



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# PROGRAMA TREVA A EDUCACIÓ INFANTIL

CURS 2011-2012

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

**Autora: Elena Escudé Palacios**

**Tutor: Luís López González**



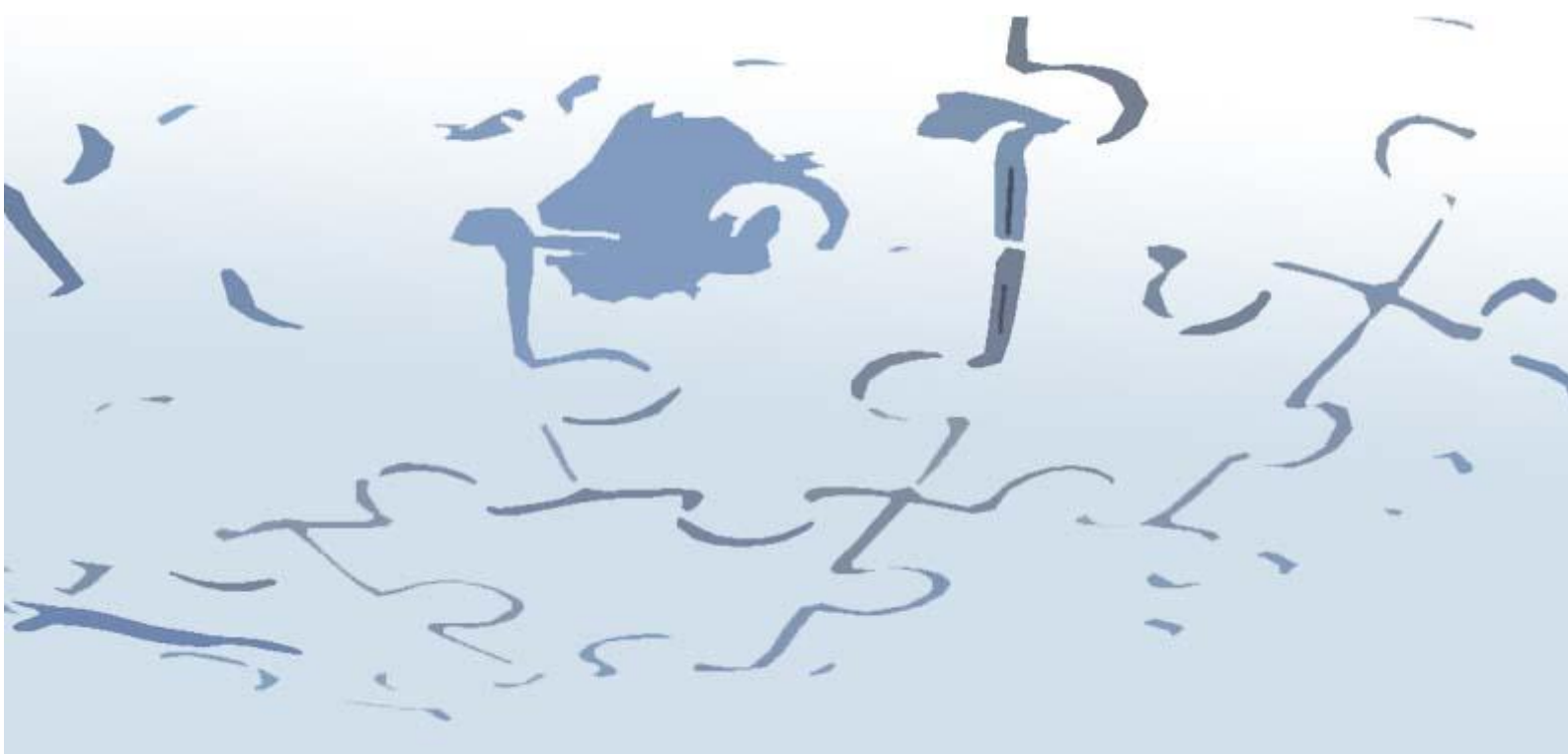
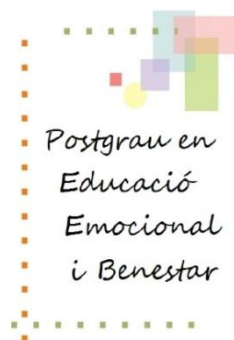
*Projecte Final del Màster en Educació Emocional i  
Benestar  
subjecte a una llicència de Creative Commons:*



[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

*Per a citar l'obra:*

Escudé, E. (2012). *Programa TREVA a educació infantil. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/44765>



<b>1. INTRODUCCIÓ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Presentació.....	4
1.2. Destinataris.....	5
1.3. Estructura del treball.....	6
<b>2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....</b>	<b>7</b>
2.1. Relaxació a l'aula.....	7
2.1.1. Necessitats.....	7
2.1.2. Innovació psicopedagògica.....	8
2.2. Relaxació infantil i relaxació escolar.....	9
2.3. El Programa TREVA.....	10
2.3.1. Objectius del Programa TREVA.....	10
2.3.2. El model de Relaxació Vivencial.....	11
2.3.3. Bases pedagògiques, psicològiques i psicopedagògiques.....	14
2.3.4. Beneficis de la Relaxació Vivencial a l'Aula.....	17
2.3.5. Les 12 Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula.....	18
<b>3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.....</b>	<b>22</b>
3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa.....	22
3.1.1. Ubicació de l'escola Fedac-Amílcar.....	22
3.1.2. Breu història de Nou Barris.....	23
3.1.3. Algunes dades bàsiques.....	26
3.1.4. Elements del barri.....	27
3.1.5. Breu presentació del centre.....	29
3.1.6. Trets fonamentals del Projecte Educatiu.....	31
3.1.7. Configuració general del centre.....	32
3.1.8. Contextualització personal en el centre.....	34
3.2. Necessitats identificades.....	35

3.2.1. Necessitats identificades a partir del contacte directe.....	35
3.2.2. Necessitats identificades a partir de les reunions de cicle.....	37
3.2.3. Necessitats identificades a partir del qüestionari de Clima d'aula.....	37
<b>3.3. Objectius del programa.....</b>	<b>44</b>
<b>3.4. Temari.....</b>	<b>45</b>
<b>3.5. Metodologia.....</b>	<b>46</b>
3.5.1. Espais utilitzats en la relaxació.....	46
3.5.2. Materials.....	46
3.5.3. Postura bàsica de relaxació a l'aula.....	46
3.5.4. La Sessió de Relaxació.....	46
3.5.5. Rituals d'entrada i sortida.....	47
3.5.6. Altres aspectes.....	47
<b>3.6. Procés d'aplicació.....</b>	<b>49</b>
3.6.1. Aplicabilitat de les TREVA en un centre educatiu.....	49
3.6.2. Aplicació TREVA en el centre.....	50
3.6.3. Descripció de les sessions.....	52
➤ P-3 A Sessió 1: <i>El petit globus vermell</i> .....	55
➤ P-3 B Sessió 1: <i>El petit globus vermell</i> .....	61
➤ P-3 A Sessió 2: <i>La Papallona Bufona</i> .....	63
➤ P-3 B Sessió 2: <i>La Papallona Bufona</i> .....	71
➤ P-3 A Sessió 3: <i>La papallona ens fa pessigolles</i> .....	74
➤ P-3 B Sessió 3: <i>La papallona bufona (2)</i> .....	78
➤ P-4 A i B Sessió 1: <i>El petit globus vermell</i> .....	83
➤ P-4 A i B Sessió 2: <i>El petit globus vermell (2) i Massatges</i> .....	88
➤ P-5 A i B Sessió 1: <i>Baixem al fons del mar</i> .....	94
➤ P-5 A Sessió 2: <i>Focusing</i> .....	105
➤ P-5 B Sessió 2: <i>Ens convertim en onades</i> .....	111
➤ P-5 A Sessió 3: <i>La papallona</i> .....	114
➤ P-5 A Sessió 4: <i>Un viatge pel mar</i> .....	119
➤ P-5 A Sessió 5: <i>El funk del mar</i> .....	122
<b>3.7. Estratègies d'avaluació.....</b>	<b>127</b>

<b>4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA.....</b>	<b>128</b>
<b>5. EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES.....</b>	<b>131</b>
<b>6. CONCLUSIONS.....</b>	<b>132</b>
<b>7. AGRAÏMENTS.....</b>	<b>134</b>
<b>8. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>135</b>
<b>ANNEXOS.....</b>	<b>137</b>



# 1. INTRODUCCIÓ

## 1.1. Presentació

**8:00 hores** *Quiquiriquí, quiquiriquí!!!!* (Sona el despertador) *Quina són! No vull despertar-me i a sobre avui reunió de cicle! No! A més, segur que avui és intensa ja que hi ha molta tensió...*

**9:00 hores** Entro a l'escola, saludo amb un somriure però no tothom hi respon, *Que antipàtics!* (Penses)

**9-11:30 h.** *No tinc hora lliure, tot el matí amb els nens/es. Avui estem treballant molt i estan nerviosos, excitats...*

**11:30 h.** *Em toca vigilar pati!! Estic molt cansada!* El pati es presenta "mogudet": baralles, plors, cops, etc. *Ja no sé quines respostes donar de tantes demandes... se m'acumula la feina!*

**13:00 h.** *Per fi, un respir! Aprofitaré fins les dues per fer feina a la classe...*

**14:00 h.** Hora del menjador, *quina gana!* Alguns professors/es continuen parlant de feina i problemes del dia, intento desconnectar...

**15-17:00** Torno a la classe. *Tinc un aniversari i no me'n recordava, toca córrer...*

**17:00** Reunió de cicle: Molt intensa, com preveia.

**18:00** *Fi de la Jornada!* Estic exhausta.

Aquesta seqüència, malauradament, es repeteix constantment en la quotidianitat dels professors i professores d'avui dia.

Per què no aturar-se? Per què no tenir en compte el cos? Vivim en una societat que pateix un accelerat ritme de vida, el qual no ens permet aturar-nos, respirar, gaudir del present, escoltar el cos i les sensacions.

Com a educadora pateixo aquesta agitació constant, vull aprendre a relaxar-me i trobar recursos per a regular les emocions negatives que van sorgint en el dia a dia.

Els alumnes capten com et sents segons el que expressa el teu cos i la teva cara, cosa que influeix en la seva manera “d’estar” en la classe. Som un mirall per ells, si et sents confiada i tranquil·la, ells també ho estaran; en canvi si “dius” que estàs tranquil·la però el teu cos, els teus gestos, no ho mostren, ells ho reflectiran.

A més a més, els infants d’avui dia també pateixen aquest “estrès”, que juntament amb altres causes (que citarem més endavant), fan de la relaxació una necessitat que implica la innovació pedagògica. Així és que, m’he interessat per adquirir i incloure noves alternatives pedagògiques en la meva realitat com a mestra d’Educació Infantil.

Un dia al màster d’Educació Emocional i Benestar, Rafel Bisquerra va parlar del Luis López i els seus objectes d’estudi: la relaxació, la interioritat. Vaig pensar que era el moment de “llençar-s’hi” i fer un pas en el meu creixement personal i professional.

D’aquesta manera, vaig descobrir la Relaxació Vivencial i em va semblar una bona iniciativa de canvi en l’educació actual. Aquesta es presenta com un recurs, tant pels docents com pels alumnes, mitjançant el qual pots aconseguir disminuir l’estrès, millorar el clima d’aula i aprendre a autocontrolar-te, entre d’altres.

Per acabar, m’agradaria citar unes paraules de Linda Lantieri i Madhavi Nambiar, les quals omplen de sentit la tasca docent.

*De repente, todo cobra sentido cuando un día en que estamos a punto de perder los nervios uno de nuestros alumnos nos diga que respiremos profundamente.*

## **1.2. Destinataris**

Els destinataris d’aquesta proposta són els alumnes d’Educació Infantil i les seves mestres, de l’escola Mare de Déu del Roser-Amílcar.



### **1.3. Estructura del treball**

El treball inclou l'adaptació a l'Educació Infantil d'un conjunt de Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula:

- L'autoobservació
- La respiració
- La visualització
- Els sentits
- La postura
- El moviment
- El Focusing

En primer lloc, es troben les bases teòriques de la Relaxació Vivencial a l'Aula, les quals fonamenten la intervenció en la meva escola, Mare de Déu del Roser- Amílcar. Segonament, s'inclou l'anàlisi del context escolar i l'estudi de necessitats de l'etapa d'Educació Infantil, en la qual hi treballo. A partir d'aquí s'han definit els objectius i descrit les sessions d'intervenció en les aules. Finalment, s'avalua el programa i s'expliquen les reflexions i conclusions sobre el pràcticum realitzat.

## 2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En aquest apartat s'exposa un resum del marc teòric de la relaxació escolar i del Programa TREVA, segons López González (2007).

### 2.1. Relaxació a l'aula

*Per què la relaxació a l'aula?*

La **necessitat** i la **innovació psicopedagògica** són les causants que determinen la inclusió de la relaxació en el dia a dia de les aules.

#### 2.1.1. Necessitats

Actualment, existeixen un conjunt de **causes socials i escolars** que esdevenen en necessitats per a l'alumnat i per tant, requereixen una innovació psicopedagògica constant per al professorat.

Pel que fa a les **causes socials**, podem esmentar les següents:

1. Contaminació visual i acústica.
2. Accelerat ritme de vida.
3. Pèrdua de valors humans.
4. Auge tecnològic i detriment de la corporeïtat.

Quant a les **causes escolars**, són:

1. Excés de conceptualització de l'aprenentatge.
2. Anacronisme entre escola i vida.
3. Deteriorament de la convivència.
4. Agitació i falta d'atenció.
5. Manca d'habilitats socials.
6. Manca d'higiene mental.

La societat es troba en un moment en el qual *s'ha accelerat el ritme de vida* i l'excés d'informació i de consum porta a una *contaminació visual i acústica* constant. Aquests fets es reflecteixen en un dèficit d'atenció entre els estudiants d'avui en dia, anomenat com *ment zapping* per Mc Luhan (1994).

A més a més, a les aules es percep un excés d'agitació i tensió que empitjora la convivència i el clima d'aula, fet que posa de manifest la *manca d'higiene mental* del nostre entorn. Així doncs, en l'àmbit educatiu es detecta una certa incompetència emocional que es concreta en la *falta d'habilitats socials*.

D'altra banda, l'*excés de conceptualització* dels currículums comporta un cert *anacronisme entre vida i escola*. Això contribueix a fomentar la sobrecàrrega de vida mental i virtual en detriment de la corporeïtat, percepció sensorial i la vivència, fet que provoca una dissociació entre ment, cos i emoció.

Totes aquestes causes generen, a vegades, un alt índex d'estrès escolar que alhora provoca el malestar docent.

### **2.1.2. Innovació psicopedagògica**

Com continua dient López González (2010), actualment vivim una autèntica revolució emocional (Bisquerra, 2003). Podríem dir que ens estem sensibilitzant envers una cultura de la percepció i l'emoció que està donant lloc a la creació d'una nova dimensió cibernètica que es podria anomenar sensosfera. Així mateix, els mètodes per desenvolupar la intel·ligència emocional augmenten, tant en el món empresarial, en l'àmbit del desenvolupament personal o en l'educació.

En relació amb l'educació, han sorgit noves teories psicopedagògiques en la recerca d'una educació integral com a conseqüència d'un replantejament epistemològic i de l'aprenentatge constant. Així doncs, és el moment d'integrar noves disciplines que vetllin per una educació humana e integral, com són l'educació emocional, l'educació en valors, entre d'altres corrents.

La Relaxació a l'Aula té cabuda sobretot dins tres àmbits educatius en els quals actualment es realitzen programes d'innovació: Educació Emocional, Educació per la Salut i Mediació escolar.

## 2.2. Relaxació infantil i relaxació escolar

Segons López González (2010), cal fer una distinció entre *relaxació escolar* i *relaxació infantil*. La relaxació infantil inclou totes aquelles intervencions que des de la relaxació es fan amb nens/es en l'àmbit terapèutic, encara que no necessàriament es realitzin a l'escola.

En canvi, per relaxació escolar s'ha d'entendre *el conjunt d'intervencions que es realitzen a l'escola en qualsevol etapa educativa des de qualsevol àrea o àmbit curricular o extraescolar però tenint en compte objectius educatius i no estrictament terapèutics. Malgrat això, aquests objectius s'interrelacionen cada vegada més degut a les necessitats psicopedagògiques que es donen darrerament, ja que augmenta el nombre d'infants que necessita algun tipus d'educació especial (hiperactivitat, problemes de conducta, falta d'atenció, estrès...)* (López González (2003; pàg.88).

Cal tenir molt present que les fonts que han portat la relaxació a l'àmbit escolar són l'educació física i psicomotricitat, la música i la dansa, la neurociència i la psicopedagogia i el ioga i la meditació. En la relaxació aplicada a l'escola trobem una gran varietat de models: des d'adaptacions infantils o reeducatives del Mètode de Schultz (Hemler, 1983; Bergés i Bounes, 1983) o algun mètode basat en el de la Relaxació muscular progressiva de Jacobson (Cautela i Groden, 1989), fins sistemes basats en els estiraments musculars, com el conegut *Stretching*, passant per diferents escoles de consciència psicocorporal, com el Mètode Alexander (Alexander, 1931), el de Feldenkrais (Triebel-Thome, 1989), o l'Eutonia de Gerda Alexander (Brand, 1997) i molts altres. D'altra banda, proliferen un altre tipus de pràctiques com la suggestopèdia i la kinesiologia.

D'altra banda, com especifica López González [*El Programa TREVA: 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)], 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 Vilagrasa (2001), Cases (2003), De Pagés i Reñé (2008) o López González (2003, 2007d; 2009a).

### **2.3. El Programa TREVA**

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.

Segons López Gonzalez, [*El Programa TREVA: 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)], 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 sistematitzar 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 són presentats de manera pedagògica i adaptats a l'aula i constitueixen els continguts del Programa TREVA.

#### **2.3.1. Objectius del Programa TREVA**

Els objectius generals fonamentals que pretén la relaxació en el aula són els següents [López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*, pàg. 99-100. Madrid: Wolters Kluwer]:

1. Educar per la **salut**.
2. Millorar el **rendiment escolar**.
3. Desenvolupar la **intel·ligència emocional** per una integració personal.

A continuació, en la **Taula 1** [*El Programa TREVA: 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)] es despleguen els objectius generals del Programa en els específics i els terminals.

Objectius específics	Objectius terminals
<b>Educar per a la salut</b>	
1. Disminuir l'estrès del docents. 2. Desenvolupar mecanismes de vida saludable mitjançant l'atenció al propi cos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prendre consciència de la respiració, postura, sensacions i emocions.</li> <li>▪ Disminuir estats d'ansietat i <i>burnout</i></li> </ul>
<b>Millorar el rendiment escolar</b>	
3. Afavorir el rendiment escolar. 4. Millorar la pràctica docent amb mètodes innovadors. 5. Millorar el clima del centre i de l'aula. 6. Valorar l'atenció i el silenci com a requisits per a l'aprenentatge.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolupar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Dosificar els esforços.</li> <li>▪ Procurar un clima adequat a l'estudi.</li> <li>▪ Afavorir l'aprenentatge.</li> <li>▪ Integrar l'experiència en l'aprenentatge.</li> <li>▪ Fer servir els sentits en l'aprenentatge.</li> </ul>
<b>Desenvolupar la intel·ligència emocional</b>	
7. Humanitzar l'educació. 8. Millorar la convivència i educar per la pau. 9. Facilitar l'educació emocional. 10. Aprendre a autocontrolar-se. 11. Millorar l'autoconeixement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Integrar la Relaxació en programes d'Educació Emocional.</li> <li>▪ Escoltar, reconèixer les pròpies emocions i aprendre a transformar-les.</li> </ul>

**Taula 1** (extreta amb autorització de l'autor, López González, L.)

### 2.3.2. El model de Relaxació Vivencial

El model de relaxació vivencial a l'aula pretén portar la relaxació a les aules d'una manera fàcil però amb un mínim rigor en la seva aplicació. Cal tenir en compte que és una proposta centrada en el marc de l'educació emocional de l'educand, això no obstant també es presenta com una alternativa psicopedagògica o recurs metodològic que impliqui al professor al màxim en la relació amb els alumnes.

Segons López González, la Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula presenta quatre característiques bàsiques:

- a) Respon a un **model científic**.
- b) És un model basat en l'**emoció**.
- c) Posseeix un enfocament **polivalent**.
- d) Respon a un model **integral, vivencial i aplicat**.
- e) És un model **creatiu, flexible, significatiu i centrat en l'alumnat**.

