

EL PROGRAMA TREVA DE RELAXACIÓ A L'ESCOLA

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

Luis López González

1) Què és el Programa TREVA?

El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial a l'Aula) és una proposta didàctica dissenyada per dotar els mestres i professors de nous recursos psicopedagògics basats en la relaxació per millorar llurs tasques docents. La finalitat és pal·liar la manca d'atenció i concentració dels alumnes i l'excés d'agitació a les aules.



Foto 1

(Alumnes d'ESO durant un exercici de relaxació abans de començar una classe)

1.1 Objectius del Programa

El primer objectiu és **millorar el rendiment escolar** desenvolupant les següents intencions educatives:

- Millorar l'atenció i la concentració.
- Valorar l'atenció i el silenci com a requisits per a l'aprenentatge.
- Millorar el clima d'aula i de centre.
- Integrar l'experiència de l'alumne en l'aprenentatge.
- Fer servir els canals sensorials en l'aprenentatge.

El segon gran objectiu és **educar per a la salut**, per tal de:

- Disminuir l'estrès escolar de professors i alumnes.
- Desenvolupar mecanismes de vida saludable mitjançant l'atenció al propi cos.

En tercer terme es persegueix **desenvolupar la Intel·ligència emocional**:

- Millorar la convivència i educar per la pau.
- Facilitar l'educació emocional.
- Aprendre a escoltar i reconèixer les pròpies emocions per autocontrolar-se.
- Aprofundir en l'autoconeixement i la relació amb un mateix.

1.2 Fonaments del Programa TREVA

Aquesta proposta de treball és el resultat d'un estudi exhaustiu dels diferents mètodes de relaxació i concentració aplicats en l'àmbit educatiu d'arreu del món els quals arriben a l'aula per quatre vies (figura 1):

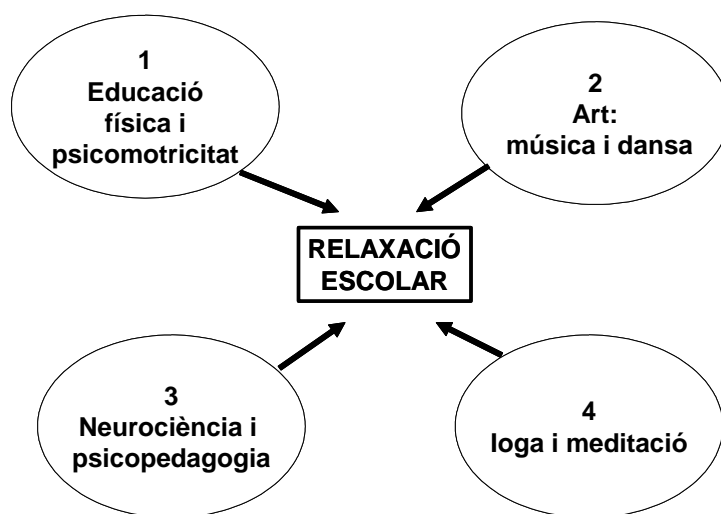


Figura 1

El Programa TREVA es caracteritza pels següents trets:

- a. Té en compte els marcs teòrics pedagògic, psicològic i psicopedagògic actuals
- b. Pel que fa al marc pedagògic s'emmarca en l'Informe Delors d'Educació per al segle XXI, contempla la legislació educativa vigent i els Programes d'Innovació educativa. Quan al marc psicològic té present el neuroaprenentatge i la psicologia experiencial. En l'àmbit psicopedagògic se situa a l'aixopluc de l'Educació emocional i les Intel·ligències Múltiples.

- c. És tracta d' un model basat en la vivència de l'alumne.
- d. A diferència d'altres intervencions de relaxació escolar, es un mètode pensat per ser aplicat en l'escenari de l'aula.
- e. Es presenta de manera oberta a innovacions constants i proposa activitats per poder ser realitzades en qualsevol classe o tutoria.

