

## **El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula): aplicacions, eficàcia i accions formatives**

Escrit presentat en el 2n Congrés sobre l'estrès en els professionals docents.  
Col. de Doctors i Llicenciats. Barcelona (19 i 20 març del 2010)

**Luis López González:** Doctorand en psicopedagogia, [pustinia@deyge.com](mailto:pustinia@deyge.com)

### **RESUM**

Aquest treball detalla els antecedents, objectius, fonaments i continguts del Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) alhora que orienta els docents en la seva pràctica. En segon terme, descriu de manera breu l'aplicació duta a terme en dos centres educatius i explica alguns dels resultats positius obtinguts en la seva avaluació. Finalment presenta una taula amb totes les intervencions del Programa realitzades des de 2002.

**Paraules clau:** relaxació, relaxació escolar, estrès docent, educació emocional.

### **RESUMEN**

Este trabajo detalla los antecedentes, objetivos, fundamentos y contenidos del Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al aula) a la vez que orienta a los docentes en su práctica. En segundo lugar, describe de manera breve las aplicaciones llevadas a cabo en dos centros educativos y explica algunos de los resultados positivos obtenidos en su evaluación. Finalmente se presenta una tabla con todas las intervenciones del Programa realizadas desde 2002.

**Palabras clave:** relajación, relajación escolar, estrés docente, educación emocional.

## **1. EL PROGRAMA TREVA**

La relaxació és un dels mitjans més usats en els programes pal·liatius de l'estrès docent a l'estat espanyol (Calvete i Villa, 1997; Guerrero i Vicente, 2001; López G., 2003; Moriana i Herruzo, 2004; Riart i Martorell, 2009) els quals tenen en compte les aportacions de diversos autors locals com ara Amutio (1998; 1999), Caycedo i Van Rangelrooy (2009) o Pintanel (2009) entre molts altres. Tot i així, són pocs, de moment, els programes que integren la pràctica de la relaxació en la mateixa aula comptant amb la implicació de l'alumnat, com poden ser, per exemple, les propostes de Martínez Vilagrassa (2001), Cases (2003), De Pagés i Reñé (2008) o López González (2003, 2007d; 2009a).

El Programa TREVA de Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula, dissenyat i avaluat per López González (2003; 2006c) aplega professors i alumnes en l'aprenentatge i ús de la relaxació com a recurs psicopedagògic i de confrontació de l'estrès de docents i alumnes.

### **1.1 Antecedents**

Després d'analitzar les diferents definicions i orientacions de la relaxació i fer un recorregut històric d'aquesta disciplina, es van estudiar els tres models científics de relaxació (Benson, 1975; Davidson i Schwartz, 1976 i Smith, 1992) i sistematitzà els principals mètodes aplicats a l'àmbit educatiu (López González, 2007: 40-64) tot proposant un nou Model de Relaxació Vivencial (López González, 2003) que tingués en compte l'estat emocional de l'usuari. D'aquesta manera es va arribar a la conclusió de

que existeixen 12 recursos psicofísics per a relaxar-se. Aquests serien presentats de manera pedagògica i adaptats a l'aula i constituïrien els continguts del Programa TREVA.

La recerca-acció per dissenyar i avaluar el Programa fou dirigida per Rafael Bisquerra (Universitat de Barcelona) amb el suport del Programa d'Educació per la Salut a l'Escola i es va dur a terme durant els anys 2002-2004 a l'IES Mediterrània de Castelldefels. A més de l'investigador principal, hi van intervenir vuit professors del centre de diverses àrees i la totalitat de grups del centre (N=420) excepte 2n de batxillerat.

## 1. 2 Objectius del Programa TREVA

En la Taula 1 es detallen el objectius generals, específics i terminals del Programa.

