

EL PROGRAMA TREVA (TÉCNICAS DE RELAJACIÓN VIVENCIAL APLICADAS AL AULA): APLICACIONES, EFICACIA Y ACCIONES FORMATIVAS

LUÍS LÓPEZ GONZÁLEZ. Doctor en Psicopedagogía.

Resumen

Estudio comparativo de dos intervenciones del Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) de relajación escolar con docentes de dos centros (n = 8; n = 27). Se llevaron a cabo doce técnicas diferentes y la evaluación se realizó mediante el Cuestionario de Evaluación TREVA (CET) cuya fiabilidad, según el coeficiente alfa de Cronbach, es de 0,92. Mide cuatro factores (*comprensión, efectos, integración y aplicabilidad al aula*). Los resultados muestran índices globales altos en ambos centros. La *comprensión* fue el factor más alto y la *aplicabilidad* el más bajo. Las técnicas mejor valoradas fueron el *letting go* y la *postura* en el primero y la *conciencia sensorial* y la *respiración* en el segundo. *Silencio mental, energía y movimiento* fueron las inferiores en el primer centro, y *Focusing y centramiento* en el segundo.

Palabras clave: relajación, relajación escolar, estrés docente, educación emocional

Resum

EL PROGRAMA TREVA (TÈCNQUES DE RELAXACIÓ VIVENCIAL APLICADES A L'AULA): APLICACIONS, EFICÀCIA I ACCIONS FORMATIVES. Estudi comparatiu de dues intervencions del Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) de relaxació escolar amb docents de dos centres (n = 8; n = 27). Es van treballar dotze tècniques diferents i l'avaluació es va fer mitjançant el Qüestionari d'Avaluació TREVA la fiabilitat del qual, segons el coeficient alfa de Cronbach, és de 0,92. Mesura quatre factors (*comprensió, efectes, integració i aplicabilitat a l'aula*). Els resultats mostren índexs globals alts en ambdós centres. La *comprensió* va ser el factor més alt i l'*aplicabilitat* el més baix. Les tècniques millor valorades van ser el *letting go* i la *postura* en el primer i la *consciència sensorial* i la *respiració* en el segon. *Silenci mental, energia i moviment* van ser les inferiors en el primer centre, i *Focusing i centrament* en el segon.

Paraules clau: relaxació, relaxació escolar, estrès docent, educació emocional

Abstract

THE TREVA PROGRAMME: APPLICATIONS, EFFICACY AND EDUCATIONAL ACTIONS. We conducted a comparative study of two applications of the TREVA programme (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula – classroom experiential relaxation techniques) for classroom relaxation with teachers at two schools (N = 8; N = 27). Twelve different techniques were practiced and evaluated by means of the TREVA evaluation questionnaire, whose reliability according to Cronbach's alpha coefficient is 0.92. The questionnaire measures four factors (*understanding, effects, integration and applicability in the classroom*). High overall ratings were found at both centres. *Understanding* received the highest rating and *applicability* the lowest. The most highly valued techniques were *letting go* and *posture* at the first school and *sensory techniques* and *breathing* at the second. *Mental silence, energy and movement* were given the lowest scores at the first school and *focusing and concentration* at the second.

Keywords: relaxation, classroom relaxation, teaching stress, emotional education

Contacto autor: luislopez@programatreva.com

EL PROGRAMA TREVA

La relajación es uno de los medios más usados en los programas paliativos del estrés docente en España (Calvete y Villa, 1997; Guerrero y Vicente, 2001; López González, 2003; Moriana y Herruzo, 2004; Riart y Martorell, 2009) los cuales tienen en cuenta las aportaciones de varios autores locales como Amutio (1998, 1999), Caycedo y Van Rangelrooy (2009) o Pintanel (2009) entre muchos otros. Sin embargo, son pocos, de momento, los programas que integran la práctica de la relajación en el aula contando con la implicación del alumnado, como pueden ser, por ejemplo, las propuestas de Martínez Villagrasa (2001), Cases (2003), De Pagés y Reñé (2008) o López González (2003, 2006a, 2006b, 2007).

