



# EduMindUp!

## NEUROCIENCIA EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17



Organizado por:



Patrocinado por:



# PROGRAMA TREVA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Elena M<sup>a</sup> Escudé Palacios



**EduMindUp!**

NEUROCIENCIA  
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

# 1. ¿POR QUÉ LA RELAJACIÓN EN EL AULA?

## 1.1 Necesidad e innovación psicopedagógica

### Necesidades:

- “Mente zapping” (Mc Luhan 1994), incompetencia emocional, disociación entre mente, cuerpo y emoción, estrés escolar y malestar docente.
- **Causas sociales:** *contaminación visual y acústica, ritmo de vida acelerado, pérdida de valores humanos, auge tecnológico y detrimento de la corporeidad.*
- **Causas escolares:** *conceptualización del aprendizaje, anacronía entre escuela y vida, deterioro de la convivencia, agitación y falta de atención, falta de habilidades sociales.*

### Innovación psicopedagógica:

- Revolución emocional (Bisquerra 2003) y desarrollo de la Inteligencia Emocional.



**EduMindUp!**  
NEUROCIENCIA  
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

## 2. LA RELAJACIÓN VIVENCIAL

### 2.1. El modelo

- **Modelo científico** (Benson, 1975; Davidson & Schwartz, 1976; Smith), psicomotricidad, yoga/meditación, arte, neurociencia, *Focusing* (Gendlin, 1988) y consciencia psicocorporal.
- Basado en la **emoción** y en un **cuerpo-persona**. Anatomía emocional (Keleman, 1997). *El cuerpo es el principal escenario de las emociones* (Damasio).
- Enfoque **polivalente**.
- **Integral, vivencial y aplicado**.
- **Creativo, flexible, significativo y centrado en el alumnado**.

## 2. LA RELAJACIÓN VIVENCIAL

### 2.2. Bases teóricas

#### Pedagógicas

- LOE
- Informe Delors
- Educación Emocional, Educación para la salud, Mediación y Convivencia.
- **Enfoque Constructivista**, educación integral e interdisciplinar, transversalidad, adaptabilidad, contextualización e implicación, integración en proyectos de centro y aplicabilidad diversa.

#### Psicológicas

- **Psicología Experiencial** (Gendlin).
- **Neurociencia**. El estudio del cerebro emocional, la consciencia psicofísica y la atención (Deshimaru, Chauchard, Damasio).
- ***La consciencia es corporal, pues el ser humano es un ser psicocorporal.***
- ***La razón se siente (Damasio).***

#### Psicopedagógicas

- **Educación Emocional** (Goleman, Bisquerra, Álvarez González et al., Gallifa et al., GROU).
- **Inteligencias múltiples** (Gardner).



**EduMindUp!**  
NEUROCIENCIA  
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

## 3. EL PROGRAMA TREVA

### 3.1. Definición

- Luis López González (2003; 2006c).
- Recurso psicopedagógico y de confrontación del **estrés** de docentes y alumnos.
- Modelo de Relajación Vivencial que tiene en cuenta el **estado emocional** del usuario.
- **12 recursos** psicofísicos para relajarse.

## 3. EL PROGRAMA TREVA

### 3.2. Objetivos

- Educar para la **salud**.
- Mejorar el **rendimiento escolar**.
- Desarrollar la **inteligencia emocional** para una integración personal.

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

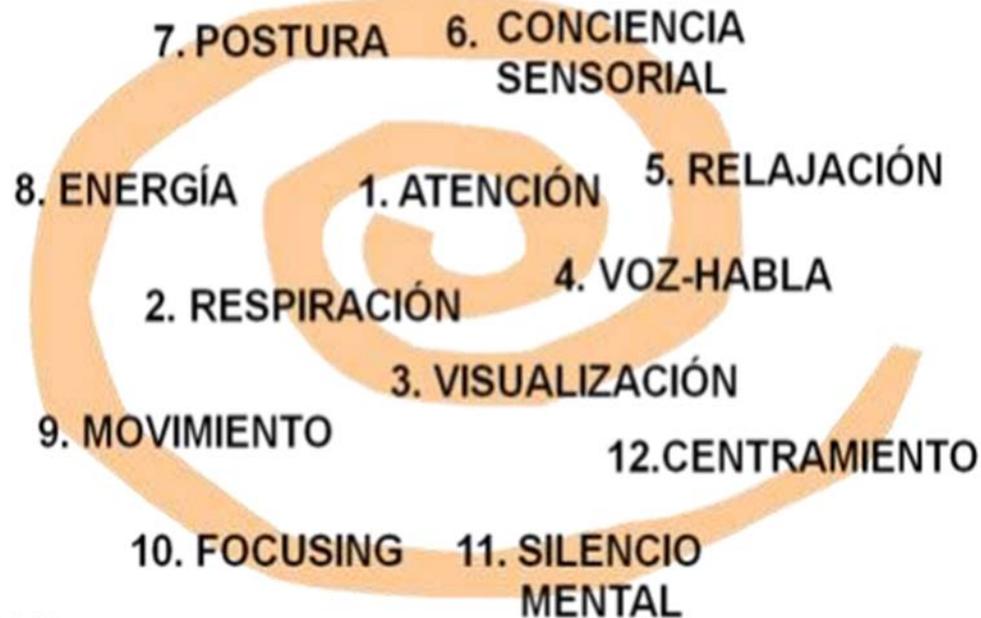
**Tabla 1** (extraída con autorización del autor, López González, L.)