Taula 1  
*Objectius del programa TREVA*

1. Educar per a la salut	
<u>Objectius específics</u>	<u>Objectius terminals</u>
1. Disminuir l'estrès dels docents .	– Prendre consciència de la respiració, postura, sensacions i emocions.
2. Desenvolupar mecanismes de vida saludable mitjançant l'atenció al propi cos	– Disminuir estats d'ansietat i <i>burnout</i>
2. Millorar el rendiment escolar	
<u>Objectius específics</u>	<u>Objectius terminals</u>
3. Afavorir el rendiment escolar.	– Desenvolupar l'atenció i la concentració.
4. Millorar la pràctica docent amb mètodes innovadors	– Dosificar els esforços.
5. Millorar el clima del centre i de l'aula.	– Procurar un clima adequat a l'estudi.
6. Valorar l'atenció i el silenci com a requisits per a l'aprenentatge.	– Afavorir l'aprenentatge. – Integrar l'experiència en l'aprenentatge. – Fer servir els sentits en l'aprenentatge
3. Desenvolupar la intel·ligència emocional	
<u>Objectius específics</u>	<u>Objectius terminals</u>
7. Humanitzar l'educació.	– Integrar la Relaxació en programes d'Educació Emocional.
8. Millorar la convivència i educar per la pau.	– Escoltar, reconèixer les pròpies emocions i aprendre a transformar-les.
9. Facilitar l'educació emocional.	
10. Aprendre a autocontrolar-se.	
11. Millorar l'autoconeixement.	

### 1.3 Continguts

El Programa TREVA es compona de Dotze Unitats TREVA (Figura 1), nou tècniques de les quals constitueixen aprenentatges fonamentals, altres dues són tècniques resultants i el Focusing (Gendlin, 1988), o enfocament emocional, sovint oblidada en abordatges de relaxació (López González, 2009b; 2009c) la qual esdevé orientació principal del Programa. Aquestes tècniques, que cal aprendre-les per separat, solen ser aplicades a l'aula tot agrupant-les mitjançant exercicis depenent de l'objectiu a assolir: *concentració, relaxació o energetització.*



*Figura 1* Espiral de les 12 TREVA

### 1.4 Fonaments i característiques

El Programa es fonamenta en una sèrie de *bases psicològiques* de les quals cal destacar les aportacions de la neurociència (Acarín, 2000; Damasio, 1994; 2001) i la psicologia experiencial (Gendlin, 1988). Tanmateix es tenen en compte un seguit de *bases pedagògiques* (LOE, Informe Delors, PESE, competències bàsiques i adaptació a necessitats educatives específiques) i de *bases psicopedagògiques* com ara la multidimensionalitat de la intel·ligència (Gardner, 1995), l'educació emocional (Bisquerra, 2009), el clima d'aula (Bisquerra i Mnez. Muñoz, 1997), l'educació en valors (Llopis, 2001; Rollano, 2004), l'educació centrada en la persona (Barceló i Picó, 2000) i la convivència en els centres (Led la i Girbau, 2008)<sup>1</sup>. Altrament la filosofia subjacent és la de contemplar l'alumne com un cos-persona (Gervilla, 2000).

<sup>1</sup> El Programa TREVA ha estat recollit per la Generalitat de Catalunya com una de les activitats realitzades per a la millora de la convivència en els IES de Catalunya (López i Osúa, 2004).

En aquest sentit, el Programa TREVA gaudeix d'un seguit de trets característics que es resumeixen en la Taula 2.

Taula 2  
*Característiques del Programa TREVA*

Característica	Justificació
<i>Interconnexió</i>	Treballant qualsevol tècnica influïm directament en les altres doncs hi ha força interrelació entre elles.
<i>Creativitat</i>	L'espiral de la Figura 1 reflecteix l'ordre d'aprenentatge i alhora el seu caràcter dinàmic i constructivista. Serà el docent qui, per mitjà de la seva creativitat, dissenyi els propis exercicis.
<i>Flexibilitat adaptabilitat</i>	<i>i</i> Contempla les necessitats específiques del grup-aula (horari, assignatura, objectiu,...) i es fa servir en una aplicabilitat diversa (currículum comú i variable, tutoria, mediació)
<i>Integral</i>	Respon a un model integral d'educació (mental, corporal i emocional) i es basa en la vivència de l'alumne i en una visió humanista del seu cos-persona (Gendlin, 1992, Keleman, 1997; Gimeno, 1977).
<i>Transversalitat</i>	Està en connexió directa amb la majoria de Programes d'innovació educativa i és transversal als currículums.
<i>Interdisciplinarietat</i>	S'hi poden implicar i es pot treballar des de totes les àrees.

El Programa va acompanyat de la Guia TREVA (López González, 2003: 349-444) en què s'hi proposen diversitat d'orientacions metodològiques i didàctica per a professors/es. En aquest manual s'hi despleguen les 12 unitats didàctiques amb els següents apartats:

- 1) Apunts per al professor
- 2) Activitats amb alumnes (d'introducció, bàsiques, d'aprofundiment i creativitat).
- 3) Aspectes a recordar. A més s'hi inclouen fitxes d'avaluació.

