

Aldaba y que a causa de la inclemencia del tiempo, con una menguada asistencia de público, se realizó en el Salón de actos del Instituto.

El profesorado ha valorado positivamente el fruto educativo e integrador de estas Jornadas. Nos hemos planteado el reto de que la formación del alumnado en el conocimiento y aceptación de otras culturas, contribuya a la definición de un rasgo de identidad propio de nuestro Instituto. La diversidad puede enriquecernos. Esta experiencia nos confirma que merece la pena intentarlo.

Por otro lado estamos procurando avivar la comunicación e integración de todos los componentes de la comunidad educativa (especialmente del alumnado emigrante o perteneciente a minorías étnicas). Este es uno de los objetivos que perseguimos en las JORNADAS DE LAS CULTURAS que vamos a celebrar durante los próximos días 14, 15 y 16 de abril. Las múltiples actividades recogen vídeo-conferencias sobre el Sáhara o el desequilibrio Norte-Sur, Teatro Sefarad, juegos de rol interculturales o un Taller de gastronomía andina.

Se celebrará un "Pequeño Festival de las Culturas" que tendrá a los propios alumnos por protagonistas. Interpretarán danzas y bailes de Marruecos, Cabo Verde y Perú. Podremos disfrutar de la actuación flamenca de "Los increíbles", grupo de adolescentes que manejarán timbales, cajón, guitarra y órgano. Tampoco faltarán un par de jotas como aportación de nuestra genuina tradición folklórica a la fiesta.

La muestra cultural alcanzará también a la gastronomía. Se instalarán unos tenderetes para degustar comida internacional elaborada por diversos miembros de la comunidad educativa. Se ofrecerá un mosaico de sabores exóticos para nuestro adormecido paladar: tacos hondureños, crepes, kuskús, patatas peruanas a la huancayna.....

Completan las actividades una Exposición de Artesanías aportadas por los alumnos, otra sobre la Romanización franco-española y una tercera que denuncia el Trabajo Infantil en el tercer mundo. Y por si esto no bastara, el martes 15 de abril, a las 7 de la tarde, se invita a los vecinos del barrio de la Jota a asistir al festival de música y danza de Folklore del Ecuador que se llevará a cabo en la plaza de la Aldaba.

**Aguardamos con contenida ilusión el fruto educativo e integrador de estas Jornadas. Nos hemos planteado el reto de que la formación del alumnado en el conocimiento y aceptación de otras culturas, y la dimensión internacional de las relaciones establecidas con centros de otros países, contribuyan a la definición de un rasgo de identidad propio de nuestro Instituto. La diversidad puede enriquecernos. Aunque no lleguemos a satisfacer plenamente nuestras expectativas, seguro que merece la pena intentarlo.**



# EL DIARIO DE CLASE

Miguel Calvo

Tutor de 1º ESO. CRA "Albeos" Belver de Cinca (Huesca)

Sencillo procedimiento que aporta reflexión y valoración de lo que ocurre cada día en clase. Ayuda a ver de forma más global los episodios cotidianos que habitualmente pasan desapercibidos. Esta técnica suele realizarse en Primaria, en esta ocasión la hemos aplicado a un grupo de 1º de ESO donde está siendo bastante eficaz.

El grupo clase se autoorganiza, en parte. Tienen repartidas las responsabilidades y, de forma rotativa, uno de los alumnos o alguna de las alumnas asume la tarea de secretario. Dentro de sus funciones está la de realizar el diario de clase describiendo lo más significativo que ha ocurrido ese día. Se va escribiendo en el cuaderno de clase y además se cuelga en la página web del centro, así pueden seguir la vida escolar las familias desde su casa. Se insiste que no tenga un carácter exclusivamente descriptivo sino que de profundice en lo que significa cada una de las experiencias que vamos teniendo y que resalten aquello que ha tenido más impacto en su aprendizaje y como experiencia vital.

La redacción depende del redactor, puede estar más o menos ajustada a lo que realmente ocurrió, se puede generalizar o resultar subjetiva, pasar por alto sucesos interesantes,... Pero no puede olvidarse, puesto que los compañeros lo reclaman e incluso, en ocasiones, el grupo rectifica lo que ha escrito el secretario porque lo ha visto de otra manera.

A continuación alguno de los días descritos por estos secretarios.

## A TODA PRISA

Verbos, lectura, inglés, bajar al patio, jugar al Perro Ciego, recorrer los puntos cardinales, buscar pistas, subir, bajar al patio otra vez, más juego, ahora a nuestro aire, subir una vez más, matemáticas, números, notas musicales, flauta,...¡Fuuuhhh! Casi ni respirar. Luego nos llamarán vagos. ¡Cuánto cunden cuatro horas!

