



Experiència seleccionada en la modalitat de presentació de materials

DADES DEL CENTRE

Codi del centre 08016240

Nom del centre Escola Santa Maria de Cervelló

Localitat Cervelló

TÍTOL

Com incideixen les tècniques de relaxació en l'educació (Programa de tècniques de relaxació)

BREU RESUM DE LA PRÀCTICA

La finalitat de l'educació és formar a la persona en el ple desenvolupament, generant processos de construcció personal a tres nivells: cognitiu, emocional i de conducta. La inclusió dins del Currículum, d'un programa basat en tècniques de relaxació, pot afavorir el desenvolupament integral de l'alumnat en general, i especialment, pot facilitar la inclusió d'aquells que presenten trastorns de desenvolupament i de conducta (TC), en potenciar un bon clima a l'aula.

Estudis recents de la neurociència, envers els nous punts de vista sobre la intel·ligència i els diferents estils de processar els aprenentatges, constaten que les tècniques de relaxació poden incidir en l'educació en les tres vessants, i per tant els seus beneficis repercutiran en cadascuna d'elles.

La nostra proposta educativa consisteix en l'entrenament i la pràctica de tècniques de relaxació, com a nova eina i estratègia metodològica per a facilitar que l'infant tingui un millor coneixement d'ell mateix i de les seves emocions, d'aquesta manera podrà regular-les millor i això afavorirà l'autocontrol. Conseqüentment millorarà l'autoestima i les seves habilitats socials se'n veuran beneficiades.

Això comporta un canvi en la dinàmica del grup que afavoreix les relacions interpersonals, facilita la seva cohesió i, de manera molt important, millora les actituds i capacitats bàsiques per l'aprenentatge.

DESCRIPCIÓ DE LA PRÀCTICA

Curs acadèmic 2008-2009

Punt de partida La pràctica de les tècniques de relaxació com a eina per a treballar i millorar aspectes individuals dels alumnes, va sorgir de la necessitat de trobar una resposta adequada a la realitat de l'aula.
En la pràctica docent, hem constatat que les vivències, motivacions i





necessitats dels alumnes no són les mateixes que les de fa uns anys. El seu comportament, l'actitud i els valors també han variat. Cada cop hi ha a les aules més alumnes, que des de ben petits manifesten un alt nivell de neguit, alguns amb manca d'interès i motivació, amb problemes d'atenció i concentració, i poca voluntat a l'hora d'esforçar-se. Tot això comporta problemes de conducta que afecten a les relacions interpersonals i sovint dificulta poder crear un clima d'aula adequat per l'aprenentatge.

En un inici, es va començar aquesta pràctica de forma esporàdica i puntual. Vistos els resultats positius que aportava, el curs 2005/2006 l'Esther Pareto, mestra del CEIP Sta. Maria de Cervelló, va presentar un projecte per sol·licitar una Llicència d'Estudis retribuïda. El curs 2006/2007, aquesta va ser concedida per a fer un estudi envers la necessitat de l'aplicació de noves estratègies metodològiques per un desenvolupament integral de l'alumnat i elaborar un programa didàctic per aplicar les tècniques de relaxació de forma sistemàtica a l'escola.

Objectius

- **Millorar les capacitats bàsiques per a l'aprenentatge.** El treball sistemàtic d'aquestes tècniques desperta un centrament que pot afavorir l'atenció, la concentració, la recuperació d'informació de la memòria, la creativitat...
- **Treballar l'educació emocional.** La relaxació facilita la connexió amb les emocions. A partir del coneixement de les pròpies emocions, l'infant millora l'autocontrol, aconseguix una autoregulació que afavoreix una conducta més adequada, trobant bones vies per a la seva manifestació. Això li permet tenir una millor autoestima i per tant facilita no només el benestar personal, sinó que també afavoreix l'empatia i millora la resolució de conflictes.
- **Afavorir un bon clima d'aula.** El treball d'educació emocional comporta una millora en l'actitud. Això facilita les relacions interpersonals i per tant la pràctica continuada de les tècniques de relaxació resulta beneficiosa com a eina per potenciar la cohesió de grup.
- **Facilitar la inclusió de l'alumnat amb trastorns de desenvolupament i de conducta (TC).** La millora de les relacions interpersonals, que es produeix amb la pràctica de tècniques de relaxació i amb el treball d'educació emocional, així com la millora de l'autoregulació i l'autocontrol per part d'aquest alumnat, afavoreix la seva inclusió amb la resta del grup.