L'aplicació global del Programa TREVA preveu les següents fases i avaluacions:

- 1) **Diagnòstic:** Es mesuren els nivells de convivència, educació emocional, competència relaxatòria i el rendiment acadèmic dels alumnes, el nivell d'autocontrol emocional del docent i el clima d'aula (docents i alumnes).
- 2) **Formació** de professors de 10 a 40 hores. Avaluació TREVA i avaluacions oficials.
- 3) **Intervenció** a l'Aula amb alumnes: Avaluació TREVA (docents i alumnes).
- 4) **Avaluació** global del Programa amb Model CIPP (Stufflebeam, 2000).

Taula 3

Desplegament de les dotze tècniques TREVA

	Definició	Elements claus	Tipus exercicis
<b>1. Autoobservació</b>	Capacitat de prestar atenció a un mateix a tres nivells: <i>mental, emocional i corporal</i> sense identificar-se amb allò observat (dissociació) i a l'entorn per crear vincle.	<i>Observació:</i> 1) Sentir la gravetat; 2) Vincular-se amb objectes; 3) Expandir el cos a l'infinit.- <i>Autoobservació:</i> 1) Respiració profunda; 2) Inventari; 3) Recorregut d'autopresència.	Observació de l'entorn. Autoobservació Percepció, propiocepció i interocepció. Espai/temps.
<b>2. Respiració</b>	És una funció orgànica i alhora un recurs psicofísic del qual cal tenir-ne consciència. Resumeix el cicle vital orgànic en relació a l'entorn.	Òrgans i parts del cos que hi intervenen. Fases. Ritme respiratori. Relació amb el moviment. Relació respiració-tensió. Relació respiració-pensament. Relació respiració-música	Respiració profunda. Respiració conscient. Respiració connectada. Fases. Zones respiratòries. Massatge respiratori. Combinació amb altres recursos.
<b>3. Visualització</b>	És l'habilitat voluntària de representar-se mentalment qualsevol objecte o situació amb objectius diversos.	1.-Introducció relaxatòria. 2.-Tenir l'objectiu clar. 3.-Representació mental. 4.-Augmentar qualitat de la representació amb tots els sentits. 5.- Tancament.	Orgànica. Creativa. Situacional. Cinestèsica. Objectes. Personal. Objectius. Fantasia.
<b>4. Silenci mental</b>	És l'habilitat de reduir el pensament obsessiu i silenciar la ment.	1.- Respiració profunda. 2.- Auto-observació del pensament.-3 Aplicar l'exercici sense forçar.- 4.- Aconseguir ones cerebrals lentes.	Compta endarrera. Buidar la ment. Encalaixonar el pensament. Fons negre/blanc. El silenci mental. Obrir el cervell. Sentir la llengua.
<b>5. Veu i parla</b>	Recurs psicofísic autosuggestiu, expressiu, relaxador i terapèutic molt divers: <i>veu interna i externa</i>	La llengua com a centre vivencial Relació <i>llengua-cervell</i> i <i>llengua-cos</i> Relació <i>parla-personalitat-vivència</i> . Relació entre <i>veu i identitat</i> Relació entre <i>veu i respiració</i>	(Interna/Externa). Acompanyament verbal de l'acció. Mantres. Veu-guia. Espontaneïtat. Afirmacions. Harmònics. Onomatopeies. Sons de ventre, guturals, Veu i identitat. Cant. Verbalitzar emocions. Posar nom a sensacions.
<b>6. Relaxació</b>	És la capacitat de relaxar els músculs. Habilitat de soltar tota "aprehensió", no oposar-se a la gravetat.	1) Soltar. 2.- Deixar-se caure. 3.-Reposar Es pot fer amb tensió, abans de soltar.	Tensió-distensió. Amb i sense objectes. Exercicis de soltar. Afavorir la gravetat. De repòs Posturals. Inventaris.