23-09-08

## UN DÍA UN POCO PESADO

Hoy hemos empezado con una atareada clase de

matemáticas, hemos corregido en la pizarra los ejercicios de ayer. Nos quedamos muy contentos porque los habíamos hecho bien, aunque teníamos un poco de envidia de Sandra y Noelia que estaban con el ordenador, haciendo otros ejercicios. En ciencias hemos seguido hablando de los problemas de contaminación, cambio climático, lluvia ácida, pérdida de la biodiversidad,... y algo más importante, cómo poder solucionarlo. Nosotros íbamos diciendo las cosas que podemos hacer y que ya habíamos apuntado por equipos, han salido muchas más que el día anterior. Miguel las apuntaba directamente en el ordenador para ponerlas en la web. Cuando ha sonado la sirena para subir a clase después del recreo, ha habido carreras, hoy ha llegado primera Laura pero otras veces soy yo. Luego inglés: frases para completar. Lenguaje: examen de verbos, que luego hemos corregido. Se me ha hecho una mañana un poco larga. Mañana irá mejor.

24-09-08

## ¡ CUESTA CALLAR!

Hoy estábamos hablando tanto, que Miguel nos ha dicho que parecía que teníamos diarrea verbal. Nos ha recordado lo de respetar el turno de palabra y levantar la mano. Algunos, entre los que estaba yo, no nos hemos podido aguantar y hemos hablado. Miguel nos lo ha recordado en silencio, apuntando nuestros nombres en la pizarra. Íbamos a quedarnos en el recreo para pensarlo y reflexionar, pero no ha sido más que un momento y hemos salido.

## BALDOSAS EN CLASE

Ayer hicimos un examen. Era de baldosas, superficies, metros cuadrados, kilos,... Lo habíamos hecho el día anterior con otros datos. Habíamos pintado los metros cuadrados en el suelo, habíamos bailado dentro de un metro cuadrado, contado baldosas, dibujado y recortado. Ayer llegó el día del examen, era como una competición deportiva después del entrenamiento. Estábamos nerviosos, nos parecía difícil, creíamos que no íbamos a saber hacerlo. Al principio teníamos como un bloqueo, no nos salía nada, pero poco a poco nos fuimos centrando y me parece que nos salió muy bien a todos. Nos gusta este tipo de exámenes en los



que nos animamos y tenemos buenos resultados porque lo hemos trabajado antes, nos da seguridad y nos damos cuenta que con trabajo nos salen las cosas y podemos hacerlo muy bien. ¡Valemos más de lo que nos creíamos!

#### LA ASAMBLEA

Hoy hemos hecho la asamblea de clase. En la asamblea nos contamos lo que tenemos pendiente, resolvemos los problemas y tomamos decisiones. En la asamblea todos tenemos la misma importancia, cada persona una opinión, un voto, todos y todas con los mismos derechos, no delegamos en nadie. Democracia directa, me parece que le llaman.

El moderador era Alex y yo la secretaria que levanto acta de la asamblea.

Hemos empezado con felicitaciones:

- A Laura, con adelanto, porque el 19 va a ser su santo, hemos sido los primeros en felicitarla.
- A mis compañeros por sacar buena nota.
- A mis compañeros por el compromiso de mejorar el resultado de los exámenes.
- A mis compañeros por su compañerismo.
- A Miguel por estar aquí con nosotros que nos lo pasamos tan bien.
- A Miguel por su paciencia.
- A Miguel por haber empezado la web del colegio.

Miguel nos ha felicitado a todos por nuestro gesto de limpiar la basura que se había desparramado por el suelo del patio y por limpiar todo el patio de recreo. Lo hemos hecho en la clase de alternativa a la religión. Nos hemos quedado muy contentos y orgullosos. Haciendo cosas buenas también te quedas bien.

Luego nos ha felicitado uno a uno, a cada cual por cosas diferentes. Lo escuchábamos con mucha atención.

Más tarde hemos hecho propuestas y al final hemos llegado a acuerdos:

- Compromiso de la clase por tenerla limpia y ordenada y cuidar el material.
- Compromiso para tratarnos con respeto y conseguir ser una piña.
- Proponer nuevas actividades de servicio público como el que hemos hecho hoy de recoger la basura.
- Poner bolsas de basura en las papelas para que

sea más fácil recoger la basura.

■ Poner las cajas de reciclaje más grandes para no hacer tantos viajes a los contenedores.

■ Poner un reloj en la clase. Miguel no estaba de acuerdo pero, como hemos sido mayoría, hemos acordado poner el reloj. A ver si alguien lo puede traer de su casa y nos lo presta durante el curso, en caso contrario tendremos que comprarlo entre todos.

Por fin hemos cambiado los encargos. A mí me toca ahora cuidar.