Desenvolupament de l'experiència

Després de tot l'estudi envers els beneficis educatius de les tècniques de relaxació, i de l'elaboració del programa per aplicar-les a l'escola fetes a partir de la Llicència d'estudis retribuïda, el curs 2006/07, es va aplicar a 1r d'Educació Primària. Després de la valoració positiva que se'n va fer dels seus beneficis, el curs 2007/08 es va ampliar l'experiència a tot el Cicle Inicial, amb la dedicació d'una hora setmanal (6a hora).

Enguany, la implementació del programa s'ha estès a 3r de Cicle Mitjà, per tal de mantenir la continuïtat amb l'alumnat que durant els dos cursos anteriors ja havia practicat la relaxació, donats els beneficis que en valoraven tant des de l'escola com des de les famílies.

Així que durant el present curs estem aplicant el programa a 1r (3 línies), 2n (2 línies) i 3r (2 línies).





Els/Les alumnes de 3r, donat el seu entrenament en relaxació, s'han iniciat en la pràctica de Tai-txi. El seu procés ha estat tant satisfactori que el passat 26 d'abril van participar en la Marató de Tai-txi de Catalunya. La seva exhibició va ser molt valorada per part de tots els participants i espectadors de l'acte.

Donades les valoracions positives, com també l'interès manifestat per part de tot el Claustre del CEIP Sta. Maria de Cervelló, s'ha presentat l'experiència dins el marc de Projectes d'Innovació del Departament.

L'estructura del desenvolupament de les sessions, és la següent:

Fase de preparació mental i adequació de l'espai: abans de començar cal preparar els alumnes i motivar-los. Aquesta fase prèvia de mentalització és important per tal que es vagin calmant i asserenant, i tenint una bona disposició.

S'estiren al terra, o seuen, escampats per l'aula o espai en què ens disposem a treballar. És convenient que hi hagi espai suficient per a què no es toquin uns als altres. Sempre que sigui possible, cal apagar els llums per tal d'aconseguir una il·luminació tènue que afavoreixi la relaxació.

Fase de respiració, visualització i relaxació: consisteix en tranquil·litzar la respiració. Aprenen a respirar profundament, els donem pautes per tal que la facin abdominal. És molt important que prenguin consciència de la seva respiració, del seu ritme, de la seva profunditat.

Un cop aconseguit un ritme relaxat de respiració, és quan podem treballar aspectes d'educació emocional a través de diferents tècniques: visualització, meditació, autosuggestió, contes i al·legories, tot complementat amb la música adequada.

Fase de relaxació dinàmica: es realitzaran els exercicis de la tècnica que correspon a cada sessió; pot ser txi-kung, massatge, automassatge, dansa, mandales, tai-txi...

Fase de tancament: és l'estona de compartir els sentiments i sensacions que han experimentat. Es fa a partir d'una conversa envers algun dels aspectes d'educació emocional treballats durant la sessió o bé a través de l'expressió plàstica. És en aquests moments quan prenen consciència de les seves emocions, les aprenen a expressar, les comparteixen amb la resta del grup, creant així un clima de confiança i de cohesió molt especial.

