

El profesor Luis López plasma en un libro sus técnicas para aminorar el estrés escolar

Relajarse para aprender mejor

MERCÈ BELTRAN
Barcelona

Conseguir que el alumnado permanezca atento a las explicaciones de los diferentes docentes que va escuchando a lo largo de toda una jornada de clase no es tarea fácil, y menos aún si tenemos en cuenta que se puede saltar de matemáticas a historia, por ejemplo, casi sin tregua. Siempre ha sido así, la única diferencia es que las aulas de hoy están mucho más agitadas que antaño, lo que no contribuye a la concentración ni tampoco a que el profesorado pueda desarrollar su tarea sin sobresaltos. Además, en distintos estudios varios expertos aseguran que se está ante una deficiente atención del alumnado, algo que McLuhan definió en 1994 como *mente zapping*.

Respirar profundamente durante cinco minutos antes de que empiece la clase; cerrar los ojos y visualizar el mar o un paisaje relajante, adoptar una postura cómoda y preguntarse cómo está el cuerpo... Luis López González, doctor en Psicología (UB) y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, es profesor

RENDIMIENTO

El alumnado con mejores resultados tiene más capacidad de relajación

CLIMA

La relajación mejora el clima en el aula, el nivel de atención y de concentración

del Instituto de Secundaria Mediterrània de Castelldefels, que cuenta con 420 estudiantes, y es autor del programa *Treva* (Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula), basado en doce unidades didácticas aptas para las aulas de ESO y bachillerato, aunque también pueden aplicarse, con ligeras adaptaciones, a las aulas de primaria.

En el curso 2002-2003, y como experiencia piloto, el *Treva* se empezó a implementar en el IES Mediterrània y, poco a poco, se ha ido extendiendo a otros centros de Catalunya. El objetivo del programa es "mejorar la competencia de relajación de los docentes y del alumnado; disminuir el estrés y la agitación en las aulas, que es excesiva; mejorar el clima en clase y favorecer la convivencia", explica el profesor.

La relajación vivencial aplicada al aula responde a un modelo científico, cuyos destinatarios son profesores y estudiantes, de forma individual, y ambos de manera conjunta. "El profesor que se implica en la relajación no se

estresa, no se cansa, y este es un matiz muy importante", explica López González.

Tras varios años de puesta en práctica de su programa, López González, que también se encarga de formar docentes para que puedan aplicar el *Treva* en sus respectivos centros, asevera que la relajación mejora la concentración y predispone al aprendizaje. No se atreve a aseverar que con la relajación se aumente el rendi-



GEMMA MIRALDA / ARCHIVO

Alumnos de 3.º de primaria durante un ejercicio de relajación

miento escolar, pero sí se muestra convencido de que, a partir de la experiencia acumulada, el alumnado con mejores notas tiene más capacidad para relajarse y adopta una mejor postura. No se necesita mucho tiempo, con diez o quince minutos dedicados a la relajación en clase y de forma sistemática es suficiente. No todo el alumnado precisa el mismo tipo de relajación y cada momento del día requiere una técnica distinta, de ahí las doce estrategias del programa *Treva*.

El profesor ha plasmado sus investigaciones en el libro *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional* (Ed. Wolters Kluwer), con una parte teórica y otra práctica. Un libro concebido como manual para que el profesorado utilice la relajación como herramienta psicopedagógica en sus clases. La parte práctica es la tesis doctoral, que presentará este trimestre en la UB.●



Les comunicacions del teu negoci haurien de ser una cosa molt seriosa.



Tan seriosa com **Oficina Profesional** de Telefónica, que et permet rebre al mòbil les trucades que et facin al fix, i no perdre cap oportunitat de negoci. A més, amb tarifa plana per estalviar en les trucades que facis des del mòbil a tots els fixos nacionals.

Només Telefónica t'ofereix la fiabilitat d'una gran marca amb tot el que necessites.

**Oficina
Profesional**

Rep les trucades
del fix al mòbil

Per
9€
al mes
(fins al 30/06/09)*



Més informació, al **900 10 10 10**, a **Tiendas Telefónica** o a **telefonica.es**

*Quota vàlida fins al 30 de juny per a contractacions anteriors al 31 de març de 2009. Tarifa plana fix-mòbil: quota mensual sense promoció, 15 €; quota del servei de desviament de trucades al mòbil, 0,60 €/mes. Tarifa plana de mòbil a fixos nacionals: quota mensual, 15 €; límit de tarifa plana: 1.000 minuts o 500 trucades a qualsevol telèfon fix al territori nacional. Impostos indirectes no inclosos. Península i Balears: IVA, 6%; Canàries: IIGC, exempt.