

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

## Relajarse para aprender mejor

MERCÉ BELTRAN  
Barcelona

Consiguir 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

de estrés, 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 aumenta el rendi-



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

GEMMA MIRALDA / ARCHIVO

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.●

### 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