



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI

La relaxació, l'eina per prolongar la concentració

Resultats d'una intervenció a tercer de primària

Treball de fi de grau

Universitat Rovira i Virgili - Facultat de ciències de l'Educació i Psicologia

Curs 2022 - 2023

Alumne: Eduard Sanromà Piñol

Tutor: Josep M^a Pons Altés

Data de lliurament: 28 de maig del 2023

Grau d'educació primària

Índex

1. Introducció.....	3
1.1.- Contextualització.....	4
2. Marc teòric.....	5
3. Marc pràctic.....	9
3.1. Pregunta d'investigació:.....	9
3.2.- Objectius.....	12
3.3.- Disseny.....	13
3.4.- Proposta d'intervenció/ aportació.....	17
3.5. Anàlisi de resultats.....	23
3.5.1.- Respostes del grup focal.....	31
3.6.- Conclusions.....	41
3.6.1.- Propostes per al futur.....	44
4.- Bibliografia:.....	45

Abstract

Català:

Aquest treball és una investigació basada en la comprovació de l'eficàcia de la implementació d'un hàbit de relaxació diària per millorar la concentració d'alumnes de tercer de primària a l'aula. Durant aquesta, s'observa a un grup de vint-i-cinc alumnes durant un període de quatre setmanes per veure la seva evolució i quins factors intervenen, beneficien i dificulten l'assoliment de l'hàbit en qüestió. A més, es recullen dades del seu comportament i execució de l'hàbit durant nou setmanes.

Durant les observacions, es recull informació relacionada amb les distraccions que pateixen i la influència de les hores i el dia de la setmana a la qual es troben els alumnes.

Castellà:

Este trabajo es una investigación basada en la comprobación de la eficacia de la implementación de un hábito de relajación diaria para mejorar la concentración de alumnos de tercero de primaria en las aulas. Durante la investigación, se observa a un grupo de veinticinco alumnos durante un periodo de cuatro semanas para ver su evolución y qué factores intervienen, benefician y dificultan el logro del hábito en cuestión. Además, se recogen datos sobre su comportamiento y ejecución del hábito durante nueve semanas.

Durante las observaciones, se recoge información relacionada con las distracciones que sufren y la influencia de las horas y el día de la semana en la que se encuentran los alumnos.

Anglès:

This work is an investigation based on the verification of the effectiveness of the implementation of a daily relaxation habit to improve the concentration of third grade students in the classroom. During the study, a group of twenty-five pupils were observed over a period of four weeks to see how they evolved and what factors intervene, benefit and hinder the implementation of the habit in question. In addition, data is collected on the behaviour and execution of the habit during nine weeks.

During the observations, information is collected related to the distractions they suffer and the influence of the time and day of the week in which the pupils are.

1. Introducció

Des de fer-se el llit al matí fins a rentar-se les dents abans d'anar a dormir. La gran part de la nostra vida vivim seguint uns hàbits i comportaments que sovint subestimem a causa que actuen al marge de la nostra consciència. Si en fem un bon ús, aquests poden afavorir l'assoliment d'objectius a la nostra vida, incloent-hi en el món educatiu.

Quan parlem d'un hàbit no només fem referència a una rutina, sinó que també intervenen els comportaments recurrents de les persones, en aquest cas dels alumnes, que poden ser perjudicials per al seu aprenentatge en cas que siguin negatius.

La introducció d'hàbits a l'aula, ofereix una motivació als alumnes que els servirà per ser més responsables, millorar la seva implicació i deixar enrere aquells mals hàbits que els acompanyen cada dia.

És ben clar que per tal d'assolir tant uns hàbits com uns continguts, hem d'estar concentrats, perquè en el cas contrari, no som capaços d'assolir el nostre objectiu. Per tant, d'entre les diferents tècniques de concentració existents, durant aquesta investigació es fa ús de la relaxació prèvia a l'execució d'una tasca, amb l'objectiu de prolongar la concentració i fer front a les distraccions i interrupcions que apareixen espontàniament durant el dia a dia dels infants.

Es considera la concentració l'habilitat més rellevant a treballar amb els infants per tal de garantir un bon assoliment dels continguts i millora de l'aprenentatge. Desenvolupar aquest concepte, els serveix per fer ús d'una atenció selectiva i voluntària durant un cert període de temps.

S'ha observat que els alumnes treballen millor quan segueixen unes pautes ja establertes i uns hàbits beneficiosos apresos, que els serveix de guia per continuar amb el fil de la classe i millorar el seu rendiment acadèmic. Per tant, s'ha decidit treballar els hàbits com una eina positiva per millorar l'aprenentatge dels infants, emprant la concentració i la relaxació com un element fonamental.

Per tal de comprovar quina és la millor manera d'establir un hàbit a l'aula, s'ha executat en dues parts. La primera consisteix a proporcionar a l'alumne la llibertat d'executar l'hàbit de manera individual un cop al dia, oferint-li la capacitat de decidir quan considera

necessari portar-lo a terme. La segona part utilitza una dinàmica de grup, on tots els alumnes realitzen la tècnica establerta a la mateixa hora del dia, creant aleshores un hàbit més pautat.

Per tal de recollir la quantitat més gran de dades possibles i rellevants, la investigació està dividida en cinc fases a seguir:

1. Observació inicial:

Per recollir dades prèvies a la intervenció, i analitzar les diferències entre el comportament dels infants, anterior i posterior a la meva intervenció.

2. Intervencions:

Contextualitzar i guiar als alumnes en l'aprenentatge d'un nou hàbit/comportament beneficiós basat en la relaxació per prolongar la concentració.

3. Observació posterior a la intervenció:

Recollida de dades que serveix per fer un seguiment i veure l'evolució dels alumnes un cop incentivada la nova dinàmica.

4. Focus grup:

Recollir, comparar dades i conèixer als alumnes, tant els hàbits de vida saludable que segueixen a l'aula com l'opinió sobre la intervenció.

5. Resultats i conclusions:

Anàlisi i relació de les dades obtingudes.

1.1.- Contextualització

Aquesta investigació s'ha dut a terme a un centre d'alta complexitat de la comarca del Tarragonès, concretament a un municipi d'aproximadament cinc mil habitants. El seu nucli urbà és petit i hi predomina la zona boscosa. Tot i tenir poca població, compta amb patrimoni inclòs en l'Inventari del Patrimoni Arquitectònic de Catalunya, factor rellevant per poder millorar l'aprenentatge vivencial dels alumnes a l'hora d'estudiar el context local.

Tant el municipi com l'escola disposa d'un baix nombre d'alumnes immigrants, fenomen que crida l'atenció tenint en compte la relació que tenen aquest tipus de centres. No

obstant això, sí que requereix més recursos per fer front a les diverses necessitats educatives dels alumnes, perquè presenten un ritme de treball i d'aprenentatge lent, tot i estar força motivats i amb un bon comportament. La classe on s'ha dut a terme la investigació és de tercer de primària, i està format per un grup de vint-i-cinc alumnes que presenta diferents perfils d'infants (ritme de treball i comportament), constant tant d'alumnes amb dificultats d'aprenentatge (TEA, dislèxia i TDAH), com d'alumnes amb un alt ritme d'aprenentatge i de treball. Aquest factor és essencial per la investigació, perquè es pot comprovar l'eficàcia de la intervenció amb alumnes amb diferents ritmes de treball i estat anímic.

El nivell socioeconòmic de les famílies que porten als seus fills i filles al centre és mitjà (80%), mitjà baix (15%) i baix (5%). El nivell d'immigració de l'escola és pràcticament inexistent i els alumnes que acudeixen a l'escola són un 60% castellanoparlants, un 30% catalanoparlants i un 10% bilingües.

Per tal de garantir un bon funcionament i plantejament de la investigació, la informació obtinguda és tant de caràcter psicològic com pedagògic. Aquesta, prové de fonts d'informació d'especialistes en docència i en psicologia, per relacionar el comportament dels alumnes des d'una visió més científica i entenedora (psicologia). A més, es coneix quines són les millors metodologies per introduir un hàbit a una aula, fruit dels coneixements de docents que ja han fet d'ús d'aplicacions similars anteriorment (pedagogia).

2. Marc teòric

Per tal d'iniciar la investigació, cal conèixer els diferents conceptes que es tracten. Els hàbits són tendències de comportament lligades a contextos específics, com l'hora del dia, la ubicació, la presència de determinades persones i l'estat d'ànim. Per altra banda, l'automaticitat és la capacitat de fer les coses de manera automàtica, sense pensar-hi. Per tal de determinar que un hàbit ha estat assolit, cal que l'alumne el realitzi de manera automàtica.

La RAE defineix la concentració com "l'acció i l'efecte de centrar intensament l'atenció en alguna cosa". Com a futur docent, un dels meus objectius és transmetre i educar a l'alumnat en una sèrie de valors i continguts necessaris per poder entendre i gaudir d'una vida òptima. No obstant això, un dels obstacles més presents en l'aprenentatge dels alumnes són les distraccions.

La poca capacitat que té l'alumnat per concentrar-se i mantenir aquesta concentració dificulta notablement l'assoliment de nous sabers. Si es treballa un hàbit que permet concentrar-se, es pot fer front al desordre que es forma a l'aula amb infants de vuit anys, millorant la seva capacitat per fer ús d'una bona atenció selectiva, repercutint positivament en el seu aprenentatge. Aquest desordre està majoritàriament relacionat amb temptacions que capten la seva atenció com els sorolls o el comportament dels companys.

D'entre els diferents factors que cal tenir en compte a l'hora d'escollir i implementar un hàbit, es tenen en compte els següents criteris:

- A l'hora de decidir quin hàbit aplicar a l'aula, cal tenir en compte que la quantitat de repeticions necessàries per assolir un hàbit depèn de la seva complexitat. És per aquest motiu que l'hàbit escollit és realista, fàcil i útil, adequant-se al context de l'aula, les seves necessitats i el temps disponible per intervenir i portar a terme la investigació.

- A l'hora d'ensenyar un hàbit, és fonamental que els alumnes sàpiguen exactament quines són aquelles parts i accions que han de portar a terme amb l'objectiu de garantir una bona execució. Pel que fa a l'hàbit escollit per implementar en aquesta investigació, s'ha treballat la relaxació com a eina per prolongar la concentració. Tenint en compte que la respiració és el pont entre la ment i el cos, les pautes que han de seguir els alumnes per executar aquesta pràctica correctament són:

1. **Inspiració** → Cinc segons
2. **Pausa** → Tres segons
3. **Expiració** → Cinc segons

Aquesta tècnica els ajudarà a estar més receptius i relaxar-se.

Tanmateix, hi ha dos tipus de relaxació, la que ens ofereix un grau elevat de calma, i la que ens aporta un grau de calma estable i concentració. La diferència entre l'assoliment de cadascuna és el temps dedicat per aconseguir-ho, i la utilitat posterior que ens ofereix.

En el cas de la tècnica que s'utilitza a la investigació, és la segona, relacionat amb la calma i la concentració, tenint en compte que:

- Es necessita menys temps per obtenir-ho
- Aporta un grau de relaxació suficient per concentrar-se, sense arribar a una relaxació profunda que podria interferir en la realització de la tasca dels infants (Bergés & Pagès, 2008).

Un dels factors rellevants en la formació d'hàbits és l'ús de les recompenses. Entre les diferents recompenses existents, podem fer ús de dues diferents: les immediates, establertes en el temps i previsible, i les incertes, aquelles que són esporàdiques i sorprenen l'infant (Lally & Gardner, 2013).

La consolidació d'un hàbit millora si el comportament en qüestió s'associa a una recompensa/reforç positiu. Però les recompenses intrínseques, com la sensació d'assoliment (consciència d'aprenentatge), són superiors i tenen més repercussió que les materials. Aquestes, serveixen per millorar l'estat anímic dels alumnes, amb l'objectiu de millorar la seva capacitat d'assoliment.

La presa de decisions, i l'esforç són insuficients per explicar i recolzar les conductes acadèmiques que es repeteixen amb freqüència, per tant, a l'hora de conèixer a l'alumne i fer-li preguntes per relacionar la seva resposta amb la seva concentració, cal formular preguntes sobre la sensació d'assoliment i la satisfacció que produeix acomplir una tasca de forma intrínseca (Fiorella, 2020).

