

Educar para la calma. **Una experiencia formativa de Relajación Aplicada al Aula** *Luis López González*

Cuadernos de pedagogía, nº 399, marzo 2010 (pp. 40-43), Madrid: Wolters Kluwer

1. Presentación sintética de la experiencia.

¿Hay suficiente silencio en las aulas? ¿Se puede mejorar la concentración de los alumnos? ¿Existe un clima de clase propicio para el aprendizaje?

Este inicio de curso ha tenido lugar una experiencia formativa para docentes pionera en toda Europa. Todos los profesores y maestros del Colegio Santa María del Pino de Alella (Barcelona) recibieron clases de relajación para aplicarla en sus respectivas aulas este curso. El nivel de aceptación y la sencilla aplicabilidad de las técnicas propiciaron la concreción de un plan de acción general y específico para cada área y nivel educativo del centro. Dicho plan será recogido en los proyectos educativo y curricular y en el plan de acción tutorial del centro.



Foto 1¹

2. Contexto, objetivos y referentes pedagógicos.

Durante el pasado mes de septiembre los 29 integrantes docentes del Colegio Santa María del Pino de Alella (Barcelona) de educación infantil, primaria y ESO participaron en la formación del Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula). El programa, que fue diseñado y evaluado hace varios años y del que ya se han hecho cursos y asesoramientos en varios centros Cataluña, nunca había sido puesto en práctica para la totalidad de un claustro de docentes.

¹ Fotografía de Roger de Marfá

La finalidad del Programa TREVA es compartir con la comunidad educativa los efectos positivos que conlleva la práctica de la relajación en el aula por parte de profesores y alumnos.

Existen tres tipos de **beneficios** derivados de la práctica continuada de la relajación en el aula:

Salud	Rendimiento escolar	Desarrollo personal
✓ Disminuye la frecuencia cardiaca y respiratoria.	✓ Mejora la atención y concentración	✓ Aumenta la competencia emocional
✓ Regula la presión arterial	✓ Desarrolla la memoria.	✓ Desarrolla la inteligencia intrapersonal e interpersonal
✓ Relaja la tensión física.	✓ Favorece la postura de estudio.	✓ Mejora la autoestima y el autoconocimiento.
✓ Mejora hábitos posturales.	✓ Mejora el clima del aula.	✓ Favorece la resolución de conflictos
✓ Unifica mente, cuerpo y emoción.	✓ Favorece la conexión cerebral interhemisférica	✓ Facilita el crecimiento personal
✓ Mejora las ondas cerebrales.		

Al igual que otros métodos, como la suggestopedia o la kinesiología, la relajación pretende responder a la **necesidad de tranquilidad y sosiego** que existe en las aulas y a la vez constituye un recurso de **innovación psicopedagógica** relacionado con el neuroaprendizaje. Los objetivos del programa TREVA son los siguientes:

1. Mejorar el rendimiento escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la atención y la concentración de los alumnos. - Procurar un clima de aula adecuado. - Dotar a los docentes de nuevos recursos psicopedagógicos. - Integrar la percepción sensorial y emocional en el aprendizaje.
2. Educar en la salud	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenir y disminuir el estrés y la ansiedad de docentes y educandos. - Proporcionar los recursos necesarios para vivir con mayor serenidad. - Gozar de un estilo de vida saludable..
3. Desarrollar la inteligencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la convivencia y educar para la paz. - Aprender a gestionar las propias emociones.

El Programa TREVA consta de doce unidades didácticas expresadas en la Figura 1.

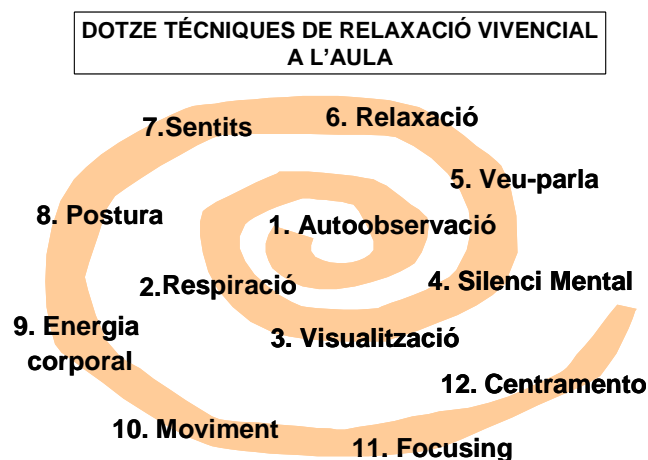


Figura 1

3. Desarrollo, metodología y evaluación

Las fases llevadas a cabo en la formación del Programa TREVA fueron cuatro: 1. Diagnóstico y contextualización. 2. Formación. 3. Evaluación. 4. Diseño del Plan de Acción

3.1 Diagnóstico y contextualización

Por una parte se realizaron tres entrevistas con la dirección y las coordinadoras de los diferentes niveles educativos (infantil, primaria y secundaria) a fin de valorar los siguientes aspectos:

- a) Características generales del centro (número de profesores y alumnos, ubicación, personal, etc.).
- b) Encuadre socioeconómico y procedencia del alumnado y del profesorado.
- c) Ideario y Proyecto Educativo del Centro.
- d) Instalaciones y materiales disponibles para el programa.

El Colegio Santa María del Pino está ubicado en un paraje de montaña. El ideario del centro, si bien es católico, recoge, respeta y defiende otras cosmovisiones y creencias tanto por parte de docentes como de alumnos. La implicación del profesorado es excelente y la procedencia del alumnado es diversa en todos los aspectos. Los proyectos educativos y curriculares se basan en la educación centrada en la persona y tiene en cuenta, entre otros ejes transversales, la educación en valores, el arte y la espiritualidad. De ahí que en la comunidad se vive un clima de proximidad, orden, respeto y confianza entre todos sus miembros. Podemos afirmar el colegio goza de los recursos y materiales suficientes para llevar a cabo el programa TREVA.

En segundo lugar, se evaluó el Clima de aula y las Competencias Emocionales de los docentes con instrumentos fiables. El Clima de las aulas resultó ser bastante satisfactorio, prevaleciendo los valores de respeto, disciplina, orden y trabajo en las clases, desde infantil hasta cuarto de ESO. Por lo que respecta al autocontrol emocional de los docentes y su nivel de conducción del grupo-clase, estos no parecían tener grandes dificultades en ambas dimensiones si bien reconocieron necesidad de mejora.

3.2 Acción formativa

Durante veinte horas, cuatro por día, los educadores de esta escuela trabajaron de manera teórico-práctica de la mano de un formador especialista en el tema.

1) Aspectos teóricos:

- Justificación de la práctica de la relajación en las aulas. Beneficios para alumnos y profesores.
- Aplicaciones existentes de la relajación en la escuela.
- Bases pedagógicas, psicológicas y psicopedagógicas del Programa TREVA.
- Breve introducción conceptual de cada una de las 12 TREVA.

2) Puesta en práctica

- Orientaciones didáctico-metodológicas para la intervención con alumnos: cómo diseñar una sesión, cómo usar la música, cómo evaluar la relajación y postura adecuada.
- Practicar personalmente las **Doce Técnicas o Unidades Didácticas** que conforman el Programa TREVA: ejercicios de introducción, fundamentales, de profundización y de creatividad.
- Adecuación a cada etapa educativa.
- Práctica por grupos en los que uno de ellos guiaba y otros hacían de alumnos.

Cada participante recibió documentación diversa antes del inicio del curso: programa, artículos y el dossier de formación TREVA.

De cada unidad se hizo una introducción conceptual con la ayuda de soporte audio-visual y se practicaron ejercicios básicos de manera individual y por grupos. Se administraron fichas de evaluación para cada técnica



Foto 2

El esquema de trabajo diario era el siguiente:

- a) Cada mañana se dedicaban tres horas a abordar dos o tres técnicas del programa TREVA.
- b) A continuación se pasaba al debate en grupos según los distintos niveles educativos. Aquí se discutían las posibles adaptaciones de cada técnica a las características de cada etapa educativa. Así mismo, se comentaban las propuestas de cómo trabajarlas en a las diferentes áreas.
- c) El último día se substituyó el trabajo en grupos por un debate general para concretar de qué manera debía instaurarse este tipo de prácticas en el centro: Se propusieron actuaciones a tres niveles:
 - De manera individual.
 - Por niveles educativos.
 - Como centro en general.

3.3 Valoración y/o evaluación de la experiencia.

Sobre la evaluación del Programa TREVA destacan las siguientes consideraciones:

- La **comprensión** del Programa TREVA fue excelente.
- Los **estados conseguidos** después de la relajación fueron muy positivos por lo que mejoró su bienestar subjetivo.
- Los profesores supieron **integrar** las técnicas en sí mismos.
- La **aplicabilidad** de las técnicas al aula tiende a ser buena, aunque se debería hacer más hincapié en algunas de ellas.
- La Relajación en el aula genera autoconocimiento, orden y disciplina en los alumnos y contribuye a la **educación por la paz** y en la convivencia.

Por otra parte, respecto de la acción formativa en su conjunto, lo docentes llegaron a las siguientes conclusiones:

- La **participación** fue excelente. Cabía aprovechar esta respuesta para diseñar un plan de acción y aplicarlo con alumnos.
- Se hacía necesario la realización de varias sesiones de **seguimiento** para llegar instaurarlo lo cual daría al profesorado mayor confianza a la hora de hacerlo en clase. .
- Se intercambiaron **numerosas ideas y puntos de vista** sobre qué y cómo hacer con los alumnos.
- El espacio más adecuado de aprendizaje de las técnicas de relajación es la **tutoría**, lo cual se programará por etapas. Cada profesor las desarrollará en sus clases.
- Surgieron diversas **recomendaciones** que se recogen en el siguiente plan de acción.



Foto 3

4. Plan de Acción para el curso 2009-2010.

Durante el presente curso se pretenden llevar a cabo las actuaciones del próximo cuadro:

Generales
<ul style="list-style-type: none"> - Integrar la práctica de la relajación en el proyecto educativo del centro. - Comenzar el día con 5 o 10 minutos de meditación matinal. - Desarrollar y tener en cuenta la estimulación sensorial en el aula: música, plantas, - Dedicar 5 minutos de relajación después del recreo. - Velar por una postura correcta. - Instaurar un pequeño ritual de gestos, posturas o canto para iniciar y acabar las clases.
Tutoría y niveles educativos
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de las 12 TREVA: Plan de concreción de las técnicas que se pueden trabajar en cada etapa
A nivel individual de cada docente
<ul style="list-style-type: none"> - Concentración: dedicar de vez en cuando unos minutos a concentrarse con algún ejercicio. - Utilizar la lectura al unísono para unificar la atención. - Utilizar la visualización para explicar cualquier contenido Ponerse de pie para leer. - Las áreas de música y plástica pueden incluir estas prácticas de manera sistemática. - Usar la relajación antes de los exámenes.

5. Desarrollo de una de las propuestas

A continuación presentamos, a modo de ejemplo, un ejercicio básico de cada una de las Doce Técnicas de Relajación Vivencial tal y como se trabajan en el aula.

TÈCNICA	EJERCICIO
1 AUTO-OBSERVACIÓN	Escaneado : Preparamos un folio con una silueta del cuerpo humano dibujada en él y lápices de colores. En una postura adecuada, repasamos el estado de cada parte del cuerpo de pies a cabeza como si nuestra atención fuese un escáner. Reflejaremos las sensaciones negativas en el dibujo (dolor, tensión, frío...) y las positivas. Después nos preguntaremos: ¿cómo está mi cabeza/cerebro? (pegajoso, sereno, plano, tenso...) y lo dibujamos. Finalmente nos preguntamos acerca de cómo está nuestro corazón (alegre, triste, alterado...)
2 RESPIRACIÓN	Fresquito-Calentito : Durante 3 minutos, sentir el frescor del aire en la nariz al inspirar y su calor al espirar. Contar las respiraciones completas.
3 VISUALIZACIÓN	El paisaje ideal : Imaginarse en un paisaje ideal con todos los detalles sensoriales posibles.
4 SILENCIO MENTAL	Pantalla de números : Con ojos cerrados, imaginamos que nuestra cabeza es una pantalla (blanca o negra) donde se proyectan los números del 1 al 7 durante cinco o seis segundos cada uno. Si nos despistamos, volvemos a empezar.
5 VOZ Y HABLA	Mantra . Cantar todos juntos entre 5 y 10 veces una frase que contenga sonidos nasales dejando que resuene en todo el cuerpo (ejemplo: me siento como un árbol).
6 RELAJACIÓN	La marioneta : Imaginamos que colgamos del techo de muchos hilos y los vamos cortando uno por uno sintiendo la atracción de la gravedad y no ofreciendo resistencia. Nos dejamos caer un poquito y gozamos de esa sensación.
7 LOS SENTIDOS	Cinco sentidos : Realizar estimulaciones de cada sentido. Sentir música suave. (oído).

	Oler una flor (olfato). Comer algo dulce (gusto). Pequeño automasaje (tacto). Visualizar el mar (vista).
8 POSTURA	Lápiz en la cabeza: Mientras hacemos clase normal o escribimos, intentamos que no se nos caiga el lápiz que tenemos en la cabeza. Es la postura ideal.
9 ENERGIA	La bombilla: Imaginamos que somos una bombilla y nos penetra una corriente de energía luminosa blanca, templada y agradable por la cabeza. Se extiende por el cuerpo. Se puede jugar con otros colores.
10 MOVIMIENTO	El astronauta: Derechos en la detrás de la silla, hemos de sentarnos y preparar el material de clase con movimientos lo más lentos posible, como si fuésemos astronautas en el espacio.
11 FOCUSING	El mapa del tiempo: Después de enfocar la atención en el tronco, dibujar cómo está el mapa de nuestras emociones
12 CENTRAMIENTO	El semáforo: Primero relajamos el cuerpo. En segundo lugar silenciamos la mente y finalmente observamos nuestro corazón. Cada dimensión es un color del semáforo.



Foto 4

Bibliografía

López González, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.