1.3 Continguts del Programa

TREVA consta de dotze unitats en cada una de les quals s'hi treballa una tècnica de relaxació diferent (figura 2)

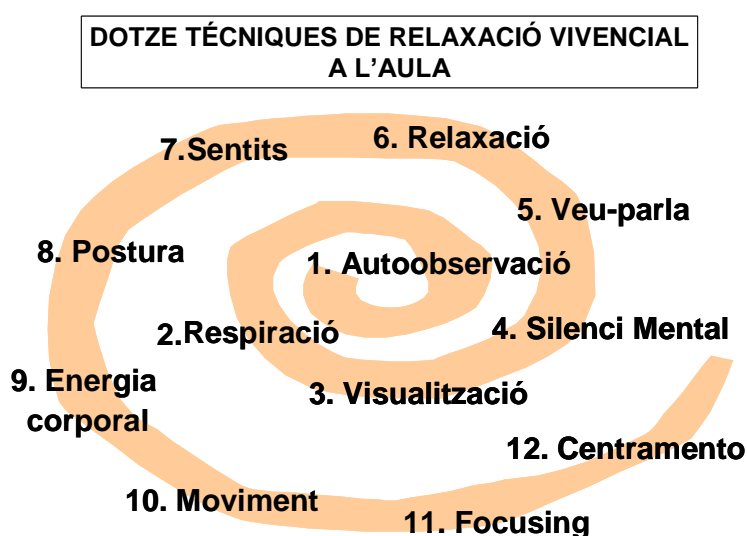


Figura 2

Les activitats del Programa TREVA tenen diversos nivells: introducció, fonamentals, d'aprofundiment, d'expressió i de reflexió. A continuació s'exposen diversos exercicis de cada tècnica, a tall d'exemple.

1. **L'Autoobservació** és la capacitat de prendre consciència dels nostres pensaments, sentiments i sensacions. Un exercici bàsic és l'*escàner*. Es tracta de preparar un full amb silueta el cos humà i colors. Un cops asseguts amb postura adequada (foto), repassarem l'estat de cada part del cos de peus a cap com si l'atenció fos un escàner. Reflectirem en el dibuix aquelles sensacions negatives (dolor, tensió, estretor, fred) i després les positives (escalfor, pau,...). Després ens preguntarem, com està el nostre cap/cervell? (enganxós, serè, pla, tens, etc) i ho dibuixem. Finalment ens diem: *com està el nostre cor?* I fem el mateix (alegre, trist, dubtós,etc).

2. La **Respiració** és alhora una funció orgànica i una habilitat de relaxació. Hi ha dos tipus de respiració que mereixen ser treballades: la respiració profunda i la respiració conscient. En la profunda es tracta d'exagerar la durada de cada fase respiratòria assabentant-nos de que l'aire arriba al ventre, ronyons, tòrax i espatlles (no més de 6 cops). Pel que fa a la respiració conscient proposem l'exercici bàsic *fred/calent* que consisteix a sentir la frescor de l'aire al nas quan inspirem i la seva escalfor en expirar. Es tracta de comptar els cicles respiratoris durant 3 o 4 minuts.
3. Per **visualització** s'entén la capacitat de representar-nos mentalment qualsevol objecte o situació real o fictícia a voluntat nostre. És molt útil en l'aprenentatge de llengües, geometria i plàstica, a més de ser molt potent com a recurs de relaxació. Per exemple, podem gaudir d'imaginar-nos que estem en un paisatge ideal amb tots els detalls sensorials possibles.
4. El **silenci mental** esdevé quan la ment es pacifica i no té cap representació. Tot i que costa "parar el cap", es pot aconseguir a estones amb exercicis com el següent. Li diem la *Pantalla dels nombres* i consisteix a tancar els ulls i imaginar-se que el propi cap és una pantalla (blanca o negra) on s'hi van projectant els números de l'1 al 7. Si arribem al 7 o ens despistem, tornem a començar
5. La **veu** i la **parla** són un gran mitjà de concentració i relaxació. A base de repetir-nos "estic tranquil i en pau", esdevindrà una sensació de serenor en tot el cos. També podem inventar un "mantra" en la nostra llengua que contingui sons nasals. El podem cantar tots junts (5-10 cops). Per exemple: "*em sento com un arbre*".
6. La **titella** és un exercici de **relaxació** muscular molt fàcil. Es tracta d'imaginar que pengem del sostre de molts fils i els anem tallant un per un tot sentint cada cop més l'atracció de la gravetat. Ens hi anem deixant caure uns centímetres.
7. La **consciència sensorial** ens permet relaxar-nos de maneres diverses. Cada sentit n'és un camí que cal estimular. Sentir música suau (oïda), olorar una flor a poc a poc (olfacte), tastar quelcom dolç amb plena consciència (gust); fer-nos un petit automassatge (tacte) o visualitzar el mar (vista). I la pr
8. L'observació de la pròpia **postura** sense fer gaire esforç desenvolupa la concentració i qualsevol habilitat cognitiva. Una petita mostra seria mantenir un llapis al cap mentre rebem classe normal o escrivim tot intentant que no caigui.
9. L'**energia corporal** és encara molt desconeguda. Hi ha, però, investigacions que confirmen la seva existència. L'exercici anomenat *la bombeta de llum* ens pot ajudar a revifar-nos en certs moments del dia. Imaginem que som una bombeta i ens va penetrant pel cap un corrent d'energia lluminosa blanca, temprada i agradable i es va escampant per tot el cos. S'hi pot jugar amb altres colors.