Aleshores, cal tenir en compte quin tipus de recompenses oferirem a un alumne amb l'objectiu d'assolir uns continguts. Com diu Curwin "Con el paso del tiempo, los estudiantes exigen cada vez más recompensas para realizar las mismas actividades" (Curwin, 2014, p.70). És per aquest motiu que utilitzar recompenses que busquen millorar la sensació d'assoliment són millor estratègia que fer ús de reforços positius materials. Cal assenyalar la bona conducta, apreciar-la, estimular-la i manifestar-li a l'alumne el que sentim al respecte, és un reforç positiu que millorarà el factor més rellevant en l'estat d'ànim d'un infant, la motivació intrínseca i la consciència d'aprenentatge.

Al 2017 es va portar a terme una investigació a set escoles diferents, que va oferir com a resultat que les persones felices reflecteixen qualificacions més altes, i pel contrari, aquelles persones que reflecteixen fatiga, cansament emocional i desinterès per l'activitat

mostren pitjors qualificacions (Acosta i Herrera. 2017). Per tant, els reforços positius que s'utilitzen durant la investigació són esporàdics, per tal de no acostumar als alumnes a rebre recompenses i millorar la seva sensació d'assoliment. Aquests no són materials, sinó que estan relacionats amb els elogis i felicitacions, per reconèixer a l'alumnat el seu esforç i treball.

Un cop esmentat l'hàbit, cal fer incís en la relació entre un mal hàbit i un hàbit beneficiós:

- Per crear un hàbit beneficiós, sovint s'ha d'interrompre un mal hàbit existent.
- Per tal de fomentar fàcilment un hàbit beneficiós cal fer-lo fàcil de repetir, perquè si no probablement no es convertirà en un hàbit, sinó en una obligació i, per tant, no assoleixen l'automaticitat que es vol implementar.

La intervenció realitzada en aquesta investigació intenta, entre d'altres, interrompre les distraccions dels infants. Per tal d'identificar les que més afecten els alumnes, cal tenir en compte els següents aspectes:

- El soroll extern
- Persones que acudeixen a l'aula fora de l'habitual, entre elles les que fan tard o interrompen la sessió per demanar alguna cosa.
- Aixecar-se i abandonar el lloc sense permís.

Aquestes tres temptacions són les que més demanden l'atenció dels alumnes i perjudiquen amb més facilitat la seva concentració (Ito & Yokoyama, 2018).

No obstant això, hi ha alumnes que presenten diferents necessitats, i en el cas de la concentració i les distraccions presenten més dificultats. Els alumnes amb TDAH (Trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat) són especialment susceptibles a les interrupcions i distraccions. A més, a causa del seu neguit, també distrauen als seus companys, sovint amb sorolls repetitius. Aquest tipus d'alumnes cal ubicar-los estratègicament a l'aula, per tal de garantir un bon funcionament a la classe (Curwin, 2014).

Una de les eines més efectives per combatre les distraccions és l'ús de la codocència, eina fonamental per proporcionar un suport addicional a tots els alumnes, i en especial a aquells amb necessitats educatives especials. Amb la implementació d'un mestre més a l'aula, es pot beneficiar l'aprenentatge i la participació activa dels infants, millorant el seu

ritme d'assoliment i de treball. Durant aquesta investigació, també s'observa quin efecte té la codocència al grup (Strogilos & King-Sears, 2018).

Malgrat això, hi ha un factor molt important que facilita la pèrdua d'atenció. La son juga un paper fonamental en el desenvolupament infantil i és necessari per a l'òptim funcionament del nen afectant el desenvolupament social, cognitiu, emocional i físic. Per aquest motiu, en una investigació d'aquest tipus, és molt rellevant detectar si un alumne pateix problemes de son, perquè està demostrat que l'alteració dels patrons de la son té greus repercussions negatives físiques i cognitives, existint una clara relació amb les alteracions del rendiment acadèmic (Bakker et al., 2016).

D'entre les fonts d'informació utilitzades, hi ha una cita rellevant que diu: "Cada dia apareixen estímuls en forma de novetats que poden afegir-se a la llista de fronts tecnològics oberts" (González, 2023).

És molt fàcil topar-se pel carrer amb algú que utilitza el mòbil mentre camina. Els aparells electrònics són una de les majors demandes d'atenció de l'actualitat, i com cita l'autor, "hi ha addiccions que ja són normalitat", fent referència als mals hàbits que tenim consolidats i que interfereixen a la nostra vida constantment. Experts com Daniel Goleman remarquen la importància d'educar l'atenció des dels primers anys. Així s'aconseguirà entrenar i desenvolupar l'habilitat per ignorar les distraccions.

Hi ha una sèrie de propostes per fer front a les distraccions (González, 2023):

- Atenció selectiva → Ensenyant i recordant als alumnes a prestar atenció a allò que és rellevant.
- Explicar i debatre sobre com ens capten l'atenció.
- Demostrar que allò que s'ha d'aprendre és important i durador .
- Reflexionar en grup sobre les nostres distraccions.

3. Marc pràctic

3.1. Pregunta d'investigació:

Per tal d'iniciar el procés d'investigació, s'ha formulat la següent pregunta de recerca:

Podem millorar la concentració dels alumnes establint un hàbit de relaxació a l'aula?

Tenint en compte que la concentració dels alumnes depèn de molts factors, en aquesta investigació s'observen i s'investiguen els factors relacionats amb la capacitat d'assoliment d'un hàbit per parts dels infants, mentre que s'analitza quin efecte té l'hàbit escollit a cada context (franja horària).

A l'hora d'adquirir un nou comportament, existeix la possibilitat que els alumnes millorin i repeteixin l'hàbit a mesura que avancen les setmanes. No obstant això, la d'aquesta investigació hipòtesi no sosté aquesta teoria.

Els alumnes que segueixen estils de vida i hàbits saludables a casa tenen major capacitat per assolir-ne nous. Per tant, un cop feta la intervenció i explicat el nou hàbit/comportament, es preveu que els alumnes duran a terme el que se'ls ha explicat, però a mesura que avancen els dies, cada vegada hi haurà més alumnes que no se'n recordaran de fer-lo i només el portaran a terme aquells amb major capacitat per assolir nous hàbits, tenint en compte que ja practiquen hàbits saludables fora del centre.

A mesura que avancen els dies, si els alumnes tenen la llibertat d'utilitzar la tècnica ensenyada quan ells ho creuin convenient, no tots assoliran l'hàbit, perquè creuen que no ho necessiten, en canvi, si s'estableix una temporalització per dur a terme l'hàbit diàriament en un moment determinat del dia, l'assoleixen amb més facilitat.

Variables durant la investigació:

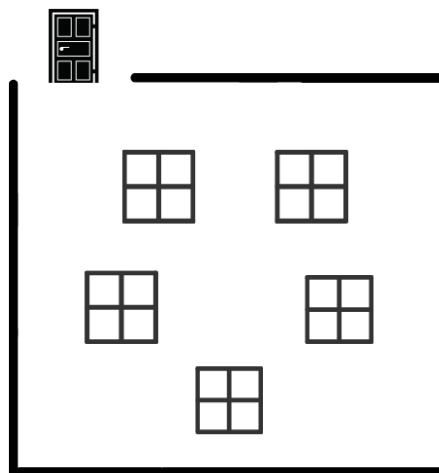
Variables de control:

- Nombre d'alumnes (sempre es fa observacions amb el grup sencer) → vint-i-cinc
- L'aula (sempre es fan les investigacions a la mateixa aula, la seva habitual)
- Distribució dels alumnes (la distribució de les taules i els alumnes sempre és la mateixa).

Aquests tres factors són molt importants per no alterar els resultats de la investigació. El nombre d'alumnes no pot variar, tenint en compte que el xivarri i les distraccions augmenten com més alumnes hi ha, d'aquesta manera podem fer una observació més clara sobre els factors que afecten cada alumne. Si la investigació es portés a terme amb un grup reduït d'alumnes, no es podria analitzar aquelles distraccions provocades pel grup classe, relacionades amb el xivarri, el soroll i les interrupcions entre companys.

L'aula és sempre el centre de les observacions perquè és la zona de l'escola on més temps estan, i sobretot on hi ha més elements que els poden fer distreure (mapes i cartells penjats a les parets, llibres de text, dibuixos, etc.)

A més, els alumnes estan ubicats de manera estratègica per poder propiciar un clima d'aula adequat, situant a taules de quatre infants, alumnes amb diferents ritmes d'aprenentatge i comportament per tal que es puguin fer suport.



Variables independents:

- Nombre de mestres a l'aula
- Assignatura
- Hora del dia
- Dia de la setmana

El nombre de mestres a l'aula és un condicionant rellevant en l'aprenentatge dels alumnes. La presència de més d'un adult a l'aula comporta millores en el comportament dels infants, creant un bon clima i reduint les distraccions.

Per tant, analitzar sessions amb un nombre de mestres diferents ofereix resultats diferents. L'assignatura que es treballa a cada sessió té molta influència en la concentració i distraccions dels infants, ja que afecta la seva predisposició per aprendre, depenent del gust que tinguin per aquesta.

L'hora del dia és un dels conceptes més rellevants, perquè el comportament dels infants a primera hora del matí no és el mateix que a la darrera hora d'un divendres a la tarda. Això és degut al fet que l'excitació que presenten els alumnes al llarg del dia augmenta a mesura que avancen les hores, deixant enrere la son de les primeres hores. A més, els esdeveniments anteriors a l'hora de la classe tenen un efecte negatiu en la seva concentració, com per exemple, l'hora a la qual tornen del pati.

Variables dependents:

- El temps de concentració dels alumnes
- La dificultat per iniciar un procés de concentració

El que s'analitza durant aquesta investigació és el temps que mantenen la concentració els alumnes, la dificultat que presenten per començar un procés de concentració, el nombre d'alumnes que realitzen l'hàbit explicat de manera autònoma, i quin efecte provoca en ells, tant positiu com negatiu.

La mostra d'aquesta investigació han estat vint-i-cinc alumnes d'entre vuit i nou anys que cursen tercer de primària a un centre d'alta complexitat. Entre ells, hi ha un alumne amb TEA (Trastorn d'espectre autista), un amb TDAH, i cinc amb problemes d'autoestima i confiança notables.

3.2.- Objectius

Objectiu principal:

- Comprovar l'eficàcia d'una intervenció basada en la relaxació per millorar la concentració

Objectius específics:

- Investigar i detectar els factors que intervenen en la concentració dels alumnes
- Analitzar l'impacte dels diferents contextos al que es troben els alumnes (hores i dies de la setmana)

L'hàbit escollit consisteix a concentrar-se en silenci abans de començar una activitat, emprant una bona postura corporal, deixant la ment en blanc i mentalitzant-se sobre l'objectiu que volen assolir. Pot semblar un concepte molt simple, però sovint els alumnes recullen més

informació de la qual necessiten. Aquesta prové de distraccions i missatges que no són rellevants en aquell moment.

Aquestes distraccions poden ser visuals (mirar a un altre lloc), manuals (tocar/jugar amb objectes) i cognitives (pensar en altres coses). Només cal que l'alumne porti a terme una de les tres condicions per determinar que està distret. A més, pot arribar a distreure's amb tots tres factors a l'hora, fenomen que pot ser preocupant si succeeix amb freqüència.

El mal hàbit identificat en aquest cas és la facilitat que té l'alumnat per prestar atenció a les temptacions i distraccions que interfereixen en la seva concentració, i l'hàbit beneficiós que s'introdueix és la relaxació individual que permet alliberar la ment de distraccions per poder iniciar i mantenir la concentració.

Cal destacar l'edat dels alumnes. Són infants de vuit anys, molt susceptibles a distraccions i amb poca capacitat per fer ús d'una atenció selectiva en tot moment. Són vint-i-cinc infants a una classe relativament petita i asseguts per grups. Aquests són factors que provoquen unes distraccions inevitables. Per tant, els criteris per determinar si estan concentrats o desconcentrats estan adaptats a la seva edat. Com a resultat, tenint en compte la maduresa i l'edat dels infants, s'entén la multitasca com una capacitat no desenvolupada. (Multitasca → Capacitat d'una persona per fer més d'una cosa de manera simultània).

