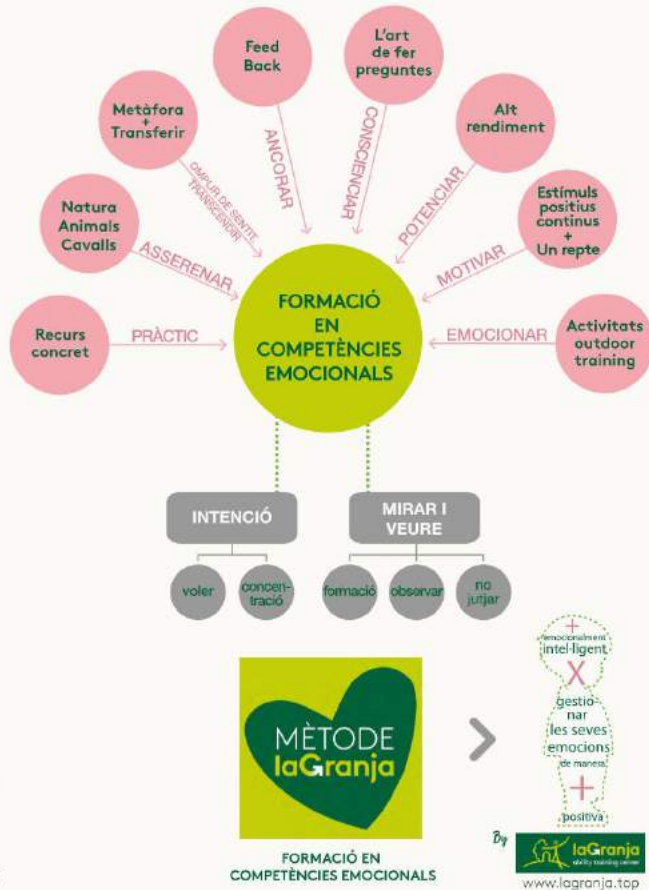
perfectes per als
imprescindibles p
amb més seguret
fet, avui dia hi ha
no hi ha excusa!

Em podries deta el vostre mètode

Tot va començar
quan, després d'1
anys treballant a
Granja, em vaig a
el que sempre m
va deixar de fer-
no m'escoltaven
no aconseguia m
ni comportamen
conflicte. Despré
frustració i queix
que si els nanos
nosaltres també
alguna cosa difer
idea de per on co
època l'educació
coneguda, així q
a formar-nos i, a
l'assaig, l'encert
més de 18.000 r
cada any venen a
acabar creant el
Aquest és un mèt
es basa en la prà
de les competèn
de nens i joves, a
demostrats cient



L'objectiu del mètode és entrenar les competències emocionals de l'alumnat, i la manera més potent d'aconseguir-ho és mitjançant les activitats formatives *outdoor* a causa del seu alt impacte i la facilitat que tenen per emocionar nens i nenes i adults. Creiem fermament que només es poden interioritzar els aprenentatges relacionats amb l'educació emocional quan aquests són vivencials i emocionen. Darrere de cada dinàmica o activitat hi ha una intenció concreta, la qual cosa ens apropa a aconseguir l'objectiu. Per motivar busquem provocar l'emoació de l'alegria, la més motivadora que tenim, proposant **un repte** i llançant **estímuls positius de manera contínua**. Per potenciar el mètode i aconseguir resultats en menys temps, utilitzem l'**alt rendiment** gràcies al disseny del programa i a l'actitud de concentració en l'aquí i l'ara dels educadors i educadores. **L'art de fer preguntes** és la que aconseguim que l'alumnat faci conscient el que habitualment fa de manera inconscient, i el **feed-back** ens ajuda a ancorar els aprenentatges. **La metàfora** ens permet treballar des de l'inconscient per omplir de sentit allò que passa en el grup, i les **transferències** constants aconseguen que el que s'ha après transcendeixi a la vida diària, a l'aula o a casa. Finalment, **la natura i els animals** ens ajuden a asserenar nens i nenes i adults perquè tot allò que fem durant les activitats, es pugui viure.