El Programa TREVA de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula, diseñado y evaluado por López González (2009a, 2010), reúne profesores y alumnos en el aprendizaje y el uso de la relajación como recurso psicopedagógico y de confrontación del estrés de docentes y alumnos.

Antecedentes

Después de analizar las diferentes definiciones y orientaciones de la relajación y hacer un recorrido histórico de esta disciplina, se estudiaron los tres modelos científicos de relajación (Benson, 1975; Davidson y Schwartz, 1976, y Smith, 1992) y se sistematizaron los principales métodos aplicados en el ámbito educativo (López González, 2011: 40-64) proponiendo un nuevo Modelo de Relajación Vivencial (López González, 2003, 2010) que tuviera en cuenta el estado emocional del usuario. De esta manera se llegó a la conclusión de que existen doce recursos psicofísicos para relajarse. Estos serían presentados de manera pedagógica y adaptados al aula y constituirían los contenidos del Programa TREVA.

La investigación-acción para diseñar y evaluar el programa fue dirigida por Rafael Bisquerra (Universitat de Barcelona) con el apoyo del Programa de Educación para la Salud en la Escuela y se llevó

a cabo durante los años 2002-2004 en el IES Mediterrània de Castelldefels. Además del investigador principal, intervinieron ocho profesores del centro de diversas áreas y la totalidad de grupos del centro (N = 420) excepto 2.º de Bachillerato.

Objetivos del Programa TREVA

En la tabla 1 se detallan los objetivos generales, específicos y terminales del programa.

Contenidos

El Programa TREVA se compone de doce unidades TREVA (figura 1). Nueve de las técnicas constituyen aprendizajes fundamentales, otras dos son técnicas resultantes y el *focus* (Gendlin, 2008), o enfoque emocional, –a menudo olvidado en abordajes de relajación (López González, 2009b, 2009c)– que se convierte en orientación principal del programa. Estas técnicas, que hay que aprender por separado, pueden ser aplicadas en el aula (López González, 2005a, 2005b) agrupándolas mediante ejercicios dependiendo del objetivo a alcanzar: concentración, relajación o energización.

Fundamentos y características

El Programa TREVA se fundamenta en una serie de bases psicológicas de las que cabe destacar las aportaciones de la neurociencia (Acarín, 2000; Damasio, 1994, 2001) y la psicología experiencial (Gendlin, 1999, 2008). Sin embargo, se tienen en cuenta una serie de bases pedagógicas (LOE, Informe Delors, PESE, competencias básicas y adaptación a necesidades educativas específicas) y de bases psicopedagógicas como la multidimensionalidad de la inteligencia (Gardner, 1995), la educación emocional (Bisquerra, 2009), el clima de aula (Bisquerra y Martínez Muñoz, 1998), la educación en valores (Llopis, 2001; Rollano, 2004), la educación centrada en la persona (Barceló y Picó, 2000) y la convivencia en los centros (Led y Girbau, 2008). Por otro lado, la filosofía subyacente es la de contemplar al alumno como un cuerpo-persona (Gervilla, 2000).

Tabla 1. *Objetivos del Programa TREVA*

| 1. Educar para la salud | |
|--|---|
| Objetivos específicos | Objetivos terminales |
| 1. Disminuir el estrés de los docentes. 2. Desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo. | <ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de respiración, postura, sensaciones y emociones. • Disminuir estados de ansiedad y <i>burnout</i>. |
| 2. Mejorar el rendimiento escolar | |
| Objetivos específicos | Objetivos terminales |
| 3. Favorecer el rendimiento escolar. 4. Mejorar la práctica docente con métodos innovadores. 5. Mejorar el clima del centro y del aula. 6. Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje. | <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la atención y la concentración. • Dosificar los esfuerzos. • Procurar un clima adecuado en el estudio. • Favorecer el aprendizaje. • Integrar la experiencia en el aprendizaje. • Utilizar los sentidos en el aprendizaje. |
| 3. Desarrollar la inteligencia emocional | |
| Objetivos específicos | Objetivos terminales |
| 7. Humanizar la educación. 8. Mejorar la convivencia y educar para la paz. 9. Facilitar la educación emocional. 10. Aprender a autocontrolarse. 11. Mejorar el autoconocimiento. | <ul style="list-style-type: none"> • Integrar la relajación en programas de educación emocional. • Escuchar, reconocer las propias emociones y aprender a transformarlas. |