3.3.- Disseny

Temporalització → 16 Gener - 10 Febrer

GENER 2023						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRER 2023						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

L'observació presencial s'ha dut a terme durant quatre setmanes entre el mes de gener i febrer (16 gener - 10 febrer). Tanmateix, s'ha continuat recollint dades un cop finalitzada la

investigació presencial a l'aula, durant les cinc setmanes posteriors a la investigació presencial, finalitzant així la investigació el dia 17 de març.

L'elecció d'aquestes dates per dur a terme la investigació ha estat intencionada, perquè coincideix amb la tornada a l'escola després de les vacances de Nadal. Això provoca en els alumnes un excés d'excitació general que perjudica en el manteniment dels hàbits beneficiosos i la pèrdua del ritme de treball.

Eines de recollida de dades qualitatives: *(B. Kawulich, 2005)*

Focus group/ grup focal

Aquesta és una tècnica qualitativa que serveix per recollir més informació que a una entrevista individual.

Tenint en compte que els alumnes que responen les preguntes són nens i nenes de vuit anys, poden presentar dificultats per contestar-les. Aleshores, si els costa contestar o ser sincers, però observen que hi ha companys seus aportant i oferint respostes similars a la que ells havien pensat, tenen més facilitat per contestar a les preguntes que se'ls formularà.

Els grups estan formats per aproximadament vuit alumnes. Aquest nombre fa el grup prou petit perquè tothom pugui participar i prou gran per haver-hi diversitat d'opinions.

Aquesta recollida de dades s'ha dut a terme en finalitzar el període d'investigació, per comprovar la utilitat de la intervenció, conèixer l'opinió dels alumnes, i relacionar les seves respostes amb les observacions fetes durant les setmanes.

Preguntes pel grup focal:

- A quina hora aneu a dormir i a quina us aixequiu?
- En quins moments del dia us concentreu?
- Què fa que us costi concentrar-vos?
- Mengeu aliments processats sovint? Quants cops a la setmana?
- Us agrada venir a l'escola?
- Us resulta satisfactori fer bé un exercici o aprendre coses noves?
- Heu millorat la concentració amb la tècnica que s'ha ensenyat?
- Continuareu utilitzant la tècnica en un futur?

Etnografia

Aquesta eina qualitativa consisteix a exercir una observació continuada del grup social que es vol analitzar, en el cas d'aquesta investigació, el funcionament del grup classe tant individualment com en grup.

S'anoten les observacions de cada un dels alumnes tres dies a la setmana, a quatre sessions diferents. D'aquesta manera, es realitza un estudi descriptiu del comportament dels alumnes per interpretar i relacionar el seu comportament en diferents contextos.

Plantejament de la investigació:

- Paradigma → Interpretatiu, perquè la recerca està orientada a la descripció i interpretació de fenòmens socials, en aquest cas el comportament dels alumnes.

- Objectiu → Comprendre un context/problema i donar resposta a la pregunta de recerca. Es coneix que els alumnes es desconcentren, però no se sap per què.

Aleshores la pregunta de recerca és: Es pot millorar la concentració dels alumnes establint un hàbit de relaxació a l'aula?

- Metodologia → Qualitativa/Mixta

L'enfocament de la recerca ha estat qualitativa/mixta. Té aquest enfocament perquè amb els mètodes de recollida de dades qualitatives, s'obté resultats relacionats amb anàlisis descriptives, i amb el mètode de recollida de dades quantitativa, s'obté resultats que permeten fer una anàlisi d'estadístiques.

No obstant això, la investigació és més de caràcter qualitatiu, perquè les observacions són subjectives i tot i que el temps de concentració és mesurable, aquest és interpretable segons l'observador. Tot i que hi ha unes pautes establertes molt clares per poder executar correctament aquesta intervenció, el fet de conèixer amb anterioritat als alumnes facilita la recollida de dades. Potser, si un mestre nouvingut a l'aula aplica la dinàmica en qüestió, inicialment podria obtenir resultats diferents.

La recollida de dades s'ha efectuat amb el següent model:

Abans de dur a terme la intervenció, s'ha fet una primera observació per comparar si la concentració dels alumnes millora abans i després d'ensenyar l'hàbit de concentració.

Nom de l'alumne →				
Utilitza alguna tècnica de concentració?		Ha estat concentrat?		Quanta estona manté la concentració?
Sí	No	Sí	No	
Observacions				

Un cop feta la intervenció, es recolliran les dades amb el següent model de taula:

Nom de l'alumne →					
Ha fet el comportament explicat?		Ha estat concentrat?		Ha millorat la seva concentració?	Quanta estona manté la concentració?
Sí	No	Sí	No	Sí	No
Observacions					

Aquest quadre s'utilitza de manera individual per cada alumne cada dia que es faci l'observació.

A més, s'ha utilitzat dades més generals sobre l'aula:

Dades i rúbrica d'exemple:

Hora	Alumnes concentrats
8:30	24
9:00	20
9:30	15

Criteris per identificar si un alumne està desconcentrat:

- No manté la vista a l'explicació del mestre/ tasca que està fent.
- Juga i/o parla amb un company.
- No escolta les indicacions del mestre.
- Pensa en altres coses (És més complicada de detectar objectivament, no obstant l'expressió, vista i postura corporal de l'infant acostumen a indicar i està atenció o pensa en altres coses que no tenen relació amb el tema que s'està tractant).
- Manipula objectes.

Per tal de veure quin és l'efecte de la intervenció, es porten a terme les observacions en quatre contextos diferents:

- 8:30 am, primera hora del matí (dilluns).
- 9:30 am, segona hora del matí (dilluns).
- 11:00 am, hora després del pati (dimecres).
- 14:30 pm, hora i mitja de la tarda, posterior al menjador/casa (divendres).

3.4.- Proposta d'intervenció/ aportació

Un cop finalitzada la recollida de dades inicial, es porta a terme la introducció del nou hàbit. Aquest consisteix a millorar la concentració dels alumnes emprant un petit temps de relaxació abans de dur a terme una activitat.

Els criteris que ha de seguir l'hàbit/comportament que s'introduirà és el següent:

- Ha de ser assolible a curt termini
- Ha de ser observable
- Ha de ser realista

Primera intervenció:

1. Introducció:

Inicialment, és molt important contextualitzar als alumnes, per tant, se'ls fa saber que formen part d'un procés d'investigació que està fent per la universitat, i que, per tant, es necessita la seva col·laboració per poder fer-lo correctament.

En primer lloc, es tracten conceptes molt simples per tal que tothom entengui durant les diferents intervencions que estem treballant→ Concentració, distraccions, relaxació i hàbits.

Aquesta imatge és una representació del que es transmet als alumnes, de manera simple, mitjançant el dibuix d'un cervell.

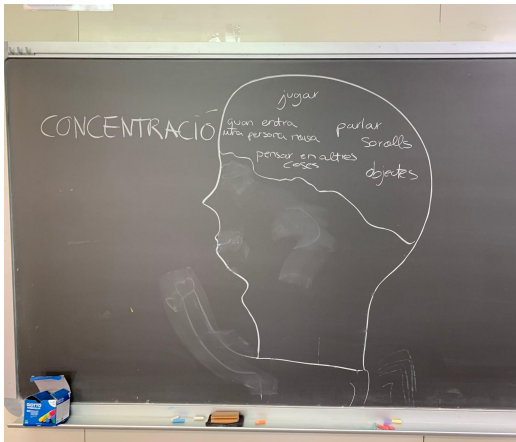


Amb aquesta imatge es planteja als alumnes la concentració i les interrupcions. Les interrupcions, que associarem amb missatges no rellevants, sons, sorolls i distraccions, poden aparèixer abans, durant i després del procés de concentració.

- En cas que apareguin abans, s'ha d'executar la tècnica que se'ls ensenya.
- En cas que apareguin durant el procés de concentració, aquest es veurà endarrerit i triguen més a concentrar-se i fer la feina.
- En el cas que apareguin després d'haver-se concentrat, han d'identificar per ells mateixos si necessiten repetir la tècnica de concentració o continuen amb la feina.

Un dels aspectes més rellevants d'un alumne concentrat és la capacitat de mantenir una atenció selectiva i prestar atenció al que és important. D'aquesta manera no necessiten tornar a realitzar la tècnica ensenyada, perquè són capaços d'escollir en què concentrar-se.

Durant la sessió i amb la imatge del cervell representada a la pissarra, els alumnes esmenten quines són aquelles coses que els fan distreure a l'hora de concentrar-se.



(Imatge real a l'aula durant la intervenció)

Les distraccions que més van repetir els alumnes van ser:

- Jugar
- Parlar
- Sentir sorolls
- Objectes
- Pensar en altres coses
- Quan entra una persona a l'aula

2. Explicar als alumnes el nou hàbit que aprendran:

Amb aquest nou hàbit, s'interromp els hàbits perjudicials que ells mateixos han esmentat anteriorment, per assolir el nostre objectiu, la concentració. Es relaciona la relaxació amb una eina que permet obrir la ment.

1. Inspiració → Cinc segons

2. Pausa → Tres segons

3. Expiració → Cinc segons

La pràctica d'aquest comportament oscil·la entre els trenta segons, depenent de cada alumne i del context on es porti a terme. A més, per tal de garantir l'assoliment de l'hàbit, cal explicar quins beneficis s'obtenen i emprar altres conceptes per cridar la seva atenció:

- Es fa de manera conjunta perquè hi participa tant els companys com el docent.

- Cada dia hi ha una persona encarregada de guiar a la resta en l'execució d'aquesta dinàmica
- Aporta beneficis a curt termini (execució i resolució de les tasques de manera òptima).
- Preferentment amb els ulls tancats, per assegurar que s'executa correctament.

A partir d'aquest moment, els alumnes no entenen l'hàbit com una rutina perquè no s'estableix en un moment del dia en específic, sinó que són lliures d'escollir quan portar-lo a terme, tot i que se'ls recomana executar-lo abans de cada tasca.

3. La nostra feina a l'aula:

Per finalitzar, es fa una petita reflexió sobre com ajudar als companys a concentrar-se:

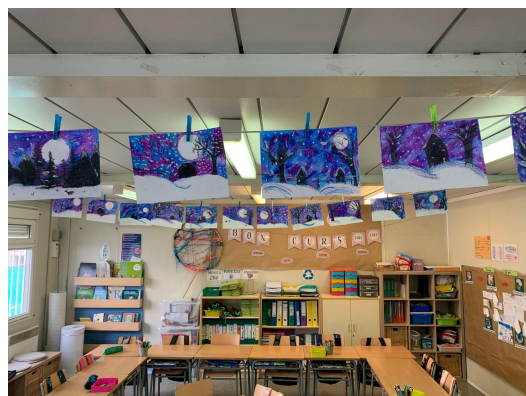
- No distreure a la resta, sobretot quan s'ha acabat una feina i els altres encara no.
- No compartir idees sense aixecar la mà.
- Aixecar-se quan toca i amb permís.

Segona intervenció:

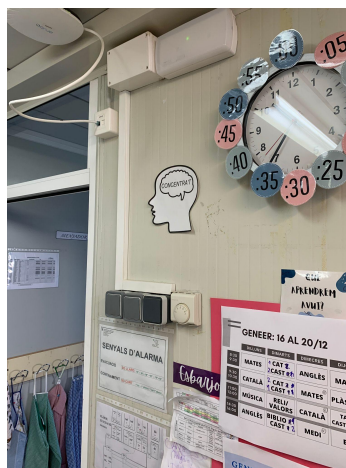
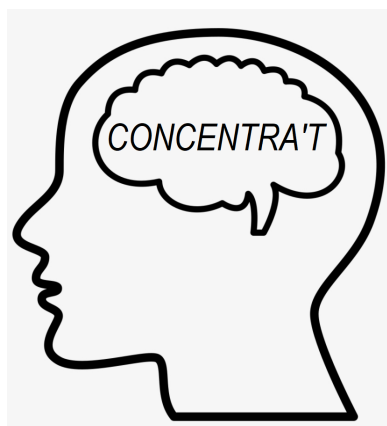
En aquesta segona intervenció, els alumnes expliquen quines són aquelles parts de l'aula que els fan distreure, i capten la seva atenció amb més facilitat.

Les respostes van ser les següents:

- Els dibuixos que estan penjats a l'aula
- La finestra
- La porta i el seu voltant



Un cop analitzades quines són les parts de l'aula que capten més l'atenció dels alumnes durant les sessions i els fan distreure amb més facilitat, s'ubica un recordatori a tots tres llocs per intentar recaptar l'atenció dels alumnes en cas que es distreguin d'aquesta manera.