Aquest any has tornat a participar en el cicle de conferències Emotour. A qui van destinades aquestes conferències?

Aquestes conferències van destinades a tots els mestres, professors i educadors (monitors de lleure, entrenadors, educadors socials...) que volen descobrir què és l'educació emocional i que volen que formi part de les seves habilitats i recursos per educar. És una acció gratuïta que els cinc ponents (Eva Bach, Montse

Jiménez, Jordi Amenós, Laia Casas i jo mateixa) fem de manera altruïsta per què l'educació emocional pugui arribar a tots els racons de Catalunya. La Granja és l'organitzadora de l'Emotour, i gràcies a patrocinadors com Ametller Origen Escoles hem pogut llogar sales amb gran capacitat. L'èxit ha estat tan aclaparador que en set ciutats hem tingut un públic total de quasi 2.000 mestres i professors (i n'han quedat al voltant de 200 en llista d'espera). Una mostra més del compromís del personal docent del nostre país en l'educació del seu

alumnat. Us puc dir que tenim uns mestres increïbles, lluitadors i humils, que hem de reconèixer perquè són els que estan salvant el sistema educatiu.

I ja ens estem reunint per organitzar l'Emotour 2020. Ens estan demanant anar més lluny (a València, Madrid, les Balears...), i ja veurem com ens ho muntem per anar a tot arreu perquè hi ha molta feina al darrere, però ens fa tanta il·lusió que segur que trobarem solucions i gent que ens ajudi!

Quins projectes teniu a curt i mitjà termini?

Ara mateix estem en procés d'expansió. La Granja és un *ability training center*, el primer del país, i venen tants infants de Lluny que des de fa tres anys estem preparant les rèpliques, perquè no és just que s'hagin de fer 500 quilòmetres per entrenar de manera efectiva les competències emocionals o les habilitats socials i personals. Acabem d'obrir La Granja a Madrid, i La Granja a Andorra, és una realitat propera, en la nostra voluntat que l'educació emocional arribi a tots els racons del món. Hi ha, a més, interessos perquè siguem a altres comunitats com el País Basc i Andalusia (Sevilla). I a escala internacional (França, Itàlia, el Brasil, el Salvador o l'Equador) ja s'estan movent. També estem portant a terme el projecte de **gestió emocional amb els infants i joves afectats de neurofibromatosis de l'Hospital Sant Joan de Déu**, ja que el mètode La Granja es pot reproduir en altres àmbits aliens a una granja escola, com és un centre hospitalari o un centre d'alt rendiment esportiu.

Però el principal és que, a través de l'*outdoor training* per a empreses i organitzacions, els adults tinguem una mirada diferent cap als infants que ens permeti descobrir els seus talents, les seves habilitats i el seu món únic i meravellós. Aquest continuarà sent el nostre somni, el que ens ajudarà que el món de les persones adultes sigui millor, més sa, inspirador i coherent.

Quines activitats d'estiu teniu programades aquest any?

Sempre dic que l'estiu és la millor època de l'any perquè tenim els nostres nens i nenes de les Colònies Emocionals d'estiu, el Summer Camp, el Casal de matí o l'Espai de tot el dia, el qual, per cert, aquest any té sortida diària en autocar des de Barcelona (a banda d'altres poblacions com Sant Cugat,



Argentona o Granollers) diem que són els nenes perquè així els veiem créixer i els estimem amb veus superar-se, apropar-se a la sensació de sentir-se lliures però impossible no adre...

Aquest any també novetat, un viatge a joves de 15 a 19 l'anglès, els valors de les competències seran increïbles. La generositat, l'agraïment del que tenen i que xarxes socials, la superació i el fet que qui són i que volen principals. Amb un dies (del 27 de juny l'Índia i el Nepal) i joves indis i, a més un orfenat de Kar...