Figura 1. *Espiral de las doce TREVA*



Tabla 2. Características del Programa TREVA

| Característica | Justificación |
|------------------------------|--|
| Interconexión | Trabajando cualquier técnica influimos directamente en las otras ya que están bastante interrelacionadas. |
| Creatividad | La espiral de la figura 1 refleja el orden de aprendizaje y al mismo tiempo su carácter dinámico y constructivista. Será el docente quien, a través de su creatividad, diseñe sus propios ejercicios. |
| Flexibilidad y adaptabilidad | Contempla las necesidades específicas del grupo-aula (horario, asignatura, objetivo...) y se utiliza en una aplicabilidad diversa (currículum común y variable, tutoría, mediación). |
| Integral | Responde a un modelo integral de educación (mental, corporal y emocional) y se basa en la vivencia del alumno y en una visión humanista de su cuerpo-persona (Gendlin, 1999; Keleman, 1997; Gimeno, 2003). |
| Transversalidad | Está en conexión directa con la mayoría de programas de innovación educativa y es transversal a los currículos. |
| Interdisciplinariedad | Se pueden implicar y se puede trabajar desde todas las áreas. |

Tabla 3. Desarrollo de las doce técnicas TREVA

| | Definición | Ideas clave | Tipos de ejercicio |
|--------------------|--|---|--|
| 1. Autoobservación | Capacidad de prestar atención a uno mismo a tres niveles: <i>mental</i> , <i>emocional</i> y <i>corporal</i> sin identificarse con aquello observado (disociación) y el entorno (observación). | <i>Observación:</i> 1) Sentir la gravedad; 2) Vincularse con objetos; 3) Expandir el cuerpo al infinito. <i>Auto-observación:</i> 1) Respiración profunda; 2) Inventario; 3) Recorrido de autopresencia. | Observación del entorno. Auto-observación. Percepción, propiocepción e interocepción. Espacio/tiempo. |
| 2. Respiración | Es una función orgánica y al mismo tiempo un recurso psicofísico del cual es necesario tomar conciencia. Resume el ciclo vital orgánico en relación al entorno. | Órganos y partes del cuerpo que intervienen. Fases. Ritmo respiratorio. Relación con el movimiento. Relación respiración-tensión. Relación respiración-pensamiento. Relación respiración-música. | Respiración profunda. Respiración consciente. Respiración conectada. Fases. Zonas respiratorias. Masaje respiratorio. Combinación con otras técnicas. |
| 3. Visualización | Es la habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena con objetivos diversos. | 1. Introducción relajadora. 2. Tener el objetivo claro. 3. Representación mental. 4. Aumentar la calidad de la representación con todos los sentidos. 5. Cerrar ejercicio. | Orgánica. Creativa. Situacional. Cinestésica. Objetos. Personal. Objetivos. Fantasía. |
| 4. Silencio mental | Es la habilidad de reducir el pensamiento obsesivo y silenciar la mente. | 1. Respiración profunda. 2. Auto-observación del pensamiento. 3. Aplicar ejercicio sin forzar. 4. Conseguir ondas cerebrales lentas. | Cuenta atrás. Vaciar la mente. Encajonar el pensamiento. Fondo negro/blanco. El silencio mental. "Abrir" el cerebro. Sentir la lengua. |

