

**El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula):  
aplicaciones, eficacia y acciones formativas.**

**Autor: Luis López González**

Doctor en psicopedagogía ([luislopez@programatreva.com](mailto:luislopez@programatreva.com))

*L'estrès laboral docent* (pp. 183-196). J. Riart i A. Martorell (Coords.). Barcelona:  
ISEP (2010)

Traducción del catalán: **Esther Carnicer**

## **1. EL PROGRAMA TREVA**

La relajación es uno de los medios más usados en los programas paliativos del estrés docente en España (Calvete y Villa, 1997; Guerrero y Vicente, 2001; López González, 2003; Moriana y Herruzo, 2004; Riart y Martorell, 2009) los cuales tienen en cuenta las aportaciones de varios autores locales como Amutio (1998; 1999), Caycedo y Van Rangelrooy (2009) o Pintanel (2009) entre muchos otros. Sin embargo, son pocos, de momento, los programas que integran la práctica de la relajación en el aula contando con la implicación del alumnado, como pueden ser, por ejemplo, las propuestas de Martínez Vilagrassa (2001), Casas (2003), De Pagés y Reñé (2008) o López González (2003, 2007d, 2009a).

El Programa TREVA de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula, diseñado y evaluado por López González (2003; 2006c) reúne profesores y alumnos en el aprendizaje y uso de la relajación como recurso psicopedagógico y de confrontación del estrés de docentes y alumnos.

### **1.1 Antecedentes**

Después de analizar las diferentes definiciones y orientaciones de la relajación y hacer un recorrido histórico de esta disciplina, se estudiaron los tres modelos científicos de relajación (Benson, 1975; Davidson y Schwartz, 1976 y Smith, 1992) y se sistematizaron los principales métodos aplicados en el ámbito educativo (López González, 2007: 40-64) proponiendo un nuevo Modelo de Relajación Vivencial (López González, 2003) que tuviera en cuenta el estado emocional del usuario. De esta manera se llegó a la conclusión de que existen 12 recursos psicofísicos para relajarse. Estos serían presentados de manera pedagógica y adaptados en el aula y constituirían los contenidos del Programa TREVA.

La investigación-acción para diseñar y evaluar el Programa fue dirigida por Rafael Bisquerra (Universidad de Barcelona) con el apoyo del Programa de Educación para la Salud en la Escuela y se llevó a cabo durante los años 2002-2004 en el IES Mediterrània de Castelldefels. Además del investigador principal, intervinieron ocho profesores del centro de diversas áreas y la totalidad de grupos del centro (N = 420) excepto 2º de bachillerato.

## 1. 2 Objetivos del Programa TREVA

En la Tabla 1 se detallan los objetivos generales, específicos y terminales del Programa.

Tabla 1  
*Objetivos del programa TREVA*

1. Educar para la salud	
<u>Objetivos específicos</u>	<u>Objetivos terminales</u>
1. Disminuir el estrés de los docentes.	–Tomar conciencia de la respiración, postura, sensaciones y emociones.
2. Desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo.	–Disminuir estados de ansiedad y <i>burnout</i> .
2. Mejorar el rendimiento escolar	
<u>Objetivos específicos</u>	<u>Objetivos terminales</u>
3. Favorecer el rendimiento escolar.	–Desarrollar la atención y la concentración.
4. Mejorar la práctica docente con métodos innovadores.	–Dosificar los esfuerzos.
5. Mejorar el clima del centro y del aula.	–Procurar un clima adecuado en el estudio.
6. Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje.	–Favorecer el aprendizaje. –Integrar la experiencia en el aprendizaje. – Utilizar los sentidos en el aprendizaje.
3. Desarrollar la inteligencia emocional	
<u>Objetivos específicos</u>	<u>Objetivos terminales</u>
7. Humanizar la educación.	–Integrar la Relajación en programas de Educación Emocional.
8. Mejorar la convivencia y educar para la paz.	–Escuchar, reconocer las propias emociones y aprender a transformarlas.
9. Facilitar la educación emocional.	
10. Aprender a autocontrolarse.	
11. Mejorar el autoconocimiento.	

