



# Proyecto Ser - Protocolo TREVA

Equipo de Interioridad 2022.  
Colegio Divina Pastora, Antofagasta.

# ¿Qué es el protocolo TREVA?

Hoy día nos encontramos frente a un preocupante déficit de atención de los alumnos debido al exceso de información, contaminación acústica y visual (móvil, tablets, ordenadores, video juegos) y el acelerado ritmo de vida.

Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) es una propuesta de intervención pedagógica dando respuesta a las necesidades actuales de la mayoría de las aulas incorporando la relajación, la meditación y el *Mindfulness*. Además esta incluido en nuestro Proyecto Ser.



# ¿Qué beneficios nos entrega el Protocolo TREVA?

Mejora de la salud y descenso del estrés.

Mejora de la convivencia y disminución de conflictos.

Mejora de las competencias emocionales.

Mejora el clima del aula. Nos ayuda a entrar y salir de forma pausada y progresiva de un ejercicio o dinámica.

Desarrollo de la interioridad.

Mejora el rendimiento académico.



# Protocolo TREVA

Se divide en 4 partes:

1. Postura neutra.
2. Flexibilidad respiratoria.
3. Foco de atención en la lengua y mandíbula.
4. Escaneo tridimensional.





# Pasos a seguir...

1. Busca una postura neutra.

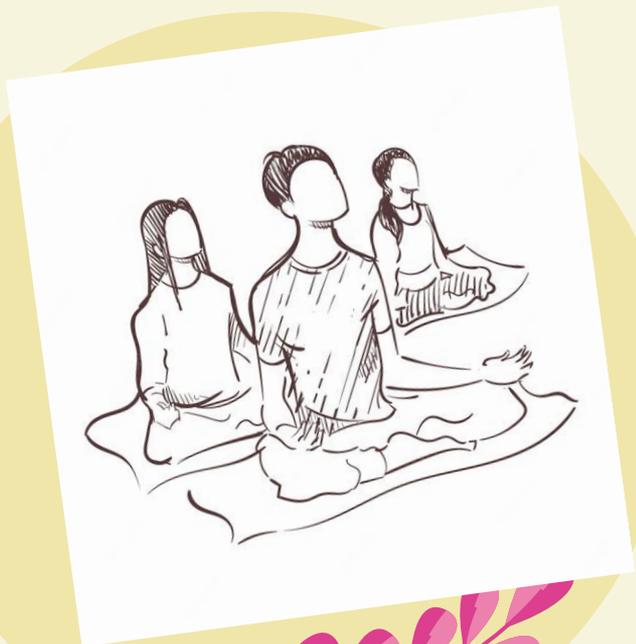
\* 2. Realiza 3 respiraciones profundas.

Observa como el aire entra y sale por la nariz.

1. Toma conciencia de tu lengua. Relaja la mandíbula inferior.

2. Escaneo de toda nuestra persona.





*“Tomarse un tiempo cada día para relajarse y renovarse es esencial para vivir bien”.*

*Judith Hanson*





Muchas Gracias