Per tal de no originar més distraccions, la mida i el color d'aquests recordatoris s'ajusta i es camufla a l'aula entre totes les coses que hi ha, amb l'objectiu de només ser vist quan els alumnes estan patint una distracció visual.

Tercera intervenció:

A partir d'aquest moment, amb l'objectiu d'assolir millor l'hàbit, es pauta el moment del dia en el qual els alumnes, tots a l'hora, portaran a terme la dinàmica explicada.

Se'ls planteja el problema de les distraccions, i es decideix en quin moment del dia portar a terme l'hàbit:

- Primera hora del matí (8:30 am)
- Segona hora del matí (9:30 am)
- Després del pati (11:00 am)
- Després del menjador/casa (14:30 pm)

Quarta intervenció

Per finalitzar la investigació i reptar als alumnes a mantenir la concentració, portent a terme en una sessió d'una hora, una comprensió lectora aparentment comuna, però que està pensada per posar-los a prova.

Els protagonistes de la història que es narra a la comprensió són ells. En aquesta s'anomenen noms d'alumnes de la classe, concepte que els crida molt l'atenció, tant com per interrompre la seva concentració i intervenir sense permís.

Les preguntes de la lectura són comuns i poc rellevants en un principi, però a mesura que avancen, donen resposta a preguntes molt interessants que serveixen per continuar prenent anotacions sobre l'estat anímic de cada alumne, perquè saber si un alumne no se sent especial el dia del seu aniversari o què el fa feliç, ofereix indicis per relacionar-ho amb la seva concentració i les seves qualificacions. *(Federico Acosta Pulido & Francisco Herrera Clavero. 2019)*

Nom: _____ Data: _____

CoMpReNsIó LeCtOrA

Llegeix el text i contesta:

Feia setmanes que els alumnes de la classe de 3r "Jo soc Sunakay" preparaven aquest gran dia. Mentre l'Aaron i l'Olívia intentaven distraure a dos dels seus companys, l'Emma i l'Elena s'encarregaven de preparar l'aula. I pensareu, per què estaven preparant l'aula? Doncs perquè estaven preparant la festa sorpresa de dos companys, que van néixer el mateix dia. Tots van participar: la Blanca va portar el pastís, l'Hugo els globus i el Lucas les disfresses.

Quan van entrar per la porta, els dos companys que feien anys aquell dia van quedar bocabadats en veure que havien preparat els seus amics i amigues de l'escola.

Quan la festa s'acabava, l'Ivan, el Leo i el Marc van arribar amb un regal enorme, tan gran que tocava el sostre.

1. Quines dues persones de la classe van néixer el mateix dia?

2. Quin regal creus que és el que li anaven a regalar?

3. Quin regal t'agradaria rebre pel teu aniversari?

4. Celebres els teus aniversaris?

5. Et sents especial el dia del teu aniversari?

6. Què et fa feliç?



Nom: _____ Data: 8/2/2023

CoMpReNsIó LeCtOrA

Llegeix el text i contesta:

Feia setmanes que els alumnes de la classe de 3r "Jo soc Sunakay" preparaven aquest gran dia. Mentre l'Aaron i l'Olívia intentaven distraure a dos dels seus companys, l'Emma i l'Elena s'encarregaven de preparar l'aula. I pensareu, per què estaven preparant l'aula? Doncs perquè estaven preparant la festa sorpresa de dos companys, que van néixer el mateix dia. Tots van participar: la Blanca va portar el pastís, l'Hugo els globus i el Lucas les disfresses.

Quan van entrar per la porta, els dos companys que feien anys aquell dia van quedar bocabadats en veure que havien preparat els seus amics i amigues de l'escola.

Quan la festa s'acabava, l'Ivan, el Leo i el Marc van arribar amb un regal enorme, tan gran que tocava el sostre.

1. Quines dues persones de la classe van néixer el mateix dia? Alex i Alex.
Leo i Elena. Joel i Alex.

2. Quin regal creus que és el que li anaven a regalar?
Platínet i futbol.

3. Quin regal t'agradaria rebre pel teu aniversari? Una entrada al Santiago Vertrabou.

4. Celebres els teus aniversaris? Si

5. Et sents especial el dia del teu aniversari?
Molt especial és el dia que veig neixia.

6. Què et fa feliç? la meua família i amics

3.5. Anàlisi de resultats

Principals resultats de la investigació:

Alumnes que mantenen la concentració durant tota la sessió - 16 gener 2023 - 10 febrer 2023

	8:30	9:30	11:00	14:30
Setmana 1	9	9	8	7
Setmana 2	10	10	9	8
Setmana 3	15	14	12	9
Setmana 4	20	18	16	11

Aquesta taula mostra l'evolució dels alumnes durant les quatre setmanes de la intervenció presencial. Les dades d'aquest són el nombre total d'alumnes que mantenen la concentració durant tota la sessió, dividit per franges horàries i setmanes. Tot i que no tots els alumnes portin a terme l'hàbit amb èxit, es veuen beneficiats per aquells alumnes que si l'executen correctament, perquè creen un clima d'aula idoni per treballar i mantenir la concentració.

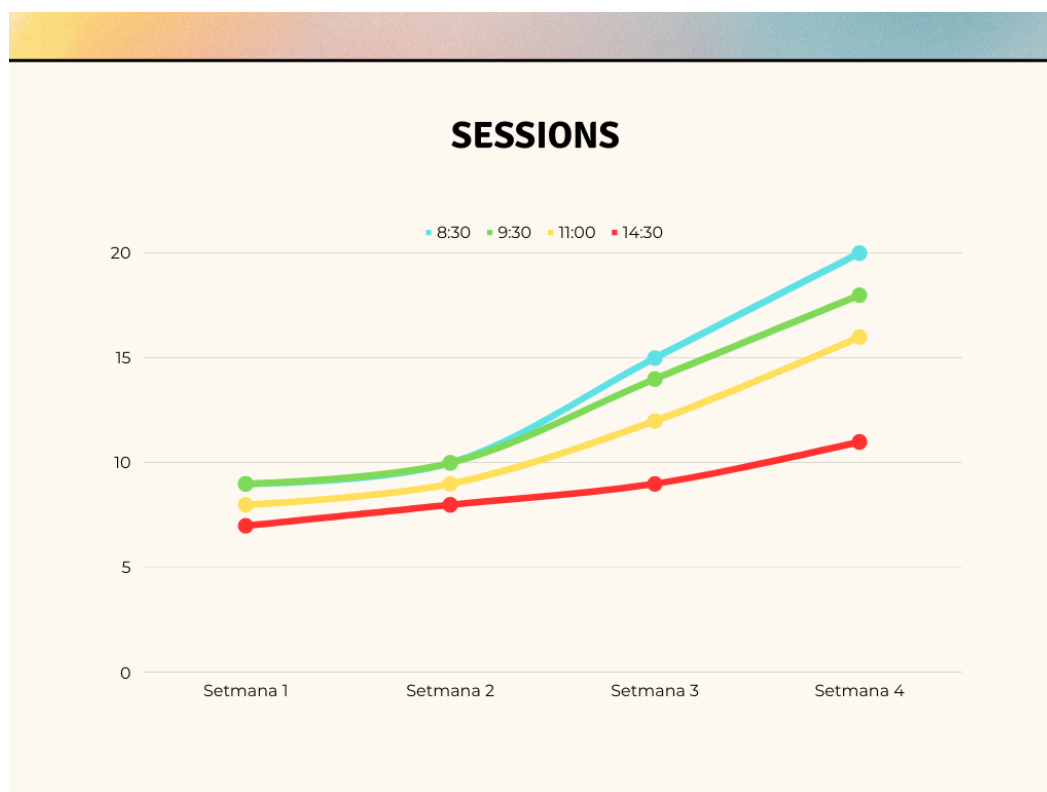
Observacions prèvies a la intervenció

1. A primera hora (8:30 am) els alumnes tenen un comportament més relaxat, i les distraccions estan relacionades amb factors provocats pel seu estat anímic (tenen son), com boca badar i pensar en altres coses.

2. A l'hora posterior al pati (11:00 pm) el comportament dels alumnes comença a alterar-se, i els costa més mantenir la concentració. Les distraccions estan relacionades amb el context de l'aula i el que ha succeït a l'hora d'esbarjo. Tot i que els costa més mantenir la concentració, en qüestió de deu minuts aconsegueixen calmar-se i fer la feina, gràcies a l'actuació de la tutora.

3. A l'hora i mitja posterior al menjador/casa (2:30 pm) els alumnes tenen moltes dificultats per iniciar un procés de concentració. Als alumnes els costa tant quan acaben d'arribar de casa com quan s'apropa l'hora de marxar, i això dificulta molt dur a terme una feina correctament.

Observacions posteriors a la intervenció:



Aquest gràfic representa l'evolució del nombre d'alumnes que aconsegueixen mantenir la concentració durant tota la sessió. A l'eix horitzontal es representen les setmanes i a l'eix vertical el nombre d'alumnes concentrats, del zero al vint (tot i haver-hi vint-i-cinc alumnes a l'aula, no apareix el número vint-i-cinc perquè el nombre màxim d'alumnes concentrats durant tota la sessió han estat vint). Cada línia, representada amb un color diferent, representa cada tipus de context (8:30 am → BLAU, 9:30 am → VERD, 11:00 am → GROC i 14:30 → VERMELL).

A mesura que han avançat les setmanes, s'observa i es compara quin era el nivell de concentració en diferents contextos. Un dels factors més rellevants a simple vista és la dificultat que pateixen els alumnes per mantenir la concentració a mesura que avancen les hores del dia. Cal destacar la importància d'analitzar el context previ dels alumnes abans de començar cada sessió.

- A les dues primeres hores (8:30 h-10:30 h), els infants experimenten una notable evolució, que afavoreix la seva concentració significativament. Això és degut al fet que encara estan adormits i acudeixen més relaxats a l'aula, causat perquè venen de

casa a primera hora del matí i fa relativament poc temps que estan desperts. Les distraccions són de caràcter cognitiu, provocades per la son que pateixen els infants.

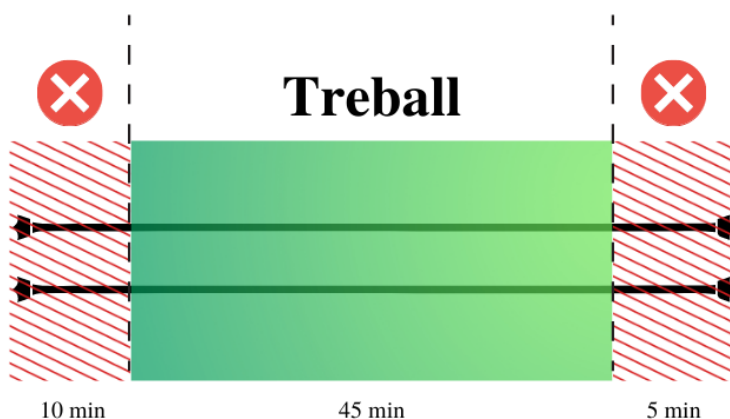
- L'hora posterior al pati (11:00 h) comença a dificultar la concentració d'alguns alumnes, tot i que ha estat molt fàcil fer una tornada a la calma i aconseguir aprofitar la utilitat de la tècnica emprada. A partir d'aquest moment les distraccions de caràcter cognitiu són menors, fent lloc a les de caràcter visual i auditiu provocades pel xivarri i l'excitació del moment.
- La darrera hora, en tornar de casa o el menjador (14:30 h) és el context que més ha distorsionat els resultats de l'observació. Gran part dels alumnes mostren greus dificultats per concentrar-se, i l'eficàcia de la tècnica es veu minvada per la duració de la sessió. La durada d'una hora i mitja provoca la desconcentració progressiva de més de la meitat dels alumnes i com a conseqüència la disminució de la capacitat d'assoliment dels alumnes.

Aquest context provoca tots tres tipus de desconcentracions:

- Visuals i auditives: En iniciar la sessió són provocades per l'excitació momentània que pateixen els alumnes
- Cognitives: Fruit de la duració de la sessió (1h 30'), si no es fa ús de dinàmiques motivadores que captin l'atenció dels infants, es provoca una notable distracció cognitiva. A més, tenint en compte edat dels alumnes, sovint és inevitable.

