

VIII Congreso Nacional de Ciencias
Exploraciones fuera y dentro del aula
27 y 28 de agosto, 2006 Universidad Earth,
Guácimo, Limón, Costa Rica

**MUÉVETE PARA VIVIR MEJOR:
TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS DENTRO DEL AULA**

Ligia Salazar Chavarria
Ligia Chavarria Calvo
www.muevete.co.cr
ligias@muevete.co.cr
taichicr@gmail.com

Resumen:

Se examinaron los efectos que obtuvo una rutina de estiramientos en personas que laboran en una institución **Resultados:** Aumento satisfacción laboral, energía, bienestar general y disminuyeron: dolores y monotonía laboral. **Conclusión:** el implementar una rutina de estiramientos en oficinas mejora el bienestar general de los empleados (as) y el ambiente laboral de una institución-empresa. Se implementan estas técnicas de estiramiento para hacer dentro de las aulas y otras para que maestros (as) puedan aplicar de una forma práctica en sus aulas.

PALABRAS CLAVE: pausas activas/salud /estrés/respiración/meditación/medicina mente-cuerpo

EL ESTRÉS

El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que, ante determinadas situaciones, se incrementa pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta "supera" a la persona. Este nivel de *equilibrio* dependerá de los factores individuales (disposición biológica y psicológica) de las distintas situaciones y experiencias.

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la "normalidad" cuando el estímulo ha cesado.

Técnicas preventivas de carácter fisiológico

Así como la reacción del organismo frente al estrés tiene un componente fisiológico, también la fisiología puede ayudar a las personas a afrontar

una situación de estrés, de manera que se reduzcan sus efectos negativos sobre la salud.

Desde el punto de vista de las condiciones de trabajo-aula es evidente que la prevención debe ir encaminada a evitar que se den situaciones que puedan provocar estrés; pero. A veces, ocurre que estas circunstancias no pueden cambiarse o que una situación no estresante.

Mediante la realización de unos determinados ejercicios físicos, estas técnicas enseñan a controlar los efectos fisiológicos del estrés, a fin de disminuir la sintomatología que se percibe como negativa desagradable y que, en consecuencia, crea ansiedad.

Medicina Mente – Cuerpo

Definición de la medicina mente-cuerpo, Primero: quiere decir que la mente, sus emociones y pensamientos afectan la salud. El pilar más importante de este principio es reconocer que la mente juega un papel muy importante en la salud y que el dualismo cartesiano, de separar mente y cuerpo es falso. Algunos profesionales en la salud, los medios y público general confunde terapias como la acupuntura o hierbas medicinales son como medicina mente –cuerpo en forma equivocada. El caso es que algunas medicinas alternativas no tiene nada que ver con la medicina mente-cuerpo porque no se enfocan en el papel del los pensamientos y las emociones en la salud. Segundo: A diferencia de la medicina alternativa y complementaria la medicina mente cuerpo tiene un respaldo científico de más de 2000 estudios científicos que han sido publicados en revistas científicas en los últimos 25 años. Tercero: el concepto del auto-cuidado, ya que los pacientes o practicantes es que se enseñan las técnicas, se aprenden y practican in forma independiente de una agente externo o profesional de salud. Una vez aprendidas las técnicas, las pueden se aplicadas por cada persona, esto empodera a la persona y le da al paciente un sentido de auto-control. El desarrollo de

este sentido de control es una actitud y una creencia que va asociada al mejoramiento de la salud y la longevidad.(Jacobs, 2001)

El modelo de “*relaxation response*”(RR) (respuesta relajada) investigada por el Dr. Herbert Benson sugiere que las técnicas mente cuerpo incluyen: bio-feedback, la meditación, relajación progresiva muscular, entrenamiento auto génico, el tai chi, el chi kong, el yoga y otros provocan una respuesta fisiológica común. Este modelo responde a la teoría de que la RR está mediada por medio del hipotálamo el cual es un mecanismo que se contrapone a la respuesta ante el estrés. se proponen 4 elementos necesarios para que se lleve a cabo la RR: relajación muscular, un ambiente tranquilo-silencioso, pasiva desatención de pensamientos comunes, y enfoque en la atención en estímulo mental repetitivo, como lo puede ser una palabra, un sonido, una frase o respiración repetitiva.

