

## I això de què va?

El Programa TREVA és un seguit de tècniques psicocorporals senzilles per aplicar-les a diferents situacions de la vida acadèmica i reduir la *desconcentració, l'agitació, l'estrès, el desordre, el cansament, etc.*

## Per què ho fem?

S'ha demostrat científicament que la relaxació i la meditació poden:

- Millorar les habilitats d'estudi: atenció, concentració, memòria, ...  
➡ **RENDIMENT ACADÈMIC**
- Desenvolupar la intel·ligència emocional: autocontrol, autoestima, benestar, empatia, ...  
➡ **CONVIVÈNCIA ESCOLAR**
- Ajudar a que la ment i el cos descansin.  
➡ **GESTIÓ DE L'ESTRÈS**

## Qui ho pot fer?

- Els professors amb si mateixos.
- Els professors amb els alumnes.
- Els alumnes amb si mateixos.

## Com es fa?

Amb voluntat de fer-ho, dedicació (al menys 10 minuts), freqüència de pràctica i postura adequada.

Cal tenir clar l'objectiu per escollir un dels tres exercicis.

### PASSOS:

- 1) **Entrada.**
- 2) **Exercicis:**
  1. **Relaxació.**
  2. **Control emocional.**
  3. **Concentració.**
- 3) **Sortida.**

## Entrada

- a) Respirar profundament (tancar els ulls).
- b) Relaxar la mandíbula inferior i la llengua.
- c) Prestar l'atenció a les sensacions del cos, l'estat de la ment i a les emocions.

## Exercicis

### EXERCICI PER LA RELAXACIÓ: *LETTING GO*

Postura còmode amb palmells de les mans boca dalt sobre cuixes.

- Soltar (deixar-se anar).
- Deixar-se caure.
- Reposar.

### EXERCICI PER AL CONTROL EMOCIONAL: *VISUALITZACIÓ*

Postura còmode amb mà al pit.

- Imaginar un paisatge o situació ideal. Concretant *què* i *qui* hi ha.
- Amplificar lentament, i amb ordre, les sensacions (visuals, auditives, i kinestèsiques).
- Imaginar amb detall com m'hi vull sentir. Amplificar les sensacions positives.

## EXERCICI PER LA CONCENTRACIÓ: RESPIRACIÓ CONSCIENT

Postura recta i contacte entre dits.

Prestar atenció **com** l'aire entra i surt pel nas. Quan em distrec... , torno a començar.

Triar entre:

- Sentir la frescor-escalfor de l'aire.
- Comptar fins a 10.
- Afegir-hi una frase internament.
- Encabir-hi un petit moviment.

## Sortida

- a) Respiració profunda.
- b) Sentir la roba a la pell, bellugar la llengua a la boca.
- c) Moure lentament els dits de mans i peus de manera progressiva. Estirar-se, badallar, etc.
- d) Obrir els ulls i romandre quiet.

## Condueix

**Luis López González**

Doctor en Psicopedagogia.

Coordinador del Grup de Recerca TREVA de l'ICE de la UB.

## Organitza



Tel. 659228620

E-mail: [pustinia@deyge.com](mailto:pustinia@deyge.com)

## TALLER VIVENCIAL

# RELAXACIÓ I APRENENTATGE

## PROGRAMA TREVA

*Tècniques de Relaxació  
Vivencial Aplicades a l'Aula*

**ESCOLA PIA  
SARRIÀ-CALASSANÇ**

(Barcelona)

22 de novembre de 2012