



TALLER: PAUSAS ACTIVAS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA APLICAR DENTRO DEL AULA

Ligia Salazar Chavarría
Muévete para Vivir Mejor
ligias@muevete.co.cr
www.muevete.co.cr

Resumen:

El taller de pausas activas dentro del aula es muy necesario para los y las docentes y educadores en diferentes áreas. No son los únicos profesionales a los cuales no les enseñaron cómo manejar sus niveles de estrés ni el de sus alumnos. Ninguna carrera profesional enseña cómo lidiar con el estrés de su que hacer. El taller Muévete en tu aula, es una propuesta inter-disciplinaria práctica, para que docentes apliquen en sus aulas.

Método: pausas activas con ejercicios físicos y mentales. Ejercicios específicos para la utilización óptima de la voz para docentes. **Propuesta:** Implementar estas pausas activas y técnicas de estiramiento-relajación para hacer dentro de las aulas antes de iniciar las clases. Disminuye niveles de ansiedad, estrés y enfoca mejor la atención de los y las alumnos (as). Este método beneficia tanto a docentes como a los y las alumnos (as). Una manera de enseñarle a las nuevas generaciones cómo manejar su estrés desde temprana edad o en etapas de formación profesional.

PALABRAS CLAVE:

pausas activas/salud mental /problemas de voz-manejo de estrés en aula/ respiración / meditación/

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. Pero el estrés mal manejado nos puede afectar la salud mental y física .

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.

Mediante la realización de unos determinados ejercicios físicos, y mentales 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. 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 ser 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 entre otras: bio-feedback, la meditación, relajación progresiva muscular, el tai chi, el chi kung, el yoga 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:

1. relajación muscular
2. un ambiente tranquilo-silencioso
3. pasiva desatención de pensamientos comunes
4. 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)

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, auto-conocimiento y a detectar cambios en el cuerpo. (Hohnke, Ramme 1999)

Una de las grandes ventajas en implementar un programa de ejercicios en su 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.

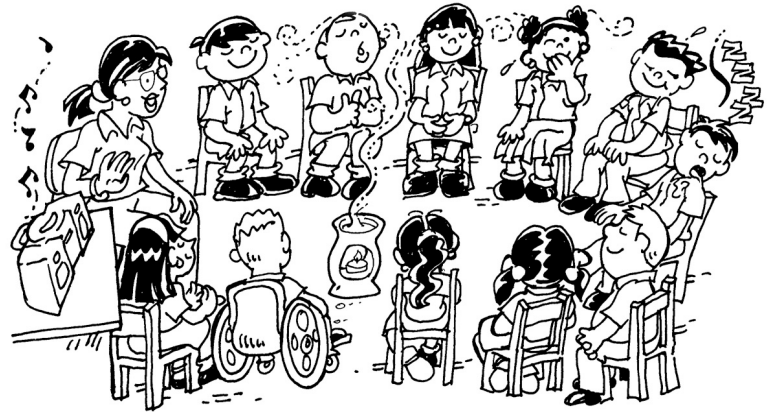
“Se examinaron el efecto de la postura en el sistema músculo-esquelético y concluyeron que el mantener la misma postura por un período largo de tiempo lleva a la fatiga por medio de la disminución de fluido sanguíneo en los músculos.” (James y otros 1999)

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.

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).

¡MUÉVASE EN SU AULA!