Taula 3(continuació)

	Definició	Elements claus	Tipus d'exercicis
<b>7. C. sensorial</b>	Conjunt de percepcions a través dels sentits. Desenvolupament de "l'alta fidelitat" perceptual".	Els cinc sentits. La <i>cinestèsia</i> i relacions intersensorials. Els sentits com a finestres al mon. Eixament i deseiximent sensorial	Barreja sensorial. Bullanga de sensacions. El cos com a nas, orella, llengua,...Gongs, campanes. Aguts-greus. Cinestessies. Posar olors i tacte als sons. Tacte conscient.
<b>8. La postura</b>	Forma d'estar en el mon, d'enfrontar una situació o realitzar qualsevol tasca humana	1.-Elements d'una postura sana: centre de gravetat, disposició palanques, músculs, tensió. 2.-Ús corporal.-3.- La postura com expressió global de la persona ( autenticitat i expressivitat)	Centre gravetat. Eutonia. Musculatura agonista-antagonista, gravitatòria-antigravitatòria. Postura correcta. Ús corporal. Postures expressives. Cada moment, una postuta. De postura a postura.
<b>9. Energia corporal</b>	Nivell extrafisiològic de flux del "ki" del qual se'n pot tenir consciència i en el que es fonamenta la medecina xinesa i algunes disciplines orientals	La llengua. El flux energètic. Centres i canals d'energia. Bloqueigs. Dinamisme energètic	Sentir la llengua. Percebre el flux energètic (ki). Punts energètics. El <i>hara</i> . Els <i>xacres</i> . Expressió lluminosa, calorífica i pacificadora de l'energia. Energia vs relaxació. Energetització.
<b>10. Moviment conscient</b>	Ralentització del moviment Trasllat d'una postura a una altra amb autopercepció absoluta.	Cap com si pengés. Pit , espatlles i ventre relaxats. Cames amb lleugera flexió. Arrelament dels peus al terra. Consciència de la respiració. Globalitat., lentitud, fluïdesa, i harmonia	Moviment-respirat. Penjar d'un fil. Fluir. Caminar. Flotabilitat. Lentitud Moviments quotidians. Expressivitat. Autenticitat del moviment. Gaudir del moviment. <i>Tai-txexar</i> .
<b>11. Centrament</b>	Recurs que consisteix a alinear les tres dimensions: corporal, emocional i mental.	Treballar els tres nivells en aquest ordre: 1.-Relaxació corporal. 2.-Empaquetment mental-3.-Enfocament emocional.	Centrament pre-interpetatiu. Concentració. Deixar-se centrar. Meditació. Predomini d'un centre-canal.
<b>12. Focusing</b>	Mètode vivencial d'autoconeixement que consta de sis senzills i es basa en l'escolta profunda i amable del propi cos per aprofitar la seva saviesa i fer-nos més conscients de qualsevol experiència.	El <i>felt-sense</i> . Els sis passos: 1.- Preparar-se. 2.-Sentir. 3.- Expressar. 4.- Comprovar. 5.- Aprofundir. 6.- Tancar per localitar i focalitzar la <i>sensació-sentida</i> obrint-nos a espais de transformació i alliberament en el nostre cos.	S'aplica amb èxit a la comunicació, el dolor, la creativitat, la intel·ligència emocional, resolució de conflictes, relacions interpersonals. Dissenyar exercicis de cada fase. Combinar amb <i>bioenergia, Gestalt, Enneagrama</i> .

## 2. APLICACIONS I RESULTATS

### 2.1 L'Avaluació TREVA: resultats en dos centre educatius

El Programa de Tècniques de Relaxació Vivencial a l'Aula es pot avaluar mitjançant diversos instruments (López González, 2003) pensats per a professors i alumnes d'entre els quals destaquem aquí el Qüestionari d'Avaluació TREVA (QAT), per la seva senzillesa, fiabilitat i validesa. Consisteix en un qüestionari aplicat a les 12 tècniques de què es compona el programa i mesura quatre factors: *Comprensió*. *Efectes aconseguits*. *Integració*. *Aplicabilitat a l'aula*. La clau de correcció és 1= molt dolenta; 2=dolenta; 3= ni dolenta ni bona; 4=bona; 5=molt bona. La fiabilitat presenta un valor *alfa de Cronbach* = 0,92. Hi ha correlacions estadísticament significatives entre tots els factors excepte entre comprensió i efectes (Taula 4).