Després d'analitzar els quatre contextos, s'afirma que l'eficàcia de la intervenció té major repercussió a les 3 primeres hores del matí, és a dir de 8:30 am a 9:30 am, de 9:30 am a 10:30 am i d'11:00 am a 12:00 am.

No obstant això, els alumnes també han experimentat millores a la darrera hora i mitja (14:30 pm - 16:00 pm) al llarg de les setmanes, tot i que no han estat tan significatives com les anteriors.



Aquesta imatge és una representació senzilla d'una sessió d'una hora.

Les línies negres representen una línia temporal d'una hora, entenent la part esquerra com l'inici i la part dreta com el final.

- Als primers deu minuts els alumnes entren, s'asseuen, xarren, etc. (Zona vermella ratllada de l'esquerra)
- Un cop relaxats, es porta a terme la classe. (Zona verda del centre)
- Els darrers cinc minuts, tant els alumnes que tenen rellotge a mà com els que el miren a la paret, s'inquieten perquè s'acosta l'hora de marxar casa i es desconcentren. (Zona vermella ratllada de la dreta)

Aquesta reflexió demostra el temps real que aprofiten els alumnes en el cas que estiguin concentrats tota la sessió, i la importància que tenen els mestres d'escorar els marges de temps perduts que hi ha a cada sessió, que sovint són inamovibles, a causa de l'edat dels infants.

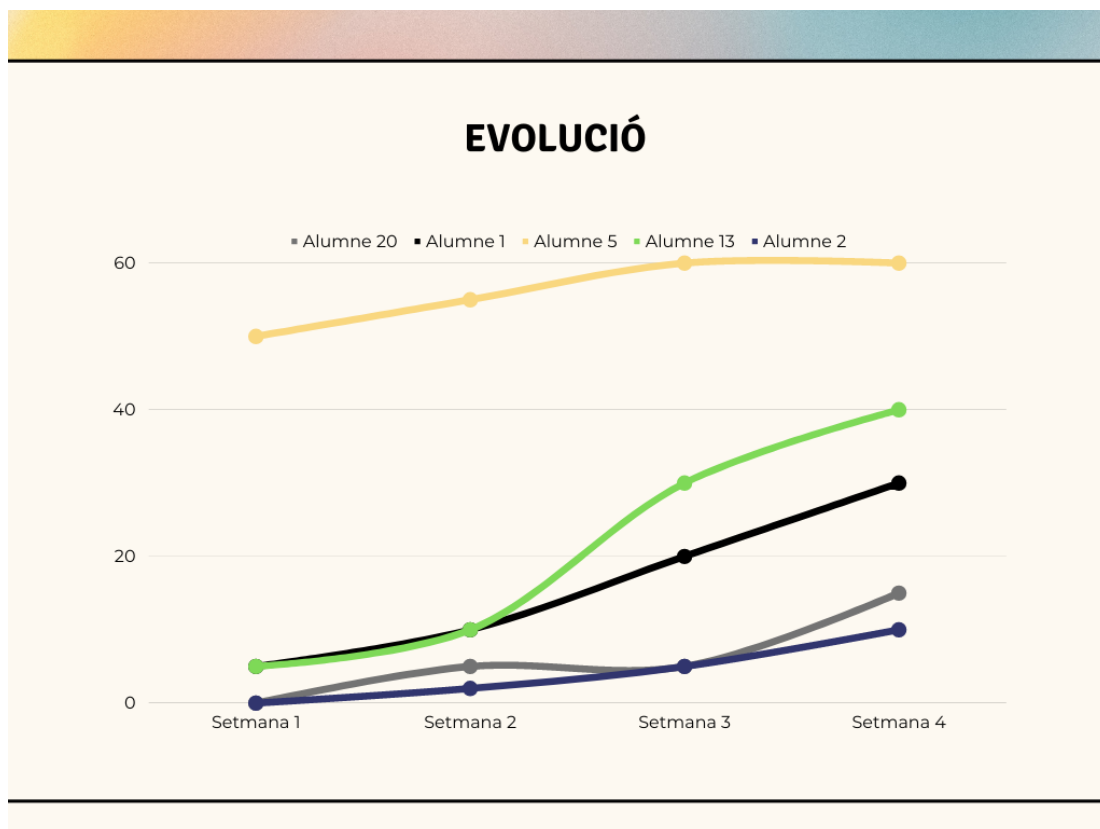
A més, un factor molt important a destacar és l'efecte de la codocència. Independentment del context, sempre té efectes positius en els infants. Els alumnes se senten més atesos a les seves necessitats i el clima de l'aula experimenta un canvi positiu molt significatiu. Encara que hi hagi alumnes que no necessiten el suport d'un altre mestre, la presència d'aquest regula el comportament d'aquells que els costa més concentrar-se, facilitant la concentració de tots els infants i reduint el nombre de distraccions.

Recompensar inesperadament als alumnes amb una felicitació quan mantenen la concentració, estimula a la resta, perquè tots volen rebre aquest tipus de reforç positiu, i per aconseguir-ho han de treballar i concentrar-se adequadament.

L'ús de la codocència ha beneficiat la concentració dels alumnes. Tres dels vint dies d'observació presencial que es van dur a terme, els alumnes van gaudir de la presència d'un docent addicional, per tant, l'alumnat portava a terme la sessió amb la presència de tres adults a l'aula. El seu comportament va millorar notablement, i com a conseqüència, la seva concentració també, arribant a augmentar el temps de concentració en deu minuts respecte a l'habitual. Per tant, cal fer ús d'aquest avantatge sobretot a la darrera franja horària del dia (14:30 pm - 16:00 pm) perquè és el moment del dia al qual els alumnes presenten més dificultats per concentrar-se.

A més, d'entre els vint-i-cinc alumnes que han format part de la investigació, al treball es reflecteix l'evolució de cinc d'ells amb un ritme de treball i un estat anímic molt diferent. Perquè gràcies a les evidències que s'han obtingut, s'ha observat que l'assoliment de l'hàbit i l'efecte de la intervenció té un efecte positiu en aquells alumnes que estan predisposats a aprendre i motivats, independentment del seu ritme de treball. D'aquesta manera es pot veure reflectit l'efecte de la intervenció en cinc tipus de resultats molt diferents, tot i haver treballat amb la mateixa dinàmica a la mateixa classe.

Evolució individual de la intervenció en cinc alumnes, 16 Gener 2023 - 10 Febrer 2023



Aquest gràfic representa l'evolució individual de cinc alumnes amb perfils molt diferents, tenint en compte el seu ritme d'aprenentatge i estat anímic.

A l'eix horitzontal estan representades les quatre setmanes utilitzades per dur a terme la investigació. Els números representats a l'eix vertical són els minuts que els alumnes investigats han estat concentrats. L'evolució de tots cinc està representada amb unes línies de diferents colors, assignats a cada alumne com es veu a la llegenda superior.

Alumne 20: (Color gris)

És l'alumne de la classe que més tard va dormir i el que menys hores de son gaudeix cada nit. Afirmar menjar processat gairebé cada dia, i que no li agrada venir a l'escola ni li resulta satisfactori aprendre coses noves o fer bé un exercici.

A la pregunta de "Què et fa concentrar?" respon "ballar i dibuixar". A diferència dels seus companys que donen respostes com "fer els deures o fer un examen". "No em fa falta concentrar-me quan estic a classe" va contestar l'infant. L'alumne en qüestió no es planteja concentrar-se en l'àmbit escolar i un dels aspectes més rellevants és que afirma estar desconcentrat quan té són i que el dia del seu aniversari no és feliç.

Aquest tipus de respostes són molt clares a l'hora de relacionar-ho amb les fonts d'informació que s'estan utilitzant durant la investigació. Dorm menys del que hauria de dormir un nen de vuit anys, menja menjar processat gairebé cada dia i el seu estat anímic no és bo. Pel que fa a les tasques escolars no les fa de manera intrínseca i no està gens motivat. Que no hagi assolit l'hàbit explicat a classe i que l'impacte de la intervenció hagi estat poc rellevant, és fruit de tots aquests factors que estan intervenint notablement en l'aprenentatge de l'alumne, provocant distraccions de caràcter cognitiu i aturant greument el seu ritme d'aprenentatge.

La primera setmana no era capaç de concentrar-se, però en finalitzar la intervenció és capaç de mantenir la concentració quinze minuts.

Alumne 1: (Color negre)

És l'alumne que més hores dorm i el que més distraccions pateix per un factor cognitiu a primera hora del matí. Afirmar concentrar-se en aquelles coses que li criden l'atenció i desconcentrar-se en tot allò que l'envolta "Yo me desconcentro con todo lo que me rodea"

afirmava l'alumne durant les preguntes formulades al grup focal. Menja aliments processats cada dia i tot i que no li resulta satisfactori aprendre coses noves o fer bé una tasca, sí que li agrada venir a l'escola.

És un cas similar a l'anterior, però, en canvi, aquest alumne té un estat d'ànim estable, està força motivat i la intervenció ha tingut un efecte positiu al seu aprenentatge, gràcies al fet que la seva predisposició per aprendre és bona.

La primera setmana mantenia la concentració durant cinc minuts, però en finalitzar la intervenció és capaç de mantenir la concentració trenta minuts.

Alumne 13: (Color verd)

Tot i afirmar que segueix mals hàbits saludables (hores de son i alimentaris), és un nen molt motivat, que li agrada acudir a l'escola i li agrada aprendre. Mostra sempre una bona predisposició a l'hora de dur a terme una tasca i acostuma a estar animat. Des d'un inici mostrava dificultats per concentrar-se, però les seves ganes per millorar han permès que després de la intervenció hagi millorat notablement.

Des d'un inici mantenia la concentració entre 5 i 10 minuts. Un cop se l'ha guiat per poder ajudar-lo, pot mantenir la concentració durant gran part de la sessió (aproximadament quaranta minuts) amb molta facilitat.

La primera setmana mantenia la concentració durant cinc minuts, però en finalitzar la intervenció és capaç de mantenir la concentració durant quaranta minuts.

Alumne 2: (Color blau)

Aquest alumne pateix TEA i té un pla individualitzat, això no obstant, ha resultat molt gratificant comprovar l'eficàcia de la intervenció amb ell. La seva concentració des d'un inici ha estat mínima, arribant a ser nul·la en algunes sessions a l'inici de la investigació. Amb esforç i reforços positius, ha pogut mantenir la concentració seguidament durant deu minuts. Aquest és molt bon canvi tenint en compte que només s'ha treballat aquesta dinàmica durant quatre setmanes. Aquests deu minuts permeten al mestre veure com escriu, que pensa i que està aprenent.

Les dades obtingudes a partir del grup focal no han estat relacionades amb el seu comportament tenint en compte que pateix aquest tipus de dificultat, tot i que afirma seguir

uns hàbits saludables a casa. A més, el ritme d'aprenentatge d'aquest alumne augmenta dràsticament amb la codocència, és a dir, amb un mestre del centre oferint suport a l'aula.

La primera setmana no era capaç de mantenir la concentració, però en finalitzar la intervenció és capaç de mantenir la concentració durant deu minuts.

Alumne 5: (Color groc)

Anteriorment, s'han observat alumnes que presenten notables dificultats, però aquest no és el cas. L'alumne "número cinc" és un alumne excel·lent tant en l'àmbit acadèmic com en l'anímic, mantenint la concentració amb facilitat i de manera autònoma. Segueix uns hàbits saludables fora del centre i li agrada acudir a l'escola.

Aleshores, quina repercussió ha tingut la meva intervenció amb aquest tipus d'alumnes que aparentment són excel·lents?

La intervenció no només ajuda als alumnes de manera individual, sinó que crea un clima a l'aula molt bo. Aquest fenomen resulta beneficiós per tots els alumnes, tant els que els costa concentrar-se com els que no.

En aquest cas, aquest tipus d'alumnes reconeixen aquesta dinàmica com una eina molt positiva en moments de bloqueig mental on necessitaven relaxar-se.

La primera setmana mantenia la concentració durant cinquanta minuts, però en finalitzar la intervenció és capaç de mantenir la concentració durant seixanta minuts.