| | Definición | Ideas clave | Tipos de ejercicio |
|---------------------------|---|---|--|
| 5. Voz y habla | Recurso psicofísico autosugestivo, expresivo, relajador y terapéutico muy diverso: <i>voz interna</i> y <i>externa</i> . | La lengua como centro vivencial: Relación <i>lengua-cerebro</i> y <i>lengua-cuerpo</i> . Relación <i>habla-personalidad-vivencia</i> . Relación entre <i>voz e identidad</i> . Relación entre <i>voz y respiración</i> . | (Interna/externa). Acompañamiento verbal de la acción. Mantras. Voz-guía. Espontaneidad. Afirmaciones. Armónicos. Onomatopeyas. Sonidos de vientre, guturales. Voz e identidad. Canto. Verbalizar emociones. Poner nombre a sensaciones. |
| 6. Relajación | Es la capacidad de relajar los músculos. Habilidad de soltar toda la aprensión, no oponerse a la gravedad. | 1. Soltar. 2. Dejarse caer. 3. Reposar. Se puede hacer con tensión antes de soltar. | Tensión-distensión. Con y sin objetos. Ejercicios de soltar. Favorecer la gravedad. De reposo. Posturales. Inventarios. |
| 7. C. sensorial | Conjunto de percepciones a través de los sentidos. Desarrollo de la "alta fidelidad perceptual". | Los cinco sentidos. La <i>cinestesia</i> y sus relaciones intersensoriales. Los sentidos como ventanas abiertas al mundo. Apego y desapego sensorial. | Mezcla sensorial. Hervidero de sensaciones. El cuerpo como nariz, oreja, lengua... Gongs, campanas. Agudos-graves. Cinestesias. Poner olores y tacto a los sonidos. Tacto consciente. |
| 8. La postura | Forma de estar en el mundo, de afrontar una situación o realizar cualquier tarea humana. | 1. Elementos de una postura sana: centro de gravedad, disposición palancas, músculos, tensión. 2. Uso corporal. 3. La postura como expresión global de la persona (autenticidad y expresividad). | Centro de gravedad. Eutonía. Musculatura agonista-antagonista, gravitatoria-antigravitatoria. Postura correcta. Uso corporal. Posturas expresivas. Cada momento, una postura. De postura a postura. |
| 9. Energía corporal | Nivel extrafisiológico de flujo del "ki" del cual se puede tener conciencia y en el que se fundamenta la medicina china y algunas disciplinas orientales. | La lengua. El flujo energético. Centros y canales de energía. Bloqueos. Dinamismo energético. | Sentir la lengua. Percibir el flujo energético (ki). Puntos energéticos. El <i>hara</i> . Las <i>chakras</i> . Expresión luminosa, calorífica y pacificadora de la energía. Energía vs relajación. Energetización. |
| 10. Movimiento consciente | Ralentización del movimiento. Traslado de una postura a otra con autopercepción absoluta. | Cabeza "como colgando". Pecho, hombros y vientre relajados. Piernas con ligera flexión. Enraizamiento de pies en el suelo. Conciencia de la respiración. Globalidad, lentitud, fluidez y armonía. | Movimiento-respirado. "Colgar de un hilo". Fluir. Caminar. Flotabilidad. Lentitud Movimientos cotidianos. Expresividad. Autenticidad del movimiento. Gozar del movimiento. Taichí. |
| 11. Centramiento | Recurso que consiste en alinear las tres dimensiones: corporal, emocional y mental. | Trabajar los tres niveles en este orden: 1. Relajación corporal. 2. Empaquetamiento mental. 3. Enfoque emocional. | Centramiento preinterpretativo. Concentración. Dejarse centrar. Meditación. Predominio de un centro-canal. |
| 12. <i>Focusing</i> | Método vivencial de autococonocimiento que consta de seis sencillos pasos y se basa en la escucha profunda y amable del propio cuerpo para aprovechar su sabiduría y hacernos más conscientes de cualquier experiencia. | El <i>felt-sense</i> . Los seis pasos: 1. Prepararse. 2. Sentir. 3. Expresar. 4. Comprobar. 5. Profundizar. 6. Cerrar para localizar y focalizar la <i>sensación-sentida</i> abriéndonos a espacios de transformación y liberalización en nuestro cuerpo. | Se aplica con éxito a la comunicación, el dolor, la creatividad, la inteligencia emocional, resolución de conflictos, relaciones interpersonales. Diseñar ejercicios de cada fase. Combinar con <i>Bioenergía</i> , <i>Gestalt</i> , <i>Enneagrama</i> . |

