



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Programa d'inducció del professorat

Mòdul 4: Autoritat i confiança a l'aula

<https://empowering-teachers.eu/>

WP 2 – Disseny participatiu d'instruments polítics

Octubre 2022

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

© Copyright 2021 LOOP Consortium

Aquest document no es pot copiar, reproduir ni modificar, ni parcialment ni en la seva totalitat, amb cap finalitat sense el consentiment previ i per escrit de LOOP Consortium. A més, cal fer referència als autors del document i a totes les parts aplicables de l'avís de drets d'autor.

Tots els drets reservats.

Aquest document pot canviar sense previ avís.

Aquest document ha estat compilat pels membres següents del consorci internacional:


This work is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)





Continguts

4. Autoritat i confiança a l'aula.....	5
4.1 Guia per al debat del professorat experimentat.....	7
4.2 Plantilla del treball en grup	11



EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL
AND SOCIAL CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH
INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES



4. Autoritat i seguretat en un mateix a l'aula

A. Quina és la idea/fita/objectiu d'aquest mòdul?

Autoritat i confiança són els components sobre els quals es construeix la docència. En tot cas, la docència comporta una forma de comunicació entre la gent, a més de compartir espai i temps. L'autoritat i la confiança es necessiten mútuament per crear les condicions que permetin que la comunicació flueixi, i així trobar l'equilibri just en relació amb totes les normes que tenen l'origen a l'aula.

B. Resultats d'aprenentatge esperats:

- El professorat novell haurà de treballar per identificar l'estil i personalitats propis en l'exercici de la docència.
- El professorat experimentat podrà accedir a material i informació que l'ajudaran a posar en relleu la importància de trobar l'equilibri just entre l'autoritat i la confiança.
- El professorat novell adquirirà coneixement sobre com mantenir l'autoritat i la confiança a l'aula.

C. Activitats, presentacions i altres materials inclosos en el mòdul

ELEMENT	Públic objectiu	Tipus de recurs	Temps per al recurs	Àrea
4.1 Guia per al debat del professorat experimentat	Mentor	Guia	90 minuts	Pedagògic/didàctic
4.2 Plantilla de treball en grup	Mentor i docent novell	Guia, presentació	60 minuts + 90 minuts	Pedagògic/didàctic

4.1 Guia per al debat del professorat experimentat: és un document que inclou diverses activitats per trencar el gel i propostes en vídeo per motivar un debat sobre la identitat del o de la docent com a professional. També proporciona al professorat experimentat diverses pistes sobre com desenvolupar un debat.

4.2 Plantilla de treball en grup: ofereix un exemple concret d'una activitat que es pot fer servir per integrar el professorat novell en un esforç d'equip. Es proposa reunir membres del professorat novell o altres docents que hi tinguin interès en un grup focal, perquè treballin en un cas específic i desenvolupin pràctiques de cooperació fent servir el mètode de l'estudi de lliçó. La segona part d'aquest document presenta idees sobre com aplicar altres tècniques de docència i mètodes diferents que requereixin cooperació.

• D. Sugeriments per a l'aplicació del mòdul:

El mòdul és força curt pel que fa a contingut, però també tracta un aspecte important de la vida del o de la docent en la professió. Atès que no és un aspecte que el professorat novell sovint consideri una qüestió urgent, depèn del professorat experimentat decidir quan i com es tractarà

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

la qüestió de qui és la persona membre del professorat novell com a professional. Una de les sessions 1:1 —si pot ser durant els primers mesos de la iniciació— s'hauria de dedicar a debatre aquesta qüestió. El professorat experimentat pot fer servir la guia (4.1) en preparació i materials de la guia i també en la implementació del debat.

El segon apèndix es fa servir per separat del primer (també en l'estudi autònom per part del professorat novell), ja que promou el treball cooperatiu. El professorat experimentat pot organitzar un taller seguint la plantilla, o potser es pot limitar a convidar el professorat novell a explorar els altres mètodes proposats.

4.1 GUIA DE DEBAT PER AL DEL MENTOR

Per a l'inici del Programa d'iniciació de professorat, vam voler fixar-nos en la pregunta de qui soc jo com a docent. Cal insistir que ser docent no consisteix només a transmetre coneixement i garantir que l'alumnat excel·leix en les avaluacions necessàries de competència acadèmica. Ser docent —igual que ser docent amb experiència— requereix capacitat de construir relacions i de liderar amb l'exemple. Per això és tan important respondre la pregunta “qui soc?”.

