



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Disminución del estrés en docentes
de un centro de secundaria y ciclos formativos
a través del Programa TREVA

Curs 2012-2013

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: **Eva Lóbez Cuadrado**

Tutor: **Luís López González**



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Lóbez, E. (2013). *Disminución del estrés en docentes de un centro de secundaria y ciclos formativos a través del Programa TREVA. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: (<http://hdl.handle.net/2445/48219>)



Postgrau en
Educació
Emocional
i Benestar

Índice

| | | |
|----------|--|----|
| 1. | Introducción | 1 |
| 2. | Descripción del programa | 1 |
| 3. | Población diana | 2 |
| 4. | Fundamentación teórica..... | 3 |
| 5. | Análisis del contexto | 11 |
| 6. | Necesidades identificadas..... | 13 |
| 7. | Objetivos del programa | 13 |
| 8. | Contenidos..... | 13 |
| 8.1 | Autoobservación..... | 13 |
| 8.2 | Respiración..... | 14 |
| 8.3 | Visualización..... | 14 |
| 8.4 | Voz y habla..... | 14 |
| 8.5 | Relajación..... | 14 |
| 8.6 | Consciencia sensorial..... | 15 |
| 8.7 | Postura | 15 |
| 8.8 | Movimiento | 15 |
| 8.9 | Energía..... | 16 |
| 9. | Metodología | 16 |
| 10. | Proceso de aplicación | 16 |
| 11. | Estrategias de evaluación | 17 |
| 11.1. | Evaluación inicial..... | 17 |
| 11.2. | Evaluación sesiones | 18 |
| 12. | Evaluación del programa..... | 19 |
| 12.1 | Resultados | 19 |
| 12.1.1 | Instrumento 1..... | 19 |
| 12.1.2 | Instrumento 2..... | 19 |
| 12.2 | Evaluación sesiones | 20 |
| 12.2.1 | Instrumento 3..... | 20 |
| 12.2.2 | Instrumento 4..... | 22 |
| 12.2.3 | Instrumento 5..... | 23 |
| 12.2.4 | Instrumento 6..... | 25 |
| 13. | Conclusiones..... | 28 |
| 14. | Bibliografía | 30 |
| Anexo I | | 31 |
| | Resultados Escala de Autocontrol emocional | 31 |
| Anexo II | | 34 |
| | Escala de autocontrol emocional | 34 |
| | Ficha diario general | 36 |
| | Evaluación Técnica Relajación | 38 |
| | Ficha control post-sesión | 39 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Modelo de emoción..... | 3 |
| Figura 2. Modelo de organismo | 5 |
| Figura 3. Modos Psicofisiológicos | 7 |
| Figura 4. Patrón de variabilidad de ritmo cardíaco coherente e incoherente en una base temporal y en una base de frecuencias | 8 |
| Figura 5. Sistema Nervioso Autónomo simpático y parasimpático. | 9 |
| Figura 6. Principales vías neurológicas entre el corazón a los principales órganos y al cerebro. | 10 |

Lista de Tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Estructura de una sesión..... | 16 |
| Tabla 2. Calendario de las técnicas de relajación. | 17 |
| Tabla 3. Resultados de la evaluación inicial de las técnicas de relajación. | 20 |
| Tabla 4. Resultados de la ficha diario de prácticas. | 21 |
| Tabla 5. Porcentaje de nivel de coherencia en pre-sesión y post-sesión en cada sesión. | 22 |
| Tabla 6. Porcentaje de tiempo de coherencia y Ritmo cardíaco en pre-sesión y post-sesión en cada sesión. | 23 |
| Tabla 7. Medias y desviaciones típicas de la Evaluación de cada técnica. | 23 |
| Tabla 8. Media de Aprendizaje por profesor. | 24 |
| Tabla 9. Media de Aprendizaje por técnicas. | 24 |
| Tabla 10. Medias totales por factor y profesor de la Evaluación del aprendizaje..... | 25 |
| Tabla 11. Medias y desviaciones típicas por cada técnica de la Evaluación del aprendizaje. | 26 |
| Tabla 12. Valoración cualitativa del aprendizaje. | 27 |

1. Introducción

En la actualidad es habitual que muchos docentes sientan estrés en las aulas. Este trabajo está enfocado a la disminución de este estrés a los profesores de ciclos formativos en el Instituto de Educación Secundaria Ferran Tallada, un centro de educación formal de secundaria y ciclos formativos, situado en la c/ Gran Vista, 54 con C.P. 08032 en la ciudad de Barcelona.

Para ello, se ha seleccionado el Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) diseñado por López González (2003), que está basado en 12 recursos psicocorporales y se validó científicamente en una investigación-acción con un grupo de docentes de secundaria y bachillerato (López González, 2010).

En un siguiente paso, estas técnicas ya vividas e interiorizadas por el grupo de profesores, se puede llevar a la práctica en las aulas con los alumnos.

En este programa, es importante considerar al ser humano formado por un sistema psicológico, un sistema fisiológico y un sistema emocional, y tener en cuenta que estos tres sistemas están relacionados y cada uno de ellos influye en el resto, de tal forma que se trabajará desde estos tres sistemas a lo largo de las diversas técnicas.

2. Descripción del programa

Este es un programa de relajación enfocado a profesores de secundaria y de ciclos formativos, para que los profesores lo utilicen con sus alumnos.

En la actualidad, muchos docentes sufren de estrés debido al malestar en las aulas. Este malestar es debido a problemas en el aula como la falta de atención de los alumnos. Vivimos en una sociedad “mass-media” en la que continuamente nos sentimos bombardeados por estímulos novedosos que dejan atrás estímulos de hace tan sólo unos minutos, una sociedad que lleva un acelerado un ritmo de vida, con un alto nivel de consumismo.

El clima en el aula es otro de los problemas de las aulas en la actualidad, debido a la falta de competencia interpersonal e intrapersonal, y que conlleva muchas veces a que la solución de los conflictos se lleve a cabo utilizando la violencia.

Y, otro factor que justifica este tipo de intervenciones es que asistimos socialmente a una disociación preocupante entre mente, cuerpo y emoción, pues hay un exceso de vida mental y virtual en detrimento de la corporeidad, de la percepción

sensorial y de la vivencia. A ello contribuye el exceso de conceptualización de los currículos, lo cual está comportando una cierta anacronía entre vida y escuela.

Por todos estos problemas, muchos profesores sufren de estrés en las aulas. Y, para ello, se quiere llevar a cabo el programa de relajación vivencial TREVA para los profesores y disminuir así su nivel de estrés.

Este programa pretende dar respuesta a las necesidades existentes en la mayoría de las aulas en la actualidad y también en el centro IES Ferrán Tallada.

3. Población diana

Este trabajo va dirigido a aquellos grupos que quieran experimentar las técnicas de relajación vivencial, que proporciona a alumnos y profesores un espacio de intimidad, está dirigido a aquellas personas que quieran emprender un camino de autoconocimiento y que quieran desarrollar la inteligencia emocional, y que quieran reconectar en su vida diaria su mente, su cuerpo y su emoción. Con esta finalidad, se ha seleccionado el Programa TREVA que está basado en 12 recursos psicocorporales. En este trabajo, se trabajarán 9 de estos 12 recursos psicocorporales.

En este programa, se tratarán los siguientes apartados: fundamentación teórica, en la que se justificará científicamente los beneficios que puede aportar la relajación vivencial tanto en profesores como en alumnos, el análisis del contexto en el que se describirá el contexto en el que se llevará a cabo el programa, necesidades identificadas, se describirán las necesidades que se han encontrado en el instituto, objetivos del programa, se describirán los objetivos que se pretenden conseguir con la implantación de este programa, temario donde se explicarán cada una de las nueve técnicas de relajación vivencial aplicada al aula, metodología, proceso de aplicación, estrategias de evaluación, se describirán las técnicas utilizadas para la evaluación tanto del programa como de la puesta en práctica del programa, las conclusiones, se explicarán las conclusiones a las que se han llegado y, por último, la bibliografía.

4. Fundamentación teórica

Comenzaré por definir el concepto de emoción que es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000).

Las emociones se producen como respuesta a un estímulo, ya pueda ser interno o externo. A continuación, se explica un modelo que muestra los diferentes elementos que constituyen la emoción, que queda representado en la Figura 1.

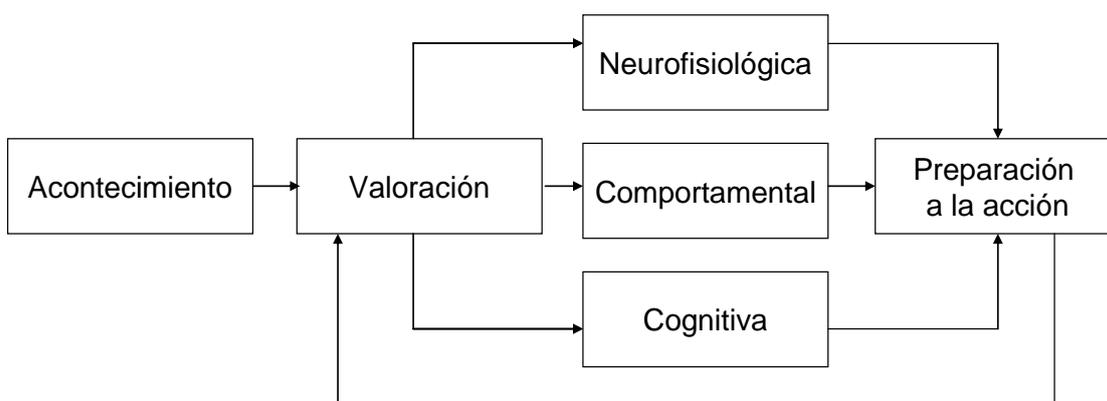


Figura 1. Modelo de emoción

Ante un estímulo (interno o externo) que percibe el ser humano, que denominamos acontecimiento, el ser humano realizará una valoración del mismo.

Según Lazarus, en un primer momento, se realiza una **valoración primaria o automática**, en la que se cuestiona el efecto del estímulo a un nivel más primario, si este afecta a mi supervivencia o a mi bienestar.

En esta valoración, el acontecimiento se percibirá como *positivo* o *negativo*. Un estímulo puede considerarse positivo si se valora como una aproximación hacia el bienestar o me aproxima al alcance de mis objetivos. Y, por el contrario, se valorará como negativo, si presenta un obstáculo o dificultad para la consecución de mis metas, me aleja de mi bienestar.