10. Amb el **moviment** conscient aconseguim pensar, sentir i fer la mateixa cosa. Per això, tocar un instrument és tan enriquidor i terapèutic. Als alumnes els agrada fer l'*astronauta*: Drets darrera la cadira, han d'anar a seure i preparar els estris de classe amb moviments d'allò més lents possible, com si flotéssim en l'espai.
11. Hi ha molt poques estones en què els alumnes parin a fer un **enfocament emocional**. Podem convidar-los a tancar els ulls i enfocar l'atenció al tronc durant una estona. Després es tracta de dibuixar el que senten com si es tractés d'un mapa emocional.
12. Per **centrament** entenem l'alineació entre cap, cos i cor. Es tracta de relaxar primer el cos, en segon lloc silenciar la ment i finalment observar el nostre cor. Cada dimensió és un color del semàfor

2) Aplicació del Programa TREVA en un IES de secundària

El curs 2002-2003 es va fer una experiència pilot del Programa TREVA a l'IES Mediterrània de Castelldefels. Hi van participar nou professors de diverses àrees (Llengües estrangeres, Socials, Llengua catalana, Llengua castellana, Ciències Experimentals, Música, Educació física i Psicopedagogia), a més de l'investigador principal i la direcció de Rafel Bisquerra de la Universitat de Barcelona. Va consistir en quatre etapes: diagnòstic, formació del professorat, intervenció a l'aula i avaluació.

2.1 Diagnòstic

Es van mesurar els nivells de convivència, educació emocional, relaxació escolar, estrès escolar, clima d'aula i rendiment acadèmic amb diversitat d'instruments fiables i degudament validats

2.2 Formació

Es van realitzar 20 hores de classes de relaxació per a professors per part de l'expert. Aprenien una tècnica diferent cada dia. S'omplien diversitat de fitxes de control referents a l'aprenentatge i possible aplicabilitat posterior a l'aula. Tanmateix, se'ls va demanar de practicar a casa. Més tard es van dedicar 20 hores a sessions productives.

2.3 Intervenció a l'aula

Després de demanar el consentiment familiar es va valorar el compromís dels alumnes. Els professors van fer un primer cicle d'intervencions en llurs respectives classes practicant una tècnica TREVA per setmana. En un segon cicle, van dissenyar els propis exercicis tot barrejant les tècniques segons llurs experiències. Es reunien

setmanalment per avaluar l'aplicació realitzada i planificar la de la setmana següent. Se'ls va donar les següents orientacions:

1. Cal adoptar una postura còmoda (fotos 2 i 3) amb les plantes dels peus al terra, l'esquena recta sense rigidesa i els ronyons tocant el respall de la cadira. Les mans obertes a sobre de les cuixes o la taula. Ulls tancats sense estrènyer-los i la boca mig oberta. La llengua molt relaxada.