Tabla 4. *Correlaciones entre factores (CET)*

| | | Comprensión | Efectos (n = 367) | Integración | Aplicabilidad |
|---------------|----------|-------------|----------------------|-------------|---------------|
| Comprensión | <i>r</i> | 1 | ,272 | ,673 | ,559 |
| | <i>p</i> | | ,246 | ,001 | ,010 |
| Efectos | <i>r</i> | ,272 | 1 | ,746 | ,453 |
| | <i>p</i> | ,246 | | ,000 | ,045 |
| Integración | <i>r</i> | ,673 | ,746 | 1 | ,609 |
| | <i>p</i> | ,001 | ,000 | | ,004 |
| Aplicabilidad | <i>r</i> | ,559 | ,453 | ,609 | 1 |
| | <i>p</i> | ,010 | ,045 | ,004 | |

Nota: n = 367. Coeficiente Pearson (*r*); Error (*p*).

En este sentido, el Programa TREVA goza de una serie de rasgos característicos que se resumen en la tabla 2. Cabe decir que el Programa TREVA ha sido recogido por la Generalitat de Catalunya como una de las actividades realizadas para la mejora de la convivencia en los institutos de educación secundaria de Cataluña (López González y Osúa, 2004).

El programa va acompañado de la Guía TREVA (López González, 2003, 349-444) en la que se proponen diversidad de orientaciones metodológicas y didácticas para profesores/as. En este manual se desarrollan las doce unidades didácticas con los siguientes apartados:

1. Apuntes para el profesor.
2. Actividades con alumnos (de introducción, básicas, de profundización y creatividad).
3. Aspectos a recordar. Además se incluyen fichas de evaluación.

La aplicación global del Programa TREVA prevé las siguientes fases y evaluaciones:

1. **Diagnóstico:** Se miden los niveles de convivencia, educación emocional, competencia relajatoria y el rendimiento académico de los

alumnos, el nivel de autocontrol emocional del docente y el clima de aula (docentes y alumnos).

2. **Formación** de profesores de 10 a 40 horas. Evaluación TREVA y evaluaciones oficiales.
3. **Intervención** en el aula con alumnos: Evaluación TREVA (docentes y alumnos).
4. **Evaluación** global del programa con Modelo CIPP (Stufflebeam, 2000).

APLICACIONES Y RESULTADOS

La Evaluación TREVA: resultados en dos centros educativos

El Programa de Técnicas de Relajación Vivencial en el Aula se puede evaluar mediante diversos instrumentos (López González, 2003) pensados para profesores y alumnos de entre los que destacamos aquí el Cuestionario de Evaluación TREVA (CET), por su sencillez, fiabilidad y validez. Consiste en un cuestionario aplicado a las doce técnicas de las que se compone el programa y mide cuatro factores: comprensión, efectos conseguidos, integración, aplicabilidad en el aula. La clave de corrección es 1 = muy mala, 2 = mala, 3

Tabla 5. Validez de criterio de la Evaluación TREVA con tres instrumentos

| Instrumentos | Correlación Coeficiente Pearson |
|------------------------------|---------------------------------|
| Escala de Relajación Escolar | ,251 ($p = ,000$) |
| Cambios Estados "R" (TAAR)* | ,318 ($p = ,000$) |
| Habilidades de Relajación | ,139 ($p = ,017$) |

* Nota: los Estados "R" son los estados psicofísicos conseguidos posrelajación (Smith, 2001). El TAAR es el Test de Aptitud Autorrelatoria en que se miden los cambios fisiológicos y psicofísicos por autoinducción a la relajación.

Tabla 6. Acciones formativas y aplicaciones del Programa TREVA (2002-2009)