En la valoración del acontecimiento influyen factores tanto de personalidad como del ambiente, entre ellos, encontramos el significado que tiene el acontecimiento para la persona, su historia, el aprendizaje, el contexto en el que se da la situación, etc... Ello hace que un mismo acontecimiento pueda ser valorado de forma diferente según las personas, y por tanto, las emociones que puede provocar.

Lazarus explica que después se produce una **valoración cognitiva o secundaria**, a un nivel más elaborado, en la que se cuestiona si se está en condiciones de hacer

frente a dicha situación. En función de la respuesta se producirá una respuesta fisiológica de mayor o menor intensidad.

Estas valoraciones se producen en fracciones de segundo. En estas valoraciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc..

El mecanismo de valoración activa la respuesta emocional. En la respuesta emocional se pueden identificar tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo.

El **componente neurofisiológico** consiste en respuestas involuntarias, de las cuales el cerebro no es consciente, como: taquicardia, sudoración, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, respiración, etc. Las emociones son una respuesta del organismo que se inicia en el Sistema Nervioso Central (SNC).

El **componente comportamental** coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando, entre ellas, se encuentran el lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro, el volumen, los movimientos del cuerpo, el tono de voz, etc.

El **componente cognitivo** es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla en función del dominio del lenguaje. La componente cognitiva coincide con lo que se denomina sentimiento. Esta componente sí es consciente y es la toma de conciencia de la reacción psicofisiológica que acontece en una emoción.

Sobre cada uno de estos componentes de la emoción se puede intervenir desde la educación emocional. La intervención en el componente neurofisiológico supone aplicar técnicas de relajación, respiración, control físico corporal, etc. La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, expresión matizada de la emoción, entrenamiento emocional, etc. La educación de la componente cognitiva incluye reestructuración cognitiva, introspección, meditación, cambio de atribución causal, etc.

Por último, las emociones predisponen a la acción. En el caso de que se valore que se está en condiciones de hacer frente a la situación, predispondrán al comportamiento de lucha. Y, en el caso en que el peligro se valore como superior a las posibilidades de hacerle frente, se predispondrá al comportamiento de huida o no se iniciará ninguna acción. Pero, esto no decir que en último término, estas acciones se den o no.

Según Damasio, las emociones o sentimientos está en una base fisiológica de nuestro cuerpo.

Nuestro organismo está compuesto por tres sistemas: fisiológico, cognitivo y emocional, y todos ellos están interrelacionados entre sí. Por ello, nuestros sistemas mental y emocional no pueden considerarse aislados de nuestro sistema fisiológico, sino que hemos de ver cada sistema como una parte del organismo humano.

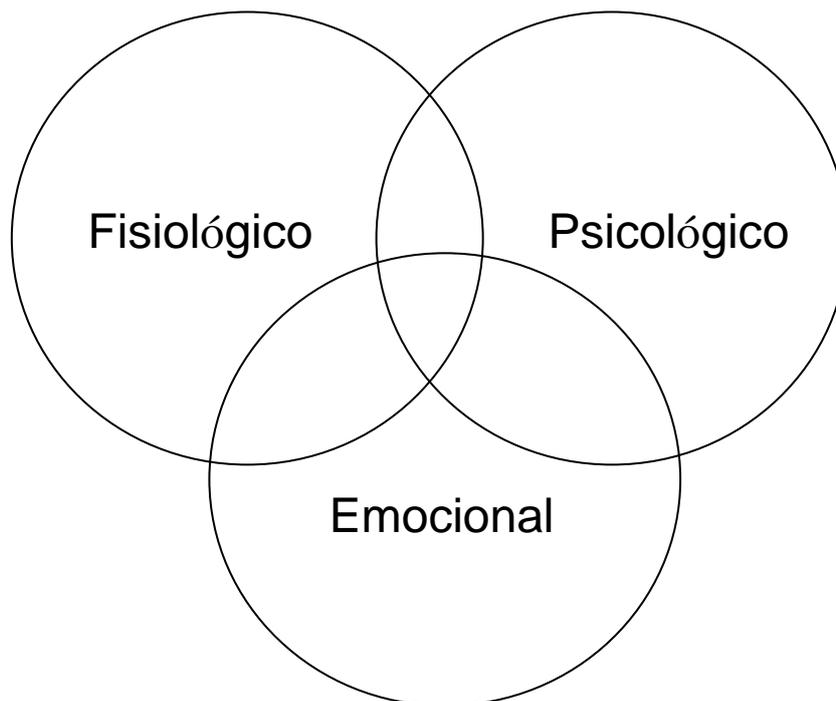


Figura 2. Modelo de organismo

El Instituto de las Matemáticas del Corazón (Institut of HeartMath) estudia los mecanismos por los cuales el corazón se comunica con el cerebro y, que por ello influya en el procesamiento de la información, las percepciones, emociones y la salud. Para ello, el instituto adopta una perspectiva de procesamiento de la información para describir la comunicación entre estos sistemas. Desde este punto de vista, la comunicación entre los distintos sistemas se explica como la generación y transmisión de ritmos y patrones de actividad psicofisiológica, frente a la visión anterior, que explicaba la comunicación en función de la cantidad de actividad fisiológica (McCraty, 2009).

Otro término que se utiliza para esta descripción es el término de coherencia, que está relacionado con el grado de organización armónica que existe entre cada uno de sus componentes. Cuanta mayor coherencia tenga el sistema - tiene una mayor similitud a un patrón de onda sinusoidal - mayor será la eficiencia y efectividad en su

funcionamiento. La coherencia lleva al sistema a un estado de “fluidez” de los procesos vitales. En cambio, si un sistema es incoherente, es decir, está caracterizado por una señal muy variable, errática y no armónica, entorpece los procesos vitales.

En el instituto, se estudiaron diferentes variables fisiológicas y se observó que la variabilidad del ritmo cardíaco era la variable fisiológica que mayor correlación presentaba con el estado emocional de una persona.

Estudiando la variabilidad del ritmo cardíaco y los diferentes estados emocionales, se encontraron 6 modos psicofisiológicos independientes en el día a día, y cada uno de ellos queda caracterizado por un estado fisiológico, mental y emocional concreto, que quedan representados en la Figura 3.

- Focalización Mental
- Incoherencia Psicofisiológica
- Coherencia Psicofisiológica
- Relajación
- Emoción Negativa Extrema
- Reposo emocional

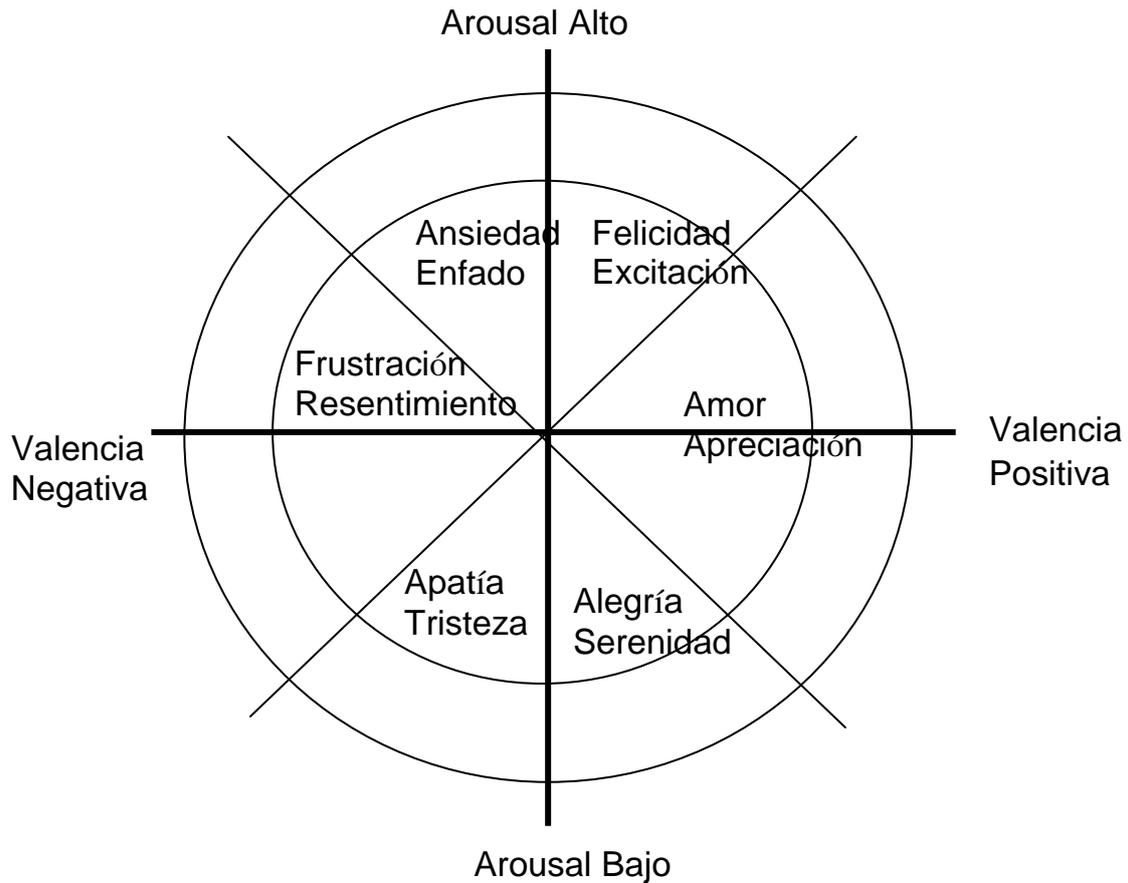


Figura 3. Modos Psicofisiológicos

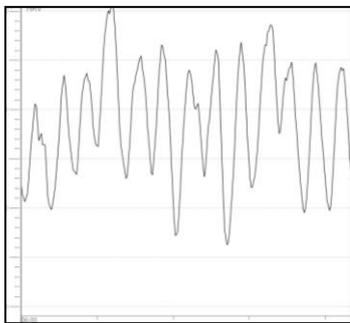
En esta representación, se consideran dos ejes:

- El eje vertical, se muestra el "arousal" o grado de excitación emocional, que muestra el balance entre la actividad del sistema nervioso autónomo simpático y parasimpático.
- Y, en el eje horizontal, se muestra la valencia emocional, que está relacionado con la liberación de cortisol, mayor si la emoción es negativa y menor si es positiva. Si la emoción es positiva o negativa, es decir, si nos acerca al estado de "fluir" o nos aleja de él. Esta característica vendrá reflejada en una mayor coherencia de la señal si la emoción es positiva, con emociones como amor, apreciación, compasión; frente a una mayor incoherencia si la emoción es negativa, con emociones como la frustración, ira, ansiedad y preocupación.