*Treball competencial
(metodologia/tipologia
d'activitats/organització
social)
Veure annex guia d'ús*

La pràctica educativa de les tècniques de relaxació està orientada per a la prevenció i el desenvolupament personal de l'alumnat. Centra la intervenció en l'adquisició de competències bàsiques per afrontar les situacions de la vida quotidiana, i al mateix temps fomenta el desenvolupament harmònic, estimulant tant els aspectes afectius i de comportament, com els cognitius. La metodologia emprada, així com les activitats proposades tenen un caire plenament funcional dels aprenentatges des de dues vessants:

- Com a mesura preventiva: en quant que la relaxació desvetlla, estimula i va modelant la sensibilitat envers la consciència corporal, consciència emocional, l'autoestima, la regulació emocional i les habilitats de relació. Aquesta fase consisteix en l'aprenentatge i l'entrenament de diferents tècniques de relaxació i en poder gaudir de les sensacions agradables que ens ofereixen.
- Com a tècnica per fer front a les de situacions d'estrès i nerviosisme: quan ja s'ha adquirit el coneixement de les tècniques, i han pres





consciència de com poden repercutir positivament en el nostre estat, és quan podem utilitzar la relaxació per fer front a les dificultats, en els moments que la situació ho requereix. Així, aquesta vessant consisteix en la identificació de la situació conflictiva i de la necessitat de relaxar-se; en aquest cas és quan la relaxació es converteix en una eina d'autoregulació.

En el centre educatiu, el professorat treballa les tècniques de relaxació a l'aula de forma col·lectiva, des de la vessant preventiva, per afavorir la cohesió del grup i per tant la inclusió de l'alumnat amb TC. Així, cal tenir present que en moments puntuals i per fer front a situacions de conflicte, es pot incidir en els alumnes que ho requereixin, o bé en tot el grup classe, utilitzant alguna tècnica d'autoregulació.

En la integració de coneixements, cal destacar que amb el desenvolupament de les tècniques de relaxació, es treballen les competències bàsiques següents:

- *Aprendre a ser i actuar de forma autònoma*: desenvolupament de la pròpia identitat i la responsabilitat personal. En les sessions s'aborden la consciència corporal i emocional, l'autoestima, l'autoconfiança i l'autocontrol.
- *Aprendre a conviure*: relació amb els altres. Aquest aspecte es treballa afavorint les competències de les relacions interpersonals. Cal tenir present que simplement relaxant-se en grup estem creant un clima de cohesió. Un dels principals objectius del programa és afavorir un bon clima escolar que afavoreixi la inclusió de tot l'alumnat.

Durant la realització de les sessions, es realitzen diferents agrupacions de l'alumnat. Generalment, treballen amb el grup classe en conjunt, però amb el desenvolupament d'algunes tècniques, es treballa per parelles o petits grups. Amb l'estímul de les habilitats socials, i l'impuls del treball cooperatiu entre l'alumnat, es contribueix a l'adquisició de la competència *d'aprendre a aprendre*.

La finalitat de cadascuna de les àrees curriculars és el desenvolupament de les competències bàsiques. Cal tenir presents les competències transversals, les personals i les específiques centrades en conviure i habitar el món. L'eficàcia en la consecució d'aquestes depèn d'una bona coordinació de les activitats escolars de totes les àrees. Pràctiques educatives transversals (que incideixen i es treballen des de totes les àrees), com la que es presenta, afavoreix l'assoliment d'aquestes.

Temporització

1 sessió d'una hora setmanal.

En grups d'infants més petits (Ed. Infantil) les sessions han de ser d'una durada inferior.

Recursos humans i materials

1 persona per grup.

El material necessari depèn de cada sessió. Algunes no necessiten més material que un radiocasset i música. Altres com per exemple massatges, es pot realitzar amb l'ús de pilotes de massatges.

Per a les visualitzacions, s'afavoreix el benestar dels alumnes i la relaxació amb l'ús de màrfegues per aïllar-los del terra.