El ser humano es cuerpo, mente, emociones, espíritu están, interconectados y nos afectan de manera integral a todo el organismo. (Breihl,1994)

Los estilos de vida, ambientes, estímulos, situación económica, infraestructura, el desarrollo de potencialidades, nos afectan nuestra salud. (CCSS,1999)

La noción China del cuerpo es un sistema indivisible formado por componentes relacionados entre sí, Holístico. Su objetivo es la mejor adaptación posible del individuo a su ambiente. (Capra, 1998)

El TCC está más enfocado en la homeostasis interna del ambiente corporal. La interacción mente-cuerpo ha sido siempre más importante que el desarrollo de las técnicas marciales. (Liao, Chu-Min 2001)

PREVENCIÓN:

UNA PROPUESTA: ¡A MOVERSE!

La promoción de la salud es la ciencia y arte de ayudar a las personas a cambiar su estilo de vida y moverse hacia un estado de salud óptima. La

salud óptima es definida como un balance saludable a nivel físico, emocional, social, espiritual e intelectual. El cambio en estilo de vida puede ser facilitado a través de una combinación de esfuerzos para crear conciencia, cambiar comportamientos y crear ambientes que apoyen buenas hábitos saludables. De éstos últimos el más importante en poder mantener cambios a largo plazo será el tener un ambiente con apoyo. (Lindsay,G.M. 2000)

El estilo de vida de un individuo afecta significativamente su salud, los hábitos no saludables pueden contribuir al 54% de enfermedades cardíacas. Las intervenciones a nivel de comportamientos y biológicas pueden reducir la morbilidad, discapacidad y muerte debido a enfermedades cardíacas y derrame. Se pueden mejorar la calidad de vida e influenciar a tomadores de decisión en políticas de salud, profesionales de la salud y las personas que le rodean cotidianamente. (Hill,M. 1997)

Es muy importante que los músculos estén bien irrigados, puesto que es la sangre la que lleva los alimentos y el oxígeno a los músculos, y a su vez se lleva de ellos el dióxido de carbono y residuos metabólicos, el ejercicio físico favorece esta función, por medio del movimiento y el cambio rítmico entre flexión y extensión musculares.

Esto es posible de las siguientes maneras:

- ∞ Moviéndose para evitar el exceso de tensión
- ∞ Mediante la flexión y extensión de determinados músculos del cuerpo alternativamente y de manera intensiva
- ∞ Externamente, a base de masajes, acupresión
- ∞ Con colaboración propia, desde el interior(Hohnke, Ramme 1999)

El estado psíquico de cada persona tiene una gran influencia en la tensión de la musculatura. Los nervios , la excitación o el miedo aumentan de forma automática el tono muscular. (Hohnke, Ramme 1999)

Mediante determinados ejercicios y la posibilidad de influir interiormente en el cuerpo, se podrá dirigir la atención para tener una conciencia plena del organismo y del cuerpo y lograr centrar la atención en un punto concreto. De esta manera se mejorará la capacidad de percepción, autoconocimiento y a detectar cambios en el cuerpo. (Hohnke, Ramme 1999)

Una de las grandes ventajas en implementar un programa de ejercicios en su empresa o lugar de trabajo, es que se van a prevenir los llamados: “Musculoskeletal Disorders” (desórdenes músculo esqueléticos) (**MSD**). Estos son la segunda o tercer fuente de consulta médica dentro de las empresas: contracciones musculares, dolores de hombro, síndrome de túnel carpal, lumbalgias, cervicalgias etc... son fuentes de incapacidad médica en los empleados.