| Año | Lugar y tipo de intervención | Resultados |
|-----------|--|---|
| 2002-2003 | IES Mediterrània (Castelldefels) Aplicación global: 8 profesores y 420 alumnos. Formación: 40 horas. Intervención en el aula: 13 semanas. | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación TREVA positiva (tabla). • Mejora competencia relajatoria y del bienestar subjetivo de profesores y alumnos (López González, 2006c, 2007). • Mejora autocontrol emocional de los docentes (López González, 2003). • Mejora clima de aula (López González, 2010). • Correlaciones significativas: clima de aula, relajación, educación emocional, evaluación TREVA y rendimiento académico (López González, 2004; 2010). |
| 2002-2004 | <ul style="list-style-type: none"> • Blanquerna (URL). Formación curso: 15 h. • Rosa Sensat. Formación: 15 h. | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones oficiales positivas de la formación. |
| 2004 | ICE UPC. Plan Formación Zona: 15 h. | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones oficiales positivas de la formación. |
| 2004 | ICE UAB. Plan Formación Zona Badalona. Asesoramiento: 20 h. | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones oficiales positivas de la formación. |
| 2009 | Colegio Ntra. Sra. Lourdes (Barcelona). Asesoramiento: 8 h. | <ul style="list-style-type: none"> • Valoraciones positivas. • Concreción plan de actuación. |
| 2009 | IES Frederic Mompou (Sant Vicenç dels Horts): Plan Formación Zona del Baix Llobregat VI: taller 10 horas. | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación TREVA (en curso). • Autocontrol emocional del docente (pre/post) (en curso). • Mejora clima aula (en curso). |
| 2009 | Colegio Sta. María del Pino. Asesoramiento: 20 h. Docentes: todo el claustro (27 docentes). | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación TREVA positiva (tabla). • Autocontrol emocional del docente (pre/post) (en curso). • Mejora clima aula (en curso). • Concreción plan de actuación. |

= ni mala ni buena, 4 = buena, 5 = muy buena. La fiabilidad presenta un valor alfa de Cronbach = 0,92. Hay correlaciones estadísticamente significativas entre todos los factores excepto entre comprensión y efectos (tabla 4).

Asimismo, se obtuvo validez de criterio con otros instrumentos y pruebas (tabla 5).

Como se puede observar en la tabla 7, la media (M) global obtenida en el Cuestionario de Evaluación TREVA en el IES Mediterrània fue 4,11 con una desviación típica (DT) de 0,38 y en el Colegio Sta. María del Pino 3,97 (DT = 0,38). El factor mejor valorado fue la comprensión, 4,50 (DT = 0,46) y 4,41 (DT = 0,30), respectivamente, y el que menos, la aplicabilidad, con una me-

Tabla 7. Estadísticas descriptivas comparadas del CET (por dimensiones y por técnicas) en el IES Mediterrània de Castelldefels (IES; n = 8) y el Colegio Santa. María del Pino de Alella (n = 27)

| | Comprensión | | Efectos | | Integración | | Aplicabilidad | | GLOBAL | |
|--------------------|-------------|---------------------------|------------|---------------------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------------------|------------|---------------------------|
| | IES Medit. | Sta. M. ^a Pino | IES Medit. | Sta. M. ^a Pino | IES Medit. | Sta. M. ^a Pino | IES Medit. | Sta. M. ^a Pino | IES Medit. | Sta. M. ^a Pino |
| | media | media | media | media | media | media | media | media | media | media |
| 1.Autoobservación | 5,00 | 4,70 | 4,00 | 4,25 | 4,00 | 4,15 | 4,25 | 3,50 | 4,31 | 4,15 |
| 2.Respiración | 5,00 | 4,80 | 4,40 | 4,35 | 3,80 | 4,20 | 4,50 | 3,85 | 4,42 | 4,30 |
| 3.Visualización | 4,75 | 4,60 | 4,16 | 3,85 | 4,00 | 4,05 | 4,50 | 4,10 | 4,35 | 4,15 |
| 4.Voz-habla | 5,00 | 4,30 | 4,42 | 3,70 | 4,14 | 3,60 | 3,25 | 3,65 | 4,20 | 3,81 |
| 5.Relajación | 5,00 | 4,55 | 4,28 | 3,90 | 4,28 | 4,05 | 4,25 | 3,90 | 4,45 | 4,10 |
| 6.Con. sensorial | 3,91 | 4,70 | 4,00 | 4,30 | 4,00 | 4,40 | 3,75 | 4,10 | 3,91 | 4,37 |
| 7.Postura | 4,40 | 4,40 | 4,62 | 3,95 | 3,87 | 4,00 | 4,37 | 3,90 | 4,31 | 4,06 |
| 8.Energía | 4,29 | 4,20 | 4,33 | 3,94 | 3,80 | 3,55 | 2,87 | 3,30 | 3,74 | 3,74 |
| 9.Movimiento | 5,00 | 4,50 | 4,33 | 4,10 | 3,80 | 3,95 | 3,58 | 3,65 | 4,17 | 4,05 |
| 10.Silencio mental | 4,43 | 4,65 | 4,28 | 4,25 | 3,42 | 4,20 | 3,97 | 3,75 | 4,02 | 4,21 |
| 11.Focusing | 3,49 | 3,60 | 4,62 | 3,20 | 3,50 | 2,95 | 3,07 | 2,80 | 3,67 | 3,13 |
| 12.Centramiento | 3,74 | 3,95 | 4,33 | 3,55 | 4,00 | 3,50 | 3,43 | 3,25 | 3,87 | 3,56 |
| TOTAL | 4,50 | 4,41 | 4,31 | 3,94 | 3,56 | 3,88 | 3,81 | 3,64 | 4,11 | 3,97 |