La variabilidad del ritmo cardíaco presenta coherencia psicofisiológica cuando representada esta señal en el espectro de frecuencias, la señal tiene las siguientes características:

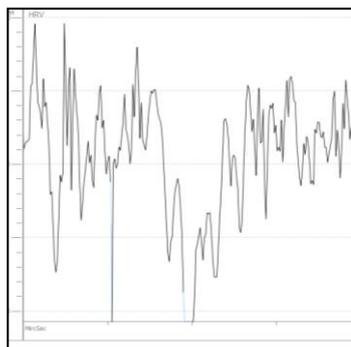
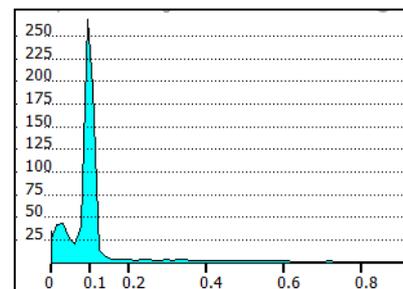
- en la banda de muy baja frecuencia (por debajo de 0.04 Hz), la señal tiene poca potencia. En esta banda, se representa el sistema nervioso autónomo parasimpático.
- En la banda de baja frecuencia (aproximadamente 0.1 Hz), la señal tiene un pico de potencia.
- En la banda de alta frecuencia (por encima de 0.26 Hz), la señal tiene poca potencia. En esta banda, se representa el sistema nervioso autónomo simpático.

Tiempo



Señal
coherente

Frecuencia



Señal
incoherente

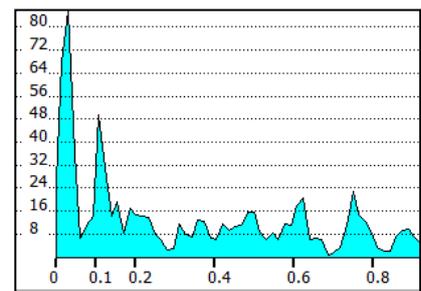


Figura 4. Patrón de variabilidad de ritmo cardíaco coherente e incoherente en una base temporal y en una base de frecuencias

- en la banda de muy baja frecuencia (por debajo de 0.04 Hz), la señal tiene poca potencia. En esta banda, se representa el sistema nervioso autónomo parasimpático.
- En la banda de baja frecuencia (aproximadamente 0.1 Hz), la señal tiene un pico de potencia.

- En la banda de alta frecuencia (por encima de 0.26 Hz), la señal tiene poca potencia. En esta banda, se representa el sistema nervioso autónomo simpático.

La coherencia psicofisiológica representa un balance entre el sistema nervioso autónomo simpático y parasimpático, hacia un aumento del sistema nervioso autónomo parasimpático.

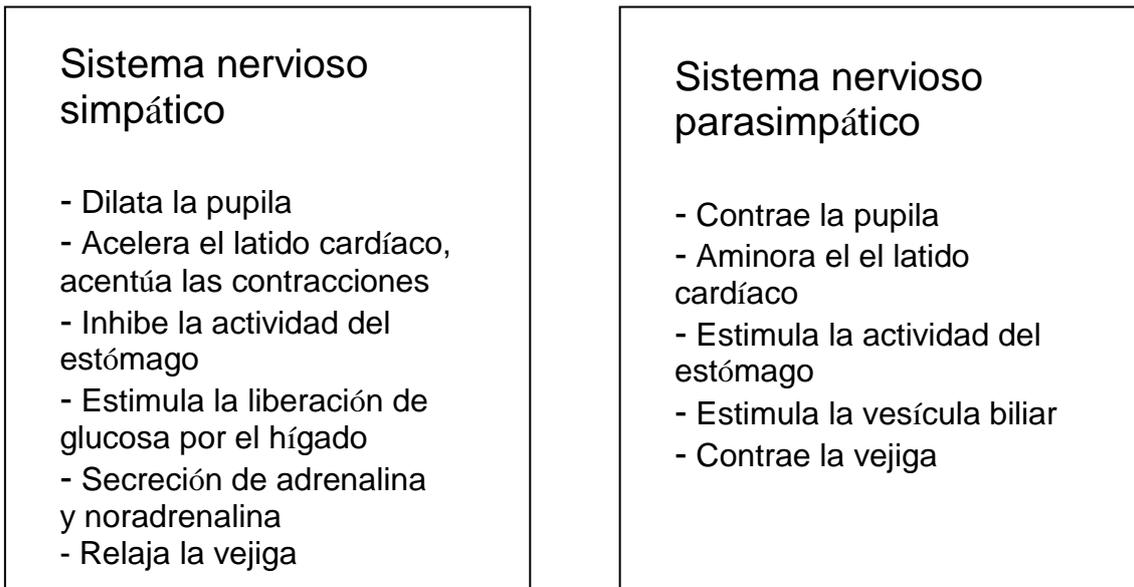


Figura 5. Sistema Nervioso Autónomo simpático y parasimpático.

La armonía del corazón cambia la percepción y la habilidad para reducir el estrés y manejar más eficazmente las situaciones difíciles, genera un mayor bienestar y mejora la salud. Además, el corazón afecta a la inteligencia, a la conciencia, a la creatividad y claridad mental.

Como se ha visto que los estados emocionales están relacionados con la variabilidad del ritmo cardíaco, a continuación, se va a describir de qué modo tiene lugar esta relación. Si el individuo está experimentando emociones positivas, la variabilidad del ritmo cardíaco será coherente y en el caso de que experimente emociones negativas, ésta será incoherente.

En primer lugar, haremos hincapié en que el corazón no solamente bombea sangre, sino que tiene otras funciones. Destacamos por un lado que el corazón es un centro de procesamiento altamente complejo, auto organizado por su propio sistema nervioso, que se comunica con el cerebro y con otros órganos y por otra parte, que el

corazón es la principal fuente generadora de patrones rítmicos en el organismo. Con cada latido, el corazón no sólo bombea sangre, sino que también integra y transmite información de distintos tipos: neurológica, hormonal, de presión y electromagnética al cerebro y al resto de órganos. Estas informaciones que el corazón envía al cerebro contribuyen a formar los patrones que son reconocidos como patrones conocidos por el cerebro o como patrones desconocidos o diferentes. La detección de patrones diferentes por el cerebro, harán que se desencadenen las diferentes emociones.

La información se codifica en los ritmos o patrones de las señales fisiológicas, es decir, en los intervalos entre latidos de las señales neurológicas, hormonales, de presión y electromagnética generados por el corazón.

El corazón se encuentra conectado al cerebro y a los principales órganos por las siguientes vías, representadas en la Figura 6.

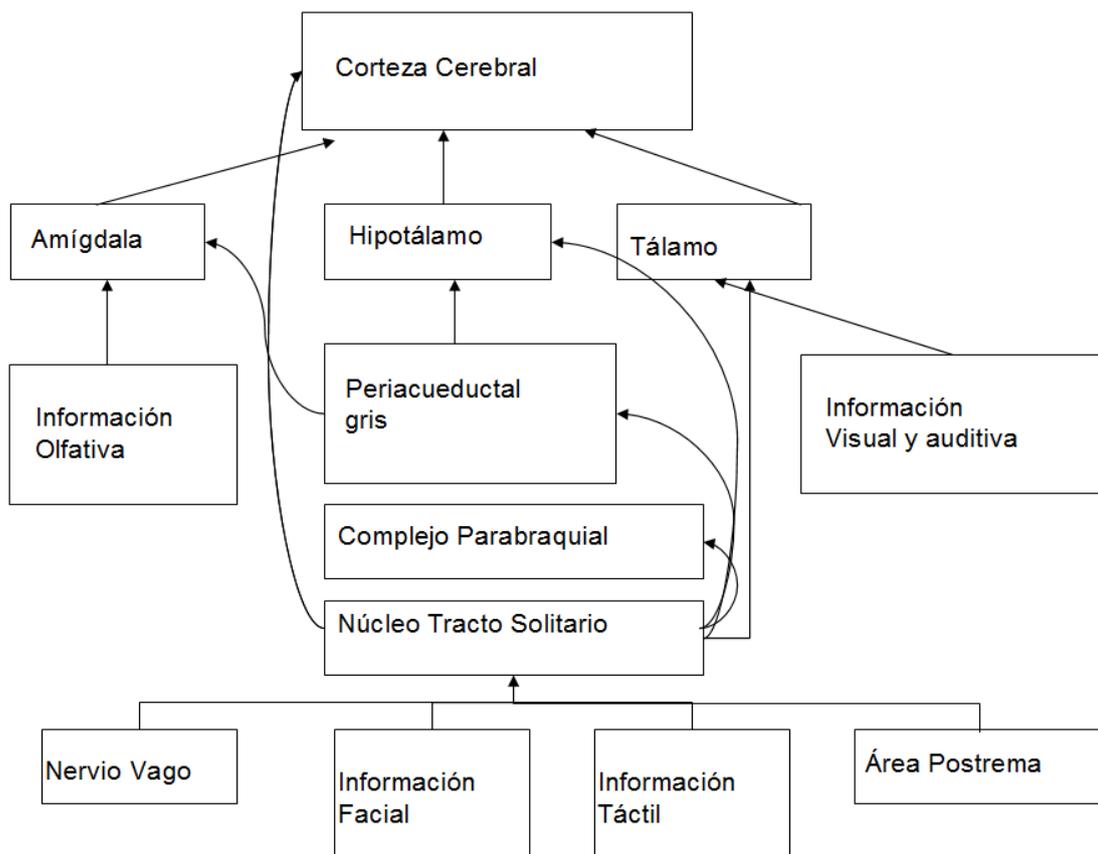


Figura 6. Principales vías neurológicas entre el corazón a los principales órganos y al cerebro.

La información parasimpática aferente viaja desde el corazón al cerebro mediante el nervio vago. Una vez que las señales aferentes alcanzan la médula, viajan

a las áreas subcorticales (amígdala, hipotálamo y tálamo) y, por último, a las áreas corticales.