Esto se puede prevenir con un abordaje integral en la estación de trabajo. Lo primero es adecuar el espacio laboral a la persona y no al revés e iniciar un programa de estiramientos en la empresa.

“Se examinaron el efecto de la postura en el sistema músculo-esquelético y concluyeron que el mantener la misma postura por un período largo de tiempo lleva a la fatiga por medio de la disminución de fluido sanguíneo en los músculos.” (James y otros 1999)

En los recientes años el campo de la ergonomía se ha expandido rápidamente. Compañías e individuos se han dado cuenta de los beneficios físicos y humanos de lo ergonómico y han iniciado a poner en práctica estos principios en casa y el trabajo. La manera más fácil y común de lidiar con la prevención del *músculo-skeletal disorder (MSD)* (desorden músculo-esquelético) es utilizando controles de ingeniería y administrativos para cambiar el lugar de trabajo y mejorar el interface entre el trabajo y el trabajador. (Middlesworth, 2002).

Al ser el rendimiento humano la variable que se quiere mejorar, los ejercicios de calentamiento y estiramientos en contra-posición serán un

componente vital para el manejo efectivo de MSD en el proceso de prevención. Los músculos que han sido acortados y tensos deben ser estirados con regularidad, y los músculos que han desarrollado una debilidad por estiramiento, deberán ser fortalecidos.

El prevenir MSD deberá ser una responsabilidad compartida, del empleador en proveer un ambiente saludable y del empleado en saber utilizar el cuerpo humano apropiadamente a su trabajo y por mantener su cuerpo saludable para el trabajo que ha escogido. (Middlesworth, 2002).

Este tipo de información utilizado más comunmente a nivel empresarial puede ser aplicado a Escuela, Colegios y Centros Educativos. Beneficiará no solo al alumno si no también a los maestros (as).

METODOLOGÍA:

El taller será práctico-participativo. Se enseñarán técnicas aplicables a las aulas con niños y jóvenes. Se incluirán los siguientes temas:

1. Estiramientos dentro del aula
2. Auto-masaje para calmar, tranquilizar
3. Respiración diafragmática
4. Aromaterapia
5. Relajación – Meditación

BIBLIOGRAFÍA

1. Hill, M. (1997) Behavior & Biology: the basic science for AHA action. Presented at the 70th Scientific Sessions of the American Heart Association. Orlando, Florida. Nov, 9th. <http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/97/8/807>.
2. Lindsay, G.M. (2000) Auditing Health promotion. Occupational Medicine. Vol. 50. No.2, pp137-140. England.
3. Middlesworth, M. (2002) More than Ergonomics: Warm-Up and stretching key to injury prevention. Athletic Therapy Today; Clinical and Corporate Perspectives. 32-34.
4. National Academies, The. (1998) Work related musculoskeletal disorders: a review of evidence. Steering committee for the workshop on work related musculoskeletal injuries: the research base, committee on human factors, National Research Council.
5. Omer, S; Ozcan, E; Karan, A; Ketenci, A. (2004) Musculoskeletal System Disorders in Computer Users: Effectiveness of Training and Exercise Programs. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation 17 (2003-2004) 9-13, IOS Press.
6. Breilh, Jaime. Nuevos conceptos y técnicas de investigación. CEAS. Ecuador. 1994
7. CCSS, Manual de Atención, Integral en Salud. 2001
8. Capra, Fritjof. (1998) El punto Crucial. Argentina. Troquel.
9. Liao, Chu-Min. (2001) "Self-focused attention and performance failure under psychological stress". Journal of Sport & Exercise Psychology. Volume 24, No. 3
10. Jacobs, G. (2001) "The physiology of mind-body interactions: the stress response and the relaxation response". Journal of alternative and complementary medicine. Vol.7, supplement 1, ppS83-92.