*a) Un model científic*

Prèviament a determinar el model de Relaxació Vivencial, s'ha realitzat una exhaustiva investigació (López González, 2003) considerant el següent marc específic:

1. Els tres models científics de relaxació (Benson, 1975; Davidson & Schwartz, 1976; Smith).
2. Les formes de relaxació escolar (psicomotricitat, ioga/meditació, art i neurociència).
3. El *Focusing* (Gendlin, 1988) com a revolució emocional de la relaxació.
4. La consciència psicocorporal (cognició, emoció i sensació).

Un cop realitzat un ampli estudi dels mètodes i escoles de relació més importants, amb l'objectiu de trobar un model de relaxació aplicable a l'aula, s'han trobat els següents obstacles:

- La majoria dels mètodes provenen de necessitats alienes a l'escola.
- Són mètodes molt mentals o corporals, els hi manca un enfocament emocional.
- Solen ser complexos, poc flexibles i molt llargs de seguir.
- Parteixen d'una concepció individual i en un escenari diferent de l'aula.
- Els hi falta adaptació i terminologia pedagògica.
- No tenen en compte les característiques psicofísiques de cada alumne/a.

*b) Un model basat en l'emoció i en un cos-persona*

La relaxació vivencial, no solament es basa en la relaxació física i mental, sinó que inclou l'emoció, cosa que implica la consciència emocional. De manera que, es tracta d'un model integral d'educació: mental, corporal i emocional.

Si ens preguntem, *quin cos es relaxa quan volem relaxar a un alumne/a?*, la resposta és: *es relaxa un cos-persona*. Així que, si partim de la vivència de l'alumne/a en la relaxació, ens adonem que és necessari parlar d'interioritat, entesa dins el marc en el qual les lleis i les institucions corresponents exposen una educació integral.

Per tant, aquest model es basa en la vivència de l'alumne i en una visió humanista del seu cos-persona. Parteix de la idea que disposem d'una *anatomia emocional* (Keleman, 1997), doncs el cos, com diu Damasio, és el principal escenari de les emocions. Així és que, l'emoció no només participa de la cognició sinó de la neurofisiologia i de la conducta, per això el cos és de vital importància com a lloc de sensacions i sentiments.

*c) Un model polivalent*

El Model TREVA està pensat per tal que el professor l'apliqui amb els alumnes, amb ell mateix i que els alumnes siguin capaços de practicar de manera autònoma. A més a més, la relaxació es pot enfocar des de diferents àmbits escolars: currículum comú i variable, tutories i mediació de conflictes.

*d) Un model integral, vivencial i aplicat*

Les 12 Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula opten per una visió integradora de l'alumne/a i de l'escola. Tal com l'Educació Holística (Yus, 2001), la relaxació a l'aula dóna prioritat a l'experiència de l'alumne. Per això, el desenvolupament emocional i personal del discent són els principals objectius, ja que només d'aquesta manera podem aspirar a una escola democràtica i justa socialment.



D'altra banda, TREVA és un model aplicable atès que comprèn totes les característiques pròpies de l'aula: edat, grup, clima, rol del professor, diversitat, horari, currículum, etc.

Amb l'objectiu d'integrar les diferents dimensions de l'individu, aquest model comprèn les tres dimensions de la persona (*mental, corporal i emocional*), en cadascuna de les quals es realitza una activitat vital (*pensament, sensació, sentiment*) i que al mateix temps desenvolupa una habilitat concreta (*atenció, distensió, autocontrol emocional*).

*e) Un model creatiu, flexible, significatiu i centrat en l'alumne*

Les 12 TREVA responen a una triple pregunta que fomenta la creativitat:

1. *Qui es relaxa?* S'ha de tenir en compte l'estructura psicofísica de l'alumne i els aspectes d'aplicació (edat, sexe, grup, etc.)
2. *Per què es relaxa?* S'ha de saber la finalitat de la relaxació: descansar, energitzar, centrar-se, silenciar-se, vivenciar, etc.
3. *Qui dirigeix la relaxació?* Adaptació i creativitat pedagògica.

La Relaxació Vivencial és significativa per a l'alumne/a ja que no només pretén disminuir l'estrès o "desconnectar", sinó que l'educand es responsabilitzi d'ell mateix i de l'experiència i adquireixi instruments per al seu desenvolupament emocional i millora de les seves capacitats.

### **2.3.3. Bases pedagògiques, psicològiques i psicopedagògiques**

La Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula respon a una sèrie de bases pedagògiques, psicològiques i psicopedagògiques que defineixen i fonamenten el model de relaxació en el marc educatiu actual [López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*, pàg. 106-109. Madrid: Wolters Kluwer].

*a) Bases pedagògiques*

- Es parteix de que la LOE des d'un principi promulga l'educació en valors<sup>1</sup>. En aquesta llei es deixa constància que el que es pretén és *el ple desenvolupament de la personalitat de l'alumne*<sup>2</sup>, així com una

---

<sup>1</sup> LOE (Llei 2/2006, 3 de maig, d'Educació) Cap. I, art. 1.c.

<sup>2</sup> Art. 2, 1.a

*formació per la pau*<sup>3</sup> o *el desenvolupament d'hàbits saludable*<sup>4</sup>. La Relaxació Vivencial a l'Aula s'emmarca en els principis i objectius que marca aquesta Llei, doncs des de l'Educació Infantil i Primària inculca el *coneixement i respecte del propi cos* i a més, en Secundària, *l'enfortiment de les capacitats afectives*<sup>5</sup>. Així mateix, com es propugnava en la LOGSE, es fomenta la metodologia activa dels tutors<sup>6</sup>.

- Segonament, la Relaxació Vivencial confirma els postulats de *l'Informe Delors per l'Educació en el Segle XXI: aprendre a ser, conèixer, fer i conviure i treballar en projectes comuns*. En aquest informe es defensa l'educació com a factor indispensable per aconseguir la pau i el desenvolupament més humà de les persones i de la societat. La Comissió critica la instrumentalització de l'educació en la recerca de resultats. Per aconseguir-ho, proposa recuperar els valors espirituals de la persona i el paper tan important que juguen les emocions en el ple desenvolupament de l'alumne/a.<sup>7</sup>
- En tercer lloc, la Relaxació Vivencial es pot incloure en els objectius que es recullen en diferents programes educatius, entre els que destaquen programes *d'Educació Emocional, d'Educació per la Salut, de Mediació i Convivència*.

A més a més, la Relaxació Vivencial a l'Aula respon als següents principis pedagògics: *Enfocament constructivista, Educació integral i interdisciplinària, Transversalitat, Adaptabilitat, Contextualització i implicació, Integració en projectes de centre i Aplicabilitat diversa*.

#### *b) Bases psicològiques*

Actualment ens trobem en un *emergir de la consciència*, per això la Relaxació Vivencial considera que l'escola ha de tenir en compte les diferents innovacions que tenen lloc en el camp de la Psicologia i les

---

<sup>3</sup> Art. 2, 1.e

<sup>4</sup> Art. 2, 1.h

<sup>5</sup> Art. 12.a; art. 16.k; art. 23.k.

<sup>6</sup> LOGSE, Llei 1/1990, 3 d'octubre, Preàmbul.

<sup>7</sup> Informe Delors, cap. 4, p.76.

ciències afins. En concret, existeixen dues molt importants connectades entre si.

### *La Psicologia experiencial*

Les 12 Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula centren l'atenció en la vivència. La Psicologia Experiencial Humanista ha estudiat aquest aspecte de l'experiència humana gràcies a autors com Carl Rogers o E. Gendlin. Aquest darrer autor (1962), inspirat en Dilthey, Ortega i Gasset i altres filòsofs, segons Aguilar (2002), va anomenar *experiencing* a la dimensió psicocorporal profunda de l'experiència humana. Després d'una àmplia recerca, Gendlin va desenvolupar el primer Model anomenat *Focusing*.

Segons López González [López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*, pàg. 108. Madrid: Wolters Kluwer] El *Focusing* es un mètode psicocorporal que consta de sis senzills passos basats en prestar atenció al cos profund per escoltar-ne la ressonància davant qualsevol interacció. Aquesta tècnica ocupa una de les unitats didàctiques del programa TREVA i inspira la resta de propostes de les activitats.

### *La neurociència. L'estudi del cervell emocional, la consciència psicofísica i l'atenció*

Segons Deshimaru i Chauchard (1976) la consciència és corporal, doncs l'ésser humà és un ésser psicocorporal. Per tant, qualsevol persona posseeix nombroses qualitats psicocorporals (*eutonia, energia, dissociació, etc.*) que la permeten relaxar-se, percebre el món i viure amb serenitat. La vivència depèn d'aquestes qualitats psicocorporals, les quals depenen de la consciència psicofísica i per les quals l'atenció és de vital importància.

La Relaxació Vivencial es fonamenta en el treball de l'hemisferi dret, el responsable de les emocions. A més a més, aquest model té en compte els avenços neurocientífics com la *hipòtesi del marcador somàtic* (Damasio, 1994) que afirma que la raó se sent. Per això, s'ha de donar més

importància a la corporeïtat i a l'emoció en l'epistemologia i l'aprenentatge.

### *c) Bases psicopedagògiques*

#### *Educació Emocional*

La Relaxació Vivencial forma part de l'Educació Emocional, doncs amb la Relaxació es contribueix a la millora de la *competència emocional*, que segons Bisquerra (2003) és *el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular, de manera adequada, els fenòmens emocionals*. Les pràctiques de relaxació poden ser molt ben tractades des d'aquesta visió. Per això, s'han tingut molt en compte tant alguns treballs generals (Goleman, 1995) com altres més educatius com els de Bisquerra (2000, 2001, 2003), Álvarez González et al. (2001) o Gallifa et al. (2002) i també els del GROPE (Grup de Recerca d'Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona.

#### *Intel·ligències múltiples*

La Relaxació Vivencial es presenta en el marc de la teoria de les Intel·ligències Múltiples (Gardner, 1995), atès que desenvolupa la *intel·ligència intrapersonal* i la *Interpersonal*.

#### **2.3.4. Beneficis de la Relaxació Vivencial a l'Aula**

El llistat d'objectius ha estat inspirat considerant els beneficis que aporta la Relaxació Vivencial als alumnes, els quals s'agrupen en tres àmbits. Els beneficis queden resumits en la **Taula 2** [López González, L. (2011).

*Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*, pàg. 109. Madrid: Wolters Kluwer]:

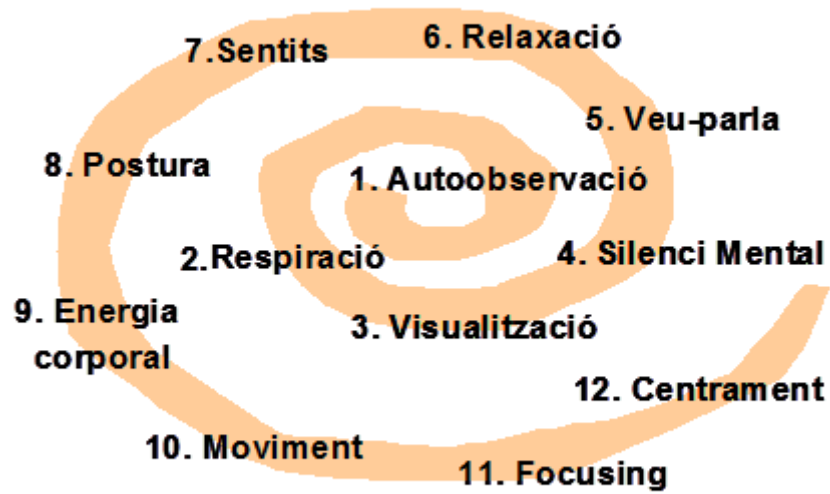
<p><b>1. SALUD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desactivació fisiològica.</li> <li>- Disminueix la freqüència cardíaca.</li> <li>- Disminueix la freqüència respiratòria.</li> <li>- Regula la pressió arterial.</li> <li>- Disminueix el to vital i la tensió física.</li> <li>- Millora els hàbits posturals.</li> <li>- Unifica ment, cos i emoció.</li> <li>- Produeix ones cerebrals adequades.</li> </ul>
<p><b>2. RENDIMENT ESCOLAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millora l'atenció.</li> <li>- Desenvolupa la memòria.</li> <li>- Afavoreix la postura d'estudi.</li> <li>- Millora el clima d'aula.</li> <li>- Afavoreix l'aprenentatge.</li> <li>- Connexió cerebral interhemisfèrica.</li> </ul>
<p><b>3. DESENVOLUPAMENT PERSONAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenta la competència emocional.</li> <li>- Millora la intel·ligència intrapersonal i interpersonal.</li> <li>- Desenvolupa l'autoestima i l'autoconeixement.</li> <li>- Ajuda a viure amb serenitat.</li> <li>- Afavoreix la resolució de conflictes.</li> <li>- Creixement personal.</li> </ul>

**Taula 2** (extreta amb autorització de l'autor, López González, L.)

### **2.3.5. Les 12 Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula (TREVA)**

El Programa TREVA es compon de Dotze Unitats TREVA (Figura 1), nou tècniques de les quals constitueixen aprenentatges fonamentals, altres dues són tècniques resultants i el Focusing, o enfocament emocional, la qual esdevé orientació principal del Programa. Tot i que aquestes tècniques 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 energització*.

**DOTZE TÈCNiques DE RELAXACIÓ VIVENCIAL  
A L'AULA**



**Figura 1** Espiral de les 12 TREVA

(Extreta amb autorització de l'autor, López González, L.)

**Taula 3**

*Desplegament de les dotze tècniques TREVA (còpia amb permís de l'autor, López González) [El Programa TREVA: 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)]*

	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 de 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 cycle 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 endarrere. 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. Eiximent i deseiximent sensorial.	Barreja sensorial. Bullanga de sensacions. El cos com a nas, orella, llengua,...Gongs, campanes. Aguts-greus. Cinestèsies. Posar olors i tacte als sons. Tacte conscient.
<b>8. La postura</b>	Forma d'estar en el món, 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 postura. 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 Trasllet 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 passos 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 localitzar 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> .



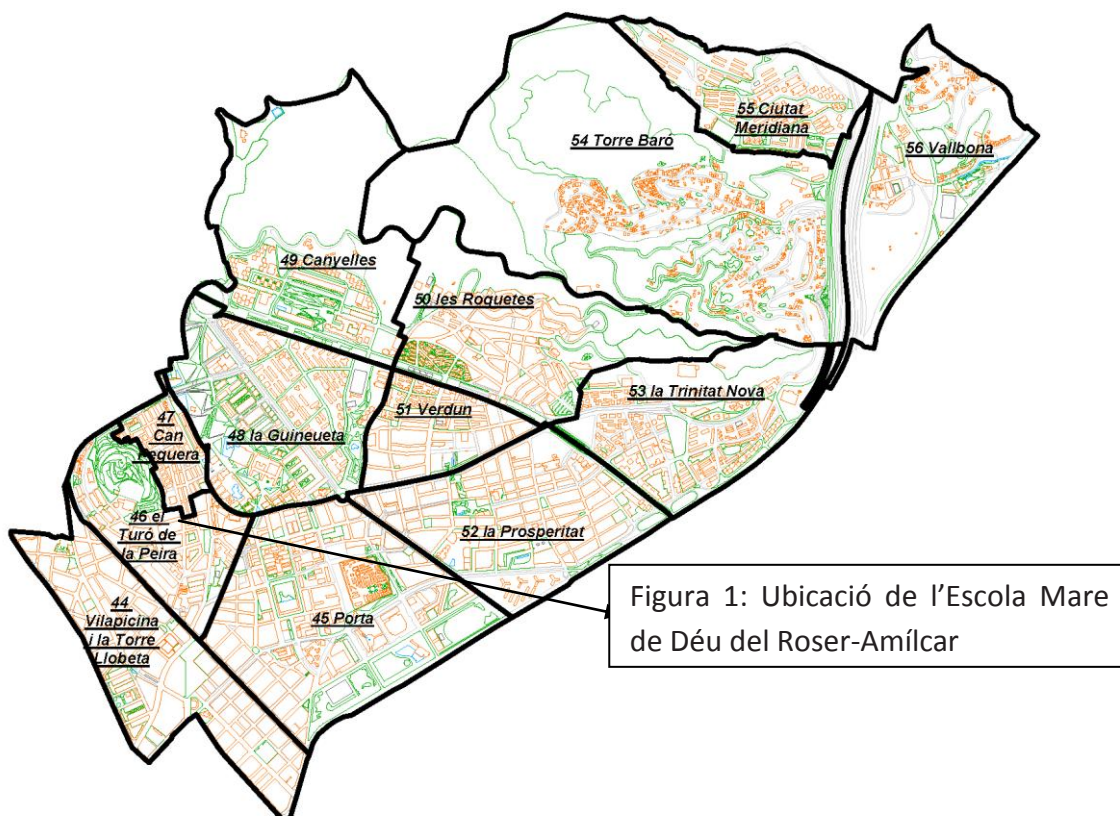
### 3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

#### 3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa

##### 3.1.1. Ubicació de l'escola Fedac-Amílcar

L'escola Mare de Déu del Roser-Amílcar es troba situada al districte de Nou Barris, el qual abasta un total de 8 Km<sup>2</sup> de superfície. Aquesta grandària ha provocat que l'Administració hagi realitzat successives divisions al llarg del temps fins a l'actualitat, que es troba dividit en 13 zones o barris diferenciats (Figura 2).

#### DIVISIÓ PER BARRIS DEL DISTRICTE DE NOU BARRIS



Tal com indica el gràfic, l'escola es troba ubicada a la zona Sud del districte, concretament a la zona de Vilapicina i la Torre Llobeta, gairebé tocant els barris del Turó de la Peira i Porta.

### 3.1.2. Breu història de Nou Barris

Nou Barris és el districte situat a l'extrem nord de la ciutat. Limita amb els municipis de Montcada i Reixac i Cerdanyola del Vallès i amb els districtes de Sant Andreu i Horta-Guinardó. La seva ubicació, al peu de la serra de Collserola, gran parc forestal urbà, ha incidit de forma notable en la configuració urbanística dels barris que s'estenen pels seus vessants.

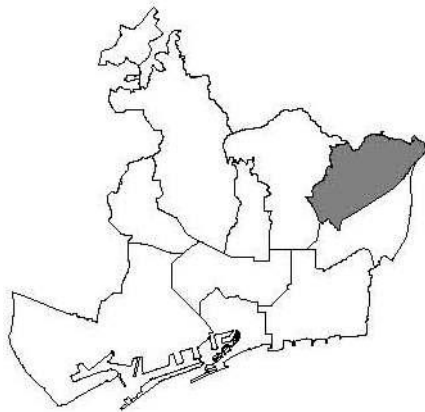


Figura 2: Situació de Nou Barris en referència a la ciutat de Barcelona

Amb una superfície de 800,2 ha. -el 8,1% del territori municipal- i 169.461 habitants -l'11,5 % de la població de la ciutat segons el cens de població de 2010-, aquest districte suporta una forta densitat de població: 21.059 h/km<sup>2</sup> davant dels 15.962 h/km<sup>2</sup> de densitat mitjana per al conjunt de la ciutat.

El Districte està subdividit administrativament i funcionalment en 4 zones i 13 barris (veure figura 1):

- La Zona Nord: Ciutat Meridiana, Torre Baró i Vallbona.
- La Zona Centre Alta: Trinitat Nova, Roquetes i Canyelles.
- La Zona Centre Baixa: Guineueta, Verdum i Prosperitat.
- La Zona Sud: Porta, Can Peguera, Turó de la Peira, Vilapicina i Torre Llobeta.

Aquesta divisió en zones reflecteix les diferències socials, econòmiques i urbanístiques, fruit del creixement i l'evolució històrica de la ciutat i del peculiar procés de desenvolupament social, urbanístic i econòmic del districte.

Com altres zones de la ciutat, Nou Barris és el resultat de les importants transformacions que ha patit la ciutat durant els cinquanta anys anteriors als Jocs Olímpics i especialment en els anys del “desarrollismo”.

Nou Barris tingué un passat rural, el qual actualment pràcticament s’ha extingit. A principis de segle començà a articular-se i es construïren les principals vies de comunicació. Posteriorment, als anys trenta, la idea de ciutat-jardí, tan de moda en aquella època, començà a consolidar-se amb la construcció de les primeres cases en el vessant de la muntanya; això no obstant, la Guerra Civil aturà molt d’aquests projectes. Simultàniament, van començar a estructurar-se els principals nuclis urbans de Nou Barris que donaren lloc als futurs barris de Vilapicina, el Turó de la Peira, Trinitat i Prosperitat.