dia de 3,81 (DT = 0,63) y 3,64 (DT = 0,43). En cuanto a las técnicas, en el IES Mediterrània, la relajación y la postura fueron las técnicas mejor puntuadas con 4,45 de media (DT = 0,52) y 4,31 (DT = 0,63), respectivamente. Y en el Colegio Santa María del Pino, la conciencia sensorial (M = 4,37; DT = 0,34) y la respiración (M = 4,30; DT = 0,57). Por el contrario, aquella que más dificultad presentó en ambos centros fue el Focusing (M = 3,67; DT = 0,60; M = 3,13; DT = 1,05), seguida de la Energía (M = 3,74; DT = 0,58) en el IES Mediterrània y el centramiento (M = 3,56; DT = 0,65) en el otro centro.

En la tabla 6 se recogen las acciones de formación del profesorado y las aplicaciones globales llevadas a cabo hasta la actualidad.

REFERENCIAS

- Acarín, N. (2000). L'intelligence: ça s'apprend? *Cahiers pédagogiques*, 381, 7-53.
- Amutio, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Amutio, A. (1999). *Teoría y práctica de la relajación*. Barcelona: Martínez Roca.
- Barceló, T. y Picó, V. (2000). *Educación centrada en la persona: El paradigma emergente*. Presentación en el 10.º Encuentro Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona. La Falda, Córdoba, Argentina. 7-14 de octubre.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. Nueva York: Morrow.
- Bisquerra, R. y Martínez Muñoz, M. (1998). *El clima escolar als centres d'Ensenyament Secundari a Catalunya*. Informes d'Avaluació 1. Departament d'Ensenyament. Consell Superior d'Avaluació del Sistema Educatiu.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

- Calvete, E. y Villa, A. (1997). *Programa Deusto 14-16, Evaluación e intervención del estrés docente*. Bilbao: Mensajero.
- Cases, R. (2003). *El treball de centrament a l'escola. Intel·ligència emocional a través del cos*. Licencia de Estudio. Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. Consultado de: <http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200304/memories/810m.pdf>.
- Caycedo, A. y Van Rangelrooy, K. (2009). La sofrologia com a proposta pal·liativa de l'estrès en els docents. En J. Riart y A. Martorell (Eds.), *Els estressors laborals i programes pal·liatius* (pp. 193-206). Barcelona: ISEP.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain*. A grosset/Putnam Book, G. P. Putnam's Sons, Nueva York. Ed. cast.: *El error de Descartes* (2001). Barcelona: Crítica, Biblioteca de Bolsillo, n.º 65.
- Damasio, A. (2001). *La sensación de lo que ocurre: Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Editorial Debate.
- Davidson, R. J. y Schwartz, G. E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. En D. I. Mostofsky (Ed.), *Behavior control and the modification of physiological activity* (pp. 399-442). Nueva York: Prentice Hall.
- De Pagés, M.ª E. y Reñé, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de relajación y concentración en el aula*. Barcelona: Graó.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gendlin, E. (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.
- Gendlin, E. (2008). *Focusing (Proceso y técnica del enfoque corporal)*. Bilbao: Mensajero.
- Gervilla, E. (2000). *Valores del cuerpo educando*. Barcelona: Herder.
- Gimeno, A. (2003). *Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia* (2 vols.). Barcelona: Instituto Erich Fromm.
- Guerrero, E. y Vicente, F. (2001). *Síndrome de burnout o desgaste profesional del estrés en el profesorado*. Universidad de Extremadura.
- Keleman, S. (1997). *Anatomía emocional. La estructura de la experiencia somática*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Led, P. y Girbau, J. (2008). *Conflictos escolares: respuestas educativas*. Barcelona: Ediciones Tibidabo.
- López González, L. (2003). *Tècniques de relaxació aplicades a l'aula*. Licencia de Estudio. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya. Consultado de: <http://www.xtec.es/sgfp/llicencies/200203/memories/llopez.pdf>.
- López González, L. (2004) *Estudi correlacional entre relaxació, clima d'aula, rendiment acadèmic i el Programa TREVA*. Comunicación presentada en las "Jornades d'Intel·ligència Emocional". Universitat Ramon Llull. Facultat de Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna.
- López González, L. y Osúa, J. (2004). *La convivència en els centres docents d'ensenyament secundari: Experiències d'educació física* [Follet]. Barcelona: Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.
- López González, L. (2005a). La relajación aplicada al aula. Bases para una propuesta de tutoría. En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Segundo Cuatrimestre: septiembre n.º 26.
- López González, L. (2005b). Actividades de relajación para tutoría (I). En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Primer Cuatrimestre: diciembre n.º 27.