Aquest mòdul ofereix bons punts de partida ja des del començament del procés d'iniciació, i també n'ofereix per facilitar una bona coneixença mútua entre professorat experimentat i professorat novell.

Es pot motivar al debat amb propostes extretes de diversos vídeos en línia. És clar que encara seria millor si el professorat experimentat pogués trobar o preparar recursos que, si pot ser, siguin més rellevants per al professorat novell en el seu entorn.

Estils de gestió de l'aula: Quin estil se us adiu?

<https://www.youtube.com/watch?V=ciicptkynh4> (04:14)

Aquest vídeo parla d'estils de gestió de l'aula, agrupats en quatre estils diferents: autoritari, autoritatiu, permissiu i indulgent. A més, mostra diversos estils de gestió de l'aula: perquè educadors i docents els puguin comparar amb l'estil de gestió propi i ho comparteixin amb altres docents de l'escola.

Aquí, el professorat experimentat pot dirigir la conversa plantejant les preguntes següents:

- Quin estil de gestió de l'aula us apliqueu?
- El voleu canviar? Per què?
- Us sembla que hi ha altres estils de gestió de l'aula que us agradarà provar?
- Si la resposta a la darrera pregunta és afirmativa: Com ho fareu?

Christy Haubegger parla de com la seva professora d'educació infantil li va influir en la vida

<https://www.youtube.com/watch?V=bcgqwtk4zz0> (0:44)

En aquest vídeo, ell presenta el cas real de Christy Haubegger. Ella parla de com una professora d'educació infantil creu en ella i en les seves possibilitats i li canvia la motivació i l'autoconfiança en la vida escolar. El vídeo us vol mostrar fins a quin punt és important desenvolupar motivació i confiança a l'aula. Hi ha alumnes a qui podeu canviar la vida!

Aquí, el professorat experimentat pot dirigir la conversa plantejant les preguntes següents:

- Què us sembla el cas de Christy Haubegger?
- Com us sembla que li hauria anat la vida sense aquesta professora?
- Coneixeu altres casos semblants al seu?
- Fins a quin punt us sembla important creure en les possibilitats de l'alumnat?

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

La professora d'anglès va veure el potencial ocult de la Jennifer Brea

<https://www.youtube.com/watch?V=HT6HyX7F7MI> (1:03)

En aquest vídeo es presenta el cas real de Jennifer Brea, qui parla de com un professor d'anglès canvia la vida escolar, veient el seu potencial acadèmic. Això va canviar la Jennifer i, així, també la seva confiança i motivació a l'escola. El vídeo us vol mostrar fins a quin punt és important desenvolupar motivació i confiança per fer visible el potencial real del vostre alumnat. Recordeu que els podeu canviar la vida!

Aquí, el professorat experimentat pot dirigir la conversa plantejant les preguntes següents:

- Què us sembla el cas de Jennifer Brea?
- Com us sembla que li hauria anat la vida sense aquesta professora?
- Coneixeu altres casos semblants al seu?
- Fins a quin punt us sembla important veure el potencial acadèmic de l'alumnat?

Motivació de l'estudiant El model ARCS

<https://www.youtube.com/watch?V=tyu90zk2wua>(04:34)

El vídeo parla del model ARCS. És una manera de motivar l'aprenentatge de l'estudiant. Es divideix en quatre elements. A més, el vídeo també es refereix a la importància de l'aprenentatge de l'estudiant en termes de motivar-lo per a l'aprenentatge. Així, amb el model ARCS, podeu millorar l'atenció, la confiança i la satisfacció del vostre alumnat a l'aula.

Aquí, el professorat experimentat pot dirigir la conversa plantejant les preguntes següents:

- Heu sentit a parlar mai del model ARCS?
- Què us en sembla? Què n'opineu?
- Teniu cap altra manera o idea per fomentar l'atenció, la confiança i la satisfacció? Com us en sortiu?
- Si voleu incloure el model ARCS a les vostres classes diàries, com ho fareu? Me'n podeu donar tres exemples?

Els dos vídeos següents tenen molt a veure amb la interacció amb l'alumnat; en concret en relació amb la gestió de l'aula, i aquesta qüestió es tractarà amb més detall al Mòdul 9. Tanmateix, ja podeu fer servir algunes propostes del vídeo en aquest moment si us sembla que el professorat novell es podria trobar en un punt en què li cal més incentiu.

Com resoldre un descontrol en una aula de primer cycle d'ESO

<https://www.youtube.com/watch?V=r2a0anpxtny> (08:49)

El vídeo explica un dels problemes més importants de la gestió de l'aula, quan el professorat necessita recórrer a estratègies o metodologies sobre com gestionar una classe que se li ha descontrolat. Amb aquesta finalitat, el vídeo us ofereix els consells principals sobre com podeu reforçar els procediments i recuperar el control de la situació.