Valoració i conclusions

L'implementació de les tècniques de relaxació en el Currículum representa un canvi qualitatiu en el sistema educatiu, tenint en compte que incideix en els aspectes cognitiu, emocional i de conducta. Els tres aspectes són necessaris pel desenvolupament integral de la persona, i aquesta és la finalitat de l'educació.

A nivell cognitiu, facilita l'activació de l'hemisferi dret del cervell i permet tenir una percepció més global i processar la informació de manera més intuïtiva i comprensiva. Els pensaments resulten més clars i més flexibles, això ajuda a tenir altres perspectives. Millora la capacitat d'atenció, concentració i associació. Tots els aspectes destacats anteriorment demostren l'assoliment del primer objectiu plantejat: **millorar les capacitats bàsiques per a l'aprenentatge.**

Amb el **treball de l'educació emocional** (segon objectiu) l'alumnat aconsegueix un millor benestar personal. Des de l'estat de relaxació connecten més fàcilment amb les emocions. Amb l'adquisició de les diferents competències personals: autoconeixement, autoestima, automotivació i autocontrol, s'aconsegueix un equilibri emocional que augmenta la seva empatia i les seves competències socials. Així se'n veuen beneficiades les relacions interpersonals, tal i com era el tercer objectiu: **afavorir un bon clima d'aula.**

En relació al darrer objectiu plantejat, **facilitar la inclusió de l'alumnat amb trastorns de desenvolupament i de conducta (TC)**, cal dir que, mitjançant l'entrenament i la pràctica d'algunes tècniques de relaxació, l'infant que pateix aquesta problemàtica, millora l'autocontrol, i en reduir la seva impulsivitat aconsegueix una autorregulació que afavoreix una conducta més apropiada a l'aula. Amb la millora de les característiques pròpies d'aquest tipus d'alumnat, facilitarem la seva adaptació al grup.

De cara al futur, el plantejament del CEIP Sta. Maria de Cervelló és estendre aquesta pràctica educativa innovadora el màxim possible. Per anar en aquesta línia hem plantejat diferents actuacions:

- Presentar una proposta dins del marc dels Projectes d'innovació del Departament.
- Realitzar una formació de centre, dirigida a tots el professorat, en tècniques de relaxació.
- Crear un equip de recerca, per treballar a nivell de centre, en la línia de les bones pràctiques educatives.

Documentació complementària

Disposem de gran nombre de material per tal d'exemplificar i aprofundir sobre la pràctica de la relaxació que realitzem al CEIP Sta. Maria de Cervelló. Donat que en aquest aplicatiu no podem adjuntar els arxius corresponents, fem una relació dels mateixos, i restem a la seva disposició per tal de facilitar-vos-els.

- El contingut teòric que sustenta aquest programa, i un volum important de sessions programades a forma d'exemple, es pot veure a l'adreça: <http://phobos.xtec.es/sgfprp/resum.php?codi=1640>
- Una presentació en PowerPoint, amb el resum dels aspectes teòrics més significatius dels beneficis educatius de la pràctica de la relaxació, així com també conté les fotografies de la seva realització per part dels nens i nenes.
- La revista Guix de l'editorial Graó va publicar recentment, un





suplement (Guix2) dedicat exclusivament al treball en tècniques de relaxació que s'està realitzant a la nostra escola.

- Gran volum de material audiovisual on es pot veure a l'alumnat del nostre centre realitzant diferents tècniques de relaxació (fotografies i vídeos)
- En la web de l'escola hi ha penjades diverses informacions en relació a aquesta pràctica, així com també fotografies de l'alumnat realitzant-la. <http://www.xtec.cat/ceipsantamariadecervello/>
- Disposem de diverses graelles i pautes d'observació i d'avaluació elaborades.