[Escribir texto]

### 1.3 Contenidos

El Programa TREVA se compone de Doce Unidades TREVA (Figura 1). Nueve técnicas constituyen aprendizajes fundamentales, otras dos son técnicas resultantes y el Focusing (Gendlin, 1988), o enfoque emocional, -a menudo olvidada en abordajes de relajación (López González, 2009b; 2009c)- que se convierte en orientación principal del Programa. Estas técnicas, que hay que aprender por separado, suelen ser aplicadas en el aula agrupándolas mediante ejercicios dependiendo del objetivo a alcanzar: concentración, relajación o energización.

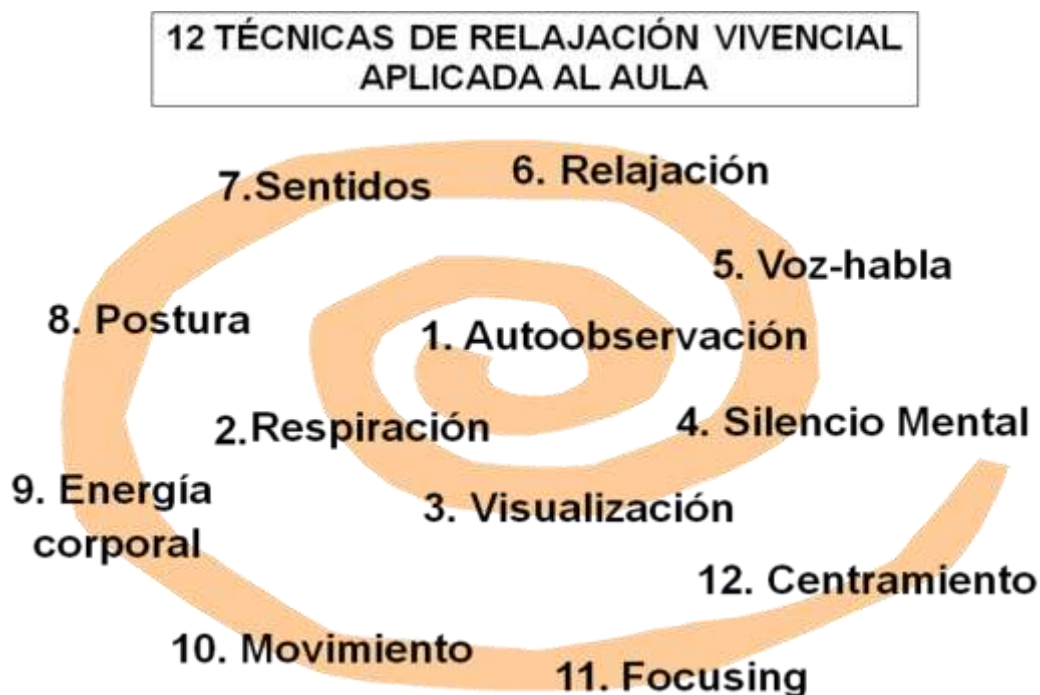


Figura 1 Espiral de las 12 TREVA

### 1.4 Fundamentos y características

El Programa se fundamenta en una serie de bases psicológicas de las que cabe destacar las aportaciones de la neurociencia (Acarín, 2000; Damasio, 1994; 2001) y la psicología experiencial (Gendlin, 1988). Sin embargo se tienen en cuenta una serie de bases pedagógicas (LOE, Informe Delors, PESE, competencias básicas y adaptación a necesidades educativas específicas) y de bases psicopedagógicas como la multidimensionalidad de la inteligencia (Gardner, 1995), la educación emocional (Bisquerra, 2009), el clima de aula (Bisquerra y Mnez. Muñoz, 1997), la educación en valores (Llopis, 2001; Rollán, 2004), la educación centrada en la persona (Barceló y Picó, 2000) y la convivencia en los centros (Led la i Girbau, 2008). Por otro lado, la filosofía subyacente es la de contemplar al alumno como un cuerpo-persona (Gervilla, 2000).

