

ARTÍCULO

Herramientas para la convivencia: la música y la relajación en clase de lengua extranjera

Eva Alcaraz Freire. Escuela Oficial de Idiomas de Elche.
Consuelo Gómez Cebrián. Escuela Oficial de Idiomas de Valencia.

Octubre 2009

Este texto pretende ser una reflexión sobre la utilidad de la música y la relajación como herramientas para la convivencia en el aula, pues, como se sabe, ambas inciden de manera clara en el comportamiento humano. Para tratar de todo ello, partiremos de nuestra experiencia como docentes en la enseñanza de lenguas extranjeras a adolescentes y adultos.

1. La relajación

Normalmente, utilizamos la relajación en momentos puntuales en los que, por razones diversas, hay un clima de tensión especial o de cansancio extremo. A pesar de ello, la relajación puede emplearse también como un ejercicio en sí mismo de carácter lingüístico, como expondremos a continuación.

En la vida cotidiana, todos, incluidos nuestros alumnos, están en mayor o en menor medida influenciados por el estrés, un estrés innecesario que a menudo se canaliza mal y tiene consecuencias en nuestra mente, cuerpo y en la relación con el entorno. Los adultos, por las razones que todos conocemos (responsabilidades, trabajo, cansancio, problemas de índole personal) se ven especialmente afectados, pero los niños y adolescentes no son una excepción, ya que son especialmente vulnerables debido a la

falta de herramientas para encauzar la ira, la frustración o la falta de atención.

En el caso de los alumnos que acuden a las Escuelas Oficiales de Idiomas, éstos lo hacen en la mayoría de los casos tras una dura jornada de trabajo o de estudio, cuando no son ambas cosas. La motivación de los alumnos suele en gran medida bastar para disipar la fatiga o los nervios, pero es conveniente prestar atención a su estado de ánimo e intervenir para mitigar la tensión cuando ésta interfiere en el aprendizaje o cuando existen situaciones de bloqueo.

Los adolescentes suelen aceptar la relajación de buen grado y como un juego, mientras que a los adultos hay que justificarles la razón de tal actividad. Es siempre importante, por tanto, saber en qué momento puede hacerse la relajación para que ésta sea efectiva. Según nuestra experiencia, lo es siempre, pero en ocasiones es más necesaria una preparación previa que en otras.

La relajación, por tanto, puede introducirse en clase para distender (cuando ha habido tensiones entre los alumnos), después de un trabajo especialmente intenso o para hacer una breve pausa y reducir el cansancio tras horas de clase. El propósito de la relajación, en nuestro contexto, es el de calmar la mente y hacerla más receptiva, tanto para el

aprendizaje como para la resolución de conflictos.

En el caso de la lengua extranjera, la relajación puede aplicarse de dos modos. Los alumnos con suficiente competencia lingüística podrán concentrarse en los mensajes de relajación, que serán completamente comprensibles para ellos. Sin embargo, en los primeros estadios de aprendizaje, puede aprovecharse la introducción del léxico de las partes del cuerpo y/o el uso del imperativo para, posteriormente, hacer la relajación.

Está demostrado que la relajación tiene grandes beneficios, tanto para alumnos adolescentes como para adultos. En general, ambos tipos de alumnos suelen ser receptivos, aunque, como hemos dicho, haga falta una ligera preparación, ya que supone un cambio en la dinámica de la clase. Para dicha preparación puede servir de ayuda la utilización de música de fondo. Algunos profesores utilizan también incienso o velas.

Para hacer este ejercicio, basta la voz del profesor que guíe a los alumnos hacia la relajación, pero otra opción es la de utilizar material editado en la lengua objeto de estudio. Normalmente, es fácil conseguir este material, ya que hay numerosas editoriales que lo venden vía internet. La opción de que sea uno de los alumnos quien guíe al resto hacia la relajación es posible, aunque no está garantizado que produzca el efecto deseado, sobre todo entre alumnos adolescentes.

Los métodos de relajación que el profesor puede aplicar son varios, aunque los más habituales son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Shulz o cualquiera de sus variables. Ambos pueden realizarse sentados, por lo que no es necesario ningún tipo de equipamiento. Los profesores de Educación Física hacen las relajaciones también en esterillas, pero ese no es nuestro caso. Es recomendable, sin embargo, que los alumnos intenten adoptar una postura cómoda y que dejen a un lado objetos que puedan estorbarles, como gafas, relojes, etc. Además, es conveniente tener en cuenta que se puede empezar la relajación

con respiraciones profundas, ya que son el complemento de cualquier relajación (cuando no lo son por ellas mismas), ya que inducen a la calma.

A través de la relajación progresiva de Jacobson se pretende llegar a la relajación poniendo la atención en cada una de las partes de nuestro cuerpo, tensando y aflojando los músculos, y concentrándose en las sensaciones que ello nos produce. En primer lugar, los alumnos han de concentrarse en un músculo o grupo muscular, para seguidamente tensarlo y mantener la tensión durante, aproximadamente, 20 segundos. A continuación deben relajar completamente esa parte del cuerpo y observar la sensación que se produce. Hay muchas variantes en la aplicación de este método, aunque Jacobson establecía un orden: en primer lugar las extremidades superiores, empezando por una de las manos, luego con la otra, siguiendo con un brazo y el otro, la espalda (zona dorsal y lumbar), el cuello, la cara, los ojos, el tronco, el abdomen y las caderas, pies y piernas (pantorrillas y muslos).

Respecto al entrenamiento autógeno de Shulz, aunque él proponía varias fases más, sólo nos ha parecido pertinente aplicar tres: la respiración profunda, la sensación de pesadez (por tanto, de relajación) y de calor (sólo a veces). Las dos últimas partes las hacemos simultáneamente. Se trata (tras hacer respiraciones profundas) de recorrer el cuerpo (se pueden seguir los mismos pasos que con la relajación de Jacobson) dando instrucciones precisas y añadiendo frases como "sientes tu pierna relajada y pesada" y "una sensación de calor recorre tu pierna aumentando la relajación".