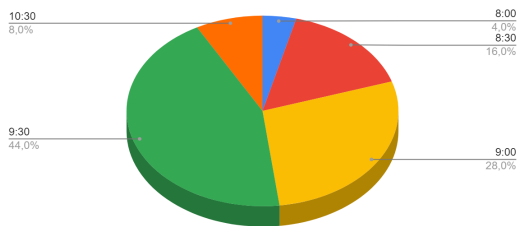
Els resultats reflecteixen que els alumnes motivats, independentment del seu ritme de treball, han patit una notable millora, augmentant el temps de concentració aproximadament vint minuts més del que mantenien anterior a la meva intervenció. En canvi, els alumnes amb poca autoestima i poc motivats només han aconseguit prolongar la seva concentració entre cinc i deu minuts més del que ho feien anteriorment. Els alumnes que pateixen algun trastorn (TEA i TDAH) han aconseguit iniciar un procés de concentració, acció que no aconseguien fer anteriorment. A l'hora de millorar la seva concentració, han aconseguit prolongar-la aproximadament entre cinc i deu minuts, tot i que cal guiar-los perquè no són capaços de fer-ho autonòment.

3.5.1.- Respostes del grup focal

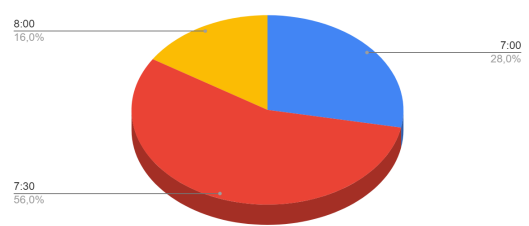
Les preguntes es van formular als vint-i-cinc alumnes, organitzats en subgrups d'entre vuit i nou alumnes.

1. A quina hora aneu a dormir i a quina us aixequiu?

Hora d'anar a dormir



Hora d'aixecar-se

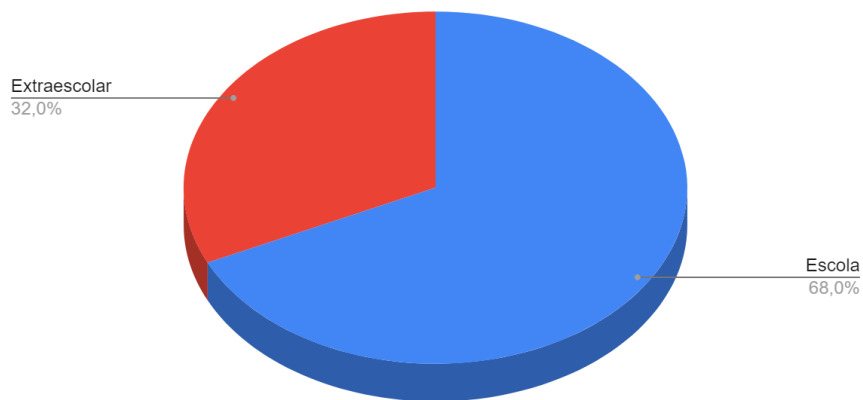


Hores d'anar a dormir	% d'alumnes	Alumnes
22:30	8%	2
21:30	44%	11
21:00	28%	7
20:30	16%	4
20:00	4%	1

Hores de llevar-se	% d'alumnes	Alumnes
8:00	16%	4
7:30	56%	14
7:00	28%	7

Hores totals de son	% d'alumnes	Alumnes
9 o més	92%	23
Menys de 9	8%	2

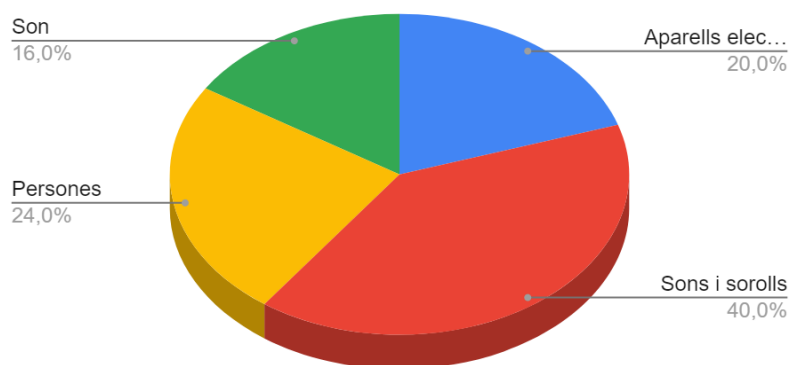
2. Quan/en quins moments us concentreu?



Extraescolar: 32% → 8

Escola: 68% → 17

3. Què fa que us costi concentrar-vos?



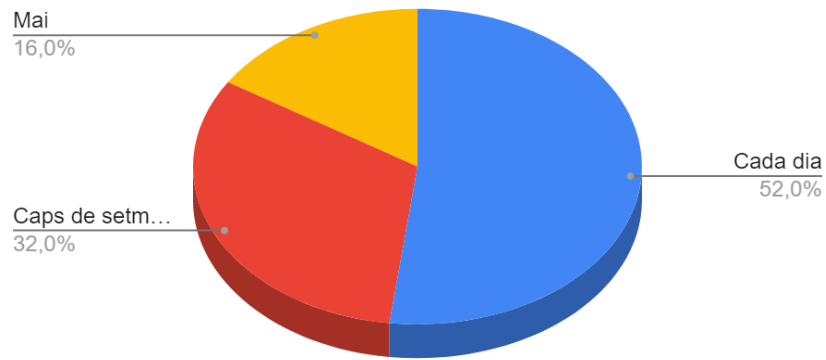
Son: 16% → 4

Aparells electrònics: 20% → 5

Persones: 24% → 6

Sons i sorolls: 40% → 10

4. Mengeu aliments processats sovint? Quants cops al dia?

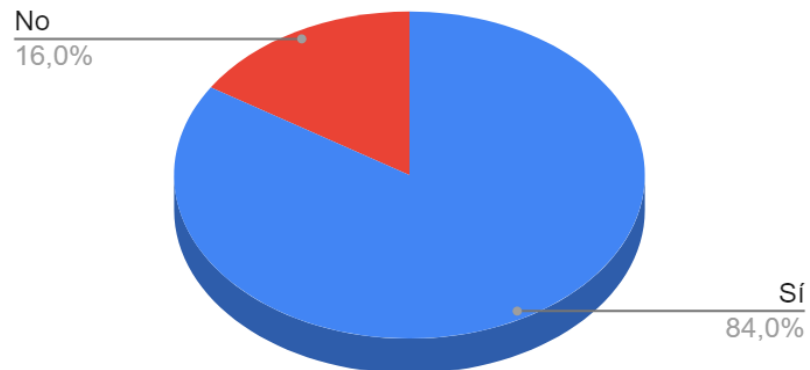


Mai: 16% → 4

Cada dia: 52% → 13

Caps de setmana: 32% → 8

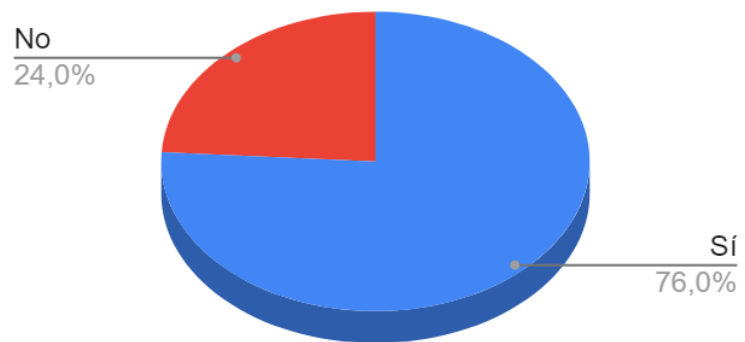
5. Us agrada venir a l'escola?



Sí: 84% → 21

No: 16% → 4

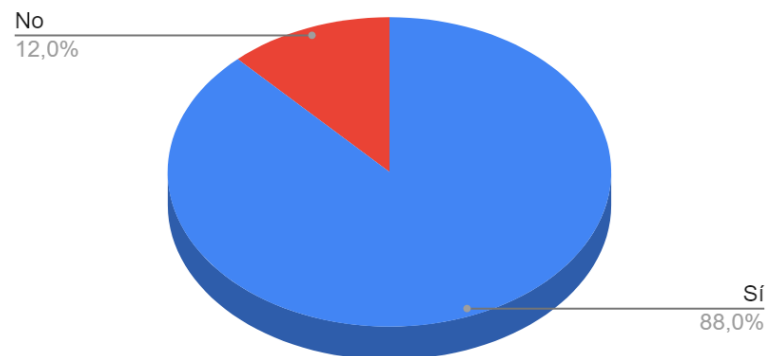
6. Us resulta satisfactori fer bé un exercici o aprendre coses noves?



Sí: 76% → 19

No: 24% → 6

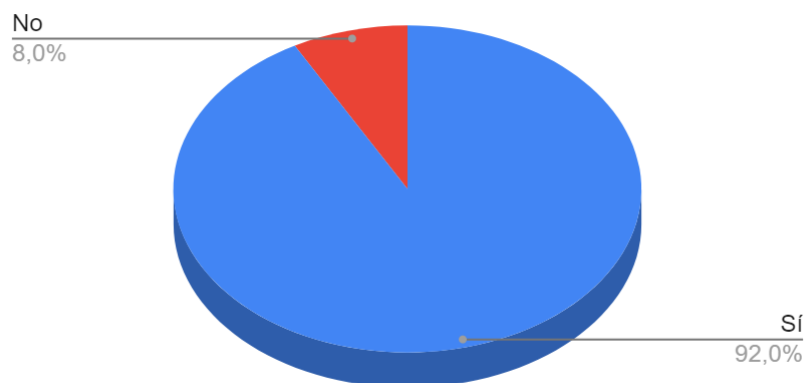
7. Heu millorat la concentració amb la tècnica que s'ha ensenyat?



Sí: 88% → 22

No: 12% → 3

8. Continuareu utilitzant la tècnica en un futur?



Sí: 92% → 23

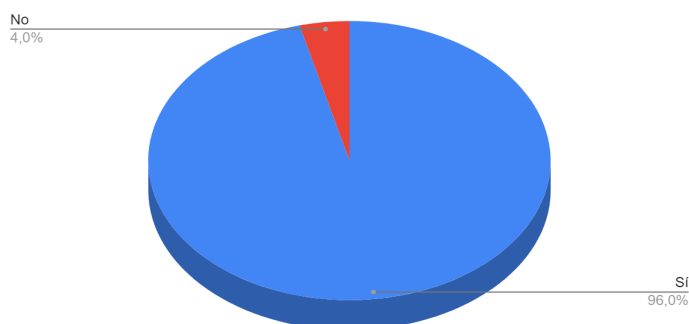
No: 8% → 2

Els resultats de les preguntes del grup focal han estat els previstos, relacionant les respostes obtingudes amb el comportament de cada alumne. La majoria dels infants segueixen hàbits corresponents amb la seva edat, tot i que no són bons. "Hi ha addiccions que ja són normalitat" González, E. (2023). És curiós com hi ha alumnes que afirmen desconcentrar-se amb aparells electrònics, tenint en compte que tenen vuit anys.

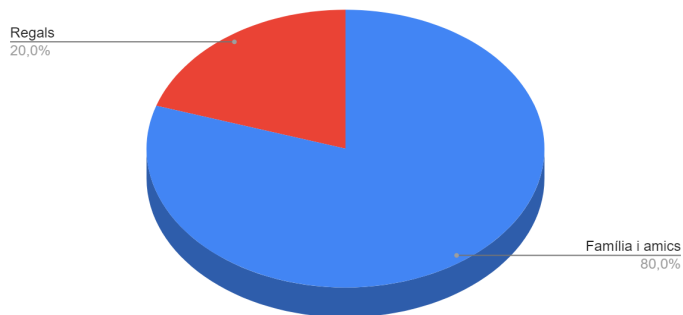
Pel que fa a les hores totals de son dels alumnes, s'ha pogut observar que només dos alumnes tenen un hàbit de son perjudicial per a la seva edat. Aquests dos alumnes formen part dels nou que no han assolit l'hàbit. Els altres vint-i-tres sí segueixen un hàbit de son saludable.