En este sentido, el Programa TREVA goza de una serie de rasgos característicos que se resumen en la Tabla 2. Cabe decir que el Programa TREVA ha sido recogido por la

[Escribir texto]

Generalitat de Catalunya como una de las actividades realizadas para la mejora de la convivencia en los IES de Catalunya (López y Osúa, 2004).

Tabla 2  
*Características del Programa TREVA*

Característica	Justificación
<i>Interconexión</i>	Trabajando cualquier técnica influimos directamente en las otras ya que hay bastante interrelación entre ellas.
<i>Creatividad</i>	La espiral de la Figura 1 refleja el orden de aprendizaje y al mismo tiempo su carácter dinámico y constructivista. Será el docente quien, a través de su creatividad, diseñe sus propios ejercicios.
<i>Flexibilidad adaptabilidad</i>	y Contempla las necesidades específicas del grupo-aula (horario, asignatura, objetivo,...) y se utiliza en una aplicabilidad diversa (currículum común y variable, tutoría, mediación).
<i>Integral</i>	Responde a un modelo integral de educación (mental, corporal y emocional) y se basa en la vivencia del alumno y en una visión humanista de su cuerpo-persona (Gendlin, 1992, Keleman, 1997; Gimeno, 1977).
<i>Transversalidad</i>	Está en conexión directa con la mayoría de Programas de innovación educativa y es transversal a los currículos.
<i>Interdisciplinariedad</i>	Se pueden implicar y se puede trabajar desde todas las áreas.

El Programa va acompañado de la Guía TREVA (López González, 2003: 349-444) en la que se proponen diversidad de orientaciones metodológicas y didácticas para profesores/as. En este manual se desarrollan las 12 unidades didácticas con los siguientes apartados:

- 1) Apuntes para el profesor
- 2) Actividades con alumnos (de introducción, básicas, de profundización y creatividad).
- 3) Aspectos a recordar. Además se incluyen fichas de evaluación.

La aplicación global del Programa TREVA prevé las siguientes fases y evaluaciones:

- 1) **Diagnóstico:** Se miden los niveles de convivencia, educación emocional, competencia relajatoria y el rendimiento académico de los alumnos, el nivel de autocontrol emocional del docente y el clima de aula (docentes y alumnos).
- 2) **Formación** de profesores de 10 a 40 horas. Evaluación TREVA y evaluaciones oficiales.
- 3) **Intervención** en el Aula con alumnos: Evaluación TREVA (docentes y alumnos).
- 4) **Evaluación** global del Programa con Modelo CIPP (Stufflebeam, 2000).

[Escribir texto]

**El Programa TREVA**  
**Luis López González**

Tabla 3  
*Desarrollo de las doce técnicas TREVA*

	Definición	Ideas clave	Tipos de ejercicio
<b>1. Autoobservación</b>	Capacidad de prestar atención a uno mismo a tres niveles: <i>mental, emocional y corporal</i> sin identificarse con aquello observado (disociación) y el entorno (observación).	<i>Observación:</i> 1) Sentir la gravedad; 2) Vincularse con objetos; 3) Expandir el cuerpo al infinito.- <i>Auto-observación:</i> 1) Respiración profunda; 2) Inventario; 3) Recorrido de autopresencia.	Observación del entorno. Auto-observación. Percepción, propiocepción e interocepción. Espacio/tiempo.
<b>2. Respiración</b>	Es una función orgánica y al mismo tiempo un recurso psicofísico del cual es necesario tomar conciencia. Resume el ciclo vital orgánico en relación al entorno.	Órganos y partes del cuerpo que intervienen. Fases. Ritmo respiratorio. Relación con el movimiento. Relación respiración-tensión. Relación respiración-pensamiento. Relación respiración-música.	Respiración profunda. Respiración consciente. Respiración conectada. Fases. Zonas respiratorias. Masaje respiratorio. Combinación con otras técnicas.
<b>3. Visualización</b>	Es la habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena con objetivos diversos.	1.-Introducción relajadora. 2.-Tener el objetivo claro. 3.-Representación mental. 4.- Aumentar calidad de la representación con todos los sentidos. 5.- Cerrar ejercicio.	Orgánica. Creativa. Situacional. Cinestésica. Objetos. Personal. Objetivos. Fantasía.
<b>4. Silencio mental</b>	Es la habilidad de reducir el pensamiento obsesivo y silenciar la mente.	1.- Respiración profunda. 2.- Auto-observación del pensamiento.-3 Aplicar ejercicio sin forzar.- 4.- Conseguir ondas cerebrales lentas.	Cuenta atrás. Vaciar la mente. Encajonar el pensamiento. Fondo negro/blanco. El silencio mental. “Abrir” el cerebro. Sentir la lengua.
<b>5. Voz y habla</b>	Recurso psicofísico auto-sugestivo, expresivo, relajador y terapéutico muy diverso: <i>voz interna y externa</i> .	La lengua como centro vivencial Relación <i>lengua-cerebro y lengua-cuerpo</i> . Relación <i>habla-personalidad-vivencia</i> . Relación entre <i>voz e identidad</i> . Relación entre <i>voz y respiración</i> .	(Interna/Externa). Acompañamiento verbal de la acción. Mantras. Voz-guía. Espontaneidad. Afirmaciones. Armónicos. Onomatopeyas. Sonidos de vientre, guturales. Voz e identidad. Canto. Verbalizar emociones. Poner nombre a sensaciones.
<b>6. Relajación</b>	Es la capacidad de relajar los músculos. Habilidad de soltar toda la aprensión, no oponerse a la gravedad.	1.- Soltar. 2.- Dejarse caer. 3.-Reposar Se puede hacer con tensión antes de soltar.	Tensión-distensión. Con y sin objetos. Ejercicios de soltar. Favorecer la gravedad. De reposo. Posturales. Inventarios.

**El Programa TREVA**  
**Luis López González**

Tabla 3(continuación)

	Definición	Ideas clave	Tipos de ejercicio
<b>7. C. sensorial</b>	Conjunto de percepciones a través de los sentidos. Desarrollo de la “alta fidelidad perceptual”.	Los cinco sentidos. La <i>cinestesia</i> y sus relaciones intersensoriales. Los sentidos como ventanas abiertas al mundo. Apego y deapego sensorial.	Mezcla sensorial. Hervidero de sensaciones. El cuerpo como nariz, oreja, lengua,...Gongs, campanas. Agudos-graves. Cinestesis. Poner olores y tacto a los sonidos. Tacto consciente.
<b>8. La postura</b>	Forma de estar en el mundo, de afrontar una situación o realizar cualquier tarea humana.	1.-Elementos de una postura sana: centro de gravedad, disposición palancas, músculos, tensión. 2.-Uso corporal.-3.- La postura como expresión global de la persona (autenticidad y expresividad).	Centro gravedad. Eutonía. Musculatura agonista-antagonista, gravitatoria-antigravitatoria. Postura correcta. Uso corporal. Posturas expresivas. Cada momento, una postura. De postura a postura.
<b>9. Energía corporal</b>	Nivel extra-fisiológico de flujo del “ki” del cual se puede tener conciencia y en el que se fundamenta la medicina china y algunas disciplinas orientales.	La lengua. El flujo energético. Centros y canales de energía. Bloqueos. Dinamismo energético.	Sentir la lengua. Percibir el flujo energético (ki). Puntos energéticos. El <i>hara</i> . Los <i>chacras</i> . Expresión luminosa, calorífica y pacificadora de la energía. Energía vs relajación. Energetización.
<b>10. Movimiento consciente</b>	Ralentización del movimiento. Traslado de una postura a otra con autopercepción absoluta.	Cabeza “como colgando”. Pecho, hombros y vientre relajados. Piernas con ligera flexión. Enraizamiento de pies en el suelo. Conciencia de la respiración. Globalidad, lentitud, fluidez y armonía.	Movimiento-respirado. “Colgar de un hilo”. Fluir. Caminar. Flotabilidad. Lentitud. Movimientos cotidianos. Expresividad. Autenticidad del movimiento. Gozar del movimiento. <i>Tai chi</i> .
<b>11. Centramiento</b>	Recurso que consiste en alinear las tres dimensiones: corporal, emocional y mental.	Trabajar los tres niveles en este orden: 1.-Relajación corporal. 2.-Empaquetamiento mental-3.-Enfoque emocional.	Centramiento pre-interpretativo. Concentración. Dejarse centrar. Meditación. Predominio de un centro-canal.
<b>12. Focusing</b>	Método vivencial de autoconocimiento que consta de seis sencillos pasos y se basa en la escucha profunda y amable del propio cuerpo para aprovechar su sabiduría y hacernos más conscientes de cualquier experiencia.	El <i>felt-sense</i> . Los seis pasos: 1.- Prepararse. 2.-Sentir. 3.- Expresar. 4.- Comprobar. 5.- Profundizar. 6.- Cerrar para localizar y focalizar la <i>sensación-sentida</i> abriéndonos a espacios de transformación y liberización en nuestro cuerpo.	Se aplica con éxito a la comunicación, el dolor, la creatividad, la inteligencia emocional, resolución de conflictos, relaciones interpersonales. Diseñar ejercicios de cada fase. Combinar con <i>Bioenergía, Gestalt, Enneagrama</i> .

[Escribir texto]

## 2. APLICACIONES Y RESULTADOS

### 2.1 La Evaluación TREVA: resultados en dos centros educativos

El Programa de Técnicas de Relajación Vivencial en el Aula se puede evaluar mediante diversos instrumentos (López González, 2003) pensados para profesores y alumnos de entre los que destacamos aquí el Cuestionario de Evaluación TREVA (QAT), por su sencillez, fiabilidad y validez. Consiste en un cuestionario aplicado a las 12 técnicas de que se compone el programa y mide cuatro factores: Comprensión. Efectos conseguidos. Integración. Aplicabilidad en el aula. La clave de corrección es 1 = muy mala, 2 = mala, 3 = ni mala ni buena, 4 = buena, 5 = muy buena. La fiabilidad presenta un valor alfa de Cronbach = 0,92. Hay correlaciones estadísticamente significativas entre todos los factores excepto entre comprensión y efectos (Tabla 4).

Tabla 4  
Correlaciones entre factores (QAT)

		Comprensión	Efectos (n=367)	Integración	Aplicabilidad
Comprensión	<i>r</i>	1	,272	,673	559
	<i>p</i>		,246	,001	,010
Efectos	<i>r</i>	,272	1	,746	,453
	<i>p</i>	,246		,000	,045
Integración	<i>r</i>	,673	,746	1	,609
	<i>p</i>	,001	,000		,004
Aplicabilidad	<i>r</i>	,559	,453	,609	1
	<i>p</i>	,010	,045	,004	

Nota. n=367. Coeficiente Pearson (*r*); Error (*p*)

Asimismo, se hizo validez de criterio con otros instrumentos y pruebas (Tabla 5).

Tabla 5  
Validez de criterio de la Evaluación TREVA con tres instrumentos.

Instrumentos	Correlación Coeficiente Pearson
Escala de Relajación Escolar	,251 ( <i>p</i> =,000)
Cambios Estados "R" (TAAR)*	,318 ( <i>p</i> =,000)
Habilidades de Relajación	,139 ( <i>p</i> =,017)

\* Nota: Los Estados "R" son los estados psicofísicos conseguidos post-relajación (Smith, 2001). El TAAR es el Test de Aptitud Autorrelatatoria en que se miden los cambios fisiológicos y psicofísicos por autoinducción a la relajación.

Como se puede observar en la Tabla 7, la media (M) global obtenida en el Cuestionario de Evaluación TREVA en el IES Mediterrània fue 4,11 con una desviación típica (DT) 0,38 y en el Colegio Sta. María del Pino 3,97 (DT = 0,38). El factor mejor valorado fue la comprensión, 4,50 (DT = 0,46) y 4,41 (DT = 0,30) respectivamente y, el que menos,

la aplicabilidad, con una media 3,79 (DT = 0,63 ) y 3,64 (DT = 0,43). En cuanto a las técnicas, en el IES Mediterrània, la relajación y la postura fueron las técnicas mejor puntuadas con 4,21 de media (DT = 0,52) y 4,17 (DT = 0,63) respectivamente. Y en el Colegio Santa María del Pino, la conciencia sensorial y la respiración. Por el contrario, aquellas que más dificultades presentaron fueron el silencio mental (M = 3,89, DT = 0,37), la energía y el movimiento (M = 3,92; DT = 0,57) , el Focusing (M = 3,13; DT = 1,05) y el centrado (M = 3,56; DT = 0,65).

En la Tabla 6 se recogen las acciones de formación del profesorado y aplicaciones globales llevadas a cabo hasta la actualidad.

Tabla 6  
*Acciones formativas y aplicaciones del Programa TREVA (2002-2009)*

Año	Lugar y tipo de intervención	Resultados
2002-2003	IES Mediterrània (Castelldefels) Aplicación global: 8 profesores y 420 alumnos. Formación: 40 horas Intervención en el aula: 13 semanas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación TREVA positiva (Tabla)</li> <li>- Mejora competencia relajatoria y del bienestar subjetivo de profesores y alumnos (López González, 2006c; 2007c).</li> <li>- Mejora autocontrol emocional de los docentes (López González, 2003).</li> <li>- Mejora clima de aula (López González, 2007d).</li> <li>- Correlaciones significativas: clima de aula, relajación, educación emocional, evaluación TREVA y rendimiento académico (López González, 2004a).</li> </ul>
2002-2004	- Blanquerna (URL) (formación curso 15 h)	- Evaluaciones oficiales positivas de la formación
2004	- Rosa Sensat (formación 15 h)	
2004	ICE UPC (Plan Formación Zona: 15 horas)	- Evaluaciones oficiales positivas de la formación
2004	ICE UAB (Plan Formación Zona Badalona: asesoramiento 20 horas)	- Evaluaciones oficiales positivas de la formación
2009	Colegio Ntra. Sra. Lourdes (Barcelona) Asesoramiento: 8 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoraciones positivas</li> <li>- Concreción plan de actuación.</li> </ul>
2009	IES Frederic Mompou (Sant Vicenç dels Horts): Plan Formación Zona del Baix Llobregat VI: taller 10 horas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación TREVA (en curso)</li> <li>- Autocontrol emocional del docente (pre-post) (en curso).</li> <li>- Mejora clima aula (en curso)</li> </ul>
2009	Colegio Sta. María del Pino Asesoramiento: 20 horas Docentes: todo el claustro (27 docentes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación TREVA positiva (Tabla)</li> <li>- Autocontrol emocional del docente (pre-post) (en curso).</li> <li>- Mejora clima aula (en curso)</li> <li>- Concreción plan de actuación</li> </ul>

[Escribir texto]



**El Programa TREVA**  
*Luis López González*

Tabla 7

*Estadísticas descriptivas comparadas del QAT (por dimensiones y por técnicas) en el IES Mediterrània de Castelldefels (IES; n = 8) y el Colegio Santa. María del Pino de Alella (n = 27).*

	Comprensión		Efectos		Integración		Aplicabilidad		GLOBAL	
	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>	IES	Sta. M <sup>a</sup>
	Medit. media	Pino media	Medit. media	Pino media	Medit. media	Pino media	Medit. media	Pino media	Medit. media	Pino media
1. Autoobservación	5,00	4,70	4,00	4,25	4,00	4,15	4,25	3,50	<b>4,31</b>	<b>4,15</b>
2. Respiración	5,00	4,80	4,40	4,35	3,80	4,20	4,50	3,85	<b>4,42</b>	<b>4,30</b>
3. Visualización	4,75	4,60	4,16	3,85	4,00	4,05	4,50	4,10	<b>4,35</b>	<b>4,15</b>
4. Voz-habla	5,00	4,30	4,42	3,70	4,14	3,60	3,25	3,65	<b>4,20</b>	<b>3,81</b>
5. Relajación	5,00	4,55	4,28	3,90	4,28	4,05	4,25	3,90	<b>4,45</b>	<b>4,10</b>
6. Conc. Sensorial	3,91	4,70	4,00	4,30	4,00	4,40	3,75	4,10	<b>3,91</b>	<b>4,37</b>
7. Postura	4,40	4,40	4,62	3,95	3,87	4,00	4,37	3,90	<b>4,31</b>	<b>4,06</b>
8. Energía	4,29	4,20	4,33	3,94	3,80	3,55	2,87	3,30	<b>3,74</b>	<b>3,74</b>
9. Movimiento	5,00	4,50	4,33	4,10	3,80	3,95	3,58	3,65	<b>4,17</b>	<b>4,05</b>
10. Silencio mental	4,43	4,65	4,28	4,25	3,42	4,20	3,97	3,75	<b>4,02</b>	<b>4,21</b>
11. Focusing	3,49	3,60	4,62	3,20	3,50	2,95	3,07	2,80	<b>3,67</b>	<b>3,13</b>
12. Centramiento	3,74	3,95	4,33	3,55	4,00	3,50	3,43	3,25	<b>3,87</b>	<b>3,56</b>
<b>TOTAL</b>	<b>4,50</b>	<b>4,41-</b>	<b>4,31</b>	<b>3,94</b>	<b>3,56</b>	<b>3,88-</b>	<b>3,81</b>	<b>3,64</b>	<b>4,11</b>	<b>3,97</b>

## BIBLIOGRAFÍA

- ACARÍN, N. (1986). Del cervell a la ment. *Revista catalana de psicoanàlisi, num XIII*, 2., 89-106.
- AMUTIO, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Bilbao: Desclée de Brower..
- BARCELÓ, T., PICÓ, V.(2000). *Educación centrada en la persona: El paradigma emergente*. Presentación en el 10º Encuentro Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona. La Falda, Córdoba, Argentina. 7-14 de octubre.
- BENSON, H. (1975). *The relaxation response*. Nova York: Morrow.
- BISQUERRA, R. i MARTÍNEZ MUÑOZ, M. (1998). *El clima escolar als centres d'Ensenyament Secundari a Catalunya*. Informes d'Avaluació 1. Departament d'Ensenyament. Consell superior d'avaluació del Sistema Educatiu.
- BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- CALVETE, E. VILLA, A (1997). Programa Deusto 14-16, *Evaluación e intervención del estrés docente*.. Ed. Mensajero, Bilbao.
- CARRERAS, I. (2009). La relaxació física com a programa pal.liatiu de l'estrès laboral. En J. Riart i A. Martorell (Eds.). *Els estressors laborals i programes pal.liatius* (pp. 123-134). Barcelona: ISEP.
- CASES, R. (2003) El treball de centrament a l'escola. Intel·ligència emocional a través dels cos. Llicència d'Estudi del Departament d'Educació de la Generalitat de catalunya.
- CAYCEDO, A. (2009). La sofrologia com a proposta pal.liativa de l'estrès en els docents. En J. Riart i A. Martorell (Eds.). *Els estressors laborals i programes pal.liatius* (pp. 193-206). Barcelona: ISEP.
- DAMASIO, A. (1994) *Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain*. A grosset/Putnan Book, G.P.Putnam's Sons, New York. (ed. Cast.) *El error de Descartes* (2001), Crítica. Biblioteca de bolsillo, nº65. Barcelona.
- DAMASIO,A. (2001) *La sensación de lo que ocurre: Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Editorial Debate.
- DE PAGÉS. M<sup>a</sup>.E. i REÑÉ, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de relajación y concentración en el aula*. Barcelona: Graó.
- GARDNER, H (1995). *Inteligencias múltiples*. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- GENDLIN, E & CO (1988). *Focusing (Proceso y técnica del enfoque corporal)*. Bilbao: Ed Mensajero.
- GUERRERO, E. I VICENTE, F.(2001) Síndrome de burnout o desgaste profesional del estrés en el profesorado. Universidad de Extremadura.
- LED, P. GIRBAU, J. (2008). *Conflictos escolares: Respuestas educativas*. Barcelona: Ediciones Tibidabo.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2003) Tècniques de Relaxació aplicades a l'aula. Llicència d'Estudi. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya. [En línia]. Disponible en: <http://www.xtec.es/sgfp/llicencies/200203/memories/llopez.pdf>.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2004a) *Estudi correlacional entre relaxació, clima d'aula, rendiment acadèmic i el Programa TREVA*. Comunicació presentada en les 1es

- Jornades d'Intel·ligència Emocional. Universitat Ramon Llull. Facultat de Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L., OSÚA, J. (2004b) La convivencia en els centres docents d'ensenyament secundari: Experiències d'educació física. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2005c) La relajación aplicada al aula. Bases para una propuesta de tutoría. En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Segundo Cuatrimestre: Septiembre nº26.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2005d) Actividades de Relajación para tutoría (I). En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Primer Cuatrimestre: Diciembre nº27.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2006a) Actividades de Relajación para tutoría (II). En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coord.) *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. Segundo Cuatrimestre: Abril nº28.
- LOPEZ GONZALEZ., L. (2006c) *La Relaxació aplicada a l'aula: Disseny, aplicació i avaluació del programa TREVA*. Comunicació presentada en el 1r Congrés Educació Avui: la pràctica innovadora. Universitat Rovira Virgili. Tarragona, 28 de juny. [CD] Reproduït en Actes del Congrés.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2007c). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2007d). Relaxació a les aules. Disseny i Avaluació del Programa TREVA. (Tècniques de Relaxació vivencial Aplicades a l'Aula). *Materials del Baix Llobregat*, 13, 43-47.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2009a). Relaxació a l'escola. *Perspectiva Escolar*, juny, nº 236, 60-66.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2009b). Focusing and Relaxation. *Staying in focus. The Focusing Institute Newsletter*. Vol. IX, 2, 2.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2009c). *Introducción al Focusing*. Barcelona: PPU.
- LLOPIS, J. A. (2001). *Valores y actitudes en la educación: teorías y estrategias educativas*. Barcelona: Tirant lo Blanc.
- MARTÍNEZ VILLAGRASA, S. (2001). La meditación como trabajo en las escuelas. *Cuadernos de Pedagogía*, nº 303, 72-73.
- MORIANA, J.A.; HERRUZO, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *Int. J. Clin. Health Psychology*, vol. 4, nº3, 597-621.
- PINTANEL, M. (2009). La relaxació física com a programa pal·liatiu de l'estrès laboral. En J. Riart i A. Martorell (Eds.). *Els estressors laborals i programes pal·liatius* (pp. 183-192). Barcelona: ISEP.
- ROLLANO, D. (2004). Educación en valores: teoría y práctica para los docentes. Vigo: Ideas Propias.
- SMITH, J. (1992a) *Entrenamiento Cognitivo-Conductual para la Relajación*. Bilbao: Editorial Desclée de Brower.
- STUFFLEBEAM, D.L. (2000) The CIPP model for evaluation. In D.L. Stufflebeam, G.F. Madaus & T. Kellaghan, (Eds.). *Evaluation models*. (2ª ed) (Chapter 16). Boston Kluwer Academic Publishers.

[Escribir texto]

Libro: *L'estrès laboral docent* (pp. 183-196). J. Riart i A. Martorell (Coords.). Barcelona: ISEP (2010)