- López González, L. (2006a). Actividades de relajación para tutoría (II). En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Segundo Cuatrimestre: abril n.º 28.
- López González, L. (2006b). *La relaxació aplicada a l'aula: disseny, aplicació i avaluació del Programa TREVA*. Comunicación presentada en el "1r Congrés Educació Avui: la pràctica innovadora". Universitat Rovira Virgili. Tarragona, 28 de junio. [CD] Reproducido en Actas del Congreso.
- López González, L. (2006c). La Relaxació aplicada a l'aula: Disseny, aplicació i avaluació del programa TREVA. 1r Congrés Educació Avui: la pràctica innovadora [CD]. Tarragona, Espanya: Universitat Rovira Virgili.
- López González, L. (2007). Relaxació a les aules. Disseny i avaluació del Programa TREVA. (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula). *Materials del Baix Llobregat*, 13, 43-47.
- López González, L. (2009a). Relaxació a l'escola. *Perspectiva escolar*, junio, n.º 236, 60-66.
- López González, L. (2009b). Focusing and Relaxation. *Staying in focus. The Focusing Institute Newsletter*. Vol. IX, 2, 2.
- López González, L. (2009c). *Introducción al Focusing*. Barcelona: PPU.
- López González, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. Tesis doctoral, Universitat de Barcelona, Barcelona, España. Consultado de: http://tdx.cat/bitstream/handle/10803/2364/LLG_TESI.pdf?sequence=1.
- López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Llopis, J. A. (2001). *Valores y actitudes en la educación: teorías y estrategias educativas*. Barcelona: Tirant lo Blanc.
- Martínez Villagrasa, S. (2001). La meditación como trabajo en las escuelas. *Cuadernos de Pedagogía*, n.º 303, 72-73.
- Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal Clinical Health Psychology*, vol. 4, n.º 3, 597-621.
- Pintanel, M. (2009). La relaxació física com a programa pal·liatiu de l'estrès laboral. En J. Riart y A. Martorell (Eds.). *Els estressors laborals i programes pal·liatius* (pp. 183-192). Barcelona: ISEP.
- Riart, J. i Martorell, A. (2009). *Els estressors laborals i programes pal·liatius*. Barcelona: ISEP.
- Rollano, D. (2004). *Educación en valores: teoría y práctica para los docentes*. Vigo: Ideas Propias.
- Smith, J. (1992). *Entrenamiento Cognitivo-Conductual para la Relajación*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Smith, J. (2001). *Entrenamiento ABC en relajación*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Stufflebeam, D. L. (2000). The CIPP model for evaluation. En D. L. Stufflebeam, G. F. Madaus y T. Kellaghan, (Eds.). *Evaluation models*. (2.ª ed.) (Capítulo 16). Boston Kluwer Academic Publishers.