En els anys 40, les condicions de vida del règim franquista i una gestió pública marcada pel descontrol i l’especulació van incidir de forma decisiva en la fisonomia urbana del districte. Així doncs, els horts, les cases d’estiueig, els projectes de ciutat-jardí, es transformaren en assentaments anàrquics i sense les mínimes infraestructures urbanes (pavimentació de carrers, clavegueram, aigua corrent, etc.).

El procés industrialitzador de l’Estat espanyol, iniciat en els anys cinquanta, provocà un creixement desmesurat i caòtic de les perifèries metropolitanes per tal de poder respondre a l’arribada massiva d’una població immigrant procedent d’altres zones de l’Estat a la recerca de feina i de millors condicions de vida. Aquest corrent immigratori dels anys 50 i 60 va superar el dels anys 20 i 30, de manera que va tenir un fort impacte sobre Barcelona, la seva àrea metropolitana i també en la estructuració urbanística de Nou Barris.

A causa del desordre urbanístic i el poc control sobre l’especulació, els polígons i les barriades perifèriques comencen a créixer. Aleshores els vessants de les muntanyes de Nou Barris comencen a poblar-se de blocs de pisos, barraques i habitatges de construcció pròpia. Serà en aquest context que s’iniciarà el creixement dels barris de Vilapicina i la Torre Llobeta i el Turó de la Peira.

Les intervencions urbanístiques que es van dur a terme durant aquells anys es realitzaren en gran part a l'empara del Pla comarcal de 1953 i dels diferents plans parcials que el concretaven. Moltes d'aquestes operacions urbanístiques permeteren allotjar, mitjançant inversions econòmiques relativament baixes, l'allau de població obrera immigrada.

Els anys 70 es caracteritzen per un llarg seguit de reivindicacions veïnals a través de les quals es va aconseguir pal·liar moltes de les carències urbanístiques i socials. En concret, el 1978 Vilapicina i la Torre Llobeta obtingueren la promesa d'un pla especial per remodelar el barri. Aquesta actitud reivindicadora de la població ha perdurat fins ara mitjançant la reconeguda participació activa dels ciutadans i de la seva important xarxa associativa. Això no obstant, avui en dia, encara són patents molts dèficits urbanístics del passat.

Tanmateix, a principis dels 80, la nova Administració municipal democràtica, s'esforçà en pal·liar els dèficits acumulats durant anys. Aquesta va invertir en estructures urbanes i equipaments socials i culturals com les operacions d'habitatge públic i les millores de les infraestructures urbanes i dels espais públics, en el marc dels Plans Especials de Reforma Interior (PERI).

La major part dels equipaments tenen el seu origen en les reivindicacions veïnals dels anys 70 i 80. És a partir de la primera legislatura de l'Ajuntament democràtic que es construïren la major part dels equipaments socials i culturals, recollint les demandes veïnals durant el 1992.

A l'actualitat, Nou Barris ha millorat molt les seves infraestructures a tots els nivells: habitatge (s'han construït molts habitatges socials), serveis (creació de nous ambulatoris, gran creixement de la xarxa de transports públics), educació (hi ha una oferta important d'escola pública i concertada), serveis (creació de biblioteques, casals de joves,...).

### 3.1.3. Algunes dades bàsiques

A continuació, es presenten algunes dades comparatives sobre els indicadors socioeconòmics de la zona amb la resta del Districte de Nou Barris i la ciutat de Barcelona.

La següent taula comparativa recull algunes d'aquestes dades:

INDICADORS SOCIOECONÒMICS	VILAPICINA	DISTRICTE	BARCELONA
<b>Població</b>	25916	169461	1628090
<b>Superfície (Km<sup>2</sup>)</b>	0,6	8,0	102,2
<b>Densitat (Hab/Km<sup>2</sup>)</b>	45667	21059	15962
<b>Població per sexe</b>			
Dones	13916	88084	853200
Homes	12000	81377	774890
<b>Població per nacionalitat (en %)</b>			
Espanyols	86,3	83,2	81,9
Estrangers	13,7	16,8	18,1
<b>Principals nacionalitats estrangeres</b>	Equador	Equador	Itàlia
	574	5328	22684
	Bolívia	Bolívia	Equador
	498	2939	22210
	Perú	Perú	Pakistan
	308	1852	17735
<b>Taxa natalitat/1000 hab.</b>	8,8	9,9	9,1
<b>Població de més de 65 anys que viu sola (%)</b>	24,1	23,2	25,2
<b>Índex de sobre envelliment</b>	51,5	49,6	53,5
<b>Renda familiar disponible per habitant (índex Barcelona=100)</b>	81,7	70,1	100

Taula 4. Font: Ajuntament de Barcelona. Anuari estadístic (2010)

Observem que, a grans trets, la zona de Vilapicina segueix, en la majoria dels indicadors tractats, les tendències marcades per la ciutat de Barcelona i el districte de Nou Barris.

Cal comentar dos aspectes breument: primerament, la densitat de població que, tal com indica la taula, és molt més elevada en la zona que a la resta del districte i a la ciutat de Barcelona. Segonament, la renda familiar més elevada de Vilapicina i Torre Llobeta en comparació amb la resta del districte. Aquesta dada també respon a que existeixen zones dintre del districte (zona nord sobre tot) de molta més precarietat a nivell social (més atur, molta més immigració sense feina,...).

#### **3.1.4. Elements del barri**

Consultant la mateixa font de l'Ajuntament de Barcelona, es mostra un altre quadre resum sobre els elements del barri de Vilapicina en comparació amb el Districte de Nou Barris i la ciutat de Barcelona.

ELEMENTS DEL BARI	VILAPICINA	DISTRICTE	BARCELONA
<b>Accés a la cultura</b>			
Biblioteca Municipal	1	4	33
Teatre/ espai de dansa	0	3	25
<b>Promoció social i associativa</b>			
Centre Cívic	1	6	51
Casal de barri	0	5	18
Casal de joves	0	3	19
Espai infantil/ludoteca	0	6	50
Espai de gent gran/casal	0	6	58
<b>Educació</b>			
Escola bressol	0	11	70
Escoles públiques	1	23	167
Escoles concertades	2		
IES	2	11	74
<b>Foment de l'esport</b>			
Espais esportius urbans	0	30	258
Centre esportiu	0	4	37
Camp gran (futbol o poliv.)	0	6	41
<b>Atenció sanitària</b>			
Centre Atenció Sanitària	0	6	53
<b>Acció Social</b>			
Centre de serveis socials	0	4	34
Centre dia per a gent gran	0	5	23
Residència per a gent gran	0	3	19
Habitatges per gent gran	0	3	16

Taula 5. Font: Ajuntament de Barcelona. Anuari estadístic (2010)

Si comentem el quadre anterior, ens podem adonar de la manca de recursos que pateix el barri de Vilapicina en comparació a la resta del districte i a la ciutat de Barcelona. La falta d'espais físics per a construir nous edificis condiona que l'oferta pública de serveis dedicats a les persones sigui molt petita. Alguns dels recursos dels que disposa el Districte es troben a l'abast de les persones als dos barris confrontants a aquest: Turó de la Peira i Porta, la distància als quals és curta.

Quant als centres escolars, hi ha una mancança de guarderies públiques; enfront una gran oferta de guarderies privades petites que acostumen a estar força saturades (d'aquestes es nodreix l'escola bàsicament per començar el nivell de P3) però que resulten força costoses per a les famílies. Respecte dels centres de Primària públics, al barri trobem un - Timbaler del Bruc- (malgrat que al barri del Turó, a prop del centre, hi ha dos més -Calderón de la Barca i el Turó-).

Pel que fa a l'escola concertada, en un radi de 400 metres cohabitaven tres escoles cristianes (Cor de Maria-Sabastida, Amor de Dios i Mare de Déu del Roser- Amílcar). Molt a prop de l'escola (200 metres), es troba l'IES Barna Congrès i més lluny, trobem l'altre IES de la zona (Manuel Carrasco i Formiguera). Paga la pena de dir, que són IES amb diverses línies d'ESO i Batxillerat i que l'oferta al llarg de tot el Districte és bastant elevada.

### **3.1.5. Breu presentació del centre**

L'escola Mare de Déu del Roser- Amílcar (FEDAC-Amílcar) pertany a la Congregació de les Germanes Dominiques de l'Anunciata. Té un concert educatiu de règim general amb el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.

L'escola va ser fundada l'any 1876 en uns terrenys cedits per una família i està situada al barri de Porta, al Districte de Nou Barris, concretament a la zona entre la Plaça Virrei Amat i el nucli de Vilapicina (nord est de la ciutat de Barcelona).

L'escola de les "monges" sempre ha estat una escola amb molt bona fama. Ha ofert un servei a la població adaptant-se a les necessitats i demandes socials de cada moment. Això ha causat que l'escola estigui molt arrelada



al barri, gairebé des del moment de la seva fundació. Fins i tot, hi romanen alumnes que pertanyen a la quarta generació de les famílies que assisteix a l'escola.

L'edifici també s'ha anat adaptant a l'increment de la població. En principi, era una escola petita amb un pati, actualment disposa de tres edificis junts on els espais estan molt ben aprofitats, juntament amb un poliesportiu i una nau coberta.

La zona escolar on es troba ubicada l'escola presenta una important oferta educativa: hi ha tres escoles privades concertades en un radi de 500 metres, tres escoles públiques d'Educació Infantil i Primària i un IES força gran a 300 metres.

Mare de Déu del Roser- Amílcar és un centre de doble línia amb totes les etapes obligatòries i el Batxillerat (concertat). Actualment té un total de 815 alumnes i hi treballen 58 docents, a més de 18 persones de diferents empreses que, de manera contínua, es dediquen a diversos serveis a l'escola (menjador, monitoratge, manteniment d'instal·lacions, porteria,...).

Des del punt de vista urbanístic, l'entorn de l'escola és fonamentalment residencial i conviuen construccions antigues i llars de nova edificació. A mitjans dels anys 90, va sorgir un problema als habitatges del Turó de la Peira (aluminosi) i es van construir edificis nous molt a prop per a real·lotjar les famílies que vivien allí. Aquelles edificacions antigues i en mal estat no s'han destruït, sinó que han passat a ser llogades a famílies amb baixos recursos econòmics, especialment famílies immigrants nouvingudes. Actualment hi ha algunes promocions d'habitatges aturades al voltant de l'escola per la crisi del sector.

Pel que fa a l'origen, la població circumdant ha sofert canvis significatius en els darrers anys. Continua formada majoritàriament de famílies de sempre (sobre tot fills d'emigrants dels anys seixanta) que es consideren estables. Fa uns anys, ha augmentat el nombre de famílies estrangeres (sobre tot d'origen llatinoamericà) que tenen certa mobilitat geogràfica. Darrerament, també es detecta la presència de la comunitat xinesa (han comprat botigues i bars) que fins ara no s'havia fet present a la zona.

Si parlem de nivell socioeconòmic, la població del país és la que gaudeix de més poder adquisitiu i, al contrari, els immigrants extracomunitaris són els que viuen amb més precarietat. Tot i així, en els últims dos anys ha augmentat de forma progressiva la incidència de la crisi amb famílies que fins ara havien tingut un nivell econòmic estable.

Des de l'àmbit sociocultural, la formació és més elevada en les famílies joves que no pas en les de mitjana i alta edat. Cada cop més, el nivell d'estudis dels pares que matriculen llurs fills a l'escola (nivell de P3) és més elevat.

Quant a les característiques lingüístiques, les famílies coneixen el català i el castellà en un 95% dels casos, encara que un percentatge molt elevat (68%) són castellanoparlants (segons enquesta realitzada a l'escola el curs passat per elaborar el Projecte Lingüístic del Centre).

Respecte de l'àmbit organitzatiu, l'escola ha passat, fa dos cursos, a ser titularitat de la Fundació (FEDAC) que aglutina les 24 escoles de la Congregació de les Germanes Dominiques de l'Anunciata. D'uns anys ençà, els Equips Directius de les escoles estan formats majoritàriament per seglars i s'intenta garantir per part de tothom la continuïtat de l'estil educatiu i del Caràcter Propi. La Fundació tracta d'unificar aspectes comuns a tots els centres i marca vies de treball fonamentals per a la supervivència de les escoles.

En relació amb la innovació pedagògica, l'escola està incorporant noves metodologies d'ensenyament-aprenentatge (projecte 1X1, activitats curriculars amb TIC, augment de la presència de l'anglès al currículum, AICLE, projectes comuns a totes les escoles FEDAC,...).

### **3.1.6. Trets fonamentals del Projecte Educatiu**

El Projecte Educatiu presenta uns trets fonamentals que porten a uns principis orientadors i a uns compromisos.

1. Assumir una educació basada en valors des de l'Evangelí.
2. Promoure la formació integral de l'alumne, desenvolupant les seves capacitats corporals, psíquiques, afectives, cognitives, socials i els principis èticomorals i transcendents.

3. Potenciar la dimensió social de la persona, desenvolupant el respecte pels altres.
4. Fomentar una actitud responsable cap a l'entorn.
5. Desenvolupar el coneixement i la valoració crítica de la realitat sociocultural.
6. Adoptar la metodologia adequada per afavorir la participació i la formació permanent de tota la comunitat educativa.

### **3.1.7. Configuració general del centre**

L'escola disposa de sis aules d'Educació Infantil: dues de P-3, dues de P-4 i dues de P-5. Els cursos d'Educació Infantil, Primària ESO i Batxillerat són tots ells duplicats i concertats. Aquestes etapes ofereixen una sèrie d'activitats complementàries dins de l'horari escolar d'acord amb les necessitats de cada nivell.

Els batxillerats que imparteix l'escola són de les modalitats de Científic-Tecnològic i d'Humanitats i Ciències Socials. Altrament, a Educació Infantil, Educació Primària i ESO, per tal de possibilitar l'atenció a la diversitat, funcionen grups flexibles, desdoblaments i atencions individualitzades a aquells alumnes que ho necessiten.

L'escola disposa d'una mestra d'Educació Especial, 1 professora de suport a E. Infantil, 2 professores de suport a Primària i d'un Coordinador pedagògic a ESO i Batxillerat, que està al càrrec d'una aula de reforç per alumnes d'E. Secundària.

#### *a) Serveis del centre*

L'escola gaudeix d'un servei de menjador escolar per a tots els alumnes que ho necessiten i d'un equip de monitors que tenen cura de tots els alumnes que es queden a mitja pensió, desenvolupant amb ells diverses activitats fins a l'hora de reprendre les classes de la tarda. Així mateix, l'escola ofereix un servei de guarderia-acollida els matins durant el curs escolar i d'un casal d'estiu durant el mes de juliol i els primers dies de setembre.

*b) Departament de Pastoral i comissions de treball*

El Departament de Pastoral i les comissions de treball estan formats per tots els membres del Claustre de Professors del Centre. Aquests contribueixen a planificar els eixos principals i comuns de treball en totes les etapes educatives.

El curs escolar 2011-12 són efectives les següents comissions:

- Comissió de Programació General de Centre
- Comissió d'esports i plana Web
- Comissió de festes i ambientació
- Comissió de revista i cultura
- Comissió de Convivència i mediació
- Comissió de disciplina
- Comissió d'Agermanament i Missions

*c) Projectes globals d'escola*

L'escola està consolidant un seguit de projectes globals amb la participació de tot el professorat per tal que tots els alumnes en siguin participants:

- Escola Trilingüe
- APS (Aprentatge i servei)
- Escola Verda
- Educat 1x1

*d) Programa FEAC*

El Programa FEAC el formen les famílies i el professorat. La finalitat és cercar línies d'acció comunes, família-escola afavorint el diàleg i la cooperació.

*e) Grups de Reflexió extraescolars*

Els grups de Reflexió extraescolars ofereixen, de forma lliure i gratuïta als alumnes, la possibilitat de formar un grup per aprofundir en el coneixement de Jesús i el seu missatge, i descobrir els valors humans i cristians amb un vertader compromís.

L'equip, integrat per professors/es, alumnes i ex-alumnes, tenen reunions quinzenals, realitzen sortides i campaments.

### **3.1.8. Contextualització personal en el centre**

Aquest curs, he estat la mestra de suport i religió d'Educació Infantil; això no obstant he portat la tutoria de P-4 durant dos cursos seguits. El fet de tenir la oportunitat d'estar en contacte amb els tres nivells d'E. Infantil, ha influït en la meva decisió sobre l'aplicació del Projecte. Així doncs, vaig pensar que seria molt enriquidor adaptar les TREVA en diferents graus.

A més a més, el clima d'acceptació envers el Projecte per part del director, les tutores i la resta d'especialistes ha estat molt positiu. En general, s'han mostrat, d'es d'un començament, molt col·laboradors i motivats respecte de la proposta.

En global, són grups-classe amb un clima d'aula satisfactori en els quals et sents a gust com a docent. Malgrat això, existeixen dos grups en concret (P-4 A i P-5 B) amb certes necessitats de comportament i d'aprenentatge, com veurem més endavant (necessitats identificades).

En concret, coneixia de primera mà les característiques del grup de P-5 ja que, els curs anterior, vaig ser la seva tutora. Per sort, he disposat de més hores amb aquest grup per a poder practicar més les TREVA i comprovar-ne els resultats.

## **3.2. Necessitats identificades**

Afortunadament, sóc mestra d'Educació Infantil a l'escola on he posat en pràctica el Projecte; per tant, la detecció de necessitats ha resultat una tasca en la qual l'experiència ha estat de gran ajuda a l'hora de decidir-les. Darrerament he estat tutora de P-4 però altres anys i aquest curs he realitzat el reforç a P-3, P-4 i P-5, cosa que m'ha obert a desenvolupar una visió més àmplia del cicle. Així doncs, el contacte directe amb l'entorn escolar, ha estat la principal metodologia d'anàlisi.

Convé destacar que el dia a dia a les aules, m'ha permès descobrir necessitats escolars reals i urgents, raó per la qual he començat a interessar-me per la relaxació escolar, com una necessitat actual i una innovació pedagògica requerida. A més a més, el conjunt de causes socials i escolars, que Luis López cita al seu llibre *Relajación en el aula*, han estat decisives a l'hora de definir les necessitats.

Això no obstant, també s'ha utilitzat el qüestionari de Clima d'aula (López González i Bisquerra, 2012), per tal de valorar l'ambient dels diferents grup-classes d'Educació Infantil, detectar quins presenten més necessitats i quines i contrastar la informació amb allò que s'ha observat a través del contacte directe amb l'escola.

Tot seguit, les reunions amb l'equip de mestres d'Educació Infantil han ajudat a prioritzar les necessitats i, a més de les que pateixen els nens/es, han sorgit qüestions personals i requeriments com a docents.

### **3.2.1. Necessitats identificades a partir del contacte directe**

L'escola Mare de Déu del Roser- Amílcar és un centre gran, de dos línies, el qual està molt ben aprofitat, referent a l'espai, i on existeix molt moviment intern. Les aules d'Educació Infantil no es troben situades en el mateix edifici i algunes estan col·locades en llocs molt sorollosos.

En concret, les aules de P-4 tenen un finestral davant que dona al pati de l'escola. És per això que resulta molt complicat trobar-te a gust a l'aula en els moments d'esbarjo dels alumnes d'Educació Primària i Secundària. A més a més, aquestes antigament formaven una única classe, la qual es va

dividir en dos per una porta corredissa. Per tant, el silenci depèn de la classe veïna i es difícil mantenir-lo durant molt temps.

Una aula de P-5 i una de P-3 presenten un problema similar, atès que es troben al costat de les escales on puja i baixa gran part de l'alumnat de l'escola (Educació Primària i 1er d'E.S.O.). Aquesta aula de P-5 també té una finestra amb sortida al pati i les aules de P-3 i P-5 restants estan a peu de carrer.

Per tant, cal remarcar que una de les primeres necessitats és la **contaminació acústica** que pateixen les aules d'Educació Infantil, fet que provoca una **sobreexcitació als nens/es**, més soroll a les aules i per tant, que el professor hagi d'alçar i forçar el seu instrument més valuós: **la veu**. En definitiva, es viuen moments de malestar general.

D'altra banda, **l'accelerat ritme de vida** es reflecteix a les aules: les presses per finalitzar les programacions, els canvis de classe ràpids amb soroll i desordre, rituals i criteris d'ordre diferents segons el professor/a, etc. Totes aquestes causes, juntament amb la contaminació acústica que existeix, provoquen una incoherència als alumnes i un **dèficit d'atenció constant**.

Altre aspecte observat és **l'excés de treball mental**, en comparació amb el coneixement corporal, la vivència i la percepció sensorial. Tot i que durant l'etapa d'Educació Infantil es dóna prioritat a la experimentació, el coneixement del cos i els sentits, els alumnes romanen molta estona asseguts amb una gran saturació de llibres i fitxes.