3.5.2.- Respostes de la fitxa:

Les respostes que els alumnes han donat a la darrera fitxa han servit com a suport per relacionar la motivació dels alumnes amb els resultats obtinguts a partir de les observacions:



D'entre els 25 alumnes que hi ha a l'aula, 24 asseguren sentir-se feliços el dia del seu aniversari.



El que els alumnes associen amb la seva felicitat està relacionat amb la família i els amics (20) i els regals que els fan (5).

Les respostes són les previstes, no obstant això, s'han obtingut d'altres que criden l'atenció:

Què et fa feliç?

“Tornar a veure al meu avi”

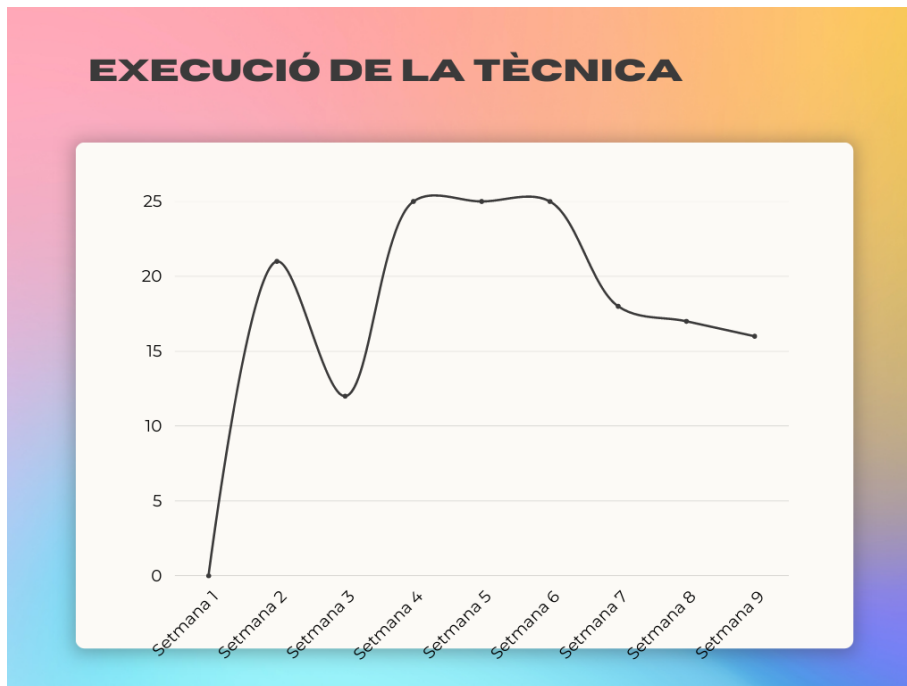
Aquesta resposta pot relacionar-se amb l'estat d'ànim de l'alumne. En aquest cas s'aconsella comentar-ho amb els pares, perquè no tractar aquest succés podria afectar el rendiment i aprenentatge de l'infant.

Et sents especial el dia del teu aniversari?

“No em sento feliç”

Aquesta resposta tan sincera de l'alumne ajuda a relacionar la motivació amb el seu estat d'ànim, el qual està afectant directament al seu aprenentatge. Els resultats d'aquesta fitxa són comuns i corresponents als d'un infant de vuit anys, no obstant això, és una molt bona eina per investigar que sent l'alumne, per comentar-ho tant amb ell/a com amb les famílies.

Durant les quatre setmanes d'observacions, els alumnes han rebut recordatoris per fer l'hàbit, inclús introduint-lo com una dinàmica habitual que havien de practicar diàriament abans de començar cada sessió. L'execució de la tècnica ha estat molt guiada, però quin ha estat el comportament dels alumnes un cop finalitzada la intervenció?



Aquest gràfic representa l'evolució del nombre d'alumnes que han executat la tècnica ensenyada durant la intervenció. A l'eix horitzontal estan representades les nou setmanes que ha durat la investigació. Els números ubicats a l'eix vertical són el nombre d'alumnes. La línia negra representa l'evolució al llarg de les setmanes.

Durant la primera setmana, s'observa com cap alumne dels vint-i-cinc emprava una tècnica de concentració prèvia a una tasca. Aquest fenomen dona explicació a la greu falta de concentració que patien gran part dels alumnes de l'aula. Els dimarts i els dijous, no es realitzava una observació directa, sinó que la tutora de l'aula anotava quins alumnes executaven l'hàbit.

Un cop arribada la tercera setmana, tots els alumnes feien alhora la tècnica de concentració en tornar del pati (11: 00 am) i en tornar del menjador/casa (14: 00 pm). A partir d'aquest moment, durant la tercera i quarta setmana es va executar l'hàbit diàriament amb els alumnes.

La intervenció finalitza a la quarta setmana. Això no obstant, s'ha mantingut el contacte amb la tutora de l'aula per conèixer quin ha estat l'impacte de la intervenció. Els alumnes han continuat executant l'hàbit de manera conjunta i guiada pel mestre fins a la

sisena setmana. Aleshores, per comprovar si han assolit l'hàbit, s'ha observat quins alumnes continuen executant-lo un cop s'ha donat per finalitzat l'obligatorietat d'aquest. És a dir, la mestra ja no els recorda que han de portar-lo a terme i observa quins d'ells continuen utilitzant-lo.

Els resultats han estat satisfactoris, ja que més de la meitat dels alumnes encara executen l'hàbit de manera autònoma.

Setmana	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nº Alumnes	0	21	12	25	25	25	18	17	16

- El color groc representa les setmanes on els alumnes eren recompensats amb felicitacions i reconeixements de la bona feina feta, desenvolupant i millorant la seva consciència d'aprenentatge i sentiment de millora.
- La part de color blau representa les setmanes on els alumnes no van rebre reforços positius durant l'execució de l'hàbit i millora de la concentració.

Quins alumnes han continuat fent l'hàbit un cop la mestra ha deixat de guiar-los en l'execució d'aquest? → Aquells alumnes que a casa segueixen hàbits saludables. Els alumnes que no han assolit l'hàbit fins al punt d'executar-lo de manera autònoma, són aquells que van respondre a les preguntes del grup focal que no els agrada venir a l'escola, no els resulta satisfactori aprendre coses noves i que no segueixen hàbits saludables a casa.

No obstant això, portar a terme aquesta dinàmica no requereix gaire esforç i amb les evidències obtingudes que obvien el benefici que comporta executar-lo, l'assoliment d'aquest no és el més rellevant, sinó la bona pràctica diària.

Un cop finalitzada la investigació, les diferents evidències recollides durant aquesta, ofereixen el següent: Tenint en compte els resultats de la darrera setmana d'investigació, s'afirma que el nombre d'alumnes que ha assolit l'hàbit és setze, i per tant els nou restants no han aconseguit assolir-lo. Aleshores, amb aquestes dades, es relaciona l'assoliment de l'hàbit amb les respostes del grup focal:

Quants dels alumnes que no segueixen un hàbit de son saludable han assolit l'hàbit?

Els dos alumnes que no tenen un hàbit de son saludable formen part dels nou que no han assolit l'hàbit.

Quants dels alumnes que no segueixen un hàbit alimentari saludable a casa han assolit l'hàbit explicat?

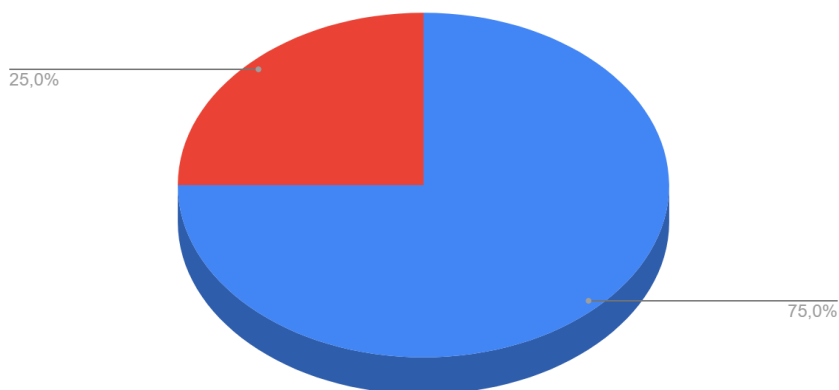
Set dels tretze que no segueixen un hàbit alimentari saludable formen part dels setze que han assolit l'hàbit treballat durant la intervenció.

Els altres sis alumnes que no tenen un hàbit saludable alimentari formen part dels nou que no han assolit l'hàbit.

Quants dels alumnes que no els agrada venir a l'escola no han assolit l'hàbit?

Tres dels quatre alumnes que no els agrada venir a l'escola formen part dels nou que no han assolit l'hàbit.

Alumnes que NO han assolit l'hàbit:



Aquest gràfic representa els nou alumnes que no han assolit l'hàbit de la concentració aplicat durant la investigació i intervenció.

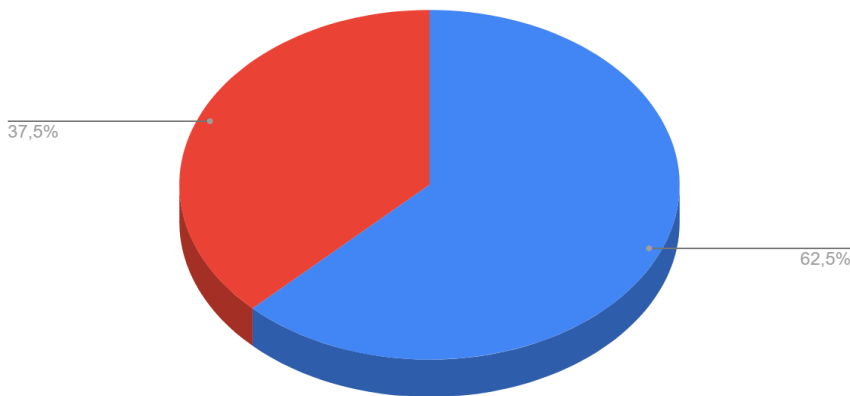
- La part blava del gràfic equival als set alumnes que no practiquen estils de vida saludables a l'aula.
- La part vermella equival als dos alumnes que no han assolit l'hàbit de la concentració tot i practicar estils de vida saludables a casa.

L'explicació que es formula a partir de les observacions, per entendre aquests tres alumnes que tot i practicar hàbits saludables a casa no han aconseguit assolir l'hàbit a l'escola és la següent:

Alumne 2 → L'aprenentatge d'aquest alumne es veu perjudicat pel trastorn que pateix (TEA). Tot i haver millorat, només l'executa de forma guiada, per tant, l'execució de forma automàtica d'aquest hàbit no ha estat completa, perquè és més susceptible a les distraccions.

Alumne 14 → La capacitat per assolir qualsevol contingut i hàbit per part d'aquest alumne està greument perjudicada pel seu estat emocional. Tant amb les observacions fetes a l'aula com les respostes que ha ofert durant la fita de la darrera intervenció, presenta mancances emocionals pendents de resoldre per part de la família.

Alumnes que SÍ han assolit l'hàbit:



Aquest gràfic representa els setze alumnes que han assolit l'hàbit de la concentració aplicant durant la investigació i intervenció a l'aula.

- La part blava equival als deu alumnes que han assolit l'hàbit per concentrar-se i que segueixen hàbits saludables a casa, tot i no tenir un hàbit d'alimentació saludable.
- La part vermella equival als sis alumnes que han assolit l'hàbit de la concentració tot i no tenir un hàbit d'alimentació saludable.

Per tant, s'observa que els alumnes que segueixen hàbits saludables a casa tenen més facilitat per assolir un hàbit nou a l'escola.

Breus conclusions de les evidències:

- Els alumnes que sí que segueixen hàbits de vida saludable a casa equivalen al 62,5% dels alumnes que si han assolit l'hàbit.
- Els alumnes que no segueixen hàbits saludables a casa equival al 75% dels alumnes que no han assolit l'hàbit explicat durant la investigació.

Aleshores, s'afirma que els alumnes que sí que segueixen hàbits saludables a casa seva tenen major facilitat per assolir nous hàbits a l'aula.

A més, la motivació és un factor fonamental, perquè aquells alumnes que no practiquen estils de vida saludables a casa poden assolir-los a l'escola si estan motivats. També es presenta el cas contrari: l'alumne número vint-i-quatre practica hàbits saludables a casa i ha assolit l'hàbit explicat durant la intervenció, però afirma que no li agrada venir a l'escola. Per tant, les seves capacitats per assolir un hàbit són bones, no obstant això, si aquest no és motivador i no capta la seva atenció, no l'assolirà.

