

Entrevista

Luis López González Director del Programa Treva

“Hacer relajación en el aula mejora todas las habilidades cognitivas”

La relajación y la meditación en los centros escolares no sólo mejora el rendimiento académico, sino también el componente emocional, mejorándose las relaciones entre iguales y entre diferentes dentro de los centros escolares.

Estrella Martínez
estrella@magisnet.com

Luis López González es doctor en Psicopedagogía por la Universidad de Barcelona. Es también el director y “padre” del Programa Treva, siglas de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula. Un tema que muchos no tomarán en serio, pensarán que es una manera de pasar el rato en clase, pero nada más lejos de la realidad. “esto es ciencia”, defiende López.

■ **Pregunta. ¿Cómo nació este programa tan original?**

■ **Respuesta.** Desde que tenía 20 años he hecho mucha relajación, soy una persona espiritual. Poco a poco fui introduciendo métodos en las clases de Educación Física, pero siempre me pregunté cómo todo esto lo podía integrar en clases de Matemáticas o Lengua. Lo fui madurando y me dije que había que crear un programa. Lo fundamental de Treva es que hemos estudiado los 44 métodos más importantes de relajación-meditación y pedagogías sensoriales, como Montessori, preguntándonos qué recursos psicofísicos utilizaban, qué herramientas. Entonces nos dimos cuenta de que existen nueve recursos psicofísicos: atención, respiración, visualización, habla, conciencia sensorial, postura, movimiento, energía corporal y relajación. Estos recursos son los que se emplean en Treva. Cuando alumnos y profesores han comprendido estos nueve recursos, llegamos a un décimo, que podemos considerar satélite de todos los demás: la relajación vivencial.

■ **P. ¿Cómo funciona todo esto?**

■ **R.** Relajarse vivencialmente no es repantigarse en el aula. Tampoco es que el profesor llegue a clase y le diga a los alumnos: “a ver, vamos a relajar los brazos”. Se trata de empezar preguntando qué hay entre nosotros y el estar del todo bien. Me escucho: cómo soy en relación a algo. A partir de ahí, depende de cómo estemos, hacemos una cosa u otra, tengo los nueve recursos a mi servicio, que son los que me llevarán al décimo o relajación vivencial.

■ **P. Te he oído decir que Treva significa tregua en catalán. ¿El programa es una tregua entre profesores y alumnos?**

■ **R.** Es una tregua para los alumnos y para los profesores. El programa se transmite a través de la piel de los profesores. El profesor que no entra en calma, no va a calmar a los alumnos. No se trata de inyectar nada a los chicos, se trata de crear una tregua. Lo primero es la pausa revolucionaria, una



“Actualmente, atreverse a parar de vez en cuando en las aulas es un milagro”

“El Programa Treva es un recurso pedagógico más para cualquier asignatura”

pausa que genera conocimiento. Actualmente, atreverse a parar de vez en cuando en las aulas, en los colegios, es un milagro. Lo segundo es preguntarnos cómo estamos, y en vez de decir bien o mal, que es un sacrilegio, pintarlo, expresarlo de forma poética o no expresarlo y estar atento con la mirada interior. Lo tercero es cuál puede ser el siguiente paso, por dónde podemos continuar. Las cosas cambian si un profesor invita a los chicos a hacer esto, la tregua viene como una designación de que ya está bien de hablar y de hacer asignaturas, viene desde el silencio profundo—a los niños les gusta estar en un silencio profundo de vez en cuando, mientras pintan o tocan un instrumento—. Está muy investigado que esto desarrolla más armónicamente el cerebro del niño, le lleva hacia un conocimiento experiencial.

■ **P. Que sea bueno para profesores y alumnos ¿quiere decir**

que se puede aplicar a cualquier edad?

■ **R.** A cualquiera, hasta a los ancianos. En la escuela se está trabajando desde segundo ciclo de Infantil hasta segundo de Bachillerato, incluso en la universidad.

■ **P. Has hablado de desarrollo del cerebro, de conocimiento experiencial, ¿por estos motivos son importantes la relajación y la meditación en el aula?**

■ **R.** Hay muchos movitos, en primer lugar hay beneficio en el ámbito de la salud: disminuye el estrés individual y esto repercute en la situación colectiva. En segundo lugar, tiene beneficios fisiológicos a todos los niveles: colesterol, inmunología. También tiene beneficios cognitivos, es interesante hacer relajación en el aula porque mejora todas las habilidades cognitivas necesarias para aprender: atención, memoria, abstracción, lógica, análisis, etc. Por otro lado, mejora el clima del aula. Además

Los nueve recursos psicofísicos ■■

■ **Atención**

Depositar tu voluntad en un objeto externo o interno.

