

EL PROGRAMA “TREVA” DE RELAJACIÓN EN LA ESCUELA

Revista Perspectiva Escolar, junio 2009, num 336 (pp. 60-66)

Luis López González

Traducción al castellano por Irene Fitera Murta

1) ¿Qué es el Programa TREVA?

El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) es una propuesta didáctica diseñada para dotar a los maestros y profesores de nuevos recursos psicopedagógicos basados en la relajación para mejorar sus tareas docentes. La finalidad es paliar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de agitación en las aulas.



Foto 1

(Alumnos de la ESO durante un ejercicio de relajación antes de empezar una clase)

1.1 Objetivos del Programa

El primer objetivo es **mejorar el rendimiento escolar** desarrollando las siguientes intenciones educativas:

- Mejorar la atención y la concentración.
- Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje.
- Mejorar el clima del aula y del centro.
- Integrar la experiencia del alumno en el aprendizaje.

- Usar los canales sensoriales en el aprendizaje.

El segundo gran objetivo es **educar para la salud**, con el fin de:

- Disminuir el estrés escolar de profesores y alumnos.
- Desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo.

En tercer lugar se persigue **desarrollar la Inteligencia emocional**:

- Mejorar la convivencia y educar para la paz.
- Facilitar la educación emocional.
- Aprender a escuchar y reconocer las propias emociones para autocontrolarse.
- Profundizar en el autoconocimiento y la relación con uno mismo.

1.2 Fundamentos del Programa TREVA

Esta propuesta de trabajo es el resultado de un estudio exhaustivo de los diferentes métodos de relajación y concentración aplicados en el ámbito educativo de todo el mundo los cuales llegan al aula por cuatro vías (figura 1):



Figura 1

El Programa TREVA se caracteriza por los siguientes rasgos:

- a. Tiene en cuenta los marcos teóricos pedagógico, psicológico y psicopedagógico actuales
- b. En referencia al marco pedagógico, éste se encuadra en el Informe Delors de Educación para el siglo XXI, contempla la legislación educativa vigente y los

Programas de Innovación educativa. En cuanto al marco psicológico tiene presente el neuroaprendizaje y la psicología experiencial. En el ámbito psicopedagógico se sitúa bajo la Educación emocional y las Inteligencias Múltiples.

- c. Se trata de un modelo basado en la vivencia del alumno.
- d. A diferencia de otras intervenciones de relajación escolar, es un método pensado para ser aplicado en el escenario del aula.
- e. Se presenta de manera abierta a innovaciones constantes y propone actividades para poder ser realizadas en cualquier clase o tutoría.

1.3 Contenidos del Programa

TREVA consta de doce unidades en cada una de las cuales se trabaja una técnica de relajación diferente (figura 2).



Figura 2

Las actividades del Programa TREVA tienen diversos niveles: introducción, fundamental, de ahondamiento, de expresión y de reflexión. A continuación se exponen diversos ejercicios de cada técnica, a modo de ejemplo.

1. **La Autoobservación** es la capacidad de tomar conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones. Un ejercicio básico es el *escáner*. Se trata de preparar una hoja con silueta del cuerpo humano y colores. Una vez

sentados con la postura adecuada (foto 1), repasaremos el estado de cada parte del cuerpo de pies a cabeza como si la atención fuera un escáner. Reflejaremos en el dibujo aquellas sensaciones negativas (dolor, tensión, estrechez, frío) y después las positivas (calor, paz,...). Después nos preguntaremos, ¿cómo está nuestra cabeza/cerebro? (pegajoso, sereno, plano, tenso, etc) y lo dibujamos. Finalmente nos decimos: ¿cómo está nuestro corazón? Y hacemos lo mismo (alegre, triste, dudoso, etc).

2. La **Respiración** es a la vez una función orgánica y una habilidad de relajación. Hay dos tipos de respiración que merecen ser trabajadas: la respiración profunda y la respiración consciente. En la profunda se trata de exagerar la duración de cada fase respiratoria dándonos cuenta de cómo el aire llega al vientre, riñones, tórax y espalda (no más de 6 veces). En cuanto a la respiración consciente proponemos el ejercicio básico *frío/calor* que consiste en sentir el frescor del aire en la nariz cuando inspiramos y su calor al expirar. Se trata de contar los ciclos respiratorios durante 3 o 4 minutos.