Durante el modo de coherencia psicofisiológica, la variabilidad del ritmo cardíaco está en coherencia, pero además influirá a que otros ritmos biológicos como pueden ser los ritmos de la respiración o de la presión sanguínea también lo estén. La información codificada en el ritmo cardíaco por una parte lleva información de todos estos órganos y por otra influye en la actividad de todos ellos. Es más, cuando el corazón sigue un ritmo coherente, se produce una sincronización y armonía con el resto de órganos del organismo. Por lo tanto, *“el corazón actúa como el conductor en la sinfonía humana, estableciendo el ritmo que une y sincroniza a todo el sistema”*.

En este sentido, el corazón también actúa como un conductor global a nivel electromagnético. El campo electromagnético que produce el corazón forma una red energética compleja que conecta los campos electromagnéticos del resto del cuerpo. El corazón actúa como una onda portadora que codifica y comunica información al resto del cuerpo, desde el sistema a nivel celular e incluso transmite información a otros individuos. En este sentido, proporciona una señal global que integra el sistema como un todo.

Cuando se utilizan las emociones positivas para cambiar el patrón del corazón a uno de mayor coherencia, una transformación global en la función psicofisiológica tiene lugar, lo que resulta en una mayor eficiencia fisiológica, una mayor estabilidad emocional y mejoradas funciones cognitivas y mayor rendimiento cognitivo.

5. Análisis del contexto

El instituto en el que se desarrollará este programa es un instituto público que está situado en el barrio del Carmelo de la ciudad de Barcelona, en el cual se imparte toda la Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y ciclos formativos de Educación Infantil, de Animación sociocultural e Intervención social.

El centro tiene unos 400 alumnos aproximadamente. Es un instituto de 2 líneas de ESO y 1 línea de Bachillerato (con las modalidades Ciencias y tecnología y Humanidades y ciencias sociales), y ciclos formativos de 2 líneas de Atención Personas de situación de dependencia, 1 línea de Integración social, 1 línea de

Animación sociocultural, 3 líneas de Educación Infantil con una media de 30 alumnos por clase de ESO, 20 de Bachillerato y 30 de ciclos formativos.

El centro dispone de las siguientes instalaciones: aulas, laboratorios de ciencias naturales, física y química, lenguas, un gimnasio y pista polideportiva, aula de plástica, taller de tecnología, aula de música, biblioteca, un aula de informática, un aula polivalente para hacer conferencias y charlas. También tiene un servicio de comedor gestionado por el AMPA.

El nivel socio-económico de las familias del centro es diverso, predominantemente medio. Hay familias con problemas económicos graves y otras se encuentran desestructuradas.

El horario del centro es de 8.30 a 13.30 h con 5 clases de 1 hora y 3 tardes semanales de 15.30 a 17.30. Los ciclos formativos tienen horario de mañana de 8.30 a 14.00 y de tarde de 15.00 a 20.30 con clases de 1 hora y un descanso de 30 minutos.

El claustro está constituido por unos 80 profesores. La plantilla del profesorado, fija la mayoría aporta estabilidad al centro y propicia la continuidad de las actividades y proyectos. En general, tiene bastante experiencia, aunque todos los cursos llegan profesores que hace poco tiempo que están en la enseñanza.

Se hacen reuniones de coordinación de departamentos didácticos, de nivel de equipos docentes, También hay otros tipos de coordinación, como son la coordinación pedagógica, la junta directiva, etc. Por tanto, se puede decir que hay coordinación tanto vertical como horizontal.

El personal de administración y servicios también trabaja para que el funcionamiento del centro sea óptimo.

El centro consta de los órganos de gobierno siguientes: directos, jefe de estudios y secretaria, y órganos de gestión y control siguientes: Consejo Escolar y Claustro.

6. Necesidades identificadas

En el centro IES Ferran Tallada, se ha observado que muchos docentes sufren estrés debido al malestar en las aulas. Esta información se ha recogido hablando con el profesorado y, debido al número de bajas médicas del profesorado. Por ello, se ha implementado un programa de relajación enfocado a profesores de secundaria y de ciclos formativos, que en un futuro podrán utilizar con sus alumnos.

Así mismo, como se explicará en el apartado 11.1, se ha pasado a los participantes la Escala de Autocontrol emocional a los participantes para conocer su estado de autocontrol emocional.

7. Objetivos del programa

Los objetivos que se quieren conseguir con la implantación de este programa son:

1. Disminuir el estrés.
2. Adquirir un mejor conocimiento y comprensión de las propias emociones y de las de los demás.
3. Gestionar mejor las propias emociones. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas. Generar emociones positivas.
4. Potenciar el autoconcepto y la autoestima.
5. Potenciar el autoconocimiento corporal.
6. Mejorar la salud.
7. Conocer las técnicas de relajación psicocorporales.

8. Contenidos

En cada sesión, se trabajará una de las nueve técnicas básicas del Programa TREVA:

8.1 Autoobservación

Esta técnica enseña a observar los pensamientos, sensaciones y sentimientos en cada momento, así se habla, de conciencia cognitiva, conciencia corporal y conciencia emocional. Esto ayuda a vivir en el presente, vivir en el “aquí y ahora”.

Aprender a autoobservarse puede proporcionar múltiples beneficios y ayudarlos en su maduración y crecimiento personal (Siegel, 2011).

La auto-observación puede trabajarse tanto dentro como fuera del aula.

8.2 Respiración

La respiración es un medio vital y de comunicación con nuestro entorno, pues cuando inspiramos tomamos aquello que nos rodea y cuando espiramos, echamos aquello que está en nuestro interior hacia el exterior.

Esta técnica consiste en aprender a relajarse utilizando la técnica de la respiración consciente.

Se aprenderán las cuatro fases del ciclo respiratorio: inspiración, apnea inspiratoria, espiración, apnea espiratoria.

Se aprenderá a realizar la respiración completa, en la que intervienen las cuatro zonas respiratorias, cada una de ellas define un tipo de respiración: abdominal, lumbar, torácica y clavicular.

8.3 Visualización

Con esta técnica se aprende a representarse mentalmente una imagen, un objeto o situación, de forma que sea lo más real posible, intentando integrar el máximo número posible de detalles, de sensaciones de distintos tipos (vista, tacto, olfato, gusto, tacto), y con la mayor nitidez posible.

8.4 Voz y habla

Desde pequeños, nuestro entorno nos ha hablado, diciéndonos qué hacemos bien y qué hacemos mal, nuestra “programación mental” funciona de la siguiente manera:

| |
|--|
| Influencia externa -> Vivencia -> Creencia -> Patrón mental -> Palabra/ acción |
|--|

Por eso, el uso de la voz y el habla son herramientas muy determinantes en la relajación, porque van y vienen de lo más profundo de nuestro ser.

8.5 Relajación

En esta técnica se aprende las tres fases de la relajación:

- SOLTAR (o abrirse). En esta fase, se abrirá el cuerpo hacia fuera, hacia los lados, mediante un movimiento horizontal.
- DEJARSE CAER. Una vez que el cuerpo se ha soltado, el cuerpo puede obedecer a la gravedad y dejarse caer. La caída es un movimiento vertical hacia el centro de la Tierra.
- REPOSAR. Al caer y sentirse pesados, se irá sintiendo cada vez más una sensación de reposo. Para alcanzarla, hay que estar muy enraizados en el suelo.

8.6 Consciencia sensorial

En esta técnica se aprende a identificar los diferentes canales sensoriales:

- Canal Auditivo
- Canal Visual
- Canal Kinestésico (incluye tacto, olfato, gusto y equilibrio).

Se aprende a reconocer el canal sensorial predominante. Cada uno tiene un canal sensorial predominante, unos necesitan de la estimulación auditiva más que cualquier otra, otros necesitarán una estimulación táctil o de movimiento para percibir la realidad. Pero para la mayoría, el canal sensorial predominante es el canal visual.

Ayuda a desarrollar la consciencia sensorial.

Y a usar una variedad de estímulos sensoriales para relajarse.

8.7 Postura

Con nuestra postura, estamos expresando el qué somos, cómo somos y cómo nos relacionamos con el mundo. La postura muestra a los demás cómo estamos en cada momento.

Se trabaja:

- la anatomía y fisiología de la postura.
- Aspectos psicoafectivos de la postura.
- Postura, relajación y bienestar.

8.8 Movimiento

Se aprende a relajarse mediante el movimiento consciente.

Si realizamos un análisis del movimiento consciente, veremos que:

- 1) Intención, que muestra el objetivo final del movimiento.
- 2) Acción, la ejecución del movimiento se ve asistida por una serie de mecanismos que lo afinan; éstos son los mecanismos de percepción, decisión, ejecución y control.
- 3) Resultado, que puede ser externo o interno. Encontramos al menos dos características que definen el resultado satisfactorio del movimiento:
 - El grado de sencillez con que se realiza un movimiento, el cual nos indica la facilidad con que se ejecuta, liberándolo de movimientos innecesarios o usando un tono muscular inadecuado.
 - El grado de autenticidad que se refiere a la “pureza” del mismo, es decir, si la persona es consciente del movimiento que ejecuta, si se implica por completo en él y no se desentiende del mismo.

8.9 Energía

Se llama energía corporal al flujo vital que circula por nuestro cuerpo cuya dimensión holística influye en las dimensiones fisiológicas y psicológicas.

Se aprende a observar la energía corporal a lo largo del cuerpo, ver si existe algún bloqueo.

Se aprende a centrarse en cada uno de los chakras.

9. Metodología

En la explicación teórica se utilizará la metodología de exposición, en la que los participantes podrán realizar preguntas, ejemplos,...

La metodología utilizada será sobre todo vivencial.

Al finalizar la sesión, cada participante podrá exponer sus situaciones vividas, ...

10. Proceso de aplicación

Calendario de sesiones y técnicas de relajación

La estructura de una sesión será la siguiente:

| Tareas sesión: | Duración |
|--|-----------------------------|
| - Diario de relajación durante la semana y registro de estado pre relajación. | 15 minutos |
| - Explicación teórica sobre las técnicas de relajación. - Ejercicios de las técnicas de relajación. - Reflexión y evaluación de la sesión. | 30 minutos por cada técnica |
| - Registro de estado post relajación. | 15 minutos |

Tabla 1. Estructura de una sesión.