Taula 4  
*Correlacions entre factors (QAT)*

		Comprensió	Efectes (n=367)	Integració	Aplicabilitat
Comprensió	<i>r</i>	1	,272	,673	559
	<i>p</i>		,246	,001	,010
Efectes	<i>r</i>	,272	1	,746	,453
	<i>p</i>	,246		,000	,045
Integració	<i>r</i>	,673	,746	1	,609
	<i>p</i>	,001	,000		,004
Aplicabilitat	<i>r</i>	,559	,453	,609	1
	<i>p</i>	,010	,045	,004	

*Nota.* n=367. Coeficient Pearson (*r*); Error (*p*)

Tanmateix, que es va fer validesa de criteri amb altres instruments i proves (Taula 5).

Taula 5  
*Validesa de criteri de l'Avaluació TREVA amb tres instruments.*

Instrument	Correlació Coeficient Pearson
Escala de Relaxació Escolar	,251 ( <i>p</i> =,000)
Canvis Estats "R" (TAAR)*	,318 ( <i>p</i> =,000)
Habilitats de Relaxació	,139 ( <i>p</i> =,017)

\**Nota:* Els Estats "R" són els estats psicofísics aconseguits post-relaxació (Smith, 2001). El TAAR és el Test d'Aptitud Autorrelatòria en què es mesuren els canvis fisiològics i psicofísics per autoinducció a la relaxació.

Com s'hi pot observar a la Taula 7, la mitjana (*M*) global obtinguda en el Qüestionari d'Avaluació TREVA en l'IES Mediterrània fou 4,11 amb una desviació típica (*DT*) 0,38 i en el Col·legi Sta. Maria del Pino 3,97 (*DT*=0,38). El factor millor valorat va ser la *comprensió*, 4,50 (*DT*=0,46) i 4,41 (*DT*=0,30) respectivament i el que menys l'*aplicabilitat* amb una mitjana 3,79 (*DT*=0,63) i 3,64 (*DT*=0,43). Pel que fa a les

tècniques, en l'IES Mediterrània la *relaxació* i la *postura*, van ser les tècniques millor puntuades amb 4,21 de mitjana ( $DT=0,52$ ) i 4,17 ( $DT=0,63$ ) respectivament. I al Col·legi Sta. Maria del Pino la *consciència sensorial* i la *respiració*. Per contra, aquelles que més dificultats van presentar foren el *silenci mental* ( $M=3,89$ ,  $DT=0,37$ ), l'*energia* i el *moviment* ( $M=3,92$ ;  $DT= 0,57$ ) i el *Focusing* ( $M=3,13$ ;  $DT=1,05$ ) i el centrament ( $M=3,56$ ;  $DT=0,65$ ).

En la Taula 6 es recullen les accions de formació del professorat i aplicacions globals dutes a terme fins l'actualitat.

Taula 6

*Accions formatives i aplicacions del Programa TREVA (2002-2009)*

Any	Lloc i tipus d'intervenció	Resultats
2002-2003	IES Mediterrània (Castelldefels) Aplicació global: 8 professors i 420 alumnes. Formació: 40 hores Intervenció a l'aula: 13 setmanes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluació TREVA positiva (Taula</li> <li>- Millora competència relaxatòria i del benestar subjectiu de professors i alumnes (López González, 2006c; 2007c).</li> <li>- Millora autocontrol emocional dels docents (López González, 2003).</li> <li>- Millora clima d'aula (López González, 2007d).</li> <li>- Correlacions significatives: clima d'aula, relaxació, educació emocional, avaluació TREVA i rendiment acadèmic (López González, 2004a).</li> </ul>
2002-2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blanquerna (URL) (formació curs 15 h)</li> <li>- Rosa Sensat (formació 15 h)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluacions oficials positives de la formació</li> </ul>
2004	ICE UPC (Pla Formació Zona: 15 hores)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluacions oficials positives de la formació</li> </ul>
2004	ICE UAB (Pla Formació Zona Badalona: assessorament 20 hores)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluacions oficials positives de la formació</li> </ul>
2009	Col·legi Ntra. Sra.Lourdes (Barcelona) Assessorament: 8 hores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoracions positives</li> <li>- Concreció pla d'actuació.</li> </ul>
2009	IES Frederic Mompou (Sant Vicenç dels Horts): Pla Formació Zona del Baix Llobregat VI: taller 10 hores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluació TREVA (en curs)</li> <li>- Autocontrol emocional del docent (pre-post) (en curs).</li> <li>- Millora clima aula (en curs)</li> </ul>
2009	Colegio Sta. María del Pino Assessorament: 20 hores Docents: tot el claustre (27 docents)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaluació TREVA positiva (Taula</li> <li>- Autocontrol emocional del docent (pre-post) (en curs).</li> <li>- Millora clima aula (en curs)</li> <li>- Concreció pla d'actuació</li> </ul>