#### APRENDIENDO SIN SUDAR MUCHO.

Hoy, el jueves ha sido increíble, he aprendido una serie de cosas: en clase de sociales, aún seguimos acabando el proyecto de historia, con este trabajo voy aprendiendo a trabajar todos juntos en grupo. A segunda hora, nos ha tocado alternativa, hemos hablado de la cultura de las religiones y también de los que no creen en religiones. También hemos hablado de cómo sería un mundo mejor: hemos dicho que nos gustaría un mundo sin violencia, limpio, sin venenos, con oportunidades para todas las personas, donde todos y todas tengamos los mismos derechos y podamos ser felices. Después hemos hecho educación física, nos lo hemos pasado muy bien he aprendido a orientarme y encontrar pistas. aquí sí hemos sudado un poco porque hemos ido por todo el pueblo. Por la tarde, a primera hora, nos ha tocado con Elena, he aprendido los números en francés me lo he pasado muy bien. Más tarde, me ha tocado con Miguel, nos ha dado plástica y he aprendido a inventar un collage. También hemos quedado que todos me llamen Sergio y no Gemelo, yo tengo mi propia vida, independiente de la de mi hermano.

#### ¡MILAGRO, ME LO PASO BIEN Y TRABAJO!

Hemos empezado el lunes con lengua. No, no se la hemos sacado a nadie, pero hemos aprendido a corregir el vocabulario. Luego en Ciencias, Miguel nos ha mandado un porrón de ejercicios, pero, que los he entendido todos y mis compañeros también. Me parecía mentira trabajar tanto y que nos saliera tan fácil, si al empezar no sabíamos ni "papa". Miguel dice que sabemos más de lo que creemos lo que pasa que tenemos que descubrirlo, empiezo a pensar que tiene razón. Hemos salido al patio, unos hemos jugado a baloncesto y otros al fútbol. Al subir, Miguel nos ha vuelto a sorprender con una de sus historias y con un juego de cartas. La magia de las matemáticas, nos decía, ¿será verdad? Por la tarde, música y francés y me lo he pasado bien. ¿Qué me está pasando, que no me ocurría desde pequeño, eso de ir a la escuela y que se me pasara en un momento?

# SALUD EMOCIONAL DEL PROFESORADO

M. Carmen Castán Andolz

## Introducción, ¿qué problemas encontramos?

En las aulas los docentes trabajamos al cuidado de otras personas, y para poder hacer esto es preciso estar bien con uno mismo. Sin embargo, la realidad es que gran parte del profesorado vive en su trabajo dificultades emocionales que van desde la desmotivación, irritabilidad, cansancio, miedo, nerviosismo... hasta desembocar en algunos casos en estrés crónico, ansiedad y depresión. A este panorama hay que añadir determinadas dolencias físicas que pueden tener un carácter psicósomático.

Todas las personas sentimos necesidad de crecimiento y satisfacción profesional y humana, pero el profesorado se halla a menudo descontento con su trabajo y consigo mismo y siente impotencia a la hora de afrontar los retos que se le plantean.

La relación entre salud emocional del profesorado y calidad de la enseñanza es bidireccional, ambas se influyen mutuamente, de modo que el déficit de salud emocional, además de conllevar un malestar significativo entre los docentes influye sobre la realidad educativa de nuestros centros.

### ¿Por qué ocurre esto?

Vivimos en una sociedad que es estresante de por sí, es decir, que contiene muchas causas

potenciales de estrés. Pero para que se dé estrés influye también la respuesta de cada uno, la percepción que tenemos del entorno y el control de las reacciones ante él. Así, el estrés es una respuesta del individuo a lo que sucede y, muchas veces, actúa como la luz de alarma que nos avisa de que algo en la relación sujeto-entorno no está yendo bien.

Pienso que decir esto es importante porque nos conduce a abordar las dos dimensiones, lo externo y lo personal, ya que tanto las causas como las soluciones se encuentran en ambas.

Así pues, creo que a veces se enfatiza excesivamente el factor individual, lo que equivale a decir que el profesor es responsable del estrés que sufre, olvidando que hay condiciones objetivas para que esto se dé y problemas que hay que abordar como colectivo, con políticas educativas o sindicalmente. Si la sugerencia ante la dificultad emocional es sólo que el profesor se "relaje", se está haciendo esto, lo que en el fondo es una culpabilización hacia quien sufre el problema.

Por supuesto que el factor individual es algo a considerar ya que cada persona vive sus experiencias en función del momento de su propio ciclo vital y profesional. Por otra parte, reducir el estrés no siempre se relaciona con reducir la cantidad de trabajo sino también, como hemos visto, con mejorar la actitud que tiene el individuo al