Los participantes realizarán una relajación diaria de unos 10 minutos hasta la siguiente sesión.

El tiempo que pasa entre el registro pre relajación y post relajación es de 1 hora en las primeras 3 sesiones y 1 hora y 30 minutos en la 4ª sesión.

| nº | Fecha | Técnicas de Relajación |
|----|---------|------------------------|
| 1 | 28 mayo | - Autoobservación. |

| | | |
|---|----------|---|
| | | - Respiración |
| 2 | 4 junio | - Visualización. - Voz y habla. |
| 3 | 10 junio | - Relajación. - Consciencia sensorial. |
| 4 | 28 junio | - Postura. - Movimiento. - Energía |

Tabla 2. Calendario de las técnicas de relajación.

11. Estrategias de evaluación

11.1. Evaluación inicial

Para la evaluación del programa, se realizará una evaluación inicial de los participantes, para ello se utilizarán los siguientes instrumentos:

- **Instrumento 1:** Escala de Autocontrol emocional. Esta escala se le pasa a los participantes el primer día del programa para conocer su estado de autocontrol emocional.

Este instrumento es un cuestionario de 30 preguntas, divididas en 4 dimensiones. Las dimensiones son:

- 1) Autoconsciencia. (9 preguntas). Se consideran aspectos como la voz, la postura, el cuerpo, la respiración, los sentimientos.
- 2) Consciencia de la clase. (5 preguntas). Se consideran aspectos como la postura, el grado de agitación, dispersión, cansancio, motivación.
- 3) Interacción clase - profesor. (8 preguntas). Se consideran aspectos del profesor como su postura, posición,
- 4) Acciones profesor. (8 preguntas). Se consideran diversas acciones del profesor de acuerdo al estado de la clase: expulsión, realizar ejercicios para descansar, etc.

La clave de corrección del cuestionario es: Total desacuerdo, Bastante desacuerdo, Más bien en desacuerdo, Más bien de acuerdo, Bastante de acuerdo, Total Acuerdo.

- **Instrumento 2:** Conocimientos previos sobre las técnicas de relajación.

Este instrumento es un cuestionario de 9 ítems (el número de técnicas de relajación que se van a trabajar en las diferentes sesiones). La clave de corrección tiene los siguientes valores: Nada, Un poco, Bien y Muy Bien.

11.2. Evaluación sesiones

Durante el programa, al principio de la sesión, se utilizan los siguientes instrumentos:

- **Instrumento 3:** Ficha diario de prácticas, como diario general de las prácticas realizadas entre sesión y sesión.

El cuestionario consta de 14 preguntas abiertas sobre las prácticas realizadas entre sesión y sesión, si se han adaptado los ejercicios, las dificultades con que se ha encontrado, el grado de satisfacción, los efectos y reacciones, posibles dudas y sugerencias.

- **Instrumento 4:** Medida de la variabilidad del ritmo cardíaco de uno de los participantes, mediante la herramienta emWave, mientras está rellenando su ficha diario de prácticas.

La aplicación emWave da los siguientes datos:

- Nivel de coherencia:
 - Alto (valor en tanto por ciento)
 - Medio (valor en tanto por ciento)
 - Bajo (valor en tanto por ciento)
- Tiempo continuado que el usuario ha estado un nivel de coherencia alto.
- Ritmo cardíaco medio.

Al acabar la sesión, se utilizan los siguientes instrumentos:

- **Instrumento 5:** Ficha de evaluación de la técnica, que sirve para evaluar la técnica.

Para cada una de las técnicas realizadas, se evalúan los siguientes aspectos: la comprensión, el estado conseguido, la integración, la dificultad y la aplicabilidad. Y, para cada uno de estos aspectos, la clave de corrección es 1 = Muy poca, 2 = Poca, 3 = Ni poca ni mucha, 4 = Buena, 5 = Muy buena.

- **Instrumento 6:** Ficha de control post-sesión.

La ficha de control post-sesión consta de una evaluación cualitativa y una evaluación cuantitativa.

En la valoración cualitativa, se evalúan los siguientes aspectos:

- Ejercicio más revelador.
- Ejercicio menos revelador.
- Estado conseguido
- Cambios o novedades.

- Tipos de dificultades
- Observaciones

En la evaluación cuantitativa, se evalúan los siguientes aspectos: comprensión, técnica reveladora, dificultad y autoaplicabilidad. Y, para cada uno de estos aspectos, la clave de corrección es 1= Nada, 2 = Poco, 3 = Ni mucho ni poco, 4 = Bastante, 5 = Mucho

Con esta ficha, se quería evaluar las dimensiones mental, física y emocional de la persona. Para evaluar la dimensión cognitiva, se evalúa el grado de comprensión, de autoaplicabilidad y cambios y novedades. En esta dimensión, también se preguntaba sobre el grado de revelado, dificultad y aplicabilidad en cada sesión.

Las dimensiones corporal y emocional se iban trabajando a lo largo de todas las prácticas, y la autoconsciencia se observa en la pregunta sobre el estado conseguido.

- Se volverá a medir la variabilidad del ritmo cardíaco, mediante la herramienta emWave, mientras el participante está rellanando el resto de las fichas.

12. Evaluación del programa

En el programa, han participado 6 profesores de ciclos formativos del área de Intervención Sociocomunitaria.

12.1 Resultados

12.1.1 Instrumento 1

En el Anexo I, se muestran los resultados de la Escala de Autocontrol emocional.

De los resultados obtenidos en este test, se observa que el grupo tiene bastante autocontrol emocional, pero hay algunos aspectos en los que hay que trabajar como el poder introducir algún ejercicio de introducción para recoger la atención de los alumnos al inicio de la clase y acabar las clases con algún ejercicio de toma de conciencia. Y, el empezar a tomar conciencia de cómo está su cuerpo, de su respiración, mientras da la clase. Y, por último, integrar todos estos puntos en la clase y no estar pendiente solamente de dar el contenido lo mejor que se pueda.

12.1.2 Instrumento 2

De los resultados obtenidos en la evaluación inicial, que se muestran en la tabla siguiente, se observa que existen algunas técnicas como: Voz y habla, la consciencia sensorial, la postura y el movimiento, en el que ninguno de los miembros

del grupo tenía conocimientos previos. Y, en las otras técnicas, como son la autoobservación, la respiración, la visualización y la relajación, la mitad del grupo no tenía conocimientos previos sobre estas técnicas de relajación y la otra mitad del grupo sí que tenía conocimientos, variando su nivel de conocimiento entre un poco, bien y muy bien.

| | Nada | Un poco | Bien | Muy Bien |
|-----------------------|------|---------|------|----------|
| Autoobservación | 3 | 1 | 2 | |
| Respiración | 3 | | 2 | 1 |
| Visualización | 3 | 3 | | |
| Voz y habla | 5 | | 1 | |
| Relajación | 3 | 1 | 2 | |
| Consciencia sensorial | 5 | | 1 | |
| Postura | 5 | | 1 | |
| Movimiento | 5 | | 1 | |

Tabla 3. Resultados de la evaluación inicial de las técnicas de relajación.

12.2 Evaluación sesiones

12.2.1 Instrumento 3

Durante el programa, al principio de la sesión, se les pide a los participantes que rellenen la ficha diario de prácticas, como diario general de las prácticas realizadas entre sesión y sesión.

| | Satisfacción e implicación | Sensaciones |
|-----------|---|---|
| P1 | Al principio de la formación, se le olvidaba. Después, decía que no lo hacía tanto como le gustaría, que se sentía muy cansada y tenía mucha presión y carga laboral. Hacia la mitad de la formación, va a empezar a hacerlo más continuamente y va a sentirse más satisfecha. Integrarlos en momentos sociales. | Al principio le costaba centrarse en los ejercicios, más adelante su grado de satisfacción era mayor. Bajar el nivel de estrés y angustia. Mayor consciencia de cómo está. |
| P2 | Muy satisfecha. Incluye a otros familiares en los ejercicios de relajación en casa. Al principio, se le olvidaba. | Se ha sentido muy bien. |
| P3 | Lo tenía en cuenta en su día a día, pero después no se acordaba de hacerlo. Se sentía ilusionado. | Fantástico. |

| | | |
|-----------|---|---|
| P4 | Muy satisfactorio. Al principio no lo realizaba muy a menudo, a medida que avanza la formación, lo realiza más seguido. | Muy bien, tranquila y relajada. Es más consciente de sus emociones. Busca generar emociones positivas. |
| P5 | Muy satisfecha. Al principio, no se acordaba. Más adelante dice que no lo realiza tanto como le hubiese gustado. Le gustaría aplicarlo cada día. | Muy tranquila. Se ha sentido muy bien. |
| P6 | Muy satisfecha. Integrarlos en su vida cotidiana. Al principio, no se acordaba. | Muy tranquila y relajada. Mayor consciencia en el día a día. |

Tabla 4. Resultados de la ficha diario de prácticas.

Al principio de la formación, a los profesores se les olvidaba realizar la práctica diaria. A medida que continuaba la formación, lo iban haciendo más continuamente.

En general, han estado muy satisfechos de la práctica que han realizado. Algunos lo han integrado en momentos cotidianos e incluso en momentos sociales con otras personas.

Todos los profesores han tenido una sensación positiva al realizar las prácticas, y muchos de ellos, se han sentido relajados y tranquilos.

En general, a los profesores les costaba tener presente la relajación y la consciencia corporal durante el día.

12.2.2 Instrumento 4

Al iniciar y al finalizar la sesión, se toma una medida de la variabilidad del ritmo cardíaco, mediante la herramienta emWave.