Taula 6

*Estadístics descriptius comparats del QAT(per dimensions i per tècniques) en l'IES Mediterrània de Castelldefels(IES; n=8) i el Colegio Sta. María del Pino de Alella (n=27).*

	Comprensió		Efectes		Integració		Aplicabilitat		GLOBAL	
	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>
	Medit. mitjana	Pino mitjana	Medit. mitjana	Pino mitjana	Medit. mitjana	Pino mitjana	Medit. mitjana	Pino mitjana	Medit. mitjana	Pino mitjana
1. Autoobservació	5,00	4,70	4,00	4,25	4,00	4,15	4,25	3,50	<b>4,31</b>	<b>4,15</b>
2. Respiració	5,00	4,80	4,40	4,35	3,80	4,20	4,50	3,85	<b>4,42</b>	<b>4,30</b>
3. Visualització	4,75	4,60	4,16	3,85	4,00	4,05	4,50	4,10	<b>4,35</b>	<b>4,15</b>
4. Veu-parla	5,00	4,30	4,42	3,70	4,14	3,60	3,25	3,65	<b>4,20</b>	<b>3,81</b>
5. Relaxació	5,00	4,55	4,28	3,90	4,28	4,05	4,25	3,90	<b>4,45</b>	<b>4,10</b>
6. Consc. Sensorial	3,91	4,70	4,00	4,30	4,00	4,40	3,75	4,10	<b>3,91</b>	<b>4,37</b>
7. Postura	4,40	4,40	4,62	3,95	3,87	4,00	4,37	3,90	<b>4,31</b>	<b>4,06</b>
8. Energia	4,29	4,20	4,33	3,94	3,80	3,55	2,87	3,30	<b>3,74</b>	<b>3,74</b>
9. Moviment	5,00	4,50	4,33	4,10	3,80	3,95	3,58	3,65	<b>4,17</b>	<b>4,05</b>
10. Silenci mental	4,43	4,65	4,28	4,25	3,42	4,20	3,97	3,75	<b>4,02</b>	<b>4,21</b>
11. Focusing	3,49	3,60	4,62	3,20	3,50	2,95	3,07	2,80	<b>3,67</b>	<b>3,13</b>
12. Centrament	3,74	3,95	4,33	3,55	4,00	3,50	3,43	3,25	<b>3,87</b>	<b>3,56</b>
<b>TOTAL</b>	<b>4,50</b>	<b>4,41-</b>	<b>4,31</b>	<b>3,94</b>	<b>3,56</b>	<b>3,88-</b>	<b>3,81</b>	<b>3,64</b>	<b>4,11</b>	<b>3,97</b>

## BIBLIOGRAFIA

- ACARÍN, N. (1986). Del cervell a la ment. *Revista catalana de psicoanàlisi*, num XIII, 2., 89-106.
- AMUTIO, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Bilbao: Desclée de Brower..
- BARCELÓ, T., PICÓ, V.(2000). *Educación centrada en la persona: El paradigma emergente*. Presentación en el 10º Encuentro Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona. La Falda, Córdoba, Argentina. 7-14 de octubre.
- BENSON, H. (1975). *The relaxation response*. Nova York: Morrow.
- BISQUERRA, R. i MARTÍNEZ MUÑOZ, M. (1998). *El clima escolar als centres d'Ensenyament Secundari a Catalunya*. Informes d'Avaluació 1. Departament d'Ensenyament. Consell superior d'avaluació del Sistema Educatiu.
- BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- CALVETE, E. VILLA, A (1997). Programa Deusto 14-16, *Evaluación e intervención del estrés docente*.. Ed. Mensajero, Bilbao.
- CARRERAS, I. (2009). La relaxació física com a programa pal.liatiu de l'estrès laboral. En J. Riart i A. Martorell (Eds.). *Els estressors laborals i programes pal.liatius* (pp. 123-134). Barcelona: ISEP.
- CASES, R. (2003) El treball de centrament a l'escola. Intel·ligència emocional a través dels cos. Llicència d'Estudi del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.
- CAYCEDO, A. (2009). La sofrologia com a proposta pal.liativa de l'estrès en els docents. En J. Riart i A. Martorell (Eds.). *Els estressors laborals i programes pal.liatius* (pp. 193-206). Barcelona: ISEP.
- DAMASIO, A. (1994) *Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain*. A grosset/Putnam Book, G.P.Putnam's Sons, New York. (ed. Cast.) *El error de Descartes* (2001), Crítica. Biblioteca de bolsillo, nº65. Barcelona.
- DAMASIO, A. (2001) *La sensación de lo que ocurre: Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Editorial Debate.
- DE PAGÉS, M<sup>a</sup>.E. i REÑÉ, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de relajación y concentración en el aula*. Barcelona: Graó.
- GARDNER, H (1995). *Inteligencias múltiples*. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- GENDLIN, E & CO (1988). *Focusing (Proceso y técnica del enfoque corporal)*. Bilbao: Ed Mensajero.
- GUERRERO, E. I VICENTE, F.(2001) Síndrome de burnout o desgaste profesional del estrés en el profesorado. Universidad de Extremadura.
- LED, P. GIRBAU, J. (2008). *Conflictos escolares: Respuestas educativas*. Barcelona: Ediciones Tibidabo.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2003) Tècniques de Relaxació aplicades a l'aula. Llicència d'Estudi. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya. [En línia]. Disponible en: <http://www.xtec.es/sgfp/llicencies/200203/memories/llopez.pdf>.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2004a) *Estudi correlacional entre relaxació, clima d'aula, rendiment acadèmic i el Programa TREVA*. Comunicació presentada en les 1es