Pel que fa a la intervenció, els alumnes han fet una retroacció positiva, i vint-i-dos dels vint-i-cinc afirmen haver millorat la seva concentració gràcies a la tècnica treballada durant la intervenció.²

Pel que fa als recordatoris que es van ubicar a l'aula durant la segona part de la intervenció, no ha estat l'acció que més ha beneficiat la concentració dels alumnes, no obstant això, durant les quatre primeres setmanes, cinc alumnes van reconèixer haver tornat a concentrar-se gràcies a l'observació d'aquells recordatoris.

3.6.- Conclusions

Un cop finalitzada la intervenció i la investigació, s'afirma amb total seguretat que ha estat un èxit, perquè ha tingut un impacte positiu en tots els alumnes (cadascun en diferent mesura). Des d'un inici, i amb el funcionament de l'hàbit assolit, els alumnes eren lliures d'executar-lo quan ells consideressin que ho necessitaven. Els resultats eren els previstos, i un 75% dels alumnes no portaven a terme la tècnica de forma autònoma.

L'assoliment de l'hàbit va experimentar un canvi dràstic en el moment en el qual es va establir unes pautes temporals per dur a terme la tècnica en qüestió, i tots els alumnes van millorar notablement la seva capacitat de concentració. Els alumnes van necessitar assolir

l'hàbit d'una manera més pautada, establint en quin moment el portaran a terme cada dia, per poder conèixer l'eficàcia d'aquest. Un cop són conscients que experimenten una millora, poden portar-lo a terme de manera automàtica sense necessitat d'un recordatori.

Pel que fa a la motivació, l'execució de l'hàbit no és una pràctica divertida, no obstant això, el que si ha motivat als alumnes ha estat els resultats i beneficis a curt termini que aquest els ofereix. És per aquest motiu que en un inici no els ha cridat l'atenció perquè no era del seu interès. En canvi, tenint en compte les mancances i dificultats d'aprenentatge que pateixen la gran part dels alumnes, els resultats i opinions dels seus alumnes els ha motivat a intentar portar-lo a terme. A mesura que avançaven les setmanes, cada vegada eren més els alumnes que executaven l'hàbit perquè veien als seus companys portar-lo a terme i afirmar que els resultava beneficiós.

Hi ha moltes fonts d'informació que asseguren que els reforços positius poden afavorir l'assoliment d'un hàbit, és per aquest motiu que les recompenses que s'han ofert durant la investigació no han estat materials, sinó que han estat basades en les felicitacions i reconeixement de la bona feina feta als alumnes, tant en l'execució de l'hàbit com en la millora i prolongació de la seva concentració. Per tal d'analitzar quin efecte provoca l'ús d'aquests tipus d'incentius, només se'n van fer ús fins a la sisena setmana, coincidint amb la fi del recordatori i execució de l'hàbit en grup. L'absència d'aquests incentius, ha estat un dels motius pels quals el nombre d'alumnes que executaven l'hàbit ha anat minvant. Per tant, es considera l'ús de reforços positius no materials un factor molt rellevant en l'assoliment de nous hàbits.

Cal recordar que són infants de vuit anys i sovint tenen comportaments imprevists que han alterat els resultats de la meua investigació. A aquestes edats hi ha alumnes que no tenen una bona consciència d'aprenentatge assolida, i, per tant, rebutgen aprendre coses noves perquè no les consideren rellevants. En el cas de l'hàbit ensenyat durant la intervenció, tant en l'inici a l'hora d'executar-lo com al final a l'hora de respondre a les preguntes del grup focal, hi havia alumnes que no consideraven utilitzar més aquesta dinàmica. En finalitzar, són només dos els alumnes que no consideren continuar utilitzant aquesta pràctica en un futur.

Els resultats de la intervenció mostren la clara evolució de tots els alumnes, prolongant el temps que mantenen la concentració. No obstant això, no només s'ha prolongat

el temps, sinó que amb aquest hàbit els infants tenen més facilitat per iniciar un procés de concentració que pot perdurar durant tota la sessió si el grup fa un bon ús d'aquest.

S'han assolit tots els objectius establerts a l'inici de la investigació, i he pogut donar resposta a la pregunta de recerca: Podem millorar la concentració dels alumnes establint un hàbit de relaxació a l'aula?

Resposta → Sí, amb un bon ús i aplicació de la intervenció proposada en aquesta investigació, aplicant l'hàbit com una dinàmica de grup, pautaada i adaptant-se al grup classe i les seves necessitats.

Un dels aspectes més sorprenents dels resultats ha estat el temps de concentració dels alumnes als diferents contextos. Des d'un inici es va preveure que la concentració dels alumnes minvaria a mesura que avançaven les hores del dia. Efectivament, ha estat així, però no amb tots ells. S'han observat molts alumnes que quan tenen son a primera hora del matí no poden concentrar-se, en canvi, a la darrera hora, són capaços de mantenir la concentració molt més temps perquè ja estan desperts.

L'obstacle que ha sorgit durant la investigació ha estat la gran quantitat d'informació que s'ha analitzat. Les pautes d'observació eren molt clares, però a mesura que avançaven els dies, hi havia molta informació addicional a la qual s'havia previst. Aquesta estava relacionada amb comportaments que tenien els alumnes de manera esporàdica, els quals no eren coherents amb la informació que estava acostumat a recollir. Per exemple, un alumne que sempre estava concentrat a primera hora del matí, un dia presentava greus problemes per concentrar-se, i aparentment mostrava un estat anímic correcte. Aquest esdeveniment altera els resultats de la recerca, i fuig de les evidències trobades per relacionar-les entre elles.

A més, l'observació s'ha dut a terme durant quatre setmanes, temps suficient per garantir l'eficàcia de la intervenció. Tanmateix, si la investigació hagués durat més temps, els resultats haguessin estat més acurats i s'hauria analitzat millor l'evolució de l'alumnat.

Per tal de prosseguir amb la investigació, caldria continuar anotant observacions sobre cada alumne per tal d'oferir als mestres i a les famílies una informació addicional i precisa sobre els factors que afecten la concentració de l'infant per poder corregir-ho.

Es considera que el temps idoni de l'observació per valorar l'evolució de cada infant és de mínim tres mesos, és a dir, un trimestre. No obstant això, tots tres trimestres són contextos molt diferents i, per tant, podem obtenir resultats molt variats.

Personalment, finalitzo el treball molt satisfet. El procés de recerca ha estat molt exitós i profitós, i puc garantir que faré ús d'aquest hàbit en un futur quan sigui mestre d'una escola. He après que cada alumne és un món i que per treballar correctament a l'aula primer cal treballar amb l'infant a casa. Els hàbits són primordials tant fora com dins del centre i aquests tenen una gran repercussió a la capacitat d'assoliment de continguts i de nous hàbits a l'aula.

3.6.1.- Propostes per al futur

Aquest treball d'investigació ha tingut com a objectiu remeiar un problema, les distraccions. Durant aquestes setmanes s'ha detectat el problema i s'ha dut a terme una solució efectiva demostrada empíricament. No obstant això, com a futur mestre, vull esmentar quines accions posteriors a l'aplicació d'aquesta dinàmica cal dur a terme per poder assegurar que la seva utilitat perdura en el temps.

- Col·laboració, comunicació i entesa amb les famílies, per garantir l'evolució dels alumnes fora del centre.
- Consciència d'aprenentatge → Els alumnes han de ser conscients de la importància dels hàbits per poder assolir-los amb més facilitat.
- Creació de nous hàbits → Com hem demostrat a la investigació, eliminar mals hàbits existents afavoreix l'aprenentatge de nous hàbits beneficiosos. Per tant, cal aprofitar aquesta millora per continuar introduint-ne de nous, adaptant-nos a la situació del grup classe.
- Fer ús d'aquest hàbit durant un període de temps més llarg, per avaluar la seva eficàcia en el temps i quines variables podem afegir.
- Comunicar els resultats de les observacions amb els especialistes d'assessorament i orientació psicopedagògic que donen suport al professorat i a la diversitat de l'alumnat i en relació amb els alumnes que presenten necessitats educatives especials.
- Utilitzar dinàmiques de grup amb l'objectiu de millorar la motivació intrínseca dels alumnes, incitant-los a sentir-se a gust a l'escola i duent a terme les tasques que se'ls encomana.

- Comprovar l'eficàcia d'aquesta tècnica amb diferents alumnes i contextos. Ja que no tots els infants tenen les mateixes necessitats, és molt important avaluar la classe on es vol establir aquest hàbit, per adaptar-se a les necessitats de cada alumne amb l'objectiu de fer funcionar correctament la dinàmica en qüestió.

En darrer lloc, tenint en compte la motivació, com aquell factor que més repercussió ha tingut en els resultats dels alumnes, a partir de les observacions i metodologies utilitzades durant l'experiència docent que tinc, s'han elaborat les següents estratègies a l'aula per millorar la motivació dels alumnes:

- Fer-se sentir per a tots els alumnes
- Ser persistent, és a dir, demostrar als alumnes que volem involucrar-los, tornant a preguntar o reformulant dubtes perquè puguin participar en cas d'haver-se equivocat anteriorment.
- Saludar i acollir als alumnes en arribar a l'aula.
- Protegir els hàbits beneficiosos, per tal de crear i mantenir un clima d'aula idoni
- Estimular el sentit de l'humor, tant a les explicacions com amb la participació voluntària dels alumnes.

En resum, els petits canvis produeixen grans resultats. Aquest tipus d'estratègies són molt fàcils d'aplicar a l'aula i poden produir un efecte significatiu en la motivació de l'estudiant. (Curwin, 2014)

4.- Bibliografia:

Referències:

Acosta, F. P., & Clavero, F. H. (2017). La inteligencia emocional como predictora del rendimiento académico en la infancia: el contexto pluricultural de Ceuta. *Revista Complutense de Educación*, 28(4), 1251-1265. <https://doi.org/10.5209/rced.51712>

Bakker, L., González, R. Funes, N., Reyna, M. Paneiva Pompa, J. P (2016). *Estrés, ansiedad, conductas consumatorias, horas de sueño y salud.: Valoración de las características del sueño en niños y adolescentes.* (1.^a ed., Vol. 8). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7434245>

- Bergés, E., Teulé, A. R., & de Pagès i Bergés, E. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell: Tècniques de concentració i relaxació a l'aula*. Graó.
- Curwin, R. L. (2014). *Motivar a estudiantes difíciles: En contextos educativos desfavorecidos y de exclusión*. Narcea Ediciones.
- Fiorella, L. (2020). The Science of Habit and Its Implications for Student Learning and Well-being. *Educational Psychology Review*, 32(3), 603-625. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09525-1>
- González, E. (2023, 15 febrer). *La distracció com a fenomen social i educatiu - El Diari de l'Educació*. <https://diarieducacio.cat/la-distraccio-com-a-fenomen-social-i-educatiu/>
- Ito, K., & Yokoyama, Y. (2018). Relationship between classroom plan types and the degree of concentration of the children in elementary schools: A comparative study of open-plan classrooms and conventional-plan classrooms. *JAPAN ARCHITECTURAL REVIEW*, 2(1), 88-100. <https://doi.org/10.1002/2475-8876.12074>
- Kawulich, B.B. (2005). Participant Observation as a Data Collection Method. *Forum: Qualitativesocial Researchshzialforschung*, 6(2). <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466/997> <https://doi.org/10.17169/fqs-6.2.466>
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7(sup1), S137-S158. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>
- Rockwell, E. (1980). Etnografía y teoría en la investigación educativa. *Revista Dialogando*, 29.

Strogilos, V., & King-Sears, M. E. (2018). Co-teaching is extra help and fun: perspectives on co-teaching from middle school students and co-teachers. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 19(2), 92-102. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12427>

Departament d'educació. (s. f.). *DECRET 175/2022*. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8762/1928585.pdf#page=33>

Escola Arquitecte Jujol. (4a. C.). *Projecte educatiu de centre*. bloc.xtec.cat. [https://blocs.xtec.cat/escolaarquitectejujol/files/2019/02/PEC-revisi%
c3%b3.pdf](https://blocs.xtec.cat/escolaarquitectejujol/files/2019/02/PEC-revisi%c3%b3.pdf)