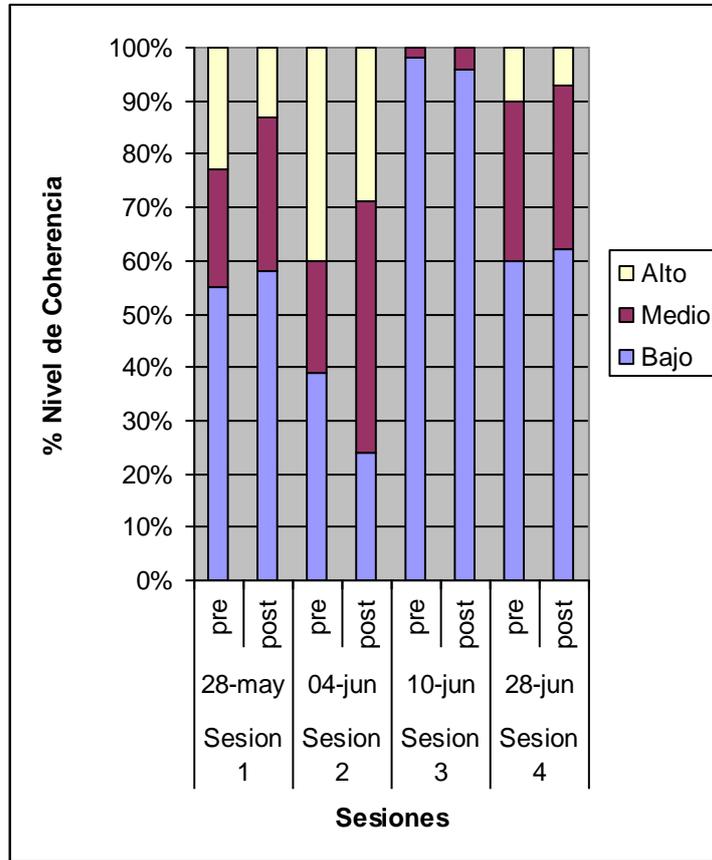


Tabla 5. Porcentaje de nivel de coherencia en pre-sesión y post-sesión en cada sesión.

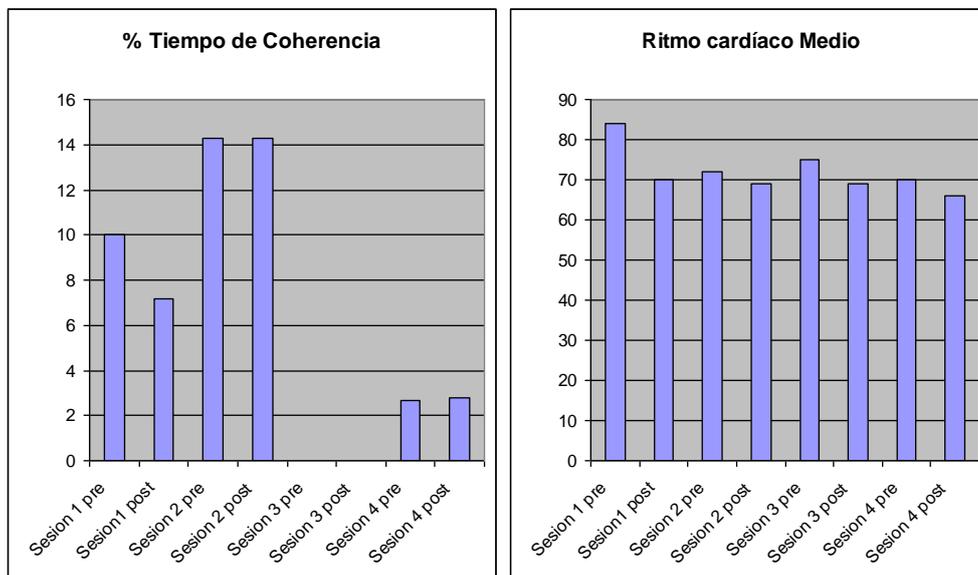


Tabla 6. Porcentaje de tiempo de coherencia y Ritmo cardíaco en pre-sesión y post-sesión en cada sesión.

En las tablas anteriores, se puede observar que los niveles de porcentaje que el participante está en un nivel alto de coherencia en la medida post-sesión no siempre es más alto que el obtenido en la medida pre-sesión en cada una de las sesiones. Así mismo, se observa que el porcentaje que el participante se encuentra en coherencia no es significativamente mayor en las medidas post-sesión, comparadas con las medidas pre-sesión.

12.2.3 Instrumento 5

Al finalizar la sesión se les pide que rellenen la Ficha de evaluación de la técnica, que sirve para evaluar la técnica, se evalúan los siguientes aspectos: la comprensión, la integración, la facilidad y la aplicabilidad.

| | Comprensión | | Estado conseguido | | Integración | | Facilidad | | Aplicabilidad | |
|--------------------------|-------------|-----------|-------------------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|
| | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>M</i> | <i>DT</i> |
| 1. Autoobservación | 5,75 | 0,50 | 5,50 | 0,58 | 5,25 | 0,96 | 4,00 | 0,00 | 4,75 | 1,89 |
| 2. Respiración | 5,38 | 0,75 | 4,00 | 0,41 | 3,88 | 0,48 | 2,92 | 0,92 | 4,25 | 1,26 |
| 3. Visualización | 5,67 | 0,58 | 5,00 | 1,73 | 4,67 | 1,53 | 4,33 | 0,82 | 5,33 | 1,15 |
| 4. Voz y habla | 5,67 | 0,58 | 4,67 | 1,15 | 4,33 | 0,58 | 3,50 | 0,84 | 4,67 | 1,15 |
| 5. Relajación | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 |
| 6. Consciencia sensorial | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 5,50 | 0,71 |
| 7. Postura | 5,50 | 0,71 | 5,50 | 0,71 | 5,00 | 1,41 | 4,50 | 0,55 | 5,50 | 0,71 |
| 8. Movimiento | 5,50 | 0,71 | 5,50 | 0,71 | 5,50 | 0,71 | 4,67 | 0,52 | 5,50 | 0,71 |
| 9. Energía | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 5,50 | 0,71 | 4,67 | 0,52 | 6,00 | 0,00 |

Tabla 7. Medias y desviaciones típicas de la Evaluación de cada técnica.

De estos valores, se obtienen las siguientes gráficas: la media de aprendizaje por cada profesor y la media de aprendizaje por cada técnica.

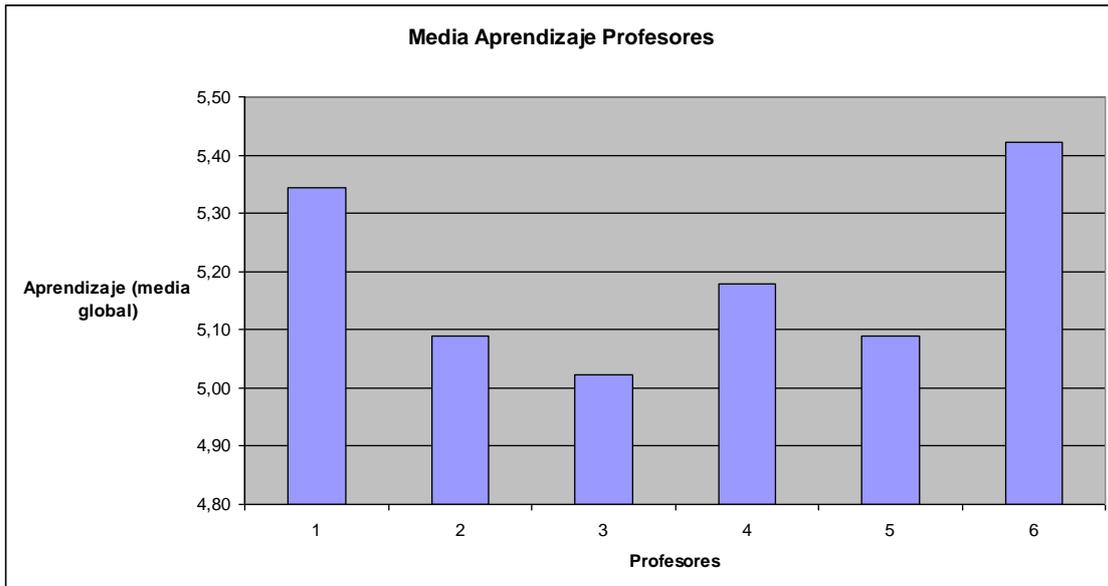


Tabla 8. Media de Aprendizaje por profesor.

Si se observa la media de aprendizaje por profesores, el que tiene una mayor media de aprendizaje es el P6 con $M = 5,42$ y el que tiene una menor media de aprendizaje es el P3 con $M = 5,02$.

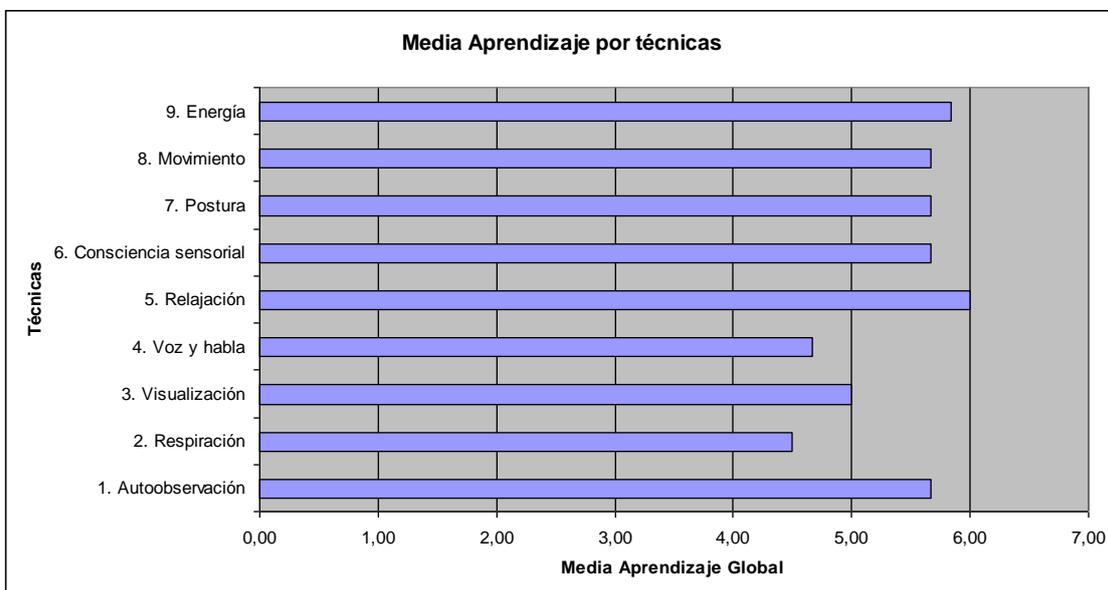


Tabla 9. Media de Aprendizaje por técnicas.

Si se observa la media de aprendizaje por técnicas, la técnica que tiene mayor media de aprendizaje es la Relajación con una $M = 6,00$ y la que tiene menor media de aprendizaje es la Respiración con una $M = 4,50$.