Aspectes innovadors

La realització d'aquesta pràctica educativa és innovadora des de diferents perspectives:

- 1) Incorpora noves estratègies en el treball de l'acció tutorial, per afavorir el desenvolupament integral dels alumnes, així com també, per a potenciar el treball d'educació emocional.
- 2) Du a la pràctica les conclusions d'alguns estudis i recerques recents de la neurociència. Aquests constaten com les tècniques de relaxació potencien l'activitat de l'hemisferi cerebral dret i per tant permet al cervell treballar de forma holística. Cal tenir en compte que el sistema educatiu prioritza principalment l'hemisferi esquerre, i per un desenvolupament integral és important la connexió entre els dos hemisferis.

Eficiència

Aquesta pràctica educativa té un gran nivell d'eficiència, donat que els recursos que cal invertir per a dur-la a terme són molt escassos, i els beneficis que se n'extreuen són molts i molt positius a mitjà i llarg termini.

Les tècniques emprades són:

- Fàcils d'aprendre. No requereixen grans coneixements especialitzats.
- Fàcils d'aplicar a l'aula, adequades i adaptables a l'edat de l'alumnat.
- No requereixen materials específics (tot i que algunes sessions s'afavoreixen amb l'ús d'alguns materials concrets).

Les millores són observables al cap de poques sessions, però amb el treball continuat al llarg del temps, els beneficis no solament es manifesten a l'entorn escolar. Les famílies de l'alumnat que ho està treballant actualment a l'escola, també ho constaten.

Criteris d'avaluació

Per fer l'avaluació d'aquesta pràctica educativa cal partir d'una avaluació inicial. En aquesta valorarem: la capacitat dels infants en quant a la relaxació pròpiament dita (farem una primera valoració d'aquest aspecte a tot el grup), la capacitat d'atenció i concentració, i aspectes referits a l'autoregulació. Disposem d'un model de registre ja creat per a fer aquesta avaluació.

Per avaluar els resultats al finalitzar cadascuna de les sessions, es realitzaran dues avaluacions: una per part del/de la mestre/a, i un altre per part de l'alumnat. (disposem de registres ja creats)

- Qüestionari pel mestre. Permet valorar l'ambient creat a l'aula després d'una sessió de relaxació. Aquest registre pretén comprovar a nivell global del grup, les variacions que hi puguin haver





en quant a algunes actituds i hàbits de treball, en finalitzar la sessió. Així com també dels beneficis i millores individuals a nivell emocional i en la dinàmica de l'aula.

- Autovaloració de l'alumne. Els infants completen un autoinforme o autovaloració. Aquest consisteix en la valoració del seu estat de relaxació, així com també, valoren el grau de satisfacció que els ha produït la sessió.

A la finalització del curs es torna a completar el registre d'observació inicial per tal de fer una comparativa amb els resultats obtinguts.

Amb la finalitat de potenciar la reflexió pedagògica, tenim previst de cara al proper curs, la creació d'un grup de recerca al CEIP Sta. Maria de Cervelló. Els objectius són:

- avaluar els resultats obtinguts amb la pràctica de les tècniques de relaxació
- millorar els aspectes que es consideri necessari, a partir de la nomenada avaluació.
- estendre la pràctica educativa a més nivells i cicles del centre.
- crear l'hàbit de recerca constant de noves metodologies innovadores que permetin millorar la pràctica educativa del centre.

AUTORIA DE L'EXPERIÈNCIA

Coordinació	Esther Pareto / Anna Moreno – Tutores de C. Mitjà.
Professorat implicat	Esther Pareto (tutora C. Mitjà), Anna Moreno (tutora C. Mitjà), Marta Fontanals (mestra d'educació especial), Cèlia Ramón (tutora C. Inicial), Roser Tiñena (tutora C. Inicial), Maria Arnau (tutora C. Inicial), Susana Montero. (tutora C. Inicial)i Amparo Planells (tutora C. Inicial).

CONTACTE

Nom i cognoms	Esther Pareto Valls
Telèfon	93.660.05.99
Unitat	Servei Educatiu Baix Llobregat-6. Serveis Territorials al Baix Llobregat