- Jornades d'Intel·ligència Emocional. Universitat Ramon Llull. Facultat de Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna.
- LOPEZ GONZALEZ, L., OSÚA, J. (2004b) La convivencia en els centres docents d'ensenyament secundari: Experiències d'educació física. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2005c) La relajación aplicada al aula. Bases para una propuesta de tutoría. En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Segundo Cuatrimestre: Septiembre nº26.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2005d) Actividades de Relajación para tutoría (I). En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Primer Cuatrimestre: Diciembre nº27.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2006a) Actividades de Relajación para tutoría (II). En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Segundo Cuatrimestre: Abril nº28.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2006c) *La Relaxació aplicada a l'aula: Disseny, aplicació i avaluació del programa TREVA*. Comunicació presentada en el 1r Congrés Educació Avui: la pràctica innovadora. Universitat Rovira Virgili. Tarragona, 28 de juny. [CD] Reproduït en Actes del Congrés.
- LOPEZ GONZÁLEZ, L. (2007c). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- LOPEZ GONZÁLEZ, L. (2007d). Relaxació a les aules. Disseny i Avaluació del Programa TREVA. (Tècniques de Relaxació vivencial Aplicades a l'Aula). *Materials del Baix Llobregat*, 13, 43-47.
- LOPEZ GONZÁLEZ, L. (2009a). Relaxació a l'escola. *Perspectiva Escolar*, juny, nº 236, 60-66.
- LOPEZ GONZÁLEZ, L. (2009b). Focusing and Relaxation. *Staying in focus. The Focusing Institute Newsletter. Vol. IX, 2, 2*.
- LOPEZ GONZÁLEZ, L. (2009c). *Introducción al Focusing*. Barcelona: PPU.
- LLOPIS, J. A. (2001). *Valores y actitudes en la educación: teorías y estrategias educativas*. Barcelona: Tirant lo Blanc.
- MARTÍNEZ VILLAGRASA, S. (2001). La meditación como trabajo en las escuelas. *Cuadernos de Pedagogía*, nº 303, 72-73.
- MORIANA, J.A.; HERRUZO, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *Int. J. Clin. Health Psychology*, vol. 4, nº3, 597-621.
- PINTANEL, M. (2009). La relaxació física com a programa pal·liatiu de l'estrès laboral. En J. Riart i A. Martorell (Eds.). *Els estressors laborals i programes pal·liatius* (pp. 183-192). Barcelona: ISEP.
- ROLLANO, D. (2004). Educación en valores: teoría y práctica para los docentes. Vigo: Ideas Propias.
- SMITH, J. (1992a) *Entrenamiento Cognitivo-Conductual para la Relajación*. Bilbao: Editorial Desclée de Brower.
- STUFFLEBEAM, D.L. (2000) The CIPP model for evaluation. In D.L. Stufflebeam, G.F. Madaus & T. Kellaghan, (Eds.). *Evaluation models*. (2ª ed) (Chapter 16). Boston Kluwer Academic Publishers.