Aquí, el professorat experimentat pot dirigir la conversa plantejant les preguntes següents:

- Us heu trobat mai en una situació descontrolada? Què sentiu?

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

- Si mai no us hi heu trobat, penseu en un cas en què un o una docent de la vostra escola necessiti resoldre una situació de descontrol a l'aula. Li podeu donar entre 3 i 5 consells per gestionar-ho?
- Quins són els temes o consells principals per gestionar una classe?

Estratègies de gestió de l'aula per controlar l'alumnat que causa enrenou

<https://www.youtube.com/watch?v=u086rr7srs0> (10:32)

Aquest vídeo exposa una estratègia per millorar la gestió davant grups d'estudiants exigents. Així, l'estratègia mostra com afrontar situacions diverses que molt fàcilment poden esdevenir en una font inacabable d'estrès i frustració.

Aquí, el professorat experimentat pot dirigir la conversa plantejant les preguntes següents:

- Us heu trobat mai en una situació que comporti prendre el control de grups difícils d'estudiants des del començament de la classe? Què sentiu?
- Si mai no us hi heu trobat, penseu en un cas en què un o una docent de la vostra escola necessiti resoldre una situació de grups difícils d'estudiants a l'aula. Li podeu donar entre 3 i 5 consells per gestionar-ho?
- Quins són els temes o les idees principals per tenir el control sobre grups difícils d'estudiants des de l'inici de la classe?

No tingueu cap inconvenient a estructurar la conversa de la manera que, com a professorat experimentat, valoreu més adient per a les necessitats del professorat novell.

Vegeu a continuació un breu quadre amb suggeriments que us pot servir de referència.

Estils de gestió de l'aula: Quin estil se us adiu?

Temps per mirar el vídeo	Temps per respondre les preguntes i debatre el tema del vídeo	Reflexions i dubtes
4:14'	20'	10'

Christy Haubegger parla de com la seva professora d'educació infantil li va influir en la vida

Temps per mirar el vídeo	Temps per respondre les preguntes i debatre el tema del vídeo	Reflexions i dubtes
0:44'	20'	10'

La professora d'anglès va veure el potencial ocult de la Jennifer Brea

Temps per mirar el vídeo	Temps per respondre les preguntes i debatre el tema del vídeo	Reflexions i dubtes
1:03'	20'	10'

Motivació de l'estudiant El model ARCS

Temps per mirar el vídeo	Temps per respondre les preguntes i debatre el tema del vídeo	Reflexions i dubtes
4:34'	20'	10'

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.



Com resoldre un descontrol en una aula de primer cycle d'ESO

Temps per mirar el vídeo	Temps per respondre les preguntes i debatre el tema del vídeo	Reflexions i dubtes
8:49'	20'	10'

Estratègies de gestió de l'aula per controlar l'alumnat que causa enrenou

Temps per mirar el vídeo	Temps per respondre les preguntes i debatre el tema del vídeo	Reflexions i dubtes
10:32'	20'	10'

4.2 PLANTILLA DE TREBALL EN GRUP

Part A – Aplicar el mètode de l'estudi de lliçó en un projecte de col·laboració específic

Ofereix un exemple concret d'una activitat que es pot fer servir per integrar el professorat novell en un esforç d'equip. Ser docent no vol dir romandre en aïllament dins una bombolla; més aviat requereix molt un enfocament de cooperació. Es proposa reunir membres del professorat novell o altres docents que hi tinguin interès en un grup focal perquè treballin en un cas específic i desenvolupin pràctiques de cooperació.

La idea principal és llegir un article sobre debat efectiu, resoldre *case studies* específics i aplicar la metodologia de l'estudi de lliçó.

PAS 1 Crear debats efectius a l'aula

Es proposa treballar amb el document [IDEA Paper written by Cashing from Kansas State University](#). L'objectiu és que el o la docent adquireixin un sentit sobre què comporta un bon debat a l'aula, amb la finalitat de:

- Reforçar el repertori pràctic de consells relatius a la creació de debats amb l'alumnat.
- Millorar la capacitat de crear debats al voltant de *case studies* amb col·legues.

PAS 2 Col·laboració entre parells per cocrear *case studies* reals i amb sentit.