En darrer terme, destacar la **quantitat de conflictes** que succeeixen durant l'esbarjo de l'escola. Personalment, he viscut moltes situacions (pròpies i de la resta del professorat) que em fan replantejar si, com a docents, disposem dels recursos adequats per esdevenir un model d'autoregulació, ajudar-los a autocontrolar-se i a resoldre els conflictes de manera autònoma.

Els nens/es necessiten **estratègies de gestió emocional** i les "demanen" constantment, busquen el consol i el suport de l'adult, així com expressar els seus sentiments i emocions. La família, juntament amb l'escola,

hauríem de convertir-nos en exemple i transmetre'ls els recursos necessaris per tal que creixin com a personetes competents emocionalment.

### **3.2.2. Necessitats identificades a partir de les reunions de cicle**

Fa uns anys, a les reunions de l'equip de mestres d'Educació Infantil es comenten els temes citats anteriorment: la contaminació acústica a les aules d'Educació Infantil, el dèficit d'atenció de l'alumnat actual, els conflictes existents al pati i l'excés de treball de fitxes.

A més de les reunions de cicle, el director d'Educació Infantil i Primària del centre i l'equip de mestres d'Educació Infantil vam tenir una trobada amb Luis López. En el transcurs d'aquesta, Luis L. va presentar el programa i es va obrir un debat sobre la relaxació a l'escola. Sobretot es va parlar de la contaminació acústica que hi existeix i, com a novetat, la demanda de recursos per aconseguir tractar l'estrès en la tasca docent. Així doncs, va sorgir una altra necessitat requerida: **l'estrès docent**.

### **3.2.3. Necessitats identificades a partir del qüestionari de Clima d'aula**

Els qüestionaris de Clima d'aula principalment, han estat molt útils per a avaluar l'ambient que es respira a les diferents classes d'Infantil, detectar els grups amb més necessitats i els aspectes que calen millorar.

La mostra va ser la opinió del professorat d'Educació Infantil sobre cada un dels grups d'aquest cicle: P-3 A i B, P-4 A i B i P-5 A i B. Així doncs, van respondre la tutora, la mestra de suport, l'especialista d'educació musical, d'anglès i d'educació física. Un total de 5 resultats de cada grup-classe. Encara que la mostra sigui petita, és prou representativa.

Els ítems a avaluar són els següents:

- 1. Estic a gust en aquesta classe*
- 2. En aquesta classe hi ha ordre*
- 3. Puc intervenir-hi sense problemes*
- 4. Hi ha bon ambient a classe*
- 5. Es triga poc en començar a treballar*
- 6. Puc controlar la classe fins el final*



7. En aquest grup es respecta als mestres
8. Els alumnes saben sempre el que hem de fer
9. La relació dels alumnes amb els mestres és bona
10. Els alumnes s'ajuden els uns als altres
11. Hi ha el silenci necessari per a cada assignatura

I les valoracions: Mai, de vegades, amb freqüència, sempre.

🌀 Veure annex Qüestionari de Clima d'aula (1)

A continuació, en aquestes taules es recullen les dades que s'han extret, classificades per grup-classe.

CLASSE	P5-A			
	MAI	DE VEGADES	AMB FREQ	SEMPRE
1				5
2			1	4
3				5
4				5
5			1	4
6				5
7				5
8			1	4
9				5
10			4	1
11		1		4

Taula 6

CLASSE	P5-B			
	MAI	DE VEGADES	AMB FREQ	SEMPRE
1			2	3
2			4	1
3			2	3
4			3	2
5		1	3	1
6			2	3
7			3	2
8		1	2	2
9			2	3
10		3	2	
11		1	4	

Taula 7

CLASSE		P4-A			
		MAI	DE VEGADES	AMB FREQ	SEMPRE
1				4	1
2			1	4	
3			1	2	2
4			2	2	1
5			1	3	1
6				5	
7			1	2	2
8				5	
9				3	2
10			3	2	
11			3	2	

Taula 8

CLASSE		P4-B			
		MAI	DE VEGADES	AMB FREQ	SEMPRE
1					5
2				3	2
3					5
4				2	3
5				1	4
6					5
7					5
8				2	3
9					5
10				3	2
11				3	2

Taula 9

CLASSE	P3-A			
	MAI	DE VEGADES	AMB FREQ	SEMPRE
1				5
2			2	3
3				5
4				5
5			1	4
6				5
7				5
8			3	2
9				5
10		1	2	2
11			2	3

Taula 10

CLASSE	P3-B			
	MAI	DE VEGADES	AMB FREQ	SEMPRE
1				5
2			1	4
3			1	4
4				5
5			1	4
6			1	4
7				5
8			3	2
9				5
10		1	3	1
11			2	3

Taula 11

Per poder fer una valoració general de cada classe i comparar-les, quantificarem les valoracions de la següent manera:

*Mai* = 0 punts

*De vegades* = 1 punt

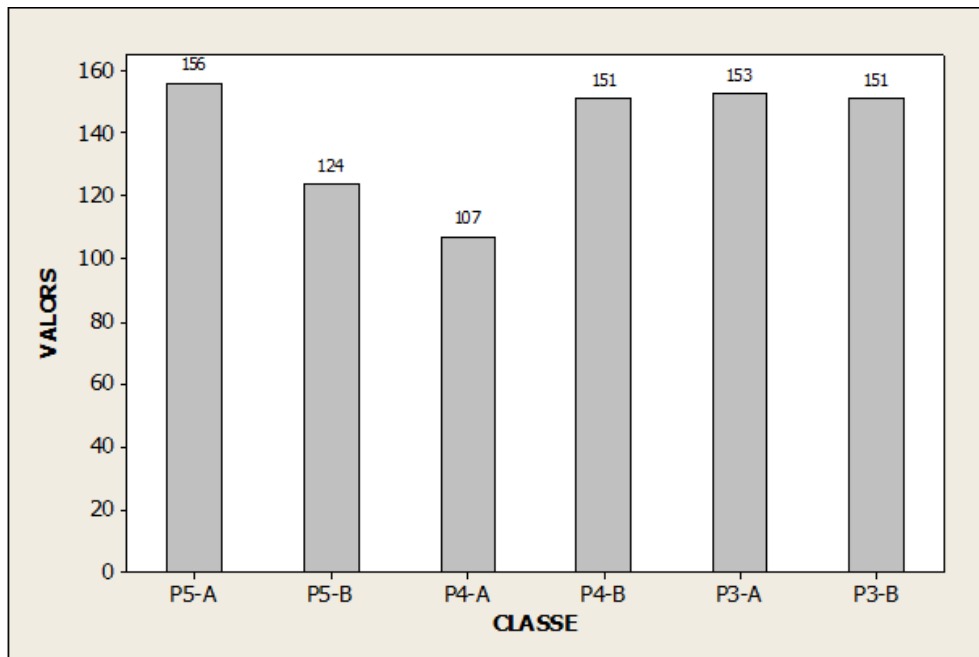
*Amb freqüència* = 2 punts

*Sempre* = 3 punts

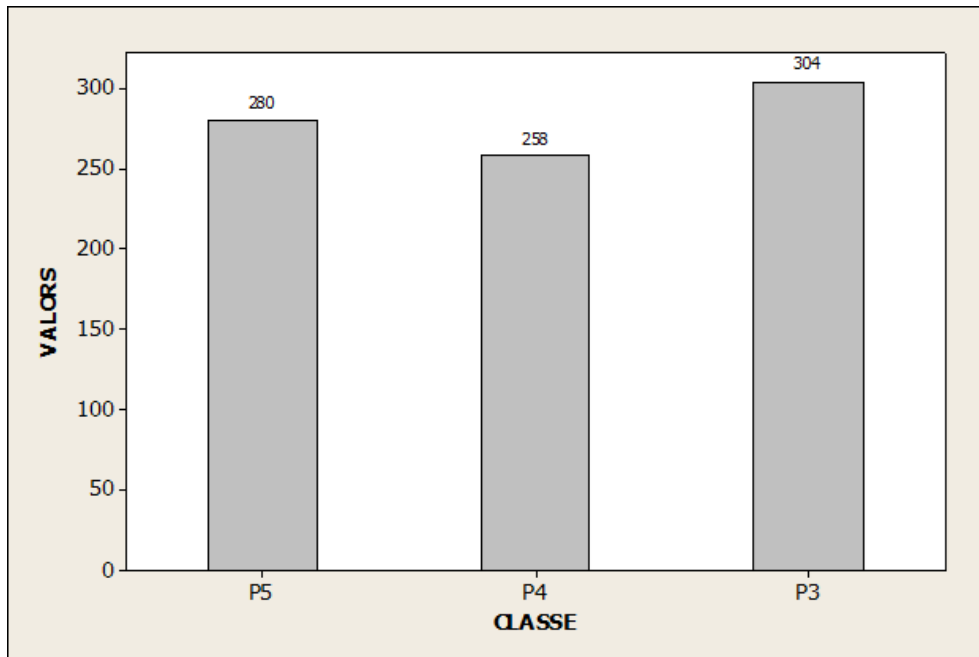
El valors calculats estan expressats en la següent taula:

<b>CLASSE</b>	<b>VALOR</b>
<b>P5-A</b>	156
<b>P5-B</b>	124
<b>P4-A</b>	107
<b>P4-B</b>	151
<b>P3-A</b>	153
<b>P3-B</b>	151
<b>P5</b>	280
<b>P4</b>	258
<b>P3</b>	304

Taula (12) amb valors globals



Gràfica (1) comparativa entre classes



Gràfica (2) compaativa entre classes

D'una banda, en la gràfica 1 observem que les classes que presenten un pitjor clima d'aula i per tant, tenen més necessitats, són P-4 A i P-5 B. D'altra banda, si es realitza una valoració global entre els tres nivells, es comprova que P-4 és el curs que pateix més dificultats. Una de les causes d'aquest fet pot ser la contaminació acústica deguda a la ubicació de les aules. Al contrari, els resultats de P-3 són bastants satisfactoris i estables.

CLASSE	TOTAL			
	MAI	DE VEGADES	AMB FREQ	SEMPRE
1	0	0	6	24
2	0	1	15	14
3	0	1	5	24
4	0	2	7	21
5	0	2	10	18
6	0	0	8	22
7	0	1	5	24
8	0	1	16	13
9	0	0	5	25
10	0	8	16	6
11	0	5	13	12

Taula 13

Si tenim en compte els aspectes generals que calen millorar, segons la Taula 13, destaquem:

- *Els alumnes s'ajuden els uns als altres amb 8 de vegades*
- *Hi ha el silenci necessari per a cada assignatura amb 5 de vegades*

Cal remarcar, que el silenci és una necessitat evident a les aules d'Educació Infantil del centre.

### **3.3. Objectius del programa**

#### ***1. Adaptar les Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'aula (TREVA) a l'alumnat d'Educació Infantil***

- Elaborar models d'activitat de les TREVA per al segon cicle d'Educació Infantil
- Integrar les TREVA en el dia a dia de les aules dels alumnes d'Educació Infantil

#### ***2. Sensibilitzar l'equip de mestres d'Educació Infantil envers l'ús de la relaxació com a recurs psicopedagògic i de confrontació de l'estrès de docents i alumnes***

- Prendre contacte amb alguns recursos de Relaxació Vivencial a l'Aula
- Conèixer algunes estratègies de relaxació com a docent

#### ***3. Desenvolupar l'activitat de controlar les pròpies emocions***

- Aprendre estratègies de regulació emocional

### 3.4. Temari

SESSIÓ	AUTOOBSERVACIÓ	RESPIRACIÓ	VISUALITZACIÓ	SENTITS	POSTURA	MOVIMENT	FOCUSING
1	P4-A P4-B P5-A P5-B	P3-A P3-B P5-A P5-B	P5-A P5-B	P5-A P5-B			
2	P3-A P3-B	P5-B	P3-A P3-B	P3-B P4-A P4-B	P4-A P4-B	P3-A P4-A P4-B	P5-A
3	P3-A P3-B P5-A		P5-A	P3-A P3-B		P3-B	
4			P5-A				
5					P5-A	P5-A	

Taula 14



## **3.5. Metodologia**

### **3.5.1. Espais utilitzats en la relaxació**

Afortunadament, he disposat de següents espais per a provar la Relaxació Vivencial: les aules, l'aula de música, el gimnàs i un espai polivalent.

### **3.5.2. Materials**

Quant al material, ha estat molt divers. Es pot classificar de la següent manera:

- Música i tambor oceànic.
- Contes, imatges (material visual).
- Titella. Aquesta va servir com a fil conductor, personatge que guiava les sessions de P-3.
- Globus (per treballar la respiració).
- Plomes, pinzells, cargols de mar, polvoritzador d'aigua, ambientador, mocadors (material sensorial).
- Plastilina, colors, papers de color (material plàstic).
- Matalassos.

### **3.5.3. Postura bàsica de relaxació a l'aula**

La postura bàsica de relaxació a l'aula presenta les següents característiques: peus plans al terra, esquena recta i enganxada a la cadira, mans relaxades (una a cada cama, juntes a la faldilla o a sobre la taula), ulls tancats i parpelles relaxades, boca entreoberta. Sempre que s'ha practicat relaxació a l'aula, s'han intentat seguir aquestes pautes. Altres postures, fora de l'aula, han estat estirats o asseguts amb les cames creuades (postura indi).

### **3.5.4. La Sessió de Relaxació**

La sessió de relaxació, normalment, ha durat una hora. Això no obstant, ha estat formada per diversos apartats: Introducció, nucli de la sessió i reflexió. Les tècniques de relaxació s'han practicat combinades i separades.

### 3.5.5. Rituals d'entrada i sortida

Normalment, s'han tingut en compte les entrades i sortides a la relaxació. En les quals, és convenient seguir els següents passos:

#### *Entrada*

- Adoptar una postura còmoda.
- Autoobservació del cos, ment i cor.
- Respiració profunda.
- Tancar els ulls, entreobrir la boca.

#### *Sortida*

- Respiració profunda.
- Moure els dits de les mans i els peus, la llengua...
- Sentir la sensació de la roba a la pell.
- Percebre els sons de l'ambient, la temperatura de la sala, la olor...
- Realitzar algun estirament.
- Obrir els ulls.

A més a més, s'han creat rituals propis, adaptats als més petits:

#### Respiració

- *Respiració globus*
- *Enfonsar-se dins del mar*
- *Ens convertim en onades*

#### Autoobservació

- *Ens vestim de bus*
- *La papallona*

 Veure descripció de les activitats.

### 3.5.6. Altres aspectes

- Les sessions s'han efectuat amb tot el grup-classe, desdoblant el grup i en grups reduïts.
- A més a més, s'han practicat exercicis en parelles i en petits grups.

- S'ha treballat mitjançant la imitació, la lliure experimentació i la creativitat.

### 3.6. Procés d'aplicació

#### 3.6.1. Aplicabilitat de les TREVA en un centre educatiu

A l'hora d'aplicar la relaxació a l'aula, és necessari tenir en compte els següents aspectes:

1. Que les activitats s'adaptin a cada situació i realitat educativa.
2. Que sigui de fàcil i àgil realització.
3. Que respongui a un atractiu i interessant caràcter innovador.

Així mateix, la proposta de Relaxació a l'aula hauria d'estar recolzada pels grans projectes de centre: *Projecte Educatiu, Projecte Curricular i Projecte d'acció Tutorial*.

D'altra banda, existeixen diversos àmbits des dels quals es pot reivindicar l'ús de la relaxació a l'aula:

- Educació emocional
- Educació per la pau
- Educació per la convivència
- Educació per la salut

##### *a) Currículum comú*

La relaxació hauria de practicar-se a determinades hores del dia i en qualsevol àrea del currículum. Si fos així, el nivell d'atenció milloraria i afavoriria el rendiment acadèmic, a més de disminuir l'estrès.

##### *b) Currículum variable*

D'una banda, la relaxació pot constar com a contingut específic en crèdits variables o assignatures optatives com totes les que siguin referents amb la salut, la convivència o l'educació emocional.

D'altra banda, la relaxació és un recurs molt atractiu per l'atenció a la diversitat, doncs s'aconsegueix guanyar confiança i calma en els alumnes.

### c) Tutoria

La tutoria és un espai idoni per a introduir la relaxació, atès que es poden treballar continguts transversals i la relació professor/a-alumne/a és més estreta. El tutor coneix millor l'alumne i és capaç d'ajudar-lo en les dificultats que es trobi en el moment de relaxar-se.

### d) Mediació per a la resolució de conflictes

La millora de la convivència és una prioritat de les institucions educatives espanyoles. López González y Osúa (2004) van recollir un gran nombre de propostes respecte d'aquest tema que els centres catalans oferien, des de l'educació física, als alumnes i professors. Moltes d'aquestes estaven relacionades amb la relaxació: massatge, relaxació, aikido, tai chí, etc.

En aquest sentit, les TREVA, poden ser un gran recurs per la mediació en la resolució de conflictes. En concret, mitjançant el *Focusing*, el mediador ajuda als implicats en el procés de mediació a prendre major consciència de les seves emocions davant el conflicte.

### 3.6.2. Aplicació TREVA en el centre

La intenció, a curt termini, de l'aplicació de les TREVA a la meua escola és adaptar-les i provar-les amb els/les alumnes d'Educació Infantil. Tanmateix, la proposta no s'hauria de quedar aquí; per això, l'objectiu a llarg termini seria decidir la manera d'incloure-les en el currículum comú, les tutories i per tant, si s'escau, en el Projecte Educatiu de centre.

Així doncs, es pretén sensibilitzar els mestres envers l'ús de la relaxació com a recurs psicopedagògic i de confrontació de l'estrès de docents i alumnes. Per aquest motiu, des del principi s'ha tractat d'implicar el conjunt de mestres d'Educació Infantil en els moments que ha estat possible.

En primer lloc, vaig realitzar un estudi de necessitats mitjançant l'observació. Després, el conjunt de mestres va realitzar el *qüestionari de Clima d'aula*, el qual em va ajudar a contrastar la informació obtinguda amb anterioritat. Cal tenir en compte, també, la reunió amb Luis López i l'equip de mestres abans de començar les pràctiques.

Durant la reunió, Luis López va presentar el programa TREVA, es va obrir un debat sobre relaxació i les mestres es van interessar sobre el tractament de l'estrès docent. Respecte d'aquesta necessitat, Luis L. va recomanar:

- *III Jornades d'estrès laboral del docent (UIC)*, en les quals, juntament amb Fernando Tobías, va ser ponent sobre *Focusing-estrès docent i Mindfulness-estrès docent*. Malauradament, degut als horaris, no vam poder assistir.
- *La consciència psicocorporal del mestre d'Infantil*. Article publicat a *Revista Infància. Rosa Sensat*, vol. 147, pp 32-37, any 2005. Luis López González.
- *La pràctica de l'autoobservació en el mestre d'infantil*. Article publicat a *Revista Infància. Rosa Sensat*, vol. 146, 36-39, any 2005. Luis López González. Luis L. em va enviar els articles via correu electrònic i els vaig difondre a les meves companyes.
- Formació al professorat de l'escola sobre relaxació. És una proposta pendent de decidir per la direcció del centre, segons el pla de formació establert.

Segonament, abans de realitzar les sessions amb l'alumnat d'Educació Infantil, vaig demanar a la Direcció del Centre les autoritzacions d'ús d'imatge i dades de caràcter personal del curs 2011-12 per tal de poder fer ús de vídeos i fotografies en l'avaluació.

Tot seguit, es van aplicar les Tècniques de Relaxació Aplicades a l'Aula.

🌀 Veure *Temari*

Les tutores eren presents, en els moments disponibles i se'ls va proporcionar un resum del programa TREVA per tal d'entendre el que s'estava fent.

🌀 Veure annex: *PROGRAMA TREVA. Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula*

El 24 de maig vam assistir, com a equip de Cicle, a la *I Jornada de Relaxació i Meditació a l'escola*, a càrrec del Grup de Recerca i Treball TREVA de l'ICE de la Universitat de Barcelona. En el decurs de la Jornada

va tenir lloc la presentació del Grup de Recerca TREVA de l'ICE (del qual sóc membre en l'apartat d'Educació Infantil) i del programa TREVA per part del Luis López González (doctor en psicopedagogia i coordinador del grup TREVA).

A més a més, Fernando Tobías Moreno (professor de la Universitat Pontifícia Comillas de Madrid, psicoterapeuta i expert en el desenvolupament de l'atenció, formador de *focusing* pel Focusing Institute de Nova York i membre del grup TREVA) va desenvolupar una conferència-taller, *Com desenvolupar l'atenció en l'era de les distraccions múltiples*, que va despertar l'interès i la reflexió entre les meves companyes.