3. Por **visualización** se entiende la capacidad de representarnos mentalmente cualquier objeto o situación real o ficticia a voluntad nuestra. Es muy útil en el aprendizaje de lenguas, geometría y plástica, además de ser muy potente como recurso de relajación. Por ejemplo, podemos gozar imaginándonos que estamos en un paisaje ideal con todos los detalles sensoriales posibles.

4. El **silencio mental** resulta cuando la mente es pacífica y no tiene ninguna representación. Aunque cuesta “parar la cabeza”, se puede conseguir a ratos con ejercicios como el siguiente. Lo llamamos la *Pantalla de los nombres* y consiste en cerrar los ojos y imaginarse que la propia cabeza es una pantalla (blanca o negra) donde se van proyectando los números del 1 al 7. Si llegamos al 7 o nos despistamos, volvemos a empezar.

5. La **voz** y el **habla** son un gran medio de concentración y relajación. A base de repetirnos “estoy tranquilo y en paz”, llega una sensación de serenidad en todo el cuerpo. También podemos inventar un “mantra” en nuestra lengua que contenga sonidos nasales. Lo podemos cantar todos juntos (5-10 veces). Por ejemplo: *“me siento como un árbol”*.

6. *El títere* es un ejercicio de **relajación** muscular muy fácil. Se trata de imaginar que colgamos del techo por muchos hilos y los vamos cortando uno por uno mientras vamos sintiendo cada vez más la atracción de la gravedad. Nos vamos dejando caer unos centímetros.

7. La **conciencia sensorial** nos permite relajarnos de maneras diversas. Cada sentido es un camino que hace falta de estimular. Sentir música suave (oído), oler una flor poco a poco (olfato), probar algo dulce con plena conciencia (gusto); hacernos un pequeño automasaje (tacto) o visualizar el mar (vista).

8. La observación de la propia **postura** sin hacer mucho esfuerzo desarrolla la concentración y cualquier habilidad cognitiva. Una pequeña muestra sería mantener un lápiz en la cabeza mientras recibimos clase normal o escribimos intentando que no se caiga.

9. La **energía corporal** es todavía muy desconocida. Pero hay investigaciones que confirman su existencia. El ejercicio llamado *la bombilla de luz* nos puede ayudar a reanimarnos en ciertos momentos del día. Imaginemos que somos una bombilla y nos va penetrando por la cabeza una corriente de energía luminosa blanca, templada y agradable y se va esparciendo por todo el cuerpo. Se puede jugar con otros colores.

10. Con el **movimiento** consciente conseguimos pensar, sentir y hacer la misma cosa. Por eso, tocar un instrumento es tan enriquecedor y terapéutico. A los alumnos les gusta hacer el *astronauta*: De pie detrás de la silla, tienen que ir a sentarse y preparar los accesorios de clase con movimientos lo más lentos posible, como si flotásemos por el espacio.

11. Hay muy pocos ratos en que los alumnos se detengan para hacer un **enfoco emocional**. Podemos invitarlos a cerrar los ojos y enfocar la atención al tronco durante un rato. Después se trata de dibujar lo que sienten como si se tratara de un mapa emocional.

12. Por **centramiento** entendemos la alineación entre cabeza, cuerpo y corazón. Se trata de relajar primero el cuerpo, en segundo lugar silenciar la mente y finalmente observar nuestro corazón. Cada dimensión es un color del semáforo.

2) Aplicación del Programa TREVA en un IES de secundaria

El curso 2002-2003 se llevo a cabo una experiencia piloto del Programa TREVA en el IES Mediterrània de Castelldefels. Participaron nueve profesores de diversas áreas (Lenguas extranjeras, Sociales, Lengua catalana, Lengua castellana, Ciencias Experimentales, Música, Educación física y Psicopedagogía), a parte del investigador principal y la dirección de Rafel Bisquerra de la Universidad de Barcelona. Consistió en cuatro etapas: diagnóstico, formación del profesorado, intervención en el aula y evaluación.

2.1 Diagnóstico

Se midieron los niveles de convivencia, educación emocional, relajación escolar, estrés escolar, clima del aula y rendimiento académico con diversos instrumentos fiables y debidamente validados.

2.2 Formación

Se realizaron 20 horas de clases de relajación para profesores por parte del experto. Aprendían una técnica diferente cada día. Se llenaban diversidad de fichas de control referentes al aprendizaje y posible aplicabilidad posterior en el aula. Así mismo, se les pidió practicar en casa. Más tarde se dedicaron 20 horas a sesiones productivas.