■ **Respiración**

Conocer las fases y qué zonas del cuerpo intervienen en ella.

■ **Visualización**

Capacidad de imaginar—me imagino que estoy relajado, que estoy cansado...—, “éste es de los más potentes a nivel de aprendizaje académico”.

■ **Habla**

“Sólomente con que te repitas 40 veces ‘estoy tranquilo’, tu cerebro procesa esa información y la convierte en sensación”, también se puede hacer cantando, creando mantras propios, etc.

■ **Conciencia sensorial**

Por cada uno de los cinco sentidos se pueden hacer ejercicios para concentrarse, meditar o relajarse. “Unas flores cerca de donde estás trabajando—si te gusta el olor—, aumentan tu capacidad de concentración”.

■ **Postura**

“El control de la postura y su relación con la gravedad me

permite tener conciencia de mí mismo”.

■ **Movimiento**

El mejor ejemplo son los monjes derviches de Turquía, los que giran sobre sí mismos. A través del movimiento entran en relajación profunda.

■ **Energía corporal**

“En el cuerpo humano la energía no se ha usado como percepción y la energía es un flujo, hay que permitir que fluya”.

■ **Relajación**

“Escuchar cómo la gravedad te está llamando y tú sin querer haces un esfuerzo para existir. Luego te sueltas, y esto parte de la voluntad de dejar de hacer. Como consecuencia el cuerpo siente que se deja caer, se abandona. Todas las religiones—aunque no quiere decir que tengas que ser religioso para hacer esto— tienen esa actitud de arrojarse, es un acto de rendición máxima, de cuando mi cuerpo quiere soltarse en el todo. Cuando sientes que tu cuerpo se deja caer es cuando entras en reposo”.

mejora el rendimiento académico si se hace sostenidamente. En este sentido existe poca investigación porque hay pocos centros que lo tengan integrado sistemáticamente, para todo el mundo. Se da que haya 10 profesores que lo hagan, pero el resto no, por ejemplo. Esto pasa porque todavía falta esta cultura, pero en los pocos centros que lo tienen integrado, como uno de Secundaria donde yo lo instauré y formé a nueve profesores, hemos observado unas correlaciones con el rendimiento muy buenas. Por otro lado, a nivel emocional mejoran todas las capacidades, de inteligencia interpersonal e intrapersonal. Si cierro los ojos y me voy conociendo, mejora mi autoestima, mi autoconocimiento, etc. Esto repercute en la inteligencia emocional. La convivencia mejora por ende, es una obviedad. Mejoran las relaciones entre iguales y entre diferentes, entre alumnos y entre profesores y alumnos.

■ **P. A pesar de las virtudes que mencionas, seguro que hay quien piensa que esta propuesta no merece ser tomada en serio.**

■ **R.** Con los docentes hay que tirar de sentido común y de humanidad. Es curioso porque hay gente que necesita mucha base científica, llega Eduard Punset y se les cae la baba. Pero todo lo que Punset habla de Daniel Goleman, por ejemplo, en la Universidad de Barcelona

hacemos cosas que van más allá de eso y tenemos datos. Como españolito parece que siempre tenemos complejo y que todo lo americano suena mucho mejor. Por otra parte, están los profesores cuya dificultad es el miedo escénico, y esto es importante subrayarlo. Un profesor de Filosofía que te dice: “¿Hacer yo esto en clase?” La cuestión es que el programa entra, o bien por la cultura del colegio, o por la necesidad del profesor consigo mismo. Y nosotros, o bien podemos entrar por lo científico o por lo pedagógico porque esto es un recurso pedagógico más para cualquier asignatura.

■ **P. ¿Cuántos años tiene el Programa Treva?**

■ **R.** Nació en el 2002. La tesis sobre el programa la leí en 2010. Treva como tal suena y se dan cursos desde el 98. Lo que pasa es que luego hemos ido validando escalas. Tenemos una escala de relajación, una de competencias psicocorporales emocionales del docente, etc.

■ **P. ¿Cómo se accede a Treva?**

■ **R.** Tenemos una web (www.programatreva.com), damos cursos de formación a formadores, talleres, conferencias, etc. Por otro lado, estamos creando materiales para cada etapa educativa. En cuanto a presencia, estamos en las Escuelas Pías, por ejemplo, pero no queremos quedarnos sólo en la Privada y Concertada, queremos llegar a la Pública.