Per acabar, vaig publicar un article en la web del centre: <http://www.fedac.cat/amilcar/> titulat *Parvulari es relaxa*. Aquest recollia un conjunt de fotos de totes les activitats que van realitzar els alumnes i un enllaç a la pàgina web del Programa TREVA, amb l'objectiu d'informar les famílies.

### **3.6.3. Descripció de les sessions**

A continuació, es descriuen les activitats, dividides per nivells i sessions. Així doncs, s'estableix la següent classificació:

<b>P-3 A</b>
--------------

**Sessió 1:** *El petit globus vermell* **TREVA:** 2.Respiració

**Sessió 2:** *La Papallona Bufona*

- *Visualització Papallona* **TREVA:** 1.Autoobservació i 3.Visualització
- *El mandala compartit* **TREVA:** 10.Moviment

**Sessió 3:** *La papallona ens fa pessigolles* **TREVA:** 1.Autoobservació i 7.Sentits

**P-3 B**

**Sessió 1:** *El petit globus vermell* **TREVA:** 2.La respiració

**Sessió 2:** *La Papallona Bufona*

- *Visualització Papallona* **TREVA:** 1.Autoobservació i 3.Visualització
- *La Papallona ens fa pessigolles* **TREVA:** 7.Sentits

**Sessió 3:** *La Papallona Bufona (2)*

- *Massatge amb pinzells* **TREVA:** 1.Autoobservació i 7.Sentits
- *La Papallona compartida* **TREVA:** 10.Moviment

**P-4 A i B**

**Sessió 1:** *El petit globus vermell* **TREVA:** 2.La respiració

**Sessió 2:** *El petit globus vermell (2) i Massatges*

- *Ens transformem en...* **TREVA:** 8.Postura i 10. Moviment
- *Massatges...* **TREVA:** 7. Sentits

**P-5 A**

**Sessió 1:** *Baixem al fons del mar* **TREVA:** 1.Autoobservació, 2.Respiració, 3.Visualització i 7.Sentits.

**Sessió 2:** *Focusing* **TREVA:** 11.Focusing

**Sessió 3:** *La papallona* **TREVA:** 1.Autoobservació i 3.Visualització

**Sessió 4:** *Un viatge pel mar* **TREVA:** 3.Visualització

**Sessió 5:** *El funk del mar* **TREVA:** 8.Postura i 10.Moviment



**P-5 B**

**Sessió 1:** *Baixem al fons del mar* **TREVA:** 1.Autoobservació, 2.Respiració, 3.Visualització i 7.Sentits.

**Sessió 2:** *Ens convertim en onades* **TREVA:** 2.Respiració.

**P-3 A**

**Sessió 1: *El petit globus vermell***

**Tècnica 2: La respiració**

**1. Objectius:**

- Prendre consciència de la pròpia respiració.
- Percebre les vies respiratòries que hi intervenen en la respiració: nas i boca.
- Identificar les fases del cicle respiratori: inspiració, espiració i apnea.
- Practicar la respiració abdominal i profunda com a tècnica per a entrar en la relaxació.

**2. Descripció:**

**2.1. Introducció:**

Acomodar la postura amb l'ajuda d'una cançó que comporta l'autoobservació i ajustament del cos en posició asseguts a la cadira.

*Seure bé*

Lletra i música: Dàmaris Gelabert. *Cançons per aprendre vol II*

*Seure bé a la cadira,  
diuen que és tan important;  
no crec que sigui mentida,  
si sempre hi insisteixen tant.  
Seguint quatre instruccions  
aprendràs a seure bé,  
si l'escoltes amb atenció  
i aprens aquesta cançó.  
Els peus a terra, un, dos;*

*el cul enrere, un, dos;*

*l'esquena recta, un, dos;*

*el coll amunt,*

*mira endavant.*

*(bis)*

*El cos t'ho agrairà,*

*et faràs més fort i alt,*

*l'esquena no patirà, no!*

*seure bé és molt important.*

## **2.2. Visualització conte: *El petit globus vermell* Iela Mari Kalandraka Editora**

A partir d'un globus vermell (que sortirà d'una bosseta, la "bosseta màgica"), s'introdueix el conte. A continuació, es visualitza el conte amb una suau música de fons (Damià Timoner), sense intervenir-hi.

<http://dibuixamunconte.blogspot.com.es/2011/01/el-petit-globus-vermell-diela-mari.html>

En aquesta web es pot visualitzar una animació amb les il·lustracions del conte.

Després, recordem en què es transforma el globus vermell.

1. Globus
2. Poma
3. Papallona
4. Flor
5. Paraigües

## **2.3. Pràctica de respiració abdominal i profunda**

La mestra proposa inflar el globus vermell que ha sortit de la capsa màgica.

- En primer lloc, explica els passos a seguir/fases del cicle respiratori (inspiració, espiració i apnea) i les vies respiratòries que hi intervenen (respiració buco-nasal).

*Per exemple: Entra l'aire pel nas, s'infla la panxa com un globus; surt l'aire per la boca, es desinfla la panxa i fem un petit stop!*

Es practicarà amb les mans a la panxa per notar l'efecte. També, col·locant una mà a la panxa del company.

- Després es procedeix a inflar el globus i practicar així la respiració profunda i abdominal. Mentre que ella va inflant el globus, els alumnes s'imaginem que en tenen un i cada vegada es fa més i més gran fins que el deixem anar amb les mans. 4 o 5 vegades.
  - Serà important recordar aquest exercici com a ritual d'entrada en sessions de relaxació posteriors. Les imatges del conte on explica el procés respiratori quedaran penjades a la classe per recordar-ho.

#### **2.4. Comiat globus vermell**

- Quan el globus s'ha inflat, el passem als alumnes i, d'un en un, en realitzar l'espiració el llencem enl'aire amb la música del conte.
- Per acabar, es reparteix un globus a cada alumne per tal que experimentin de manera autònoma.

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- CD *Cançons per aprendre vol I*. Dàmaris Gelabert
- CD Damià Timoner
- Reproductor de CD
- Conte: *El petit globus vermell* Iela Mari Kalandraka Editora



- Globus de colors
- Bosseta “màgica” (qualsevol bosseta amb colors cridaners)

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Aula de P-3

**4. Temporització:** 1 hora.

**5. Estratègies d'avaluació/valoració de l'activitat:**

- L'avaluació d'aquesta activitat fou l'observació directa i l'enregistrament en vídeo de diferents moments de la sessió.
- Els alumnes van respondre molt bé a la respiració i els va motivar molt l'element del globus.
- El moment de la sessió en el qual es respirava més calma va ser “el comiat del globus”. Els nens/es llençaven el globus enlaire alhora que espiraven amb l'ajuda de la música. Van ser uns moments “màgics”, es passaven el globus els uns als altres totalment en silenci i fluïen amb la música.
- La visualització del conte, només amb música instrumental, també els va agradar i sorprendre molt.
- En l'experimentació final, molts nens i nenes van arribar a inflar el globus.

**6. Fotografies i vídeos:**



*Visualització conte*



*Respiració 1*



*Respiració 2*



*Experimentació amb globus*

📄 Veure CD TREVA INFANTIL P3A/S1

**P-3 B**

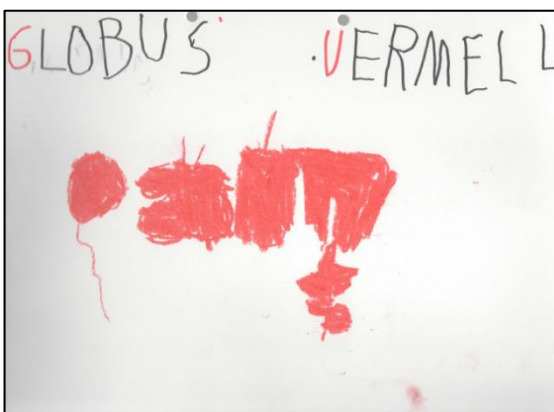
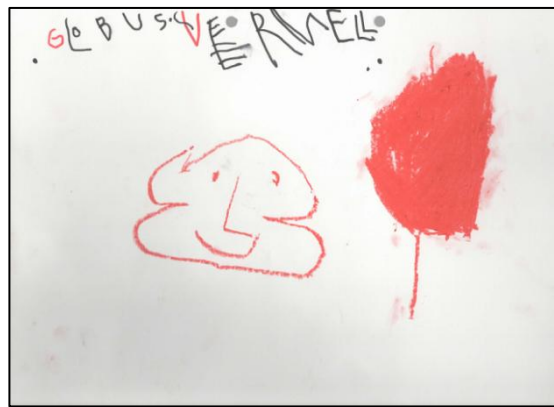
**Sessió 1: El petit globus vermell**

**Tècnica 2: La respiració**

Els objectius i el procediment de la sessió va ser el mateix que a P-3 A i la valoració molt semblant, això no obstant, s'afegeix una estratègia d'avaluació.

**1. Estratègies d'avaluació/Valoració de l'activitat:**

A més de l'observació directa i l'enregistrament en vídeo, els alumnes van realitzar un dibuix del conte i van escriure algunes paraules. En aquests treballs, es pot observar que tots van dibuixar i, en la mesura que podien, escriure alguna cosa. Aquí s'adjunten algunes mostres de dibuixos:





## **2. Vídeos:**

 Veure CD TREVA INFANTIL P3B/S1

**P-3 A**

**Sessió 2: La Papallona Bufona**

**Tècniques: 1. Autoobservació, 3. Visualització i 4. Moviment (mandala).**

**1era part: Visualització i auto-observació**

**1. Objectius:**

- Aprendre a auto-observar el cos i les sensacions.
- Aprendre a auto-observar les pròpies emocions.
- Desenvolupar l'atenció i concentració (com a manera d'arribar a la relaxació, per realitzar qualsevol activitat que ho requereixi, conscienciar i regular una emoció).

**2. Descripció:**

**2.1. Introducció:**

- Asseguts en rotllana al terra, es presenta la *Papallona Bufona*, el personatge que guiarà les properes sessions. La mestra jugarà amb els nens/es i col·locarà la papallona a diferents parts del cos d'aquests (peu, panxa, cap, nas, pit i mà), cosa que ajudarà a la posterior visualització, ja que hauran d'auto-observar les parts del cos que va tocant la papallona.

**2.2. Visualització:**

Aquest exercici consisteix en una visualització que ajudarà als nens/es auto-observar les parts del cos i com se senten amb la guia d'una papallona.

- En primer lloc, la mestra explicarà si estan preparats per realitzar un viatge al bosc de la *Papallona Bufona*, que serà molt especial...
- Després, s'estiraran al terra, es taparan els ulls amb mocadors (amb ajuda de la mestra) i realitzaran la *respiració globus*, treballada en la sessió anterior i els convidarà a tancar els ulls.

- Visualització associada corporal i creativa (amb música instrumental de fons).

*Et trobes al bosc... Estirat a l'herba, és tova i fresqueta, que bé que s'hi està!*

*Olores les flors, mmm... Quina bona oloreta!*

*De sobte, apareix una papallona preciosa, de molts colors... És amiga de la Papallona Bufona i et vol conèixer.*

*Es col·loca al teu peu i va saltant pels ditets, et fa pessigolles... També va volant a l'altre peu i passa per tots els dits...*

*Ara reposa a la panxa i nota com respires...*

*Després vola fins el cap i t'acaricia el cabell...*

*Ui! S'ha posat al nas... Que bonica és!*

*Del nas passa al pit i li pregunta al teu cor si t'agrada que estigui amb tu i com et sents: content, tranquil...*

*Lavors, vola fins la mà i repassa els teus dits... Ara va a l'altra mà, vol dir-te adéu...*

- La mestra diu als alumnes que la papallona tornarà a la panxa i tindran una sorpresa però que encara no poden obrir els ulls. En aquest moment, col·locarà una papallona a la panxa de cada nen/a. Posteriorment, realitzarem tres respiracions profundes i obriran els ulls. Quan es trobin la papallona, es deixarà un temps per tal que l'observin i finalment, la deixarem anar fent-li un petó, que serà un buf.

## ***2a part: El mandala compartit***

### **1. Objectius:**

- Desenvolupar l'atenció i concentració en pintar un mandala.
- Fluir i gaudir del pintar.

## **2. Descripció:**

### **2.1.Introducció:**

Asseguts en rotllana, explicar als nens/es que farem un regal a la *Papallona Bufona* com a acte d'agraïment per acompanyar-nos en el viatge. El regal serà un mandala en forma de flor, que hauran de pintar entre tots/es amb ceres de colors.

### **2.2. Nucli**

- En primer lloc, asseguts al voltant del mandala i agafats de les mans, realitzar tres respiracions profundes abans de començar a pintar.
- Pintar el mandala en silenci i amb música instrumental de fons.
- Sortir de l'exercici fent tres respiracions profundes.

A l'hora de pintar, dividirem el grup en dos subgrups, mentre que un pinta el mandala, l'altre manipula amb plastilina.

## **3. Recursos:**

### **3.1. Materials:**

- CD *Cançons per aprendre vol I*. Dàmaris Gelabert
- CD música instrumental
- Reproductor de CD
- *Papallona Bufona* (titella de dit)
- Mocadors
- Adhesius papallones
- Capseta per guardar adhesius papallones
- Mandala en paper de mural
- Ceres de colors
- Plastilina

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Espai polivalent entrada.

**4. Temporització:** 1 tarda.

**5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- Quant a les estratègies d'avaluació, van ser la observació i l'enregistrament d'un vídeo. El mandala va servir per comprovar si la visualització/autoobservació anterior podia influir en el desenvolupament de l'atenció.
- Pel que fa a la visualització, l'ús de mocadors va ser un avantatge al mateix temps que un inconvenient. D'una banda els ajudava a mantenir els ulls tancats i concentrar-se millor; de l'altra, a alguns els hi molestava i era una distracció. Cal dir, que el fet d'estar estirats va ajudar a deixar-se anar.
- Els nens i nenes van tenir diferents actituds respecte de la visualització: alguns es mostraven inquietos, altres van adormir-se i altres seguien la visualització movent la part del cos que corresponia.
- Durant la realització del *Mandala compartit* va ser molt profitós haver de dividir el grup, tot i així, encara a P-3 els costa saber compartir i alguns no cedien l'espai a l'altre. Malgrat això, va ser un exercici per repetir. Els nens/es es mostraren atents i motivats.

**6. Fotografies i vídeos:**



*Papallona Bufona es col·loca al nas*



*Papallona Bufona es col·loca a la galta*



*Papallona Bufona es col·loca al cor*



*Papallona Bufona es col·loca a la mà*



*Mandala compartit 1*



*Mandala compartit 2*





*Mandala compartit 3*

🌀 [Veure CD TREVA INFANTIL P3A/S2](#)

**P-3 B**

**Sessió 2: La Papallona Bufona**

**Tècniques: 1. Autoobservació, 3. Visualització i 7. Sentits**

***1era part: Visualització i auto-observació***

Els objectius i procediment de l'activitat coincideixen amb la primera part de la sessió 2 de P-3 A.

**1. Estratègies d'avaluació/reflexió de l'activitat:**

- Respecte a l'avaluació d'aquesta activitat, a més de l'observació i la gravació de vídeos, fou una conversa amb els nens/es. Aquests van dir que s'havien sentit contents i que els havia agradat sentir la papallona a les parts del cos, sobretot la mà.
- Quant la visualització, la van realitzar a l'aula asseguts a les cadires en rotllana. Alguns no van fer servir mocadors per a tancar els ulls i molts tenien els ulls oberts. La sessió amb P-3 A fou posterior a aquesta i per això vam pensar que l'exercici podria millorar si es fes estirats i tots amb el mocador posat.
- A diferència de l'altre P-3, els adhesius de papallones es van repartir a la mà. No tots van ser capaços de saber esperar el moment d'obrir la mà, per això, amb l'altre P-3 vam decidir posar la papallona a la panxa.

***2a part: Consciència sensorial i auto-observació: La papallona ens fa pessigolles***

**1. Objectius:**

- Identificar i prestar atenció a les parts del cos amb l'ajuda d'un estímul sensorial.
- Gaudir i relaxar-se mitjançant la consciència sensorial de dos estímuls (música i carícies).
- Gaudir i relaxar-se a través del moviment i la música.

## **2. Descripció:**

Exercici en el qual hauran d'acariciar-se les parts del cos amb una ploma.

- Es presenta la ploma explicant que a la *Papallona Bufona* li agrada fer carícies amb les ales, com si fossin una ploma fineta i suau. La mestra fa carícies amb la ploma als nens/es amb l'acompanyament de la cançó *La ploma, Massatge amb cançons*, (Dàmaris Gelabert).
- Després, escoltarem la cançó *La ploma* i jugarem amb aquesta i les possibilitats que té per fer-se un auto-massatge i jugar.

### ***La ploma***

*Sent que fineta i suau*

*la ploma, la ploma, la ploma de l'au.*

(Acariciar-se la cara, el coll i els cabells)

*Un ocell l'ha perdut,*

*la ploma, la ploma, la ploma ha caigut.*

(Fer volar la ploma amb la mà i deixar-la caure)

*Serà de l'ocell de tempesta*

*Que quan bufa el vent no protesta.*

(Moure ràpidament la ploma passant per un i altre braç)

*Serà de l'ocell sedós,*

*el més elegant i amorós.*

(Moure lentament la ploma passant per un i altre braç)

*Sent que fineta i suau...*

*Serà de l'ocell del paradís,*

*que és ràpid i enamoradís.*

(Moure ràpidament la ploma acaritant les dues mans)

*Serà de l'ocell de paper,  
el més juganer i petoner.*

(Moure lentament la ploma acaronent les dues mans)

*Sent que fineta i suau...*

(Acariciar-se la cara, el coll i els cabells)

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- Plomes de colors
- Titella de dit papallona
- CD *Massatge amb cançons*, Dàmaris Gelabert
- Reproductor de CD

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Aula

**4. Temporització:** 1 hora.

#### **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

L'estratègia d'avaluació va ser l'observació. Les cares dels infants mostraven alegria i es respirava molta tranquil·litat. Als nens/es els va encantar la sensació de carícia de la ploma a la pell i van gaudir moltíssim.

**P-3 A**

**Sessió 3: *La papallona ens fa pessigolles***

**Tècniques: 1. Autoobservació, 7. Sentits**

### **1. Objectius:**

- Identificar i prestar atenció a les parts del cos amb l'ajuda d'un estímul sensorial.
- Gaudir i relaxar-se mitjançant la consciència sensorial de dos estímuls (música i carícies).
- Gaudir i relaxar-se a través del moviment i la música.

### **2. Descripció:**

Exercici en el qual hauran d'acariciar les parts del cos del company/a amb una ploma.

- Asseguts en una rotllana de cadires, es presenta la ploma explicant que a la *Papallona Bufona* li agrada fer carícies amb les ales, com si fossin una ploma fina i suau. La mestra fa carícies amb la ploma als nens/es amb l'acompanyament de la cançó *La ploma, Massatge amb cançons*, (Dàmaris Gelabert).
- Per parelles, es reparteix una ploma a cada una i es fan carícies amb la ploma a les parts del cos que guia la mestra. Finalment les parelles es faran una abraçada per donar-se les gràcies.
- Per acabar, escoltarem la cançó *La ploma* i jugarem amb aquesta i les possibilitats que té per fer-se un auto-massatge i jugar.

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- Plomes de colors
- Titella de dit papallona
- CD *Massatge amb cançons*, Dàmaris Gelabert

- CD música instrumental de relaxació
- Reproductor de CD

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Aula

**4. Temporització:** 1 hora.

**5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- Les estratègies d'avaluació van ser l'observació, el vídeo i la conversa (què és el que més t'ha agradat?, com us heu sentit?).
- El clima que es va crear a l'aula fou impressionant. Tant els que rebien el massatge com els que el feien, estaven relaxats, en silenci i deixant-se portar per la música i les sensacions. Les cares eren de felicitat, calma, plaer, fins i tot, va haver qui va tancar els ulls. Tanmateix, alguns (pocs) van tenir pessigolles i es van distreure una mica.
- Durant la conversa van confirmar que havien gaudit, s'havien sentit molt bé i també van comentar on els agradaven les carícies.

**6. Fotografies i vídeos:**



*Carícies de la mestra amb la ploma*



*Massatge per parelles*



*Abraçada i petonets d'agraïment*

📄 Veure CD TREVA INFANTIL P3A/S2



**P-3 B**

**Sessió 3: La papallona bufona (2)**

**Tècniques: 1. Autoobservació, 7. Sentits, 10. Moviment**

**1. Objectius:**

- Identificar i prestar atenció a les parts del cos amb l'ajuda d'un estímul sensorial.
- Gaudir i relaxar-se mitjançant la consciència sensorial de dos estímuls (música i carícies).
- Gaudir i relaxar-se a través del moviment i la música.