12.2.4 Instrumento 6

Al finalizar cada una de las sesiones, los participantes también rellenarán la Ficha control post-sesión.

En lo que se refiere al grado de comprensión, la media global fue 4,48 ($DT = 0,4$ y $n = 6$). Las técnicas que tuvieron el grado de comprensión mayor fueron la Visualización y la Voz y habla, ambos con los valores máximos ($M = 5,00$ y $DT = 0,00$) y el resto de técnicas: Autoobservación, Respiración, Relajación, Consciencia sensorial, Postura, Movimiento y Energía tuvieron el menor grado de comprensión ($M = 4,33$ y $DT = 0,52$).

En lo que se refiere al grado de desvelado, la media global fue 4,07 ($DT = 0,47$ y $n = 6$). Las técnicas que tuvo el mayor grado de desvelado fueron las de Postura, Movimiento y Energía con un valor de $M = 4,67$ ($DT = 0,52$) y las técnicas con menor grado fueron la Relajación y la Consciencia sensorial $M = 3,67$ ($DT = 1,03$).

En cuanto al grado de facilidad, la media global fue 4,11 07 ($DT = 0,4$ y $n = 6$). Las técnicas que tuvieron el mayor grado de facilidad fueron la la Visualización y la Voz y el habla con un valor de 4,50 ($DT = 0,84$) y las que tuvieron un menor grado de dificultad fue la Respiración y Autoobservación con un valor de 3,50 ($DT = 0,84$).

En cuanto al grado de autoaplicabilidad, la media global fue 3,69 ($DT = 0,21$ y $n = 6$). Las técnicas que tuvieron el mayor grado de autoaplicabilidad fueron la Visualización y la Voz y el habla, ambos con los valores máximos ($M = 5,00$ y $DT = 0,00$) y las que tuvieron un menor fueron la Postura, el Movimiento y la Energía ($M = 3,67$ y $DT = 0,52$).

Valoración cualitativa:

| | 1. Comprensión | 2. Revelador | 3. Facilidad | 4 Autoaplicabilidad. | GLOBAL |
|----|----------------|--------------|--------------|----------------------|--------|
| P1 | 5,00 | 4,78 | 4,56 | 4,67 | 4,69 |
| P2 | 5,00 | 4,33 | 4,33 | 4,44 | 4,53 |
| P3 | 4,22 | 3,56 | 3,44 | 4,22 | 3,86 |
| P4 | 4,22 | 4,11 | 4,22 | 4,11 | 4,17 |
| P5 | 4,22 | 3,56 | 3,89 | 3,89 | 3,89 |
| P6 | 4,22 | 4,11 | 4,22 | 4,44 | 4,25 |
| | | | | | |
| M | 4,48 | 4,07 | 4,07 | 4,30 | 4,23 |
| DT | 0,4 | 0,47 | 0,3 | 0,3 | 0,34 |

Tabla 10. Medias totales por factor y profesor de la Evaluación del aprendizaje.

| | 1. Comprensión | | 2. Revelador | | 3. Facilidad | | 4 Autoaplicabilidad. | |
|--------------------------|-------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-------------------------|-----------|
| | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>M</i> | <i>DT</i> |
| 1. Autoobservación | 4,33 | 0,52 | 3,83 | 0,98 | 3,50 | 0,84 | 4,50 | 0,55 |
| 2. Respiración | 4,33 | 0,52 | 3,83 | 0,98 | 3,50 | 0,84 | 4,50 | 0,55 |
| 3. Visualización | 5,00 | 0,00 | 3,83 | 0,75 | 4,50 | 0,84 | 5,00 | 0,00 |
| 4. Voz y habla | 5,00 | 0,00 | 3,83 | 0,75 | 4,50 | 0,84 | 5,00 | 0,00 |
| 5. Relajación | 4,33 | 0,52 | 3,67 | 1,03 | 4,33 | 0,52 | 4,33 | 0,52 |
| 6. Consciencia sensorial | 4,33 | 0,52 | 3,67 | 1,03 | 4,33 | 0,52 | 4,33 | 0,52 |
| 7. Postura | 4,33 | 0,52 | 4,67 | 0,52 | 4,00 | 0,89 | 3,67 | 0,52 |
| 8. Movimiento | 4,33 | 0,52 | 4,67 | 0,52 | 4,00 | 0,89 | 3,67 | 0,52 |
| 9. Energía | 4,33 | 0,52 | 4,67 | 0,52 | 4,00 | 0,89 | 3,67 | 0,52 |

Tabla 11. Medias y desviaciones típicas por cada técnica de la Evaluación del aprendizaje.

De la valoración cualitativa del aprendizaje, en la que se evalúan los siguientes elementos:

- Ejercicio más revelador.
- Ejercicio menos revelador.
- Estado conseguido
- Cambios o novedades.
- Tipos de dificultades
- Observaciones

Tabla 12. Valoración cualitativa del aprendizaje.

| | Ejercicio más revelador | Ejercicio menos revelador | Estado conseguido | Cambios y/o novedades | Tipos de dificultades | Observaciones |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------|---|--|
| 1. Autoobservación | Sensograma (6) | Ninguno | Positivo (5) Neutro (1) | Ninguno | Dolor, Incomodidad Distracción, sueño, otras | Tener las necesidades básicas cubiertas (1) Frío en la sala (3) Fantástico (1) Dolor en la pierna (1) |
| 2. Respiración | Ninguno | Respiración dirigida (6) | Positivo (5) Neutro (1) | Ninguno | Dolor, Incomodidad Distracción, sueño, otras | Tener las necesidades básicas cubiertas (1) frío en la sala (3) Fantástico (1) Dolor en la pierna (1) |
| 3. Visualización | Si volviera a pasar... | Si volviera a pasar... | Positivo (6) | Ninguno | Distracción (2) | Ninguna |
| 4. Voz y habla | Cómo resuenan las palabras (2) | Cómo resuenan las palabras (2) | Positivo (6) | Ninguno | Distracción (2) | Ninguna |
| 5. Relajación | Ninguno | Ninguno | Positivo (6) | Ninguno | Ninguna | Ninguna |
| 6. Consciencia sensorial | Ninguno | Ninguno | Positivo (6) | Ninguno | Ninguna | Ninguna |
| 7. Postura | Las asanas (6) | Ninguno | Positivo (6) | Alegría | Distracción (2) | Muy positivo Le ha gustado mucho |
| 8. Movimiento | Electrosoma (6) | Ninguno | Positivo (6) | Alegría | Distracción (2) | Muy positivo Le ha gustado mucho |
| 9. Energía | Visualización de energía (6) | Ninguno | Positivo (6) | Alegría | Distracción (2) | Muy positivo Le ha gustado mucho |

De los datos de la valoración cualitativa, se observa que:

Los profesores resaltan haber alcanzado un estado positivo después de las sesiones de relajación.

Entre los tipos de dificultades que se han encontrado los profesores, han sido sobre todo la distracción. Y, en algunos casos también, el dolor, sueño, incomodidad y otras.

En general no muestran cambios y/o novedades, uno de ellos destaca haber sentido alegría, al realizar las técnicas Postura, Movimiento y Energía.

Los profesores en general destacan haber sentido sensaciones positivas al finalizar las sesiones y en general muestran un alto nivel de autoaplicabilidad de estas técnicas.

A su vez, afirman que les ha servido para alcanzar una mayor consciencia corporal y de cómo se encuentran en cada momento. Los profesores afirmaban tener poca consciencia corporal de sí mismos y en clase.

13. Conclusiones

En conclusión, los profesores que han seguido este programa han alcanzado un estado positivo después de las sesiones de relajación y, muchos de ellos, destacan haberse sentido relajados y tranquilos. Por lo tanto, el objetivo de disminuir el estrés de los profesores ha sido alcanzado según sus explicaciones.

En general, a los profesores les costaba tener presente la relajación y la consciencia corporal durante el día, lo cual se puede ir alcanzando a medida que vayan realizando más práctica y la vayan incorporando a su vida cotidiana. Aunque destacan haber aumentado el autoconocimiento corporal.

Así mismo, los profesores resaltan que son más conscientes de sus emociones y que buscan generar emociones positivas.

En lo que se refiere al nivel de coherencia cardíaca, se concluye que el seguimiento de este programa no ha mejorado el nivel de coherencia cardíaca de los participantes. Es decir, los niveles de coherencia alto no son mayores en el post-sesión que en el pre-sesión. Así mismo, el tiempo continuado que ha estado el nivel de coherencia a nivel alto tampoco ha sido mayor en el post-sesión que en el pre-sesión. Por lo que decimos que no se ha visto mejorado el nivel de coherencia cardíaca. Sin embargo, la medición de estos niveles de coherencia se ha realizado mientras los participantes estaban contestando los cuestionarios pre-test y post-test.

Sin embargo, estas desviaciones pueden deberse a que los participantes estaban rellorando los cuestionarios mientras se les medía el nivel de coherencia, por lo que los resultados no son concluyentes. Sería aconsejable que en próximas investigaciones, los participantes no estuvieran realizando otras actividades mientras se les mide el nivel de coherencia. Por otra parte, también sería aconsejable para futuras investigaciones aumentar el tiempo en el que se está realizando la medida del nivel de coherencia.

Por lo tanto, se les dará un menor peso a los resultados obtenidos en lo que se refiere al nivel de coherencia cardíaca que en lo que se refiere a las evaluaciones cualitativas y cuantitativas de las sesiones y técnicas.

Personalmente, estoy muy satisfecha con los resultados obtenidos con la aplicación del programa TREVA a los profesores de ciclos formativos. Es un programa que considera al ser humano de manera global para conducir a la relajación, teniendo en cuenta los aspectos físico, emocional y psicológico y, no centrándonos sólo en algunos de ellos.

En la sociedad actual, se le da mucha importancia al pensamiento, restando importancia a otros aspectos como lo son las emociones y el cuerpo físico. En este programa, se comienza trabajando la autoconsciencia y, de esta manera, el participante aprende a relajarse.

El primer paso hacia la relajación es la autoconsciencia, tener consciencia de cómo está tu mente, tu cuerpo y tus emociones, ser consciente en cada momento de tu propio estado para poder modificarlo. Nuestro estado en una clase influirá en el estado de los alumnos de nuestra clase. Así mismo, la forma en la que interaccionamos con la clase influirá también en su estado. Introducir ejercicios de relajación en la clase, permitirá que los alumnos rebajen su agitación, presten mayor atención en clase, disminuyan sus conductas violentas, aprendan a ser inteligentemente emocionales.