En realidad, una vez se ha vencido la resistencia a la relajación todo es bastante sencillo y tiene beneficios terapéuticos sobre el grupo, además de que puede funcionar como un juego lingüístico.

2. La música

La música es también un importante instrumento que nos puede ayudar a crear un buen ambiente en el aula que favorezca el aprendizaje, ya que se ha demostrado a través de numerosos estudios que ésta tiene un poderoso efecto sobre nuestras emociones. De hecho, la música y la emoción comparten una misma región del cerebro, conocida como el córtex prefrontal, según han comprobado científicos de la Universidad de Dartmouth (Estados Unidos). Este descubrimiento explica el fuerte vínculo que comparten la música y la emoción y, por tanto, la repercusión que ésta tiene en nuestras vidas. Este efecto puede ser muy beneficioso, ya que puede servir para motivar a los alumnos y provocar en ellos una actitud positiva hacia cualquier tipo de actividad que se desarrolle en clase.

Como docentes de lenguas extranjeras, hemos experimentado con la música en diferentes contextos. Por una parte, con alumnos que pueden aprender un idioma a través de ésta en cualquier curso de lengua, y por otra con alumnos que, por el contrario, pueden utilizar el idioma para producir música. Este último es el caso de los estudiantes de canto en los Conservatorios en los que la lengua es una herramienta que les permite desarrollar su actividad principal.

En una clase de lengua se puede utilizar la música como fondo para acompañar dinámicas tipo juegos o *role-plays* e incluso para realizar ejercicios de relajación, como hemos dicho anteriormente. En estos momentos aconsejaríamos usar solamente música instrumental para generar una atmósfera propicia y captar la atención de los alumnos, ya que las piezas cantadas causarían el efecto contrario, pues se concentrarían en entender el significado de éstas y no se lograría el ambiente deseado.

Sin embargo, la música ofrece infinitas posibilidades cuando se utiliza como contenido para trabajar con los textos y realizar diversas actividades para desarrollar las cuatro destrezas comunicativas, introducir

o practicar estructuras gramaticales y aprender vocabulario. De hecho, se pueden memorizar estructuras gramaticales y vocabulario con mayor eficacia gracias a que la música facilita la asimilación y retención a largo plazo de una manera agradable y casi involuntaria. Se potencian así también las buenas relaciones entre los alumnos que, en un ambiente distendido y alegre, participan en la actividad de forma natural y son capaces de cooperar con otros compañeros.

De modo específico se puede trabajar con los textos de diversas maneras mientras se escucha una canción: completando espacios con palabras de una lista, ordenando las frases del texto, eliminando las palabras que sobran, localizando las palabras que se encuentran cambiadas de sitio o buscando los opuestos de ciertas palabras que, colocadas estratégicamente, crean un efecto irónico y divertido. Este tipo de actividades se pueden iniciar como trabajo individual que fomente el placer por el juego y el desafío de completar la tarea para continuar con un trabajo en parejas o pequeños grupos en los que poner en común informaciones y experiencias, lo cual les servirá no sólo para desenvolverse en el idioma, sino también para desarrollar sus habilidades sociales.

Al final del trabajo con la canción, es interesante escucharla por última vez con el simple objetivo de disfrutar de ella y sin tener que realizar ninguna otra tarea. Observaremos, en la mayor parte de los casos, cómo los alumnos se desinhiben y empiezan a cantar. Conseguiremos así no sólo que practiquen la lengua, sino que descarguen sus emociones y se sientan mejor.

Retomando la temática de la canción con la que hemos trabajado, se pueden añadir y encadenar otras actividades, pues así se conseguirá no sólo profundizar en los contenidos introducidos, sino que se aprovechará favorablemente el clima creado durante el resto de la clase.

Para concluir, recomendamos a todos los docentes, y no sólo de idiomas, que experimenten con la música y con la

relajación en clase, ya sea con los métodos propuestos como con cualquier otro que se pueda conocer o inventar, pues se verá que

los resultados son altamente positivos y redundan en beneficio de la dinámica de clase.

Palabras clave: música, lengua extranjera, convivencia escolar, educación adultos, aprendizaje, relajación.

Cita recomendada

ALCARAZ FREIRE, E., GÓMEZ CEBRIÁN, C. *Herramientas para la convivencia: la música y la relajación en clase de lengua extranjera* En: *COMPARTIM: Revista de Formació del Professorat*. Nº 4. (Ejemplar dedicado a: Convivencia escolar) [Fecha de consulta: dd/mm/aa]

<http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/21_au_herramientas_convivencia.pdf>

ISSN 1887-6250



Esta obra está bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas 3.0 España de Creative Commons. Así pues, se permite la copia, distribución y comunicación pública siempre y cuando se cite el autor de esta obra y la fuente (COMPARTIM: Revista de Formació del Professorat) y el uso concreto no tenga finalidad comercial. No se pueden hacer usos comerciales ni obras derivadas. La licencia completa se puede consultar en: <<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/>>

Sobre las autoras

Eva Alcaraz Freire.

*Escuela Oficial de Idiomas de Elche
C/. Josep Lluís Barceló i Rodríguez advocat, 1
03202 Elche
Tel.96 545 98 61
<http://www.eoielx.com>*

Consuelo Gómez Cebrián.

*Escuela Oficial de Idiomas de Valencia
C/ Llano de Zaidía, 19
46009 Valencia
Tel. 963405022
Fax. 963492547
<http://www.eoivalencia.es/>*