**2. Descripció:**

***Autoobservació i sentits: Massatge amb pinzells***

- En primer lloc, la *Papallona Bufona* portarà un pinzell per tal de motivar la sessió.
- Després, escoltarem la cançó *Petita la mà* de Dàmaris Gelabert, *Massatge amb cançons*, i practicarem els següents moviments amb el pinzell:

*Petita la mà*

*oberta ja estàs*

*tovet el palmell*

*suau la seva pell*

(Acariciar el palmell de la mà)

*Faig xurros petits*

*amb tots els teus dits*

*del gros fins al xic*

*són macos tots cinc*

(Acariciar els dits)

*Carícies al dors*

*de tots els colors*

*l'arc de Sant Martí*

*dibuixo amb els dits*

(Acariciar el dors de la mà i dibuixar l'arc de Sant Martí)

*Encerclo el canell*

*sons de cascavell*

*rodons com cargols*

*els ulls d'un mussol*

(Dibuixar una polsera, al voltant del canell)

*Petita la mà*

*oberta ja està*

*tovet el palmell*

*suau la seva pell*

(Tornar a acariciar el palmell)

Els moviments primer els practicarem a nosaltres mateixos i després per parelles.

***Moviment: La papallona compartida***

- L'activitat consisteix en formar una papallona amb les mans, per parelles, i fluir al ritme d'una música lenta i suau.
- Tot seguit, poden "convertir-se" en papallones i moure's lliurement per tot l'espai.

- Un cop fet aquest exercici, es podrien estampar amb pintura les dues mans dibuixant una papallona. No es va poder realitzar per falta de temps.

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- Titella de dit papallona
- Pinzells
- CD *Massatge amb cançons*, Dàmaris Gelabert
- CD *L'aigua. L'Auditori Educa*
- Reproductor de CD
- Matalassos

#### **3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora

#### **3.2. Espai:** Gimnàs

### **4. Temporitació:** 1 hora

### **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- L'avaluació va ser a través l'observació directa i la gravació de vídeos.
- *Massatge amb pinzells:* Aquest moment va ser molt especial. Es mostraven concentrats, tranquils i feliços. Va funcionar molt bé.
- *Papallona compartida:* Va costar una mica perquè encara són molt petits i estan desenvolupant la motricitat fina. En canvi, el moviment autònom per l'espai va resultar més adequat per P-3.

**6. Fotografies i vídeos:**



*Agraiment massatge*



*Papallona compartida 1*



*Papallona compartida 2*

🌀 Veure CD TREVA INFANTIL P3B/S3

**P-4 A i B**

**Sessió 1: *El petit globus vermell***

**Tècnica 2: La respiració**

### **1. Objectius:**

- Prendre consciència de la pròpia respiració.
- Percebre les vies respiratòries que hi intervenen en la respiració: nas i boca.
- Identificar les fases del cicle respiratori: inspiració, espiració i apnea.
- Practicar la respiració abdominal i profunda com a tècnica per a entrar en la relaxació.

### **2. Descripció:**

#### **2.1. Introducció:**

Acomodar la postura amb l'ajuda d'una cançó que comporta l'autoobservació i ajustament del cos en posició asseguts a la cadira: *Seure bé, Cançons per aprendre vol II*. Dàmaris Gelabert

- A P-4 B, la sessió va tenir lloc al gimnàs, asseguts sobre matalassos i no es va cantar aquesta cançó.

#### **2.1. Visualització conte: *El petit globus vermell* Iela Mari Kalandraka Editora**

- A partir d'un globus vermell (que sortirà d'una bossa, la bossa màgica), s'introdueix el conte. A continuació, es visualitza el conte amb una suau música de fons (Damià Timoner), sense intervenir-hi.

- Recordem en què es transforma el globus vermell.

1. Globus

2. Poma

3. Papallona

4. Flor

5. Paraigües

## 2.2. Pràctica de respiració abdominal i profunda

La mestra proposa inflar el globus vermell que ha sortit de la bossa màgica.

- En primer lloc, explica els passos a seguir/fases del cicle respiratori (inspiració, espiració i apnea) i les vies respiratòries que hi intervenen (respiració buco-nasal).

*Per exemple: Inspirem: Entra l'aire pel nas, s'infla la panxa com un globus; espirem: surt l'aire per la boca, es desinfla la panxa i fem un petit stop!*

Es practicarà amb les mans a la panxa per notar l'efecte. Tot seguit, poden posar la mà a la panxa del company per tornar a comprovar-ho.

També podrien estirar-se al terra per parelles i col·locar el cap a la panxa del company per notar el moviment abdominal.

- Després, es procedeix a inflar el globus i practicar així la respiració profunda i abdominal. Mentre que ella va inflant el globus, els alumnes s'imaginen que en tenen un i cada vegada es fa més i més gran, respirem 4 o 5 vegades. Durant la darrera espiració, la mestra el deixarà anar per tal que es desinfi i ells/es l'acompanyaran sacsejant les mans i buidant l'aire.
- Quan el globus s'ha inflat, el passem als alumnes i, d'un en un, en realitzar l'espiració, el llencen enlaire i la mantenen fins que el globus cau al terra. S'acompanya l'exercici amb la música del conte. Al ser d'un en un, els alumnes poden relaxar-se observant com ho fan els seus companys, el moviment suau del globus i descansar per no patir una hiperventilació.
- Per acabar, es reparteix un globus a cada alumne per tal que experimentin de manera autònoma.
- Serà important recordar la respiració profunda com a ritual d'entrada en sessions de relaxació posteriors i en moments

oportuns com: estratègia de regulació emocional (enuig, ira), calmar el clima d'aula, connectar i concentrar-se abans de començar una classe, tornar a la calma després de l'excitació patida, preparar-se per descansar, etc. Per recordar-ho, es penjarà el globus vermell a l'aula.

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- CD *Cançons per aprendre vol I*. Dàmaris Gelabert
- CD Damià Timoner
- Reproductor de CD
- Conte: *El petit globus vermell* Iela Mari Kalandraka Editora
- Globus de colors
- Bosseta "màgica" (qualsevol bosseta amb colors cridaners)

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** P-4 A: Aula de música. P-4 B: Gimnàs.

**4. Temporització:** 1 hora.

#### **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- A més de l'observació directa i l'enregistrament en vídeo, la mestra farà algunes preguntes per rebre *feed-back* per part dels nens i nenes:
  - Què és el que més us ha agradat? I el que menys?
  - Com us heu sentit?
- En general, el que més va agradar va ser el conte i l'exercici de llençar el globus enlaire. Tots van dir que s'havien sentit bé.
- A l'hora de realitzar l'exercici de llençar el globus i aguantar l'inspiració fins que caigués al terra, no tots/es ho feien correctament: agafaven el globus abans o no feien l'inspiració.



- En el cas de P-4 A, les cadires eren massa grans pels nens/es, no tocaven de peus a terra i finalment van seure de cames creuades. Hauria estat millor seure al terra.
- En comparació amb P-3, que va realitzar la mateixa activitat, vaig notar més agitació per part dels alumnes i en concret aquest grup, que presenta un pitjor clima d'aula.

### **6. Fotografies i vídeos:**



*P4-B*



*P-4 B*



*Experimentació lliure amb globus. P-4 B*

**P-4 A i B**

**Sessió 2: *El petit globus vermell (2) i Massatges***

**Tècniques: 7. Sentits (Massatge), 8. Postura i 10. Moviment**

***El petit globus vermell (2): Ens transformem en...***

**1. Objectius:**

- Practicar postures relaxants.
- Gaudir i relaxar-se a partir del moviment i la música.
- Iniciar-se en el moviment conscient.

**2. Descripció:**

**2.1. Introducció:**

Asseguts en rotllana, recordar el conte *El petit globus vermell* amb l'ajuda de les imatges de les coses en les quals es va convertint: poma, papallona, flor i paraigües. Proposar als infants que pensin postures i moviments de cada una. Un cop hem triat la postura i moviment, practicar-los a velocitat normal i a càmera lenta.

En el moment que s'han interioritzat, es pot jugar a moure's lliurement per l'espai amb la música, com globus; quan s'aturi, la mestra mostra una imatge i els alumnes han de realitzar la postura/moviment acordat.

**Postures/Moviments:**

***Poma***

Postura inicial: Dret/a amb els braços amunt, en línia recta amb les espatlles. Els punys tancats com si estiguessin agafats a la branca del poma. Aixecar també els talons per notar més l'efecte de sentir la força de la gravetat.

Postura final: Estirat al terra panxa amunt.

Moviment: Caure al terra i estirar-s'hi, relaxant tot el cos.

### ***Papallona***

Postura inicial/final: Dret/a amb els braços als costats, enganxats als malucs.

Moviment: Moure els braços amunt i avall com si fossin les ales d'una papallona i volar, desplaçant-se per tot l'espai.

### ***Flor***

Postura inicial/final: Dret/a i braços amunt, palmells junts.

Moviment: Separar les mans i moure els braços a un costat i l'altre. Han d'imaginar que són flors que es mouen amb el vent.

### ***Paraigües***

Postura inicial/final: Dret/a, braços creuats sobre el pit.

Moviment: Obrir els braços cap a dalt i els costats.

### **Massatges**

#### **1. Objectius:**

- Aprendre a realitzar un massatge senzill.
- Relaxar el cos mitjançant la consciència sensorial de dos estímuls (música i tacte: massatge).

#### **2. Descripció:**

Realitzar i rebre un massatge, amb l'ajuda d'una cançó: *Massatges, Cançons per aprendre*. Dàmaris Gelabert

En primer lloc, asseguts en rotllana, escoltem la cançó i aprenem els moviments manuals dels animals. Després, practiquem el massatge per parelles o en rotllana. En acabar el massatge, es fan una abraçada d'agraïment i es relaxen, estirats al terra amb *Pla de calma, Massatge amb cançons*. Dàmaris Gelabert

## **Moviments massatge:**

El moviment de cada animal es fa pujant i baixant per l'esquena.

**Ratolins:** donant copets amb els dits.

**Formiguetes:** copets amb un moviment més ràpid.

**Elefants:** amb els punys tancats.

**Goril·les:** amb més intensitat.

**Cocodrils:** fent pessics grans.

**Ocellets:** fent pessics petits.

**Corona:** mà oberta acariciant el cap.

**Mocador:** fent lliscar la mà des del cap fins a l'esquena.

**Papallona:** amb els dits cap amunt acariciant tota l'esquena.

## **3. Recursos:**

### **3.1. Materials:**

- Imatges conte El petit globus vermell
- Reproductor de CD
- CD *Cançons per aprendre*. Dàmaris Gelabert
- CD *Massatge amb cançons*. Dàmaris Gelabert

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** P-4 A: aula de música P-4 B: gimnàs.

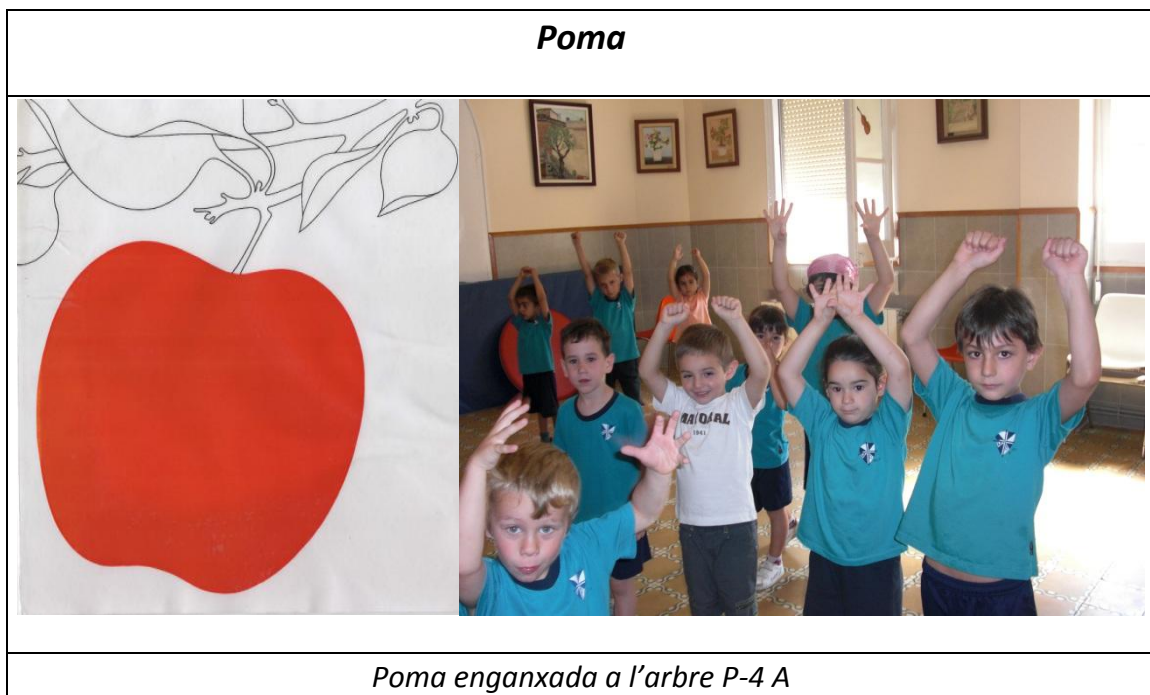
**4. Temporització:** 1 hora.

## **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- L'avaluació va ser mitjançant l'observació directa, vídeos i conversa. Segons la conversa final, el que més va agradar van ser els massatges i la postura preferida *La poma*, pel fet d'haver de "caure" al terra.

- Els massatges van ser tot un èxit. Estaven feliços, relaxats i va crear vincle en les parelles, s'ho van agrair molt afectuosament en acabar. En el grup de P-4 A va tenir millors resultats que el moviment, tot i que és un grup molt mogut.
- Cal destacar el moviment lent i conscient (càmera lenta) com a un bon recurs en l'Educació Infantil, el segueixen amb molt entusiasme i els manté concentrats.

### **6. Fotografies, imatges i vídeos:**



***Papallona***



*Papallona P-4 A*

***Flor***



*Flor P-4 A*

***Paraigües***



*Paraigües P-4 A*

🌀 Veure CD TREVA INFANTIL P4A/P4B



P-5 A i B

**Sessió 1: *Baixem al fons del mar***

**Tècniques: 1. Autoobservació, 2. Respiració, 3. Visualització i 7. Sentits**

### **1. Descripció:**

#### **1.1. Introducció:**

#### **Autoobservació inicial i automassatge**

**Objectiu:** Connectar amb l'aquí i l'ara mitjançant el cos.

#### ***Ens vestim de bus***

**1er vestit:** drets comencem per una cama, després l'altra. Pugem el vestit pel tronc. Finalment, fem un braç per una màniga i després l'altra. Fregaments ascendents amb una i dues mans.

**2n aletes:** seiem al terra, ens posem una aleta i després l'altra. Fregaments ascendents amb les dues mans.

**3er guants:** carícies descendents amb els dits, prestant atenció a cada dit, els palmells i tota la mà.

**4t ulleres:** dibuixar unes ulleres amb el tou del dit/fregar palmells de les mans i col·locar-los a les conques dels ulls (energia corporal).

#### ***Respiracions profundes***

#### ***Ens submergim***

Explicar que realitzarem 3 o 4 respiracions profundes a mida que ens anem submergint. Cada vegada que respirem ens enfonsem una mica més.

Consigna: Entra l'aire pel nas i s'omple la panxa, surt l'aire per la boca i es buida. Ajustar la respiració al so de l'oceandrump.

Finalment tancar els ulls i relaxar la boca (entreoberta).

## 1.2. Nucli de l'exercici:

### Visualització associada creativa i d'un objecte

#### **Objectius:**

- Fomentar la concentració
- Desvetllar l'interès per la visualització d'un conte (posterior)

#### ***El fons del mar i la bosseta blava***

*Ens trobem al fons del mar... (pausa)*

*Sentim l'aigua al cos... És calenteta/fresqueta... (vaporitzar aigua)*

*Se sent el silenci...*

*Veiem peixos de molt colors, grans, petits...*

*Comencem a nedar i de sobte trobem una roca...*

*Sobre la roca hi ha alguna cosa brillant, ens crida molt l'atenció i ens apropem a veure què és...*

*Comprovem que és una bosseta, petita i de color blau, brillant...*

*Agafem aquesta bosseta i pugem nedant fins la superfície...*

#### **Sortida:**

- 3 respiracions profundes
- Moure dits mans i peus i la llengua
- Sentir roba
- Sons
- Estirem els braços
- Obrim els ulls
- ***Ens traiem la roba de bus:***

***1er aletes:*** asseguts al terra, fregament descendent un i altre peu.

***2n guants:*** asseguts al terra, carícies ascendents als dits.

***3er vestit:*** ens aixequem i comencem per un braç, després l'altre, baixem pel tronc i les cames. Fregaments descendents.

**4t ulleres:** *passar els dits pels ulls tancats de dintre cap a fora.*

**Visualització conte: La Ola. Suzy Lee. Barbara Fiore Editora**

**Consciència sensorial (vista/oïda)**

**Objectiu:** Utilitzar estímuls sensorials (un conte d'imatges sense text i música clàssica) per relaxar-se i deixar-se portar.

- A partir d'un cargol de mar (bossa màgica blava), s'introduirà el conte. El col·locarem a l'orella i descobrirem què se sent.
- Tot seguit, presentarem i visualitzarem el conte amb una música de fons: *Aigua*. Col·lecció l'Auditori Educa. *La plus lente*, Debussy/*Cançó de l'aigua*, M. Vila.
- En el següent enllaç, es pot visualitzar el conte:  
<http://www.youtube.com/watch?v=zTTlu78vtt0>

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- *Ocean drum* (tambor oceànic, instrument de percussió que produeix sons semblants a les ones del mar)
- Vaporitzador aigua
- Bosseta "màgica"
- Conte *La Ola*. Suzy Lee. Barbara Fiore Editora<sup>7</sup>



- Cargols de mar
- CD *Aigua*. Col·lecció l'Auditori Educa
- Reproductor de CD
- Fulls de paper

- Ceres

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Gimnàs.

**4. Temporització:** 1 hora.

**5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- Les estratègies d'avaluació que es van utilitzar van ser diverses: observació directa, vídeo, conversa i dibuix.
- Era la primera sessió que es va fer amb P-5 i es van pretendre treballar massa tècniques en un mateix dia. S'ha de tenir en compte que aquests aspectes són nous per ells/es i no els han treballat gaire. És preferible anar poc a poc i prendre contacte amb les tècniques d'una en una per tal que no se saturin o es cansin.
- La visualització va costar que tots/es la seguissin, alguns obrien els ulls o es mostraven desconcentrats/es. Els que van entrar, durant la conversa posterior, van explicar que havien imaginat que la bosseta contenia or o diners.
- Escoltar el cargol de mar i el conte va mantenir l'interès dels alumnes. Després de la visualització del conte, van dibuixar escoltant la mateixa música. En aquest moment, estaven tranquils i concentrats en el dibuix i la música.
- En els dibuixos es repeteix sobretot la ona, també s'observen persones, notes, de música, músics, peixos, els tresors del mar (estrelles), etc. A més a més, s'hi poden interpretar emocions d'alegria, tristesa, por o valentia.