## 3. EL PROGRAMA TREVA

### 3.3. Las 12 técnicas TREVA

DOCE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN VIVENCIAL  
APLICADAS AL AULA



Luis López  
[www.programatreva.com](http://www.programatreva.com)



**EduMindUp!**  
NEUROCIENCIA  
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

## 3. EL PROGRAMA TREVA

### 3.4. Ejemplos de aplicación E.I.

**Dinámica:** *Bajamos al fondo del mar*

**Nivel:** P-5

**Técnicas:**

- **Auto-observación** *Nos vestimos de buzo*  
[videos\FONDO DEL MAR\VID\\_20170503\\_094422.mp4](videos\FONDO DEL MAR\VID_20170503_094422.mp4)
- **Visualización** *Bajamos al fondo del mar*  
[videos\FONDO DEL MAR\VID\\_20170503\\_094947.mp4](videos\FONDO DEL MAR\VID_20170503_094947.mp4)
- **Imaginación y creatividad** *¿Qué hay dentro de la bolsita?*  
[videos\FONDO DEL MAR\VID\\_20170503\\_095359.mp4](videos\FONDO DEL MAR\VID_20170503_095359.mp4)  
[videos\FONDO DEL MAR\VID\\_20170503\\_095906.mp4](videos\FONDO DEL MAR\VID_20170503_095906.mp4)



### 3. EL PROGRAMA TREVA

#### 3.4. Ejemplos de aplicación E.I.

**Dinámica:** *La mariposa*

**Nivel:** P-5

**Técnicas:**

- **Respiración** *Molinillo de viento*
- **Visualización y auto-observación** *La mariposa*  
[videos\MARIPOSA\VID\\_20170510\\_094644.mp4](#)  
[videos\MARIPOSA\VID\\_20170510\\_092459.mp4](#)
- **Movimiento** *La danza de la mariposa*  
[videos\MARIPOSA\Papallones.mp4](#)



**EduMindUp!**  
**NEUROCIENCIA  
EN EL AULA**

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

### 3. EL PROGRAMA TREVA

#### 3.4. Ejemplos de aplicación E.I.

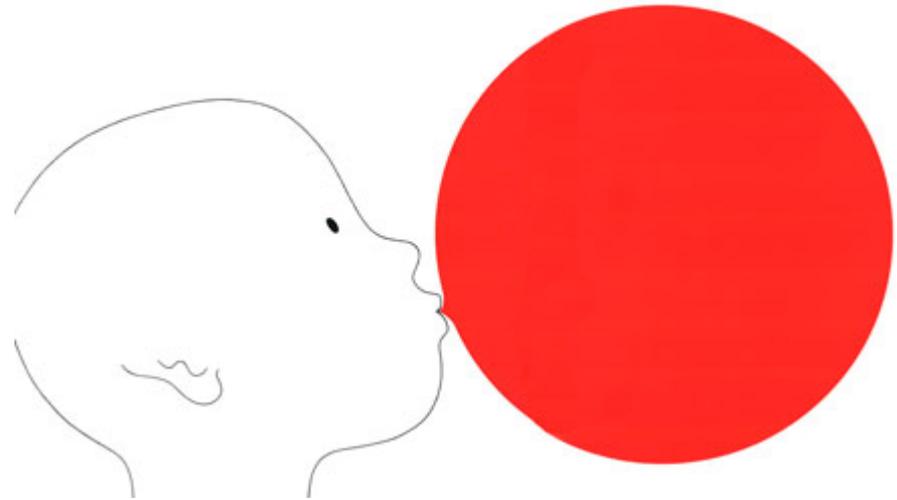
**Dinámica:** *El pequeño globo rojo*

**Nivel:** P-4

**Técnicas:**

- **Respiración, autoobservación y movimiento.**

[https://www.youtube.com/watch?v=rJsSnGFnduE  
videos\Catakrac - 21 02 2015.mp4](https://www.youtube.com/watch?v=rJsSnGFnduEvideos\Catakrac - 21 02 2015.mp4)



## 4. BIBLIOGRAFÍA

- 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). ***loga i Educació. Un aprenentatge per a la vida***. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat (PAM).
- LÓPEZ CASSÀ, E. (2011). ***Educación Emocional. Programa para 3-6 años***. Madrid: Wolters Kluwer.



**EduMindUp!**  
NEUROCIENCIA  
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

## 4. BIBLIOGRAFÍA

- 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). **Introducció 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.
- MARI, I. (2006). **El petit globus vermell**. Pontevedra: Kalandraka Editora.

SIENTO  
LUEGO  
EXISTO



ROCKULTURA



**EduMindUp!**  
NEUROCIENCIA  
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17