El professorat experimentat dirigirà la coordinació amb altres col·legues per demanar-los que presentin per escrit recents escenaris de dificultat a l'aula incloent-hi:

- Quines foren les estratègies conscients i inconscients i les conseqüències buscades i no buscades de la reacció/l'enfocament del o de la docent davant la situació?
- Una breu autoreflexió per part del document mateix sobre la intervenció descrita.

PAS 3 Estudi de lliçó al voltant dels escenaris d'aula

Per organitzar el debat i la reflexió al voltant d'escenaris reals, es proposa seguir parcialment el procés col·laboratiu japonès anomenat [estudi de lliçó](#), que comporta treball en equip i un seguit de reunions que s'organitzen en forma de cicle. El mètode de l'estudi de lliçó esdevé particularment útil perquè, de manera explícita, vol superar les reflexions "autònomes" i situar-les en el marc d'un procés més llarg; a més, implica més que interaccions 1:1 i, per tant, requereix que hi hagi més d'un docent experimentat i més d'un docent novell.

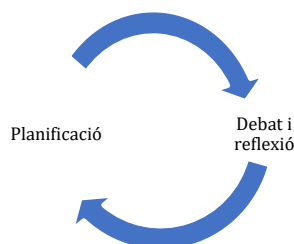
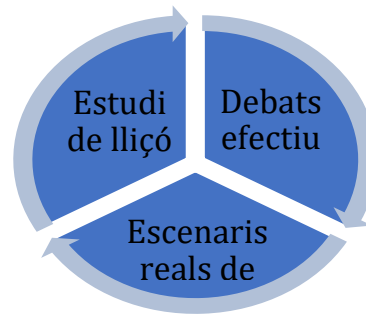


Figura 3: Esquema de l'estudi de lliçó



Pas	Accions	Tema
Document de treball IDEA: debat efectiu a l'aula.	- Llegiu l'article. - Debateu-lo amb el docent novell (opcional).	45' + 30' (opcional)
Col·laboració entre parells: redacció d'escenaris de docència	- Selecció de persones voluntàries. - Redacció de <i>case studies</i> .	20' (reunió inicial) + 45' (redacció).
Preparar un estudi de lliçó	- Organització de reunions per debatre els escenaris de docència. - Definir l'agenda i connectar amb altres membres del professorat experimentat.	- 15' (lectura de l'escenari) - 30' (debat) - 10' (qüestions relacionades o aprofundiment en el significat i més debat)

Part B – Pensar en altres enfocaments docents que incloguin cooperació

La segona part d'aquest document presenta idees sobre com aplicar altres tècniques de docència i mètodes diferents que requereixin cooperació.

Seguiment de la feina

Què és el seguiment de la feina?

Fer seguiment de la feina requereix passar temps seguint un professional mentre treballa; en el cas de l'educació, un docent més experimentat. Mitjançant l'observació del docent experimentat, en podeu conèixer millor l'enfocament o mètode i la pràctica.

Com funciona el seguiment de la feina?

El seguiment de la feina es pot fer en el marc d'un programa formal organitzat per un institut de secundària no obligatòria o per una universitat; també es pot organitzar de manera informal.

Avantatges del seguiment de la feina

El seguiment de la feina pot servir de diverses maneres; també per ajudar-vos a decidir si gaudireu o no d'una feina i si us hi entusiasmareu o no. També descobrireu si les vostres habilitats s'adiuen amb l'àmbit d'interès professional i si les vostres habilitats es poden traslladar a aquesta feina.

Atès que el seguiment de la feina és una experiència de curta durada, pot ser una manera excel·lent de decidir si voleu o no emprendre una trajectòria professional en particular.

Com es prepara el seguiment de la feina

És important que us prepareu per al seguiment de la feina, perquè en pugueu obtenir el profit màxim.

- **Coordineu-vos els horaris**

Trieu una hora per a la qual us pugueu comprometre i parleu amb el professorat sobre quina és l'hora més apropiada per fer-ho.

- **Feu recerca**

Dediqueu un temps a familiaritzar-vos amb la persona de qui fareu seguiment. És bona idea que feu coneixença amb el o la docent que seguireu i que conegueu la matèria que impartirà. Cal que hi tingueu contacte. Pot ser un contacte d'allò més valuós per aconsellar-vos si us cal. A més, escriviu-li una nota d'agraïment per haver-vos permès fer-li seguiment.

- **Prepareu-vos les preguntes**

És probable que tingueu l'ocasió de fer-li preguntes sobre la feina; per tant, prepareu-vos per endavant. També heu de tenir disposició per parlar de les vostres expectatives i objectius professionals.

- **Preneu apunts**

Voldreu enregistrar allò que aprendreu durant l'experiència de seguiment i anar escrivint preguntes addicionals que us sorgeixin. Porteu llibreta i bolígraf. Així ja estareu a punt.

Sessions conjuntes

Docència en equip

En les sessions conjuntes ambdós docents són a l'aula alhora, però imparteixen la classe per torns.

Les sessions conjuntes proporcionen a ambdós docents un paper actiu com a instructors. Introdueix l'alumnat a personalitats i estils docents que es complementen i permet que les lliçons es puguin presentar per dues persones diferents amb estils de docència diferents. La docència conjunta també pot cobrir les necessitats dels i les estudiants quan els docents conjunts:

- Tenen temps més que suficient per crear una relació de confiança mútua
- Han compartit el temps de planificació
- Cadascun té l'oportunitat de mostrar el seu domini a l'aula
-

Tanmateix, cal temps i confiança perquè el professorat pugui crear una relació de treball que valori cada professor de manera igualitària a l'aula. Cal molt de temps de planificació i coordinació d'horaris, i exigeix que la implicació d'ambdós docents sigui igual tant en qualificació

com en planificació, i també en el moment d'assignar notes, la qual cosa significa que les tasques assignades s'han d'avaluar fent servir les rúbriques o altres mètodes no subjectius.

Docència paral·lela

En la docència paral·lela, la classe es desdobra i cada docent imparteix la mateixa informació al mateix temps. La docència paral·lela va bé per diferenciar la instrucció quan el contingut que s'imparteix és particularment difícil. L'alumnat es pot veure afavorit pel fet d'aprendre matèries difícils en un grup més reduït.

La docència paral·lela pot ser una forma còmoda de començar les sessions conjuntes. Amb el vostre codocent planifiqueu plegats per assegurar-vos que tractareu el mateix material. I, com que impartiu la classe per a la meitat del grup, és menys probable que sentiu que el vostre col·lega us observa de prop.

Un imparteix, l'altre observa

En l'escenari "un imparteix, l'altre observa", un docent actua com a instructor principal; l'altre, en canvi, es limita a veure com l'alumnat aprèn i recopila dades, la qual cosa pot resultar útil per determinar quina instrucció ve a continuació i qui de l'alumnat necessita suport addicional, i decidir quin model de docència compartida es pot fer servir a continuació per resoldre les necessitats identificades.

Fer que la docència conjunta funcioni

La docència conjunta té avantatges, però també pot ser difícil d'implementar. Ho pot ser especialment per al professorat novell que fa parella amb professorat més experimentat, o per a codocents amb filosofies docents que difereixen. Tanmateix, hi ha mesures que podeu aplicar per fer que funcioni:

- **Organitzeu de què s'encarregarà cadascú**
Tant és el model de codocència que feu servir, amb el o la vostra codocent haureu de planificar curosament quines responsabilitats tindreu cadascú. La planificació és vital per a una codocència reeixida.
- **Arribeu a un acord pel que fa a expectatives**
Abans de les sessions, tingueu una conversa sobre les vostres expectatives pel que fa a l'alumnat, conductes, deures, etc.; això us pot ajudar a resoldre les diferències que pugueu tenir i arribar a consens sobre com s'ha de desenvolupar la classe compartida. També és essencial que ambdós docents comparteixin la gestió dels comportaments de la mateixa manera. Si eviteu una situació de "poli bo / poli dolent" fareu que mantenir una cultura d'aula positiva sigui més senzill.
- **Feu-vos càrrec de les necessitats de tot l'alumnat**
Ambdós codocents heu de comprendre les necessitats de tot l'alumnat, també dels i les alumnes que aprenen i pensen d'una manera diferent.



- **Retoleu**

Si hi ha d'haver més d'una sessió conjunta, assegureu-vos que el nom d'ambdós codocents estigui indicat a la porta, als deures i a l'aula. Així l'alumnat us podrà veure com a equip.

- **Reserveu-vos temps per col·laborar**

Planificar i reflexionar sobre les lliçons que impartiu conjuntament és especialment important. Mantenir les línies de comunicació obertes, plantejar-vos dubtes amb respecte i poder recórrer a un administrador disposat a ajudar i implicat pot contribuir a cobrir esclatxes.

INOVA+

 **Direção – Geral da
Administração Escolar**

 REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION

 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΣΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

 casadoprofessor

 INSTITUTO DE
EDUCAÇÃO
ULISBOA

 Univerza v Ljubljani

 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

 idec

 UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

 PetitPhilosophy

 UNIVERSITÀ
LUM
Jean Mennet

LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL
CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES