



Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional

Luis López Gonzalez (Wolters Kluwer, 2008)

Aquest llibre està pensat perquè els docents de primària i secundària facin servir la relaxació com a eina psicopedagògica per millorar el rendiment acadèmic, l'educació emocional o la convivència i mediació escolar. Presenta el Programa de Relaxació TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicada a l'Aula) i aplega més de 200 exercicis pràctics. És el fruit de llargs anys d'experiència i recerca. Consta de dues parts. En la primera s'analitzen les bases psicològiques, pedagògiques i psicofisiològiques de la relaxació i s'hi justifica el seu ús a l'aula. Tanmateix, es realitza un innovador i acurat estudi dels principals mètodes de relaxació i llurs aplicacions a l'escola. En la segona part s'ofereixen les orientacions didàctiques i metodològiques necessàries perquè qualsevol docent pugui fer servir aquest recurs a les seves classes. Per això hi ha dissenyades les 12 unitats didàctiques de què consta el Programa TREVA (una tècnica per unitat). A cada unitat s'explica amb senzillesa en què consisteix la tècnica corresponent i s'hi proposen activitats de tota mena: familiarització, exercicis clau., d'aprofundiment, creativitat i posada en comú. El Programa TREVA és adaptable a qualsevol realitat educativa, és dinàmic, senzill i està a l'abast de qualsevol docent.