14. Bibliografía

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- McCraty, R. (2009). *The Coherent Heart. Heart-Brain Interactions, Psycophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order*. California. Instituto of HeartMath.
- Siegel, R. (2011). *La solución Mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclee de Brouwer.
- López González, L. (2007) *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López González, L. (2010) *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula* (Tesi doctoral). [Versió electrònica]. Barcelona: Universitat de Barcelona. Facultat de pedagogia. 730 p.

Anexo I

Resultados Escala de Autocontrol emocional

| | Total desacuerdo | Bastante desacuerdo | Más bien en desacuerdo | Más bien de acuerdo | Bastante de acuerdo | Total acuerdo |
|---|------------------|---------------------|------------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1. Tengo en cuenta la postura de mis alumnos | | | 2 | | 2 | 2 |
| 2. Mi tono de voz en clase es el adecuado | | | | | 3 | 3 |
| 3. En clase me irrito y pierdo los nervios. | 4 | 2 | | | | |
| 4. En el aula tengo en cuenta mis posturas y gestos para captar la atención de mis alumnos. | | | | 2 | 2 | 2 |
| 5. Tengo en cuenta mi ubicación en el aula para captar la atención de mis alumnos. | | | | | 2 | 4 |
| 6. Suelo estar siempre en el mismo lugar del aula. | 4 | 2 | | | | |
| 7. Tomo conciencia de mi postura y gestos para tomar el control de la clase. | | | | 3 | 2 | 1 |
| 8. Soy consciente de lo que siento en cada momento en el aula. | | | | 4 | 2 | |
| 9. Adecuo la metodología al estado de mis alumnos: receptividad, motivación, | | | | 2 | 3 | 1 |

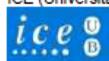
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| agitación | | | | | | |
| 10. Tengo en cuenta constantemente el grado de atención de mis alumnos y adapto mi metodología a ello. | | | | 1 | 2 | 3 |
| 11. Cuando los alumnos no me escuchan, grito. | 6 | | | | | |
| 12. Comienzo las clases con algún ejercicio de introducción para recoger la atención de los alumnos aunque no tenga que ver con los contenidos. | 3 | | 2 | | | 1 |
| 13. Durante la clase estoy pendiente de mi respiración. | 2 | 2 | 1 | 1 | | |
| 14. Si observo que los alumnos están cansados, hago algún ejercicio para descansar o recuperar la atención. | 1 | | 1 | 3 | | 1 |
| 15. Siento mi cuerpo mientras doy clases. | | 2 | | 4 | | |
| 16. Al entrar en el aula tomo conciencia del grado de agitación, dispersión, cansancio y motivación de los alumnos como un ejercicio previo a impartir la clase y sin que ello me afecte. | | | | 2 | 3 | 1 |
| 17. Me pongo en el lugar de los alumnos y me observo en clase lo que | | | | 4 | | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| digo y como lo digo. | | | | | | |
| 18. Siento tensión dando clase. | 1 | | 2 | 2 | 1 | |
| 19. Intento tomar conciencia de mi cuerpo. | 1 | | 3 | 2 | | |
| 20. Normalmente solamente estoy pendiente de dar el contenido lo mejor que pueda. | 1 | | 1 | 2 | | 2 |
| 21. Acabo las clases con algún ejercicio de toma de conciencia. | 3 | | | | 2 | 1 |
| 22. Mantengo el orden en mis clases. | | | | | 4 | 2 |
| 23. Cuando tengo adversidades respondo con tensión. | 3 | 2 | | 1 | | |
| 24. Recorro a la expulsión. | 6 | | | | | |
| 25. Inicio y acabo las clases en silencio. | | | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 26. Obtengo el ambiente óptimo para trabajar mi asignatura. | | | | 4 | 2 | |
| 27. En clase me siento yo mismo/a. | | | | 1 | 2 | 3 |
| 28. En clase siento la presencia de cada alumno/a por separado. | 1 | | | | 3 | 2 |
| 29. Tomo conciencia de la interacción que se produce entre mi cuerpo y el grupo. | 2 | | | 4 | | |
| 30. Me molesta que me toquen los alumnos. | 3 | 2 | 1 | | | |

Anexo II

Escala de autocontrol emocional

Grup de Recerca TREVA
Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula
ICE (Universitat de Barcelona)



Escola: _____ Sexe (H o D) _____ Edat: _____ Curs: _____

ESCALA DE HABILIDADES PSICOCORPORALES DOCENTES

Piensa en tus clases últimamente y contesta las siguientes cuestiones, por favor:

| | Total desacuerdo | Bastante des-acuerdo | Más bien en des-acuerdo | Más bien de acuerdo | Bastante de acuerdo | Total acuerdo |
|---|------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1. Tengo en cuenta la postura de mis alumnos. | | | | | | |
| 2. Mi tono de voz en clase es el adecuado. | | | | | | |
| 3. En clase me irrito y pierdo los nervios. | | | | | | |
| 4. En el aula tengo en cuenta mis posturas y gestos para captar la atención de mis alumnos. | | | | | | |
| 5. Tengo en cuenta mi ubicación en el aula para captar la atención de mis alumnos. | | | | | | |
| 6. Suelo estar siempre en el mismo lugar del aula. | | | | | | |
| 7. Tomo conciencia de mi postura y gestos para tomar el control de la clase. | | | | | | |
| 8. Soy consciente de lo que siento en cada momento en el aula. | | | | | | |
| 9. Adecuo la metodología al estado de mis alumnos: receptividad, motivación, agitación. | | | | | | |
| 10. Tengo en cuenta constantemente el grado de atención de mis alumnos y adapto mi metodología a ello. | | | | | | |
| 11. Cuando los alumnos no me escuchan, grito. | | | | | | |
| 12. Comienzo las clases con algún ejercicio de introducción para recoger la atención de los alumnos aunque no tenga que ver con los contenidos. | | | | | | |
| 13. Durante la clase estoy pendiente de mi respiración. | | | | | | |
| 14. Si observo que los alumnos están cansados, hago algún ejercicio para descansar o recuperar la atención. | | | | | | |

| | Total desacuerdo | Bastante des-acuerdo | Más bien en des-acuerdo | Más bien de acuerdo | Bastante de acuerdo | Total acuerdo |
|---|------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 15. Siento mi cuerpo mientras doy clases. | | | | | | |
| 16. Al entrar en el aula tomo conciencia del grado de agitación, dispersión, cansancio y motivación de los alumnos como un ejercicio previo a impartir la clase y sin que ello me afecte. | | | | | | |
| 17. Me pongo en el lugar de los alumnos y me observo en clase lo que digo y como lo digo. | | | | | | |
| 18. Siento tensión dando clase. | | | | | | |
| 19. Intento tomar conciencia de mi cuerpo. | | | | | | |
| 20. Normalmente solamente estoy pendiente de dar el contenido lo mejor que pueda. | | | | | | |
| 21. Acabo las clases con algún ejercicio de toma de conciencia. | | | | | | |
| 22. Mantengo el orden en mis clases. | | | | | | |
| 23. Cuando tengo adversidades respondo con tensión. | | | | | | |
| 24. Recorro a la expulsión. | | | | | | |
| 25. Inicio y acabo las clases en silencio. | | | | | | |
| 26. Obtengo el ambiente óptimo para trabajar mi asignatura. | | | | | | |
| 27. En clase me siento yo mismo/a. | | | | | | |
| 28. En clase siento la presencia de cada alumno/a por separado. | | | | | | |
| 29. Tomo conciencia de la interacción que se produce entre mi cuerpo y el grupo. | | | | | | |
| 30. Me molesta que me toquen los alumnos. | | | | | | |

Ficha diario general

Grup de Recerca TREVA
Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula
ICE (Universitat de Barcelona)

FULL DE SEGUIMENT DE PRÀCTIQUES DE RELAXACIÓ A L'AULA (López González, 2010)

| | |
|--------------------------|---------|
| PROGRAMA DE RELAXACIÓ: | CENTRE: |
| DOCENT: | |
| DATES INTERVENCIÓ: | |
| ACTIVITAT/S AVALUADA/ES: | |

1. Ho has posat en pràctica? (Especifica el màxim que puguis)
2. Com t'has sentit en general?
3. Has fet l'activitat acordada?
4. Has adaptat l'exercici d'alguna manera especial?
5. Has afegit algun detall teu a l'exercici?
6. Dificultats principals a l'hora d'aplicar-ho
7. Grau de satisfacció del que has fet

8. Efectes que t'ha produït

9. Alguna reacció particular

10. Grau d'acceptació general per part teva: creus que l'integraràs?

11. Has observat algun efecte positiu?

12. I algun efecte col·lateral?

13. Tens algun dubte en concret?

14. Vols fer-ne algun suggeriment? Se t'acudeix alguna cosa per millorar la teva pràctica?

OBSERVACIONS

Ficha control post-sesión

Grup de Recerca TREVA
Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula
ICE (Universitat de Barcelona)

| | |
|--------------------------|---------|
| PROGRAMA DE RELAXACIÓ: | CENTRE: |
| DOCENT: | |
| DATES INTERVENCIÓ: | |
| ACTIVITAT/S AVALUADA/ES: | |

FITXA CONTROL POST-SESSIÓ CURS RELAXACIÓ (docents)

| |
|---|
| Nom: |
| Sessió num.: |
| Unitat de relaxació treballada: Elements de la unitat: |
| Exercici més revelador: Exercici menys revelador: Canvis i/o novetats: |
| Estat general aconseguit: <input type="checkbox"/> Positiu <input type="checkbox"/> Negatiu <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Ambivalent |
| Tipus de dificultats: <input type="checkbox"/> Distracció <input type="checkbox"/> Son <input type="checkbox"/> Dolor <input type="checkbox"/> Incomoditat <input type="checkbox"/> Altres (quines) |
| Observacions: |

| AVALUACIÓ QUANTITATIVA | Res | Poc | Ni poc ni molt | Força | Molt |
|---|-----|-----|----------------|-------|------|
| 1. He comprès en què consisteix la tècnica? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. M'ha resultat desvetlladora aquesta tècnica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. He trobat difícil aquesta tècnica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Crec que me la puc aplicar a mi mateix. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |