



**Programa TREVA**

[www.programatreva.com](http://www.programatreva.com)

## **INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN VIVENCIAL APLICADAS AL AULA**



**ARTURO GARCÍA GINER**

Propuesta de intervención para el

**I.E.S. GUADIANA AYAMONTE, HUELVA**

Durante el curso 2017/2018

## **ÍNDICE**

### **1.INTRODUCCIÓN**

### **2. OBJETIVOS**

### **3. DESTINATARIOS DEL CURSO**

### **4. CONTENIDOS GENERALES**

### **5. METODOLOGÍA**

### **6. MATERIALES**

### **7. TEMPORALIZACIÓN POR UNIDADES Y HORAS**

### **8. DATOS DEL PONENTE Y HONORARIOS DEL CURSO-INTERVENCIÓN**

## 1. INTRODUCCIÓN

*¿Educamos para la serenidad y para la paz? ¿Damos suficiente importancia a la experiencia y vivencias de nuestros alumnos? ¿Se puede educar la interioridad? ¿Puede el silencio llegar a ser un valor en nuestras aulas? ¿Estamos educando para la felicidad? ¿Es posible realizar relajación en las aulas?*

### 1.1 INTERVENCIÓN CON DOCENTES DEL I.E.S. GUADIANA DE AYAMONTE

Con este CURSO-INTERVENCIÓN pretendemos presentar la relajación en la escuela a modo de respuesta a estas preguntas y a las **necesidades** existentes en la mayoría de aulas en la actualidad. También es pretensión nuestra ofrecer la relajación como contribución a la **innovación psicopedagógica** para la educación en el siglo XXI pues la relajación, además de ser un recurso para la docencia de cualquier asignatura, proporciona a alumnos y profesores un espacio de intimidad, una oportunidad de profundizar en el autoconocimiento y un excelente recurso para desarrollar la inteligencia emocional.

Con esta finalidad, trabajaremos principales actividades del **Programa TREVA** (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) diseñado por López (2003), basado en 12 recursos psicocorporales. Estos recursos se adaptarán a un sencillo formato enfocado a las aulas de SECUNDARIA, EDUCACIÓN ESPECIAL, BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS.

Asimismo, la relajación se puede realizar en otros espacios escolares como tutorías, actividades extraescolares, mediación escolar y otros. Como veremos, constituye un contenido transversal íntimamente ligado a otros como la educación emocional, la mejora de la convivencia, la educación en valores, etcétera.

Esta intervención posee dos líneas de trabajo:

La primera es de carácter teórico. En ella se justifica la práctica de la relajación en las aulas después de analizar algunos aspectos de la situación actual en los centros de secundaria (*falta de atención de los alumnos, clima difícil en el aula, estrés, burnout del profesorado, escuela desfasada,...*) y se detallan los beneficios que puede llegar a suponer la práctica de la relajación para alumnos y profesores. También defenderemos su inclusión junto a otros temas transversales en los proyectos de centro<sup>1</sup>. A continuación, definiremos la relajación y otros conceptos afines para después de fundamentar su interés realizar un breve recorrido por las diferentes corrientes o escuelas de relajación existentes desde sus orígenes hasta nuestros días, dedicando especial atención a las diferentes aplicaciones que se hayan realizado en la escuela. Seguidamente, nos parece

---

<sup>1</sup> Proyecto de Acción Tutorial (PAT), Proyecto Educativo de Centro (PEC) y Proyecto Curricular de Centro (PCC)

imprescindible analizar la Relajación Escolar, delimitar y adaptar este tipo de prácticas a las características y exigencias legales, sociales y curriculares de nuestro modelo educativo. Acto seguido, como fruto de todo lo anterior, proponemos nuestro **PROGRAMA TREVA: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN VIVENCIAL APLICADA AL AULA**.

Además de detallar las características propias del mismo, comentaremos las bases científicas, pedagógicas, psicológicas y psicopedagógicas que lo justifican y describimos los múltiples beneficios que la relajación puede aportar a la comunidad educativa. La segunda parte de nuestra intervención con los **DOCENTES DEL I.E.S. GUADIANA** está dedicada en su totalidad a la práctica de la Relajación en el Aula.

En un principio ofrecemos una serie de **Orientaciones didáctico-metodológicas** para guiar al profesor en su intervención con los alumnos. Éstas van desde cómo diseñar una sesión hasta cómo utilizar la música, pasando por cómo evaluar la relajación o qué postura deben adoptar los alumnos para relajarse. Seguidamente se encuentra la parte fundamental del curso: el despliegue de las **Doce Unidades Didácticas** que conforman el Programa TREVA, a razón de una técnica por unidad.

Cada unidad didáctica contiene, además de los objetivos, una breve introducción teórica en la que se definen los conceptos e ideas principales. A continuación se presenta un bloque de actividades que en su totalidad suman decenas de ejercicios de relajación clasificados en ejercicios de *exploración*, ejercicios *fundamentales*, de *profundización*, de *creatividad* y de *reflexión*, de cara a poder adaptarlos a diferentes niveles académicos, capacidades personales o ámbitos educativos. Se concluye la unidad presentando un *feed-back* a modo de recordatorio que contiene los principales elementos trabajados en esa unidad didáctica, y finalmente se detalla el material necesario para desarrollar dichas actividades.

## 1.2 ¿POR QUÉ LA RELAJACIÓN EN EL AULA?

---

Son dos las exigencias que justifican la inclusión de la relajación en el aula: la **necesidad** y la **innovación psicopedagógica**.

### 1.2.1 Necesidades

Hoy día nos encontramos frente a un preocupante *déficit de atención* de los alumnos, fenómeno estudiado por algunos expertos y calificado como *mente zapping* por Mc Luhan (1994). En ello influyen, entre otras causas, el exceso de información y de consumo que conlleva a una *contaminación visual y acústica*. En la misma línea influye también el *acelerado ritmo de vida*.

Por otra parte, es perceptible en nuestro entorno social una *falta de higiene mental* que se refleja, obviamente, en la escuela. Prueba de ello es el *exceso de agitación y tensión* que *deteriora la convivencia* y erosiona no pocas veces el clima del aula. En este sentido, se detecta en el ámbito

educativo una cierta *incompetencia emocional* que se concreta en la falta de habilidades interpersonales e intrapersonales.

Otro factor que justifica este tipo de intervenciones es que asistimos socialmente a una disociación preocupante entre mente, cuerpo y emoción, pues hay un exceso de vida mental y virtual en detrimento de la corporeidad, de la percepción sensorial y de la vivencia. A ello contribuyen el *exceso de conceptualización* de los currículos lo cual está comportando una cierta *anacronía entre vida y escuela*.

Todo ello genera a veces un elevado índice de estrés escolar que a su vez provoca el conocido **malestar docente**.

Este conjunto de causas sociales y escolares determinan una serie de necesidades que a su vez exige una innovación psicopedagógica constante (**figura 1**).

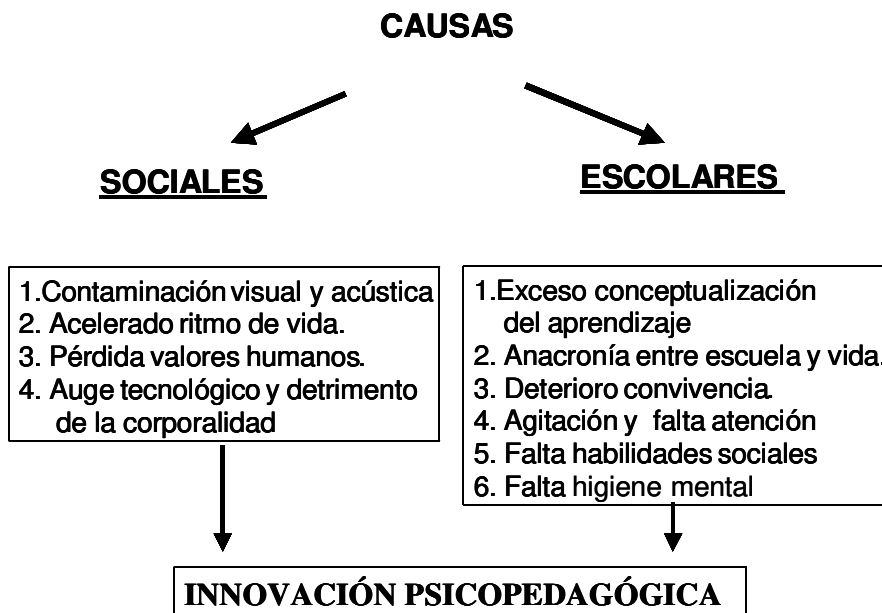


Fig. 1

### 1.2.2 Innovación psicopedagógica

Lejos ya de la transición de la cultura oral y escrita (*logosfera*) al mundo de la imagen (*iconosfera*), se ha producido un salto vertiginoso a la tecnología y al ciberespacio, lo que podríamos llamar *tecnotelesfera*. Pero, paralelamente a este nuevo paradigma, asistimos a lo que muchos se refieren como una auténtica revolución emocional (Bisquerra, 2003). De alguna manera, el tan famoso *pienso*

*luego existo* está dando paso al *siento luego existo*. ¿Podríamos decir que estamos entrando en una cultura de la percepción y de la emoción? En esa línea, es posible afirmar que se está creando una nueva dimensión cibernética que bien podríamos calificar como **sensosfera**.



Foto 2

La Inteligencia Emocional es tan necesaria como el ordenador o el teléfono móvil. Por otra parte, últimamente se han implementado nuevas teorías psicopedagógicas como la multidimensionalidad de la inteligencia, el neuroaprendizaje, la kinesiología o la suggestopedia y se plantean nuevos modelos holísticos y humanistas de educación. Es hora, pues, de redirigir la educación para enfocarla en el **alumno-persona** (Beltrán, 2001, Barceló, 2003) y no en el currículum. ¿Cómo dar un paso firme hacia la integración del “currículum oculto que velen por una educación humana e integral...?”

La Relajación en el Aula tiene cabida en cuatro de estos ámbitos educativos transversales de los que actualmente se realizan programas de innovación: *Educación Emocional, Educación para la Salud y Convivencia, Mediación escolar y Pedagogía de la Interioridad*.

## **2. OBJETIVOS**

### **GENERALES**

- 1 Contribuir en la mejora de la práctica docente desarrollando nuevos métodos.
- 2 Colaborar en humanizar nuestra labor educativa.
- 3 Favorecer el rendimiento escolar y el éxito de los planteamientos didácticos.
- 4 Facilitar la educación emocional.
- 5 Armonizar la relación entre profesores y alumnos.
- 6 Velar por la “higiene mental” y salud general Instituto.
- 7 Dotar a profesores y alumnos de herramientas para la prevención y disminución del estrés.
- 8 Potenciar los aspectos transversales del currículum y el tratamiento de la diversidad.

### **ESPECÍFICOS**

- 1 Incluir la relajación como práctica habitual en las aulas.
- 2 Desarrollar y valorar la relación del alumno consigo mismo.
- 3 Hacerse consciente de la respiración.
- 4 Aprender a relajarse.
- 5 Ser consciente y corregir la propia postura.
- 6 Desarrollar la conciencia sensorial la energía corporal y la interioridad.
- 7 Desarrollar el silencio y la calma para mejorar el clima de aula y favorecer el aprendizaje.
- 8 Saber gestionar las propias emociones y transformar las emociones negativas.

### 3. DESTINATARIOS DEL CURSO

La propuesta va dirigida a los profesores del I.E.S. Guadiana.

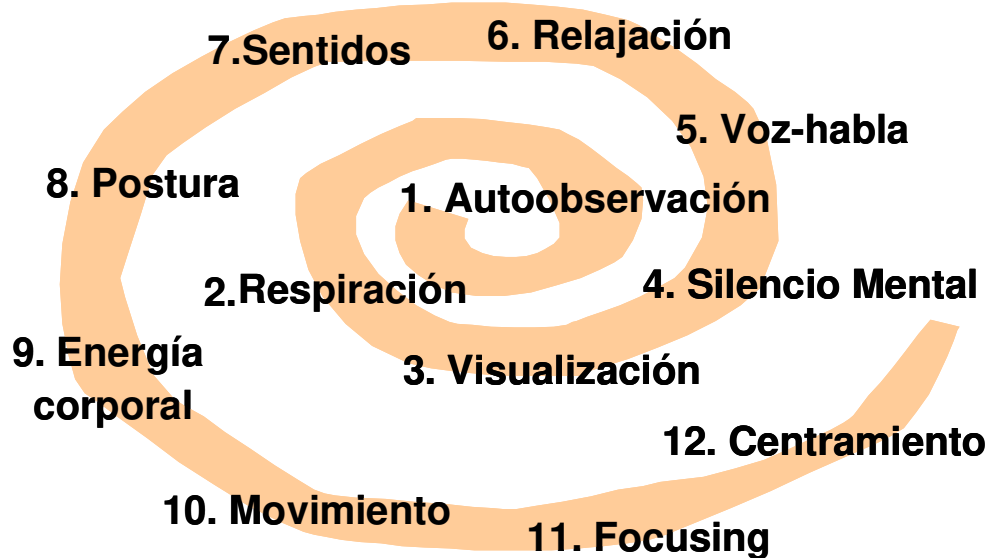
Se adaptarán los contenidos a las circunstancias del grupo.

La relación entre GRUPO-NIVEL-AULA-PROFESOR-ASIGNATURA será fundamental .

### 4. CONTENIDOS GENERALES

1. INTRODUCCIÓN A LA TEORIA Y PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN
2. EL PROGRAMA TREVA: DOCE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN APLICADAS AL AULA

#### 12 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN VIVENCIAL APLICADA AL AULA



3. FUNDAMENTOS DE APLICACIÓN DE LA RELAJACIÓN EN EL AULA Y OTRAS APLICACIONES EDUCATIVAS



## 5. METODOLOGÍA

- Evaluación y análisis de la propia experiencia personal y global del grupo de participantes.
- Diagnóstico del nivel de estrés, clima de aula y global de los centros.
- Cada participante recibirá documentación en cada sesión con la que confeccionará su propio dossier.
- De cada unidad se hará una introducción conceptual y práctica de la misma.
- Habrá soporte audio-visual.
- Ejercitación y secuenciación individual de las técnicas.
- Trabajos aplicados de expresión corporal y *Role-play*.
- Seguimiento individual de cada profesor mediante fichas de control y tests.
- Evaluación y conclusiones

## 6. MATERIALES

- 1 Dossier para cada profesor con la teoría del curso y recursos educativos.
- 2 Aula grande.
- 3 Pizarra "Vileda".
- 4 Gimnasio o sala grande.
- 5 Colchonetas para tumbarse.
- 6 Cañon, PC y pantalla.
- 7 Reproductor de música.
- 8 Servicio de reprografía.
- 9 Cd de audio con una relajación y un focusing.

## 7. TEMPORALIZACIÓN POR UNIDADES Y HORAS

El curso está diseñado para 30 horas, 20 horas lectivas y 10 orientadas a la elaboración de materiales propios aplicados al aula. **Estas fechas son puramente orientativas.**

DÍA	MÉTODOS DE RELAJACIÓN
OCTUBRE	Evaluación inicial Teoría y Práctica de la Relajación. Relajación Escolar. Técnicas 1, 2 y 3
NOVIEMBRE	Técnicas 4, 5, 6, y 7
NOVIEMBRE	Técnicas 8, 9 y 10
NOVIEMBRE	Técnicas 11 y 12
DICIEMBRE	Entrega de las tareas y seguimiento mediante tutoría por correo electrónico. Evaluación final

## 8. DATOS DEL PONENTE

Nombre: Arturo García Giner.

- Profesor de Enseñanza Secundaria y Bachillerato en el I.E.S. Guadiana de Ayamonte.
- Miembro del Instituto Español de Focusing como diplomado y del The Focusing Institute.
- Ha trabajado en la UHU como profesor de Enseñanza Primaria, Infantil y en un Máster en Profesorado.
- Formado como psicoterapeuta en Gestalt, bioenergética y Crecimiento Personal.
- Colaborador de Luis López González, profesor de la Universidad de Barcelona, creador de este programa.
- Técnico en Educación Emocional

Número de teléfono: 678409419

Correo electrónico: [arturoperronegro@gmail.com](mailto:arturoperronegro@gmail.com)

Web personal: <http://www.arturogarciaGINER.com/>