2.3 Intervención en el aula

Después de pedir el consentimiento familiar se valoró el compromiso de los alumnos. Los profesores hicieron un primer ciclo de intervenciones en sus respectivas clases practicando una técnica TREVA por semana. En un segundo ciclo, diseñaron los propios ejercicios mezclando las técnicas según sus experiencias. Se reunían semanalmente para evaluar la aplicación realizada y planificar la de la semana siguiente. Se les dio las siguientes orientaciones:

1. Hay que adoptar una postura cómoda (fotos 2 i 3) con las plantas de los pies en el suelo, la espalda recta sin rigidez y los riñones tocando el respaldo de la silla. Las manos abiertas sobre las piernas o la mesa. Ojos cerrados sin apretarlos y la boca medio abierta. La lengua muy relajada.



Foto 2



Foto 3

2. Explicarles la importancia de hacer estos ejercicios a los alumnos.
3. No tener prisa por los resultados y confiar en el proceso de cada alumno.
4. Dar especial importancia a la *entrada y salida* del ejercicio. Hacerlo siempre de la misma manera.
5. Darles tiempo para cerrar los ojos. Ayudarles a aceptar nuevas sensaciones.
6. Tener claro y bien pautado el ejercicio a realizar: *tiempo, estructura y material*.
7. Dedicar unos minutos finales a la reflexión y expresión de lo vivido. Escribirlo.

8. Adoptar una actitud siempre invitadora, nunca imponer ni obligar. Si no sale bien, hay que aceptarlo, incluso si ríen al principio. La relajación los irá ganando.
9. Tono de voz suave y sugestivo.
10. Confiar en la propia creatividad.

2.4 Evaluación del Programa:

Se evaluó el contexto, el *input*, el proceso y el producto mediante observaciones, fichas de control, tests, escalas y cuestionarios. A continuación concretamos los principales resultados.

3) Resultados y principales conclusiones

3.1 Resultados

- El 85% de los alumnos firmó el compromiso de participar en el Programa. El resto aceptó dibujar en silencio.
- La relajación mejoró los factores fisiológicos (respiración y pulso cardíaco), los factores psicológicos (bienestar y estrés) y el clima del aula (silencio, disposición hacia las tareas, atención y concentración),
- Los alumnos con más facilidad para relajarse mostraban mejor rendimiento académico.
- Había relación entre el nivel de relajación, de estrés y de educación emocional.
- La Evaluación del Programa fue satisfactoria por parte de profesores y alumnos.

3.2 Conclusiones

Con la relajación, mejora la **efectividad** del aprendizaje (atención, concentración, memoria, claridad mental y energía vital) y su **afectividad** (tranquilidad, bienestar, responsabilidad y centramiento).

- La relajación necesita un mínimo de tiempo para ser eficaz (10').
- La música es una herramienta de soporte fundamental.
- A primera hora de la mañana es apropiado trabajar con movimiento, energía y postura. Después del patio con la autoobservación, respiración, relajación y silencio mental, al igual que a primera hora de la tarde.

- Hay que relajarse con los ojos cerrados y mantener la postura. Los que no lo quieran hacer, pueden dibujar o sentir la música.
- Es básico que sean conscientes en todo momento de lo que hacen para poder “salir” en cualquier momento y nunca interrumpir de golpe la relajación. También decirles que pidan ayuda al profesor si se encuentran mal.
- Confiar en el proceso y tener constancia. El trabajo dará su fruto.

A continuación se detallan los principales beneficios del Programa TREVA (cuadro 1):

SALUD	RENDIMIENTO ESCOLAR	EDUCACIÓN EMOCIONAL
Desactivación fisiológica Disminuye frecuencia cardíaca Disminuye núm. de respiraciones Regula la presión arterial Disminuye el tono muscular. Mejora hábitos posturales. Unifica mente, cuerpo y emoción Produce mejores ondas cerebrales	Mejora la atención Desarrolla la memoria Favorece la postura de estudio Mejora el clima del aula Favorece el aprendizaje Desarrolla la conexión cerebral interhemisférica	Aumenta la competencia emocional Desarrolla la Inteligencia intrapersonal e interpersonal Mejora la autoestima y el autoconocimiento Ayuda a vivir con serenidad Favorece la resolución de conflictos Estimula el crecimiento personal

Bibliografía

López, L (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid. Editorial Wolters kluwer