Foto 2



Foto 3

2. Explicar-los la importància de fer aquests exercicis als alumnes.
3. No tenir pressa pels resultats i confiar en el procés de cada alumne.
4. Donar especial importància a l'*entrada* i la *sortida* de l'exercici. Fer-ho sempre de la mateixa manera.
5. Donar-los temps per tancar els ulls. Ajudar-los a acceptar noves sensacions.
6. Tenir clar i ben pautat l'exercici a realitzar: *temps, estructura i material*.
7. Dedicar uns minuts finals a la reflexió i expressió d'allò viscut. Escriure-ho.
8. Adoptar una actitud sempre invitadora, mai imposar ni obligar. Si no surt bé, cal acceptar-ho, àdhuc si riuen al principi. La relaxació els anirà guanyant.
9. To de veu suau i suggestiu.
10. Confiar en la pròpia creativitat.

2.4 Avaluació del Programa:

Es va avaluar el context, l'*imput*, el procés i el producte mitjançant observacions, fitxes de control, tests, escales i qüestionaris. A continuació concretem els principals resultats

3) Resultats i principals conclusions

3.1 Resultats

- El 85% dels alumnes va signar el compromís de participar en el Programa. La resta va acceptar dibuixar en silenci.

- La relaxació va millorar els factors fisiològics (respiració i pols cardíac), els factors psicològics (benestar i estrès) i el clima d'aula (silenci, disposició envers les tasques, atenció i concentració),
- Els alumnes amb més facilitat per relaxar-se mostraven millor rendiment acadèmic.
- Hi havia relació entre el nivell de relaxació, d'estrès i d'educació emocional.
- L'Avaluació del Programa va ser satisfactòria per part professors i alumnes.

3.2 Conclusions

Amb la relaxació, millora l'**efectivitat** de l'aprenentatge (atenció, concentració, memòria, claredat mental i energia vital) i la seva **afectivitat** (tranquil·litat, benestar, responsabilitat i centrament).

- La relaxació necessita un mínim de temps per ser eficaç (10').
- La música és una eina de suport fonamental
- A primera hora del matí és adient treballar amb moviment, energia i postura. Després del pati amb autoobservació, respiració, relaxació i silenci mental, a l'igual que a primera hora de la tarda.
- Cal relaxar-se amb ulls tancats i mantenir la postura. Els qui no ho volen fer, poden dibuixar o sentir la música.
- És bàsic que siguin conscients en tot moment del que fan per poder "sortir" en qualsevol moment i mai no interrompin de sobte la relaxació. També dir-los que demanin ajut al professor si ens trobéssim malament.
- Confiar en el procés i tenir constància. La feina donarà el seu fruit.

A continuació detallen els principals beneficis del Programa TREVA (quadre 1):

| SALUT | RENDIMENT ESCOLAR | EDUC. EMOCIONAL |
|-----------------------------------|---|---|
| Desactivació fisiològica | Millora l'atenció | Augmenta la competència emocional |
| Disminueix freqüència cardíaca | Desenvolupa la memòria | Desenvolupa la Intel·ligència intrapersonal i interpersonal |
| Disminueix nombre de respiracions | Afaveix la postura d'estudi | Millora l'autoestima i l'autoconeixement |
| Regula la pressió arterial | Millora el clima de aula | Ajuda a viure amb serenitat |
| Disminueix el to muscular. | Afaveix l'aprenentatge | Afaveix la resolució de conflictes |
| Millora hàbits posturals. | Desenvolupa la connexió cerebral interhemisfèrica | Estimula el creixement personal |
| Unifica ment, cos i emoció | | |
| Produeix millors ones cerebrals | | |

Bibliografia

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