
“RELAXACIÓ A LES AULES”

Disseny i avaluació del Programa TREVA

(Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l’Aula)

dossier

LUIS LÓPEZ GONZÁLEZ¹

IES MEDITERRÀNIA DE CASTELLDEFELS²

Introducció

L’educació integral és alguna cosa més que la suma dels continguts de les dimensions de la persona: afectiva, intel·lectual, corporal i social. La neurociència actual ens diu que aquestes dimensions són canals d’expressió de la *consciència*, que pot desenvolupar-se mitjançant el treball de l’*atenció*.

Normalment no donem gaire importància a aspectes com el de mantenir l’atenció o l’autoconsciència del alumnes i, a més, ens entossudim perquè aprenguin un munt de conceptes sense adonar-nos que tenen les ments ocupades o disperses. Això ens fa perdre molta energia i, de vegades, la paciència.

Nombrosos psicofisiòlegs assenyalen que les *tècniques de relaxació* i *concentració* afavoreixen qualsevol tipus d’aprenentatge, milloren el rendiment i desenvolupen la intel·ligència emocional amb la consegüent millora de la relació amb un mateix i amb els altres. El motiu és ben senzill: perquè l’autoconscienciament corporal fa que l’alumne se centri en si mateix, assereni la seva ment, desenvolupi una qualitat d’atenció molt més fina i guanyi energia vital. Després de treballar alguna tècnica de relaxació, l’alumne presenta més capacitats i disponibilitat per atendre i responsabilitzar-se de la pròpia *experiència d’aprenentatge*.

(¹) Luis López González. Professor d’Educació Física de l’IES Mediterrània de Castelldefels. Llicenciat en Ciències de l’Activitat Física i l’Esport. Diplomant en Estudis Avançats (URL). Diplomant Focusing (The Focusing Institute of New York, EEUU). Diplomant en Ciències Religioses (ISCREB). Expert en Relaxació, ha escrit nombrosos articles sobre el tema i prepara una tesi doctoral sobre el mateix.

(²) Durant el curs 2002-2003 i gràcies a una llicència d’estudi concedida pel Departament d’Educació de la Generalitat de Catalunya, a l’IES Mediterrània de Castelldefels es va dur a terme aquest projecte.

Hi ha molts mètodes i tècniques, però cal adaptar-los o dissenyar-ne algun que s’adapti als nostres models d’ensenyaments. El nostre projecte va pretendre fer-ho per a alguns alumnes de secundària de Castelldefels.

La relaxació en l’àmbit de l’educació física

La relaxació forma part obligada del currículum de batxillerat en l’àrea d’educació física proposat pel Departament d’Educació de la Generalitat de Catalunya. Així mateix, es realitza en molts centres com a activitat curricular juntament amb la dansa, el mim i l’expressió corporal dins de l’apartat de continguts des de 1r d’ESO fins a 4t.

D’altra banda, cal destacar que, des del Pla de Convivència a l’Escola, es va enviar un document elaborat per López i Osua (2004) a tots els centres de secundària on es proposava, entre altres activitats, la relaxació com a activitat per millorar la convivència des de l’àrea d’educació física. Juntament amb altres propostes, l’experiència del Programa TREVA a l’IES Mediterrània de Castelldefels consta com un d’aquests projectes; això ha servit per animar diverses escoles i instituts de Catalunya a incloure la relaxació en els projectes de centre, ja sigui per a l’àrea d’educació física, la tutoria, la resolució de conflictes, el currículum variable o qualsevol altre espai educatiu.

L’IES Mediterrània de Castelldefels

L’IES Mediterrània (Carretera de la Sentiu, s/n; Tel. 936641691) és un centre públic d’Ensenyament Secundari de la ciutat de Castelldefels a la comarca del Baix Llobregat. Pertany a la Zona Baix Llobregat II segons la determinació del Departament d’Educació. Al centre s’imparteixen classes d’ESO, Batxillerat i tres cicles formatius (de grau mitjà, Comerç; de grau superior, Agències de



viatges i Allotjament). Després d'haver estat en barracons durant tres cursos, l'edifici, inaugurat l'any 1999 per l'ex-president de la Generalitat Jordi Pujol, gaudeix d'instal·lacions adients per a l'ensenyament tant pel que fa als departaments, el menjador o les activitats esportives com pel que fa a les instal·lacions tècniques, musicals o de cicles formatius.

En l'actualitat se'n celebra el desè aniversari i la seva comunitat està formada per 583 alumnes i 80 professors. Cal esmentar que aquest centre s'ha anat nodrint, de mica en mica, de professors que viuen a Castelldefels, fet que afavoreix la integració de la comunitat educativa en la població. Està situat a la zona alta de la ciutat, al barri de Vistalegre, molt a prop del barri Can Roca, just al costat del llegendari castell que dona nom a la ciutat. El centre llinda al nord amb unes instal·lacions esportives municipals, al nord-oest amb el CEIP Margalló i al sud amb el Parc de la Granota.

La procedència dels alumnes és, en una gran majoria, del barri on està situat l'institut, Vistalegre, i del barri Centre. No obstant això, alguns alumnes provenen d'altres barris més llunyans, fins i tot hi ha alumnes procedents de Sitges. Segons Clemente (2004), el barri de Vistalegre prengué forma durant els anys seixanta a la zona coneguda com el Llopart, que el 1918 comprenia tretze cases. La majoria dels seus habitants procedeixen d'Andalusia i alguns d'Extremadura. Referit a aquest aspecte, podem esmentar les penyes andaluses o les confraries de Setmana Santa en les quals participen força alumnes del centre.

A l'IES Mediterrània se celebren totes les festes culturals del calendari escolar i una petita setmana cultural que coincideix amb l'esquiada i altres viatges d'estudis. Cal destacar, també, tot i que considerem que l'alumnat hi participa poc, el Grup de Teatre IES Mediterrània, que ha rebut ja diversos premis, la coral, la revista interna i l'escola esportiva.

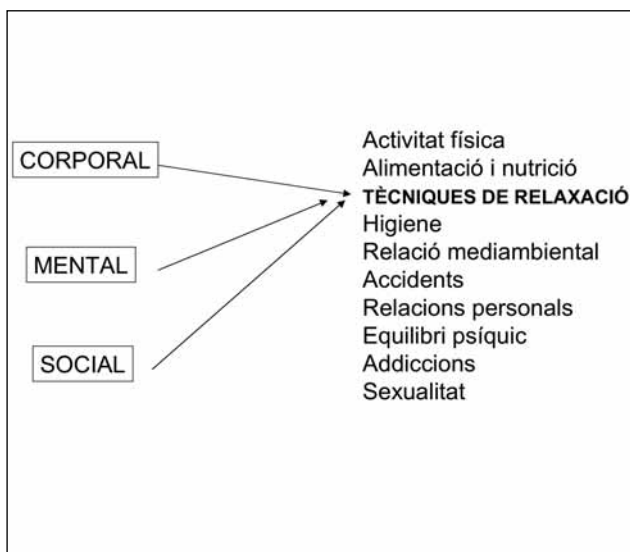
El nombre de nouvinguts procedents de fora d'Espanya és

d'un 4%, sobretot d'origen sud-americà, magrebí i romanès.

Gestació del projecte

Durant els cursos 1999-2000 i 2000-2001, l'IES Mediterrània de Castelldefels va rebre assessorament des del Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. Durant el segon d'aquests cursos, més d'una vintena de professors protagonitzaven una petita recerca-acció. L'objectiu era determinar, seqüenciar i temporitzar aquells continguts relacionats amb la salut que els alumnes del centre haurien d'assolir durant l'ESO i el Batxillerat. Aquests continguts es van repartir i adaptar segons els diversos departaments i àmbits (tutoria, equips docents, crèdits variables, etcètera), a més de deixar-ne constància en els projectes de la casa (PEC, PCC i PAT).

Una de les grans preocupacions dels professors va ser l'estrès general al centre i la manca d'atenció dels alumnes. Es va proposar de dur a terme Tècniques de relaxació.





Com a actuacions, es van dissenyar dos crèdits variables amb continguts de salut, per a 1r i 3r d'ESO, de currículum obligat per a tots els alumnes, amb el corresponent consens del claustre i l'aprovació del Consell Escolar. Pel que fa al crèdit variable de 3r, anomenat *Vida Sana*, s'hi va incloure una unitat de *tècniques de relaxació i autoconscienciació psicocorporal*. A més, es va proposar una assignatura optativa per a 2n de Batxillerat, Salut i Activitat Física, un dels objectius de la qual era l'aprenentatge de diverses eines de relaxació. L'èxit de la relaxació en aquestes matèries va ser força notable.

Paral·lelament es va realitzar un petit taller de tècniques de relaxació per a professors, de quatre hores de durada, dues per dia. L'experiència va ser positiva, però, tot avaluant-la, no s'acabava de veure la manera com aquestes tècniques podien arribar a canviar el clima de classe. Sense tenir consciència de ser un grup de recerca-acció, estàvem assolint la dinàmica que el caracteritza i buscàvem un pla d'actuació pràctica (Kemmis, 1988) que fos satisfactori. El problema s'estava aclarint, ja que ja podíem donar-hi una resposta, com diu Pérez Serrano (1994), a la percepció d'aquesta necessitat, de quina mesura ens preocupava, quin grau d'importància tenia per a nosaltres i quin n'era el perquè.

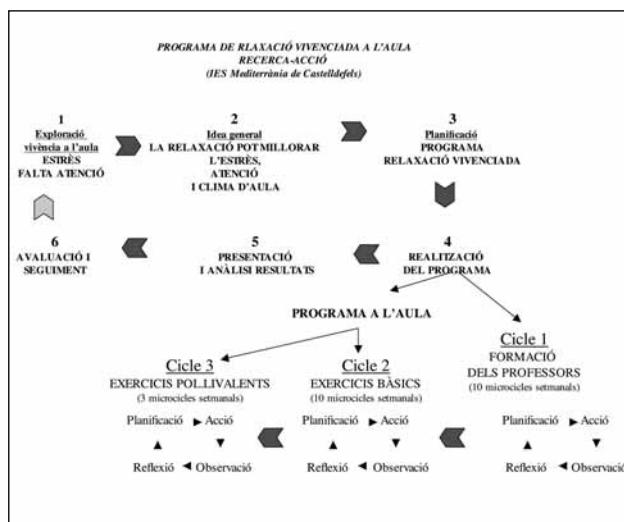
Des d'aquesta òptica, un factor que ens preocupava, reconegut per tota la comunitat del centre, era la *desconnexió dels alumnes amb si mateixos*. La seva vivència dins l'aula semblava no tocar-los en el fons de si mateixos. Per què? Són molts els estudis de pedagogs i psicòlegs que davant d'aquest panorama han dut a terme, des de fa temps, allò que podem anomenar *revolució emocional* (Lazarus, 1991; Goleman, 1995; Csikszentmihalyi, 1997). Aquesta revolució ha arribat ja a les escoles de la mà de *programes d'educació emocional* (Bisquerra, 2000; Álvarez 2001), però davant de la manca d'atenció i l'estrès ja esmentats, necessitem programes per abordar la confrontació d'aquest dos factors des de la *relaxació i la consciència psicocorporal*.

Objectius

1. Proposar un nou model de relaxació escolar centrat en la vivència.
2. Dissenyar, experimentar i avaluar un Programa de Relaxació Vivenciada a l'Aula per a professors i alumnes.
3. Estudiar les possibles correlacions existents entre relaxació, educació emocional, estrès/*burnout*, clima d'aula i rendiment acadèmic dels alumnes.
4. Integrar la Relaxació en els programes d'educació emocional.

Metodologia

La metodologia emprada, com indica la figura 2, va ser de Recerca-acció amb un estudi correlacional complex en què han participat un investigador principal, vuit professors del centre i 420 alumnes.



Pel que fa a la hipòtesi-acció (Fase 2), es va estructurar de la manera següent:



- a. Una intervenció adequada per part de professors que hagin integrat en si mateixos la Relaxació Vivenciada farà millorar la competència relaxatòria dels alumnes.
- b. Com més bona competència relaxatòria hi hagi, més consciència psicocorporal i emocional, cosa que ajudarà els alumnes a afrontar millor l'estrès/burnout.
- c. Com menys estrès, més bon clima d'aula.
- d. Com millor clima d'aula, més bon rendiment acadèmic.

Aquesta estructura ens va abocar a afegir un estudi correlacional a totes les dades qualitatives de la recerca-acció. La recerca es va dividir en una part teòrica, duta a terme per l'investigador principal, que va consistir a revisar la majoria de models de relaxació existents i veure què feien. S'hi van trobar 12 tècniques psicofísiques generals que componen el Programa TREVA (López González, 2003).

La part *pràctica* va correspondre a quatre etapes, incloses en la figura 2:

- Diagnòstic (Fase 1)
- Formació del professorat (Fase 4.1)
- Aplicació del Programa a l'Aula (Fase 4.2)
- Avaluació del Programa (Fase 6).

A la fase de diagnòstic, a més d'una descripció i dades específiques del centre es van mesurar:

- a) El nivell d'Educació Emocional mitjançant el Qüestionari Reduït d'Educació Emocional del GROU (UB).
- b) Competència Relaxatòria mitjançant escala *Lickert* i Prova de Relaxació d'elaboració pròpia.
- c) *Burnout* escolar amb escala *Lickert* pròpia.
- d) Clima d'aula amb escala *Lickert* pròpia.

El programa TREVA

El Programa TREVA consta de dotze tècniques de relaxació que es poden fer servir per separat o conjuntament, tal com vol expressar la següent figura:



Durant la fase de formació, els professors van rebre vint hores de classes de relaxació amb avaluació diària mitjançant observació, diari personal i fitxes-control. A més, es va confeccionar el propi diari de pràctiques. L'assessorament va formar part del Pla de Formació de Zona del Centre de Recursos Pedagògics de Gavà.

Un cop acabada la formació, els professors van aplicar aquestes tècniques amb els alumnes a l'aula durant nou setmanes. S'avaluà el procés amb observació, diari i reunió setmanal. En acabar, es va dur a terme una prova avaluadora als alumnes, amb controls fisiològics i escales, a més de mesurar el clima d'aula. Finalment, es van realitzar diverses sessions avaluadores finals.

Les dades qualitatives van rebre lectura mitjançant unitat d'anàlisi. Les quantitatives es van processar amb paquet informàtic SPSS amb què es calcularen la fiabilitat dels instruments i també un estudi correlacional de les variables.

Resultats

1. Diferències significatives (amb "*t*" *student*) en proves Pre-post, en freqüència respiratòria i cardíaca.
2. Correlacions significatives al nivell 0,01 (bilateral) entre les variables següents: relaxació, qualificacions finals, educació emocional i estrès.
3. Avaluació positiva per part d'alumnes i professors.
4. Confecció d'una guia didàctica del Programa TREVA per a ús dels docents, el qual es pot consultar per Internet.



Conclusions

- El 95% dels alumnes demanen les pràctiques de relaxació quan les coneixen.
- El 5% restant acceptaria alguna tasca paral·lela però en silenci.
- Més del 50% considera haver obtingut petits resultats.
- El 90% acceptaria més la responsabilitat en el propi treball durant la classe.
- Els moments més adients per fer aquestes tècniques, tot i que són poques les situacions en què no siguin útils, serien: a segona hora del matí, després del pati, després de dues hores més de classe, sobretot a la tarda i els divendres.
- En general, si se'ls demana que les facin a casa ho accepten, tot i que són pocs els que les fan.
- La visualització és més adient en alumnes de primer cicle.
- Molts són capaços, després d'haver fet cinc o sis pràctiques, d'aplicar-se-les ells mateixos.
- No requereixen esforç intel·lectual, la qual cosa és important.
- No requereixen cap realització al peu de la lletra de cap mètode.
- Els debats generats després d'haver fet aquestes tècniques es desenvolupen amb més harmonia i tolerància.
- Contactar amb les pròpies emocions els ajuda a desenvolupar recursos d'acceptació i/o transformació.
- Conèixer el procés de les emocions els allibera molt.
- Es va confeccionar una *Guia didàctica per a l'ús del professorat* disponible a Internet (López González, 2003).

Bibliografia

- ÁLVAREZ, M. (2001), *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*, Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2000), *Educación emocional y bienestar*, Barcelona: CISS Praxis, Monografías Escuela Española, 2a ed.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997), *Fluir (Flow)*. Una psicología de la felicidad, Barcelona: Kairós.
- CLEMENTE, J. (2004), *Castelldefels*, Barcelona: Cossetània, (La Creu de Terme; 28)
- GOLEMAN, D. (1996), *Inteligencia emocional*, Barcelona: Kairós, 15a ed.
- KEMMIS, J.; Mc TAGGART, R. (1988), *Cómo planificar la investigación-acción*, Barcelona: Laertes.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. (1984), *Stress appraisal and coping*, New York: Springer.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2003), *Tècniques de Relaxació aplicades a l'aula*. Llicència d'Estudi. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya. [En línia]. Disponible a: <http://www.xtec.es/sgf/p/llicencies/200203/memories/llopez.pdf>
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L.; OSÚA, J. (2004), *La convivència als centres docents d'ensenyament secundari: Experiències d'educació física*. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2005a), "La relajación aplicada al aula. Bases para una propuesta de tutoría." Dins: M. ÁLVAREZ y R. BISQUERRA (Coord.), *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. (Segundo Cuatrimestre: septiembre, núm. 26)
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2005b), "Actividades de Relajación para tutoría (I)". Dins: M. ÁLVAREZ y R. BISQUERRA (Coord.), *Manual de orientación y tutoría*, Barcelona: Praxis. (Primer Cuatrimestre: diciembre núm. 27)
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2006c), "Actividades de Relajación para tutoría (II)". Dins: M. ÁLVAREZ y R. BISQUERRA (Coord.), *Manual de orientación y tutoría*, Barcelona: Praxis. (Segundo Cuatrimestre: abril núm. 28)
- PÉREZ SERRANO, G. (1994), *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. I Métodos. La Muralla.

dossier