

Hacia una educación física sentida



Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Doctor en Psicología por la UB y también Diplomado en Ciencias Religiosas. Me especialicé como Trainer (y miembro) del The Focusing Institute of New York (EEUU). He dado clases en secundaria durante 27 años y he escrito numerosos artículos sobre Focusing, psicocorporalidad, espiritualidad y relajación.

Al haber hecho un estudio de los métodos y escuelas de relajación más importantes con la finalidad de encontrar un modelo de relajación aplicable al aula, me di cuenta de que la mayoría de éstos provenían de necesidades ajenas a la escuela.

¿Qué les faltaba?

Esencialmente un enfoque emocional, eran demasiado mentales o físicos y solían ser complejos, poco flexibles y muy largos de seguir.

Entiendo.

Además estaban concebidos individualmente y en un escenario diferente al del aula, les faltaba cierta adaptación y terminología pedagógica, a la vez de que no tenían en cuenta las características psicofísicas de cada alumno.

Aspectos que lo motivaron a

trabajar en la elaboración de un nuevo modelo de relajación.

Un modelo que intentara dar respuestas a todas estas objeciones. Así fue como nació la RELAJACIÓN VIVENCIAL.

Cuénteme, ¿en qué consiste?

Está pensada para desarrollarse de docentes a alumnos. Se basa en la emoción y se parte de un concepto humanista del cuerpo, es decir, de un cuerpo-persona. Así pues, la Relajación Vivencial, es parte esencial de una adecuada y completa Educación Emocional.

Una herramienta educativa, significativa i útil para el alumnado.

En tanto que no persigue sencillamente eliminar el estrés o "desconectar", muy al contrario, lleva al alumnado a responsabilizarse de sí mismo y de su experiencia. Un modelo integral, vivencial, aplicado, que se hace eco de una visión integradora del alumno y de la escuela.

12 unidades TREVA

Auto-observación: prestar atención a uno mismo (mental, emocional y corporal).

Respiración: principal recurso psicofísico que refleja el estado interior en cada momento.

Visualización: habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena.

Voz y habla: Recurso psicofísico auto-sugestivo, expresivo, relajador y terapéutico.

Relajación: Habilidad de soltar toda aprensión, no oponerse a la gravedad y reposar.

Conciencia sensorial: Desarrollo de la "alta fidelidad" perceptual".

La postura: Forma de estar en el mundo, de enfrentar una situación o realizar cualquier tarea humana.

Energía corporal: Nivel extra-fisiológico de flujo del "ki" del cual se puede tener conciencia.

Movimiento consciente: Ralentización del movimiento. Traslado de una postura a otra con autopercepción.

Centramiento: Recurso que consiste en alinear las tres dimensiones: corporal, emocional i mental.

Silencio mental: Habilidad de reducir el pensamiento obsesivo o disperso, silenciar la mente y "aparcar" las preocupaciones.

Focussing: Método vivencial de autoconocimiento que consta de seis sencillos pasos.

www.programatreva.com

"La educación física es como un TODO que no necesita partes y como una parte que nunca sabe cual es su todo... Porque hablar de la EF es hablar de la persona en su totalidad..."

NUEVE RECURSOS TREVA



Y cuya concreción se encuentra en el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) que usted coordina.

Un programa creativo e innovador que pretende llevar la relajación vivencial al aula de forma seria pero sencilla para colaborar en el aprendizaje y desarrollo personal de alumnado y profesorado, a la par que poder responder a la necesidad de calma e interioridad que hay en los centros docentes.

Hábleme de él.

El Programa TREVA está diseñado de manera pedagógica partiendo de todas las características propias del aula: edad, grupo, clima, rol del profesor, diversidad, horario, currículo, etc.

¿Cómo se organiza?

En 12 unidades didácticas que pueden desarrollarse tanto en el área de EF como en otra cualquiera. De estas unidades, hay nueve que corresponden a recursos psicofísicos básicos de relajación y meditación, que podemos emplear en función del tipo de persona y del objetivo buscado: concentración, serenidad, energizarnos, etc.

¿Cuáles son?

Atención, respiración, visualización, voz-habla

relajación, consciencia sensorial, postura, energía corporal y movimiento.

¿Qué me dice de las otras tres unidades que faltan?

Son el Focusing, el centramiento y el silencio mental y corresponden a las posibilidades de aplicación que tienen los nueve recursos básicos. Por eso las llamamos unidades específicas.

¿Cómo podemos introducir el trabajo de estas 12 unidades en el día a día del aula de educación física?

De manera cíclica, como contenido o en la vuelta a la calma. Pero, sobre todo convirtiéndola en recurso psicopedagógico para otros contenidos trabajados.

Póngame algún ejemplo.

Visualizar cualquier aprendizaje motor realizado en clase, enfatizar las fases actitudinales/posturales en el aprendizaje motoriz... entre muchos otros que tiene la posibilidad de consultar en los diferentes materiales y artículos del programa.

Ya veo que el desarrollo del programa requiere una alta implicación del profesorado.

Sin duda, TREVA parte de una Formación exclusiva para el

docente. Una vez éste integra en sí mismo/a las TREVA, entonces, valiéndose, de su creatividad como docente, las vierte y convierte en recurso psicopedagógico.

Conoce algún ejemplo real de aplicación de TREVA?

Gracias a Dios, son bastantes los colegios que implementan TREVA en Cataluña y España. Por citar varios, le invito a conocer a fondo lo que están realizando las Escoles Pies de Catalunya.

¿Cuáles son los beneficios de su aplicación?

Los estudios realizados nos muestran que TREVA mejora el clima del aula y la convivencia en los centros en los que se implementa. Así mismo, desarrolla todas las competencias emocionales y específicas de relajación y meditación escolar, además de disminuir el estrés y desarrollar el bienestar subjetivo. Por último, cabe decir que contribuye en la mejora del rendimiento académico.

¿Cuál es la opinión del alumnado?

Les gusta, lo piden, le ve sentido y lo integran en su abanico de aprendizajes reales y útiles para su vida en cualquier ámbito.

Equipo rEFerents

Mis rEFerents

Jaume Casamort
Francisco Seirulo
Francisco Lagardera
Pierre Parlebas
Irene Pellicer

Mi libro rEFerents



McLugagge D. (2009). *El esquiador centrado*. Ed. Cuatro vientos. Madrid.