## 6. Fotografies, dibuixos i vídeos:

### 6.1. Fotografies



*P-5 A escoltant el cargol de mar*



*P-5 A escoltant cargol de mar (2)*



*P-5 B escoltant cargol de mar*



*P-5 B escoltant cargol de mar (2)*



*P-5 A Dibuix amb música 1*

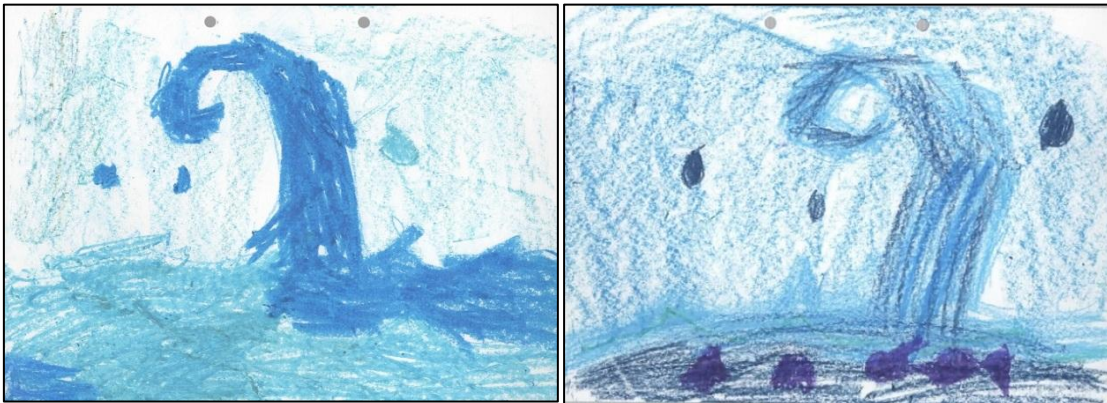


*P-5 A Dibuix amb música 2*



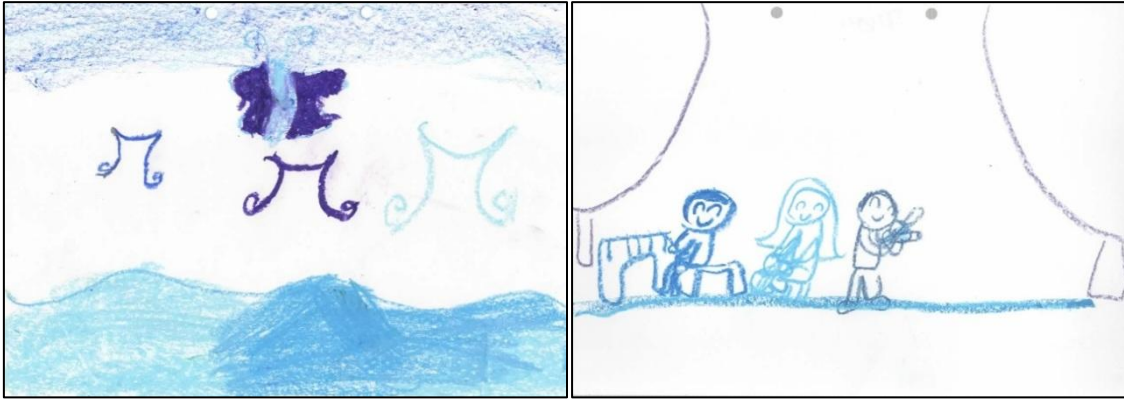
*P- 5 B Dibuix amb música 1*

## 6.2. Dibuixos



*La ona*





*Música*



*Ones*



*Valentia*



*Tristesia, por*

 Veure CD TREVA INFANTIL P5A/S1

**P-5 A**

**Sessió 2: *Focusing***

**Tècnica 11. *Focusing***

A continuació, es detallen els passos a seguir a l'hora de practicar *Focusing*. L'objectiu de la sessió és enfocar l'emoció sentida a partir d'una imatge i expressar-la.

**1. Descripció:**

**Pas 1. Preparar-se per enfocar**

Objectiu: Enfocar l'emoció sentida a partir d'una imatge d'un conte (imatge del conte *La Ola*: trencament d'una onada).

- a) *Relaxar-se*: Postura còmoda, respiracions profundes, relaxar llengua.
- b) *Desvetllar un espai*: Tornar a visualitzar el conte fins el moment del trencament de la onada.  
*Imagina't que ets aquesta nena... Estàs a la platja... Jugant amb el mar... Les onades... i de sobte... xofff!!!!*

**Preguntes:** Si tu fossis la nena què hauries sentit? Què has sentit en veure aquesta imatge?

- c) *Fer inventari*: Donar torn de paraula als alumnes i observar com responen. Si surten diverses sensacions, dibuixar-les.
- d) *Escollir el tema, la resposta*. Si han dibuixat, que encerclin un dibuix. Pot ajudar a triar, dir: Alegria com quan vas al chiqui-park? Por com la foscor?

**Pas 2. Sentir**

Objectiu: Crear la sensació sentida al cos.

- a) *Enfocar*: Tancar els ulls i tornar a visualitzar el moment clau.  
*Ets aquesta nena i veus que s'apropa una onada molt i molt gran i de sobte... xoff!!!* (Esperar uns minuts)

*b) Revelat corporal, sentir-ho al cos.*

**Preguntes:** En quina part del cos sents això que has triat? Al cor? Al pit? A la panxa? Imagina't que ho pots tocar o abraçar... Fes-ho.

*c) Fer un zoom. Observar tots els detalls.*

### **Pas 3. Expressar**

Objectiu: Portar a la consciència el que hi ha al cos, anomenant-lo. Importància llenguatge no verbal.

*a) Aconseguir un agafador (pretext, ocasió?)*

**Preguntes:** Què sents al cos? Com unes formiguetes a la panxa? Com una punxada al pit/cor? Sembla un nus a la panxa?

*b) Descriure la sensació sentida*

**Preguntes:** Quina paraula li posaries? De quin color és? Et recorda a alguna cançó? Quin so s'hi assembla? Si fos un animal, quin seria? Quina postura faries? Què faries amb les mans o la cara (fer ganyotes o gestos)?

**\* Dibuixar-ho o modelar-ho amb plastilina.**

### **Pas 4. Comprovar**

Objectiu: Comparar allò expressat amb allò que se sent i anar ajustant-ho.

*a) Comparar*

**Preguntes:** És realment això (dir el que ha dibuixat o modelat)? Estàs segur que és com...? (Repetir quasi literalment el que ha dit o ha fet)

*b) Ajustar*

**Preguntes:** Vols canviar alguna cosa perquè s'hi assembli més al que sents al cos? En el cas que sigui afirmatiu, es produirà un canvi corporal (*bodyshift*). A més a més, s'ha de tornar a expressar i tornar al pas 3.

*c) Romandre-hi. Observar el dibuix o la creació.*

### **Pas 5. Aprofundir i significar.**

Objectiu: Donar significat a allò que està passant i transferir-ho a la realitat i a l'escenari on tot això ocorre. Noves maneres d'enfrontament.

### *Preguntar*

Què és el que més/menys t'agrada de tot això?

Creus que pots sentir el mateix en un altre lloc?

### *Propostes*

Què necessaries per no sentir/sentir això?

Amb qui ho compartiries?

Què tens ganes de fer? (Amb el dibuix?)

### *Anclar-se*

Si sorgeix una sensació nova, romandre-hi

### **Pas 6. Tancar i agrair**

Objectiu: Tancar, protegir i agrair la nostra feina

- a) *Respirar i tancar*
- b) *Protegir de l'autocrítica*
- c) *Autoagrar*. Posar una mà al pit, autoabraçada, donar-se les gràcies.
- d) *Obertura*. No passa res si no hem quedat contents, les coses poden canviar.

\* Ho fiquem tot dins un globus i el deixem anar cap al cel...

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- Conte *La Ola*. Suzy Lee. Barbara Fiore Editora
- Plastilina
- Fulls
- Ceres de colors

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Aula de música.

**4. Temporització:** 1 hora.

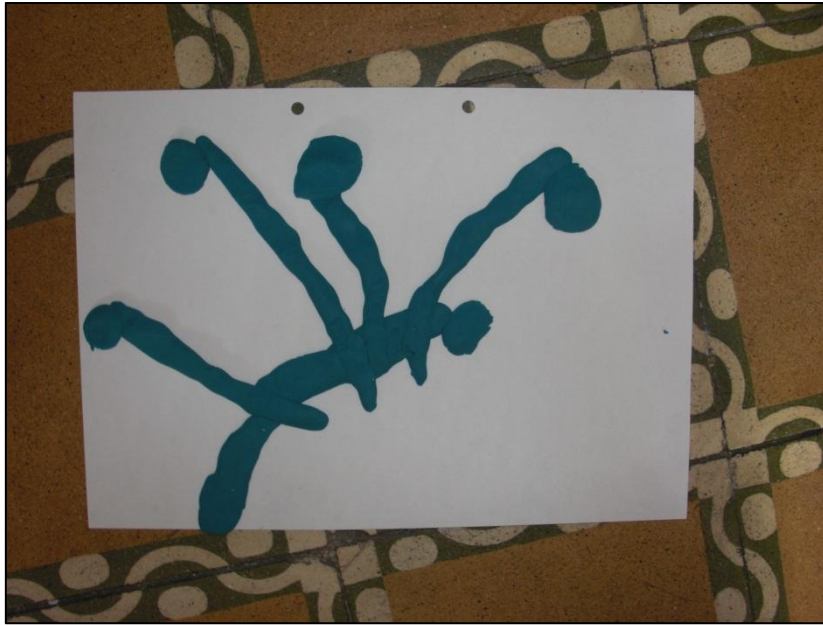
**5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- L'avaluació fou a través de l'observació directa, gravació de vídeos, expressió verbal i artística.
- És una sessió molt complicada per a nens/es de P-5. Per això, es va portar a terme desdoblant el grup. Finalment, només van poder-se treballar els passos: *1. Preparar-se per enfocar*, *2. Sentir* i *3. Expressar*. Els infants no aguantaven l'atenció tanta estona.
- En el pas *2. Sentir*, a la pregunta *A quina part del cos has sentit alguna cosa?*, van respondre: al cor, a la panxa i a la cara.
- En el pas *3. Expressar* van realitzar treballs molt interessants, combinant ceres i plastilina. La creativitat que tenen els nens/es d'aquestes edats és un punt a favor a l'hora de practicar el *Focusing*. En concret, em va sorprendre un dibuix d'un cor amb una punxa a dintre, "una punxada al cor".

**6. Fotografies, dibuix i vídeos:**



*Expressió 1*



*Expressió 2*



*Expressió 3*





*Una punxada al cor*

🌀 Veure CD TREVA INFANTIL P5A/S2

**P-5 B**

**Sessió 2: *Ens convertim en onades***

**Tècnica 2. La respiració**

### **1. Objectius:**

- Prendre consciència de la respiració abdominal (respiració).
- Identificar les fases del cicle respiratori amb l'ajuda del moviment i la veu (respiració, moviment i veu).
- Relaxar-se i desenvolupar la concentració a través d'una tècnica manual: la papiroflèxia (consciència sensorial).

### **2. Descripció:**

#### **2.1. Respiració profunda amb moviment i veu**

Prendre consciència de les fases del cicle respiratori mitjançant el moviment i la veu, movent tot el cos com una onada, acompanyat amb la veu.

#### **Fases:**

Postura inicial: Asseguts sobre els talons/asseguts cames creuades.

Inspiració (més curta que espiració): de genolls, braços amunt/braços estirats.

Apnea inspiratòria (no és important  $\frac{1}{4}$ ): mantenir postura inspiració.

Espiració (doble que inspiració 2x): baixar els braços en forma arrodonida i el cap fins postura fetal, acompanyant amb la veu: ssshhh!!/ baixar els braços i cap en forma d'onada.

Apnea expiratòria (meitat que inspiració  $\frac{1}{2}$  x, és bàsica): mantenir postura inicial abans de començar.

- Aquestes respiracions profundes ens serviran d'entrada a l'exercici.
- Relacionar la respiració profunda amb moments d'enuig, fer stop.

## **2.2. Papiroflèxia**

Realitzar un vaixell de paper de color suau.

## **2.3. Respiració abdominal**

### *Respiració conscient*

En primer lloc, asseguts al terra, col·locar les mans a la panxa per tal que preguin consciència del moviment abdominal durant la respiració.

Després, estirats, col·locar el vaixell a la panxa i observar el moviment del vaixell per parelles. L'exercici consistirà en fer onades amb la panxa pel vaixell.

## **3. Recursos:**

### **3.1. Materials:**

- Fulls de paper de colors suaus

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Aula de música.

**4. Temporització:** 1 hora.

## **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- L'avaluació va ser mitjançant l'observació directa i l'enregistrament d'un vídeo.
- La sessió es va realitzar amb un nombre reduït d'alumnes, els que no anaven al menjador, i vaig comprovar que les activitats de relaxació funcionen molt bé en petit grup.
- La papiroflèxia resultava complicada per ells/elles però es mantenien concentrats en veure com ho feia la mestra i intentaven seguir els passos.
- La respiració amb el vaixell de paper a la panxa va resultar un fabulós recurs per a prendre consciència de la respiració abdominal.
- A la tarda, una nena em va regalar un vaixell de paper i un barret que havia elaborat al migdia, fet que em vaig prendre com un agraïment, la sessió havia agradat.

**6. Fotografies i vídeos:**



*Papiroflèxia*



*Respiració*

📄 Veure CD TREVA INFANTIL P5B/S2

P-5 A

### **Sessió 3: La papallona**

**Tècniques: 1. Autoobservació i 3. Visualització**

#### **1. Objectius:**

- Aprendre a auto-observar el cos i les sensacions.
- Aprendre a auto-observar les pròpies emocions.
- Desenvolupar l'atenció i concentració.

#### **2. Descripció:**

##### **2.1. Entrada:**

- Acomodar la postura amb l'ajuda de la cançó *Seure bé, Cançons per aprendre vol II*. Dàmaris Gelabert.
- Respirar profundament, tancar el ulls, relaxar la llengua.

##### **2.2. Visualització:**

#### *La papallona*

*Et trobes al bosc... Estirat a l'herba, és tova i fresqueta, que bé que s'hi està!*

*Olores les flors, mmm... Quina bona oloreta!*

*De sobte, apareix una papallona preciosa, de molts colors...*

*Es col·loca al teu peu i va saltant pels ditets, et fa pessigolles... També va volant a l'altre peu i passa per tots els dits...*

*Ara reposa a la panxa i nota com respire...*

*Després vola fins el cap, t'acaricia el cabell i et pregunta què hi tens a dintre, què estàs pensant...*

*Del nas passa al pit i pregunta al teu cor si t'agrada que estigui amb tu i com et sents: content, tranquil...*

*Llavors, vola fins la mà i repassa els teus dits... Ara va a l'altra mà, vol dir-te adéu...*

*Li fem un petó de papallona, bufant...*

### **2.3. Sortida:**

- Respiracions profundes.
- Moure els dits de mans i peus, la llengua.
- Sentir roba, sons, olor.
- Estiraments.
- Obrir els ulls.

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- Fulls
- Retoladors de colors

**3.2. Humans:** Mestre de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Aula de P-5.

**4. Temporització:** 1 hora.

### **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

L'estratègia d'avaluació utilitzada va ser la Prova Teberosky de lectoescriptura de la Dra. Ana Teberosky. La prova la va realitzar cada alumne de manera individual, se'ls va donar retoladors i se'ls va demanar que escriguessin el seu nom. Seguidament, se'ls hi dicta una paraula d'una síl·laba, una de dues síl·labes, una de tres síl·labes, una de quatre síl·labes i una frase on apareix una de les paraules abans dictades.

La prova que es va passar fou la següent:

1. NOM
2. GAT
3. TIGRE
4. ESQUIROL
5. PAPALLONA

## 6. EL GAT BEU LLET

Mitjançant aquesta prova es pretén comprovar els efectes de la relaxació, en aquest cas amb l'autoobservació, en el desenvolupament de l'atenció i la concentració. Per aquest motiu, la prova es va fer dos vegades i a la mateixa hora (9 del matí): sense relaxació prèvia i amb relaxació prèvia.

Els resultats són del conjunt de 26 nens/es i es mostren en la taula següent:

	No hi ha canvis	Millora amb relaxació prèvia	Empitjora amb relaxació prèvia
Helena			<b>X</b>
Laia		<b>X</b>	
Nil	<b>X</b>		
Sigrid		<b>X</b>	
Alba	<b>X</b>		
David G.		<b>X</b>	
Carol		<b>X</b>	
Martina		<b>X</b>	
Rubén		<b>X</b>	
Queralt		<b>X</b>	
Laura	<b>X</b>		
Marc	<b>X</b>		
Anna	<b>X</b>		
Laia R.	<b>X</b>		
Pol		<b>X</b>	
Asia		<b>X</b>	
Aintzane		<b>X</b>	
Oriol			<b>X</b>
Ona			<b>X</b>
Mayte			<b>X</b>
Jasmine		<b>X</b>	
Iván		<b>X</b>	
Cristina			<b>X</b>
David P.		<b>X</b>	
Daniel	<b>X</b>		
Lucia			<b>X</b>

**Taula 15**

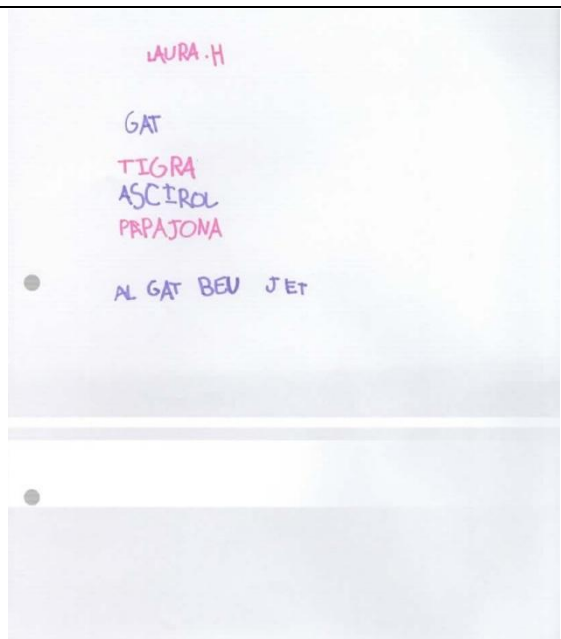
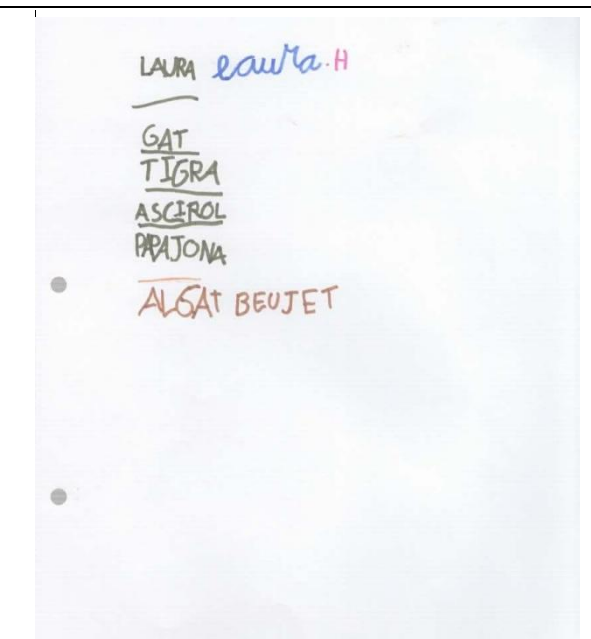
En els resultats es pot comprovar la millora que existeix amb la relaxació, amb un total de 13 alumnes que van realitzar millor la prova amb relaxació prèvia.

## 6. Proves Teberosky

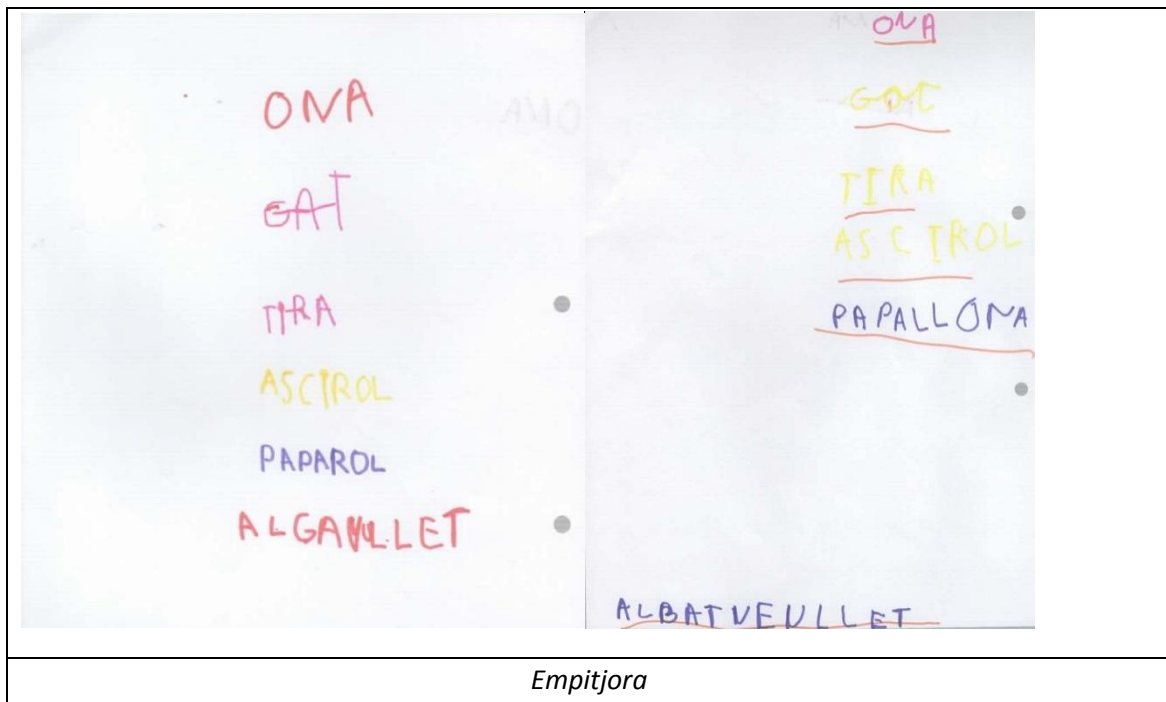
Tot seguit, es mostren alguns exemples de les proves:

1. Amb relaxació
2. Sense relaxació

	
<i>Millora</i>	

	
<i>No hi ha canvis</i>	





Empitjora

P-5 A

**Sessió 4: *Un viatge pel mar***

**Tècnica 3: Visualització**

**1. Objectius:**

- Desenvolupar l'atenció i la concentració.
- Desenvolupar la consciència sensorial.

**2. Descripció:**

**2.1. Entrada:**

- Acomodar la postura amb l'ajuda de la cançó *Seure bé, Cançons per aprendre vol II*. Dàmaris Gelabert.
- Respirar profundament (amb so tambor oceànic), tancar el ulls, relaxar la llengua.

**2.2. Visualització:**

En aquesta visualització es van fer servir estímuls sensorials com el tambor oceànic (oïda), un vaporitzador d'aigua (tacte) i un ambientador d'olor (olfacte).

*Un viatge pel mar...*

*Et trobes al mar, sents les onades (tambor oceànic).*

*Qui ets? Un vaixell, el capità, un peix... Pots triar el personatge que vulguis.*

*Ara comença el teu viatge pel mar...*

*Mires el cel, quin temps fa?*

*Veus els ocells i sents el seu cant.*

*També sents el so de les ones, que t'acompanyen en el viatge (tambor oceànic).*

*Mires l'aigua del mar, el color que té. Veus peixos de molts colors.*

*Sents l'aigua a la cara, als braços, a les mans... (vaporitzar aigua). L'aigua és fresqueta, calenteta, està bé?*

*Mmm... Olor a mar (vaporitzador d'olor)...*

### **2.3. Sortida:**

- Respiracions profundes.
- Moure els dits de mans i peus, la llengua.
- Sentir roba, sons, olor.
- Estiraments.
- Obrir els ulls.

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- Tambor oceànic
- Vaporitzador aigua
- Ambientador
- Fulls
- Llapis
- Plastidecors

**3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

**3.3. Espai:** Aula de P-5.

**4. Temporització:** 1 hora.

### **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

- L'activitat es va avaluar a través del dibuix d'allò que havien imaginat. Els dibuixos mostren sirenes, submarins, peixos, un dofí, un pirata, un pescador...
- En comparació amb els altres grups, P-5 A ha tingut més sessions. Així doncs, l'actitud envers la relaxació és molt positiva i cada vegada hi "entren" millor.

**6. Dibuixos:**



P-5 A

### **Sessió 5: *El funk del mar***

**Tècniques: 8. Postura i 10. Moviment (loga)**

#### **1. Objectius:**

- Practicar postures relaxants.
- Gaudir i relaxar-se a partir del moviment.

#### **2. Descripció:**

##### **2.1. Introducció:**

- Es presenta una bosseta màgica que conté un anell. Explicar que el va perdre una noia Pirata navegant en un vaixell, li va caure del dit i va anar a parar al fons del mar.
- Escoltar la cançó *El funk del mar* i presentar els personatges amb qui es troba la Pirata:
  - Pop
  - Cavallet de mar
  - Tauró
  - Cranc
  - Lluç
  - Rap
  - Dofí

##### **2.2. Postures dels animals marins:**

Després, realitzarem postures dels animals que coneixem, en el següent ordre:

###### **1. Tauró/La muntanya (*parvatsana*):**

- 1.1. Asseguts a terra, les mans juntes davant del pit. En inspirar, pujar els braços per sobre del cap, ben estirats.
- 1.2. En treure l'aire, tornar a portar els braços davant del pit. Repetir-ho unes quantes vegades.

###### **2. Dofí/El gat (*marjarasana*):**

- 2.1. De genolls amb les mans tocant a terra, l'esquena recta i la mirada avall.

- 2.2. Treure l'aire mentre es puja l'esquena ben amunt, portant la barbata cap al pit, baixant el còccix i separant els omòplats.
- 2.3. Inspirar aixecant el cap arquejant l'esquena cap avall, el còccix també s'aixeca.
- 3. Cranc/La granota (*bhekasana*):** Ajupit amb les cames flexionades i obertes, les mans tocant a terra. Es pot intentar caminar d'aquesta manera.
- 4. Pop/El gronxador:**
  - 4.1. Per parelles, amb les cames obertes i els peus tocant. Agafar-se de les mans.
  - 4.2. Mentre un estira enrere, l'altre flexiona l'esquena endavant. Anar canviant com si fos un gronxador.
- 5. Cavallet mar/Postura del fetus (*pavanamuktasana*):** Estirat a terra, flexionar les cames cap al pit i abraçar-les.
- 6. Lluç/La fulla plegada (*balasana*):** De genolls, assegut sobre els talons, portar el cap a terra i els braços estirats enrere.
- 7. Rap/El cadàver (*savasana*):** Estirat a terra, els ulls tancats, els braços al costat del cos, palmells de les mans mirant enlaire. Relaxar tot el cos.

### **3. Recursos:**

#### **3.1. Materials:**

- Matalassos
- Bosseta
- Anell
- CD *Cançons per aprendre*, Dàmaris Gelabert
- Reproductor de CD
- Imatges dels personatges de la cançó

#### **3.2. Humans:** Mestra de reforç i tutora.

#### **3.3. Espai:** Gimnàs.

### **4. Temporització:** 1 hora.

### **5. Estratègies d'avaluació/valoració activitat:**

La sessió és va avaluar amb l'observació directa. Va ser divertit però una mica caòtic. El fet de ser novetat, provocava sorpresa i riures. En definitiva, ens ho vam passar molt bé però no vam aconseguir relaxar-nos. Tot i així, tots/es es van esforçar molt en fer les postures.

### **6. Fotografies i imatges:**

#### **6.1. Fotografies:**



*El gronxador*



*Cavallet de mar*



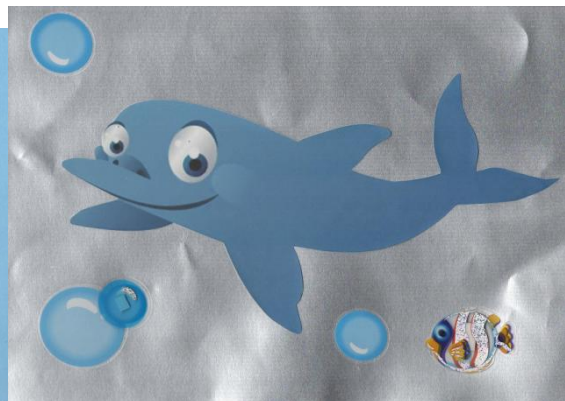
*La fulla plegada*



*La fulla plegada i el peix*



6.2. Imatges:



### **3.7. Estratègies d'avaluació**

 Veure apartat següent.

## 4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

Fonamentalment, les estratègies d'avaluació que s'han utilitzat són:

- Observació directa: La mestra i tutora observaven el desenvolupament de la sessió i anotaven els aspectes a destacar.
- Enregistrament de vídeos: La mestra o tutora gravava en vídeo la sessió i posteriorment s'analitzava.
- Fotografies.
- Dibuix i escriptura: En acabar les sessions, els infants realitzaven dibuixos o escrits en els quals es podia observar si havien seguit la sessió, si estaven concentrats o relaxats.
- Converses de reflexió sobre l'activitat.
- Prova Teberosky de lectoescriptura, Dra. Ana Teberosky.
- Comparació entre grups i nivells: La mateixa sessió es va repetir en alguns grups per comparar-ne els resultats de l'aplicació.

En general, la resposta de l'alumnat d'Educació Infantil i del professorat del centre envers la proposta de Relaxació Vivencial ha estat molt positiva. D'una banda, els infants agraeixen enormement realitzar activitats diferents i innovadores, en les quals poden experimentar, conèixer el cos i els sentits. D'altra banda el professorat va trobar la relaxació un bon recurs per al dia a dia a l'aula no només per als infants, sinó també com a docents.

El fet de realitzar activitats semblants o les mateixes en diferents grups em va permetre poder canviar aspectes a millorar i comparar els resultats obtinguts.

Pel que fa a **P-3**, tot i ser els més petits, han participat d'una manera molt entusiasta. Durant el transcurs de les activitats, es van aconseguir moments de molta calma, sobretot mitjançant la **respiració i els sentits**. La *respiració globus* la van interioritzar com a ritual d'entrada. Amb el massatge amb plomes o pinzells, van descobrir sensacions que potser no coneixien.

En canvi, presenten dificultats en l'autoobservació (tot just comencen a descobrir el propi cos) i la visualització. Presenten poca atenció i els resulta difícil tancar els ulls. Si comparem els dos P-3, gairebé no existeixen diferències en el resultat de l'aplicació.

En relació amb **P-4**, vaig realitzar menys sessions però van ser les mateixes pels dos grups. Entre els 4 i els 5 anys, els nens/es es troben en una etapa "moguda" i això es nota. A més a més, el grup de P-4 A és un grup amb un clima d'aula a millorar, cosa que també va influir en el desenvolupament de les sessions. Cal destacar el **moviment** com a tècnica que va funcionar positivament en aquest nivell.

Quant a **P-5**, és una etapa en la qual comencen a establir certa maduresa, que s'observa a l'hora de treballar. P-5 A va ser el grup amb el qual vaig gaudir de més sessions ja que era un dels grups que presentava més necessitats i l'horari m'ho va permetre.

Això es va notar en l'avaluació de l'aplicació: van millorar l'actitud envers la relaxació i van aprendre a entrar en les **visualitzacions i autoobservacions**. De fet, a vegades, eren ells qui demanaven dedicar una estona a relaxar-se. Convé destacar la Prova Teberosky, la qual demostra que la Relaxació Vivencial sí ha influït en el desenvolupament de l'atenció i la concentració.

Tanmateix, també vaig trobar dificultats en el camí. Existeixen algunes tècniques, com el **Focusing**, que poden resultar difícils d'ajustar als nens/es. Personalment, ho vaig intentar i vaig descobrir que s'ha de millorar bastant l'adaptació. D'altra banda, dir que és preferible treballar les tècniques separadament i no aglutinar moltes en una mateixa sessió.

Pel que fa al professorat, en general va implicar-se bastant en la posada en pràctica del Projecte. Per això, vaig poder treballar en grups reduïts o desdoblats, d'una manera més acurada.

## 5. EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES

La realització d'aquestes pràctiques m'ha permès obrir-me a un món molt desconegut per a mi i, penso, que en el món de l'educació. Des de fa un temps, degut a la pràctica docent, pressento que és molt necessari. Això no obstant, no vaig voler ser la única persona que pogués gaudir d'aquest "descobriment"; per això, vaig pretendre incloure a tot el professorat del meu entorn, en concret, les mestres d'Educació Infantil (s'ha d'anar poc a poc).

L'objectiu era posar-ho en pràctica amb els primers beneficiats, els alumnes i fer-ho extensiu a les meves companyes. Per això, durant el procés, he comptat amb elles des d'un primer moment i m'he adonat que la relaxació no només és necessària pels nostres alumnes; els professors també la necessitem.

En acabar el pràcticum, sento que no pot quedar-se en "un seguit d'activitats aplicades en una escola"; per això i perquè és l'escola on treballa, tinc la oportunitat de poder aportar el meu granet de sorra a la millora de l'Educació actual. Així doncs, he volgut formar part del Grup TREVA per a poder contribuir en aquest aspecte.

## 6. CONCLUSIONS

En relació als objectius, s'estableixen les següents conclusions:

### ***1. Adaptar les Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula (TREVA) a l'alumnat d'Educació Infantil***

- Elaborar models d'activitat de les TREVA per al segon cicle d'Educació Infantil
- Integrar les TREVA en el dia a dia de les aules dels alumnes d'Educació Infantil

Pel que fa a aquest objectiu, s'ha pogut realitzar favorablement atès que hi treballa en l'escola on he realitzat les pràctiques. El fet de conèixer l'alumnat amb el qual havia de treballar i tenir contacte amb tots els nivells d'Educació Infantil, m'ha permès poder ajustar les TREVA.

L'avaluació del programa, m'ha ajudat a valorar l'ús de les TREVA a l'Educació Infantil i establir uns criteris a l'hora de posar-les en pràctica amb els petits.

A més a més, he comprovat els beneficis que aporten als nens/es i al professorat. Així doncs, l'ús d'aquestes en qualsevol moment del dia i des de qualsevol àrea hauria de ser imprescindible. A llarg termini, m'agradaria que, com a mínim, s'establissin uns acords entre l'equip de mestres d'Educació Infantil per tal de poder-les incloure en totes les àrees i les tutories.

### ***2. Sensibilitzar l'equip de mestres d'Educació Infantil envers l'ús de la relaxació com a recurs psicopedagògic i de confrontació de l'estrès de docents i alumnes***

- Prendre contacte amb alguns recursos de Relaxació Vivencial a l'Aula
- Conèixer algunes estratègies de relaxació com a docent

En relació amb l'equip de mestres, crec que ha estat molt positiu voler incloure-les des d'un principi. Això ha influït en la seva motivació i

implicació respecte de la proposta. En general, s'han mostrat interessades pel tema i han assistit al desenvolupament d'algunes sessions.

A més a més, s'han adonat de la importància de la relaxació com a docents i demanen una sessió de relaxació, la qual roman pendent de realitzar-se.

En un principi, vaig plantejar programar una sessió TREVA amb les mestres però el fi de curs ens va arribar i també l'estrès característic d'aquesta època. Tanmateix, queda pendent de realitzar-se durant el curs 2012-13 gràcies a que és el meu lloc de treball i que, com he dit abans, no vull que la proposta es quedi en unes simples pràctiques.

### ***3. Desenvolupar l'activitat de controlar les pròpies emocions***

- Aprendre estratègies de regulació emocional

Quan es practiquen les tècniques de relaxació a l'aula, alhora s'estan oferint estratègies de regulació emocional. Això no obstant, la utilització d'aquestes en el moment adequat depèn en gran part de la tutora ja que és la persona que més hores passa amb els seus alumnes.

Un cop realitzada la sessió, recordava a la tutora la tècnica de relaxació practicada a fi que esdevingués un recurs d'autoregulació emocional. Sobretot, vaig incidir en l'ús de la respiració. Algunes mestres van seguir aquests consells amb molta iniciativa.



## 7. AGRAÏMENTS

Finalment, no vull acomiadar-me sense agrair a totes les persones que han fet que sigui possible tota la feina feta.

Gràcies Rafel Bisquerra per informar-nos sobre la Relaxació Vivencial a l'aula i oferir-nos la possibilitat de contactar amb Luis López. Juntament amb la Núria Pérez i l'Esther García, heu sigut uns excel·lents acompanyants durant el curs, gràcies per permetre'ns descobrir una via d'escap en l'Educació actual. És d'admirar la feina que esteu fent en el món de l'Educació Emocional.

Luis López, tutor i company. Tu, amb la teva pau i il·lusió has fet que continuï somiant i creient que un món millor és possible. T'ho agraeixo amb tot el meu cor.

Elisenda, Irene, companyes de viatge, espero poder continuar viatjant amb vosaltres. Gràcies a les dues per l'empenta i l'afecte que m'heu transmès.

Gràcies també als integrants del Grup TREVA, estic encantada d'haver-us conegut. Farem camí plegats.

Nico, gràcies per obrir les portes a noves propostes i ajudar-me sempre que ho he necessitat. Companyes de l'escola heu confiat amb mi i estat al meu costat. Us agraeixo la il·lusió i el suport, boniques. En especial la Laia, t'hi has implicat sempre que has pogut.

Teresa, segona mama, gràcies per cuidar-me i preocupar-te tant per mi.

Papa i mama, mil gràcies per creure sempre en mi, per estimar-me tant. M'heu deixat la millor herència del món, l'amor. Us estimo.

Albert, el meu company de vida. Em tornes a la calma, em cuides i fas que el dia a dia tingui color. No hagués estat el mateix sense tu. Gràcies per la paciència, gràcies per TOT.

En definitiva, un milió de gràcies a tots.

## 8. BIBLIOGRAFIA

- Ⓒ Anuaris estadístics de la ciutat de Barcelona.
  
- Ⓒ BISQUERRA ALZINA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Ⓒ BISQUERRA, R. (2010). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Ⓒ BISQUERRA, R. (COORD.); PUNSET, E.; MORA, F.; GARCÍA NAVARRO, E.; LÓPEZ-CASSÀ, E.; PÉREZ-GONZÁLEZ, J.C.; LANTIERI, L.; NAMBIAR, M.; AGUILERA, P.; SEGOVIA, N.; PLANELLS, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
  
- Ⓒ GARCIA i DEBESA, D. (2011). *Ioga i Educació. Un aprenentatge per a la vida*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat (PAM).
  
- Ⓒ J. SIEGEL, D.; PAYNE BRYSON T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba Editorial.
  
- Ⓒ LEE, S. (2008). *La Ola*. Barbara Fiore Editora.
  
- Ⓒ LÓPEZ CASSÀ, E. (2011). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
  
- Ⓒ LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2005a). *La consciència psicocorporal del mestre d'infantil*. *Revista Infància. Rosa Sensat*, vol. 147, pp.32-37.
- Ⓒ LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2005b). *La pràctica de l'autoobservació en el mestre d'infantil*. *Revista Infància. Rosa Sensat*, vol. 146, 36-39.
- Ⓒ LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2009). *Introducción al Focusing*. Barcelona: PPU.

- Ⓒ LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2010). *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).
- Ⓒ LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Ⓒ Mare de Déu del Roser-Amílcar. *Programació del centre 2011-12*.
- Ⓒ MARI, I. (2006). *El petit globus vermell*. Pontevedra: Kalandraka Editora.

## ANNEXOS

Escola:                      Sexe (H o D)                      Edat:                      Curs:

### Qüestionari de Clima d'aula (1)

Si us plau, respon amb una creu la resposta que sincerament creguis.

		MAI	DE VE- GA- DES	AMB FREQ ÜËNCI A	SEMP RE
1	Estic a gust en aquesta classe				
2	En aquesta classe hi ha ordre				
3	Puc intervenir-hi sense problemes				
4	Hi ha bon ambient a classe				
5	Es triga poc en començar a treballar				
6	Puc controlar la classe fins el final				
7	En aquest grup es respecta als mestres				
8	Els alumnes saben sempre el que hem de fer				
9	La relació dels alumnes amb els mestres és bona				
10	Els alumnes s'ajuden els uns als altres				
11	Hi ha el silenci necessari per a cada assignatura				

## PROGRAMA TREVA

### Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula

#### ¿QUÉ ES?

El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) es el resultado de un largo proceso de investigación y experiencia cuyo cometido es llevar a las aulas la **relajación** y la **meditación** de forma seria y sencilla con una doble finalidad:

- Responder a la **necesidad** de calma e interioridad que hay en los centros docentes.
- Proponerlas como recursos de **innovación pedagógica** para el aprendizaje y desarrollo personal de alumnos y profesores.

#### ¿EN QUÉ SE BASA?

El Programa TREVA ha sido validado cualitativa y cuantitativamente en diversos estudios científicos y una tesis doctoral. Se basa en los últimos descubrimientos neurocientíficos.

#### ¿DE QUÉ TRATA?

En un primer estudio de análisis de los 40 métodos de relajación, meditación y conciencia psicocorporal con mayor rigor científico y eficiencia se llegó a la conclusión de que sólo existen **nueve recursos psicofísicos básicos** para meditar o relajarnos, los cuales son empleados de diversas maneras según el objetivo que queramos conseguir (concentración, serenidad, energetizarnos... ) y la persona que los utilice.



Estos nueve recursos tienen varias aplicaciones entre las que se encuentran

- EL ENFOQUE EMOCIONAL (FOCUSING)
- EL CENTRAMIENTO
- EL SILENCIO MENTAL

Todos ellos forman las 12 UNIDADES DIDÁCTICAS TREVA en las que se ofrecen diversidad de ejercicios.

**¿A QUIÉN SE DIRIGE?**

A docentes de cualquier etapa educativa: de infantil a universidad.

A docentes para aplicarlo a alumnos.

A alumnos para uso particular.

A familias y otros estamentos de la comunidad educativa.

**¿CUALES SON SUS BENEFICIOS?**

Mejorar el **rendimiento académico** a través del desarrollo de la atención, la memoria y el clima de aula.

Disminución del **estrés, agitación y malestar docente**.

Mejora de la **inteligencia emocional** a través de todas sus competencias.

Fomento de la **interioridad**.

**Fuente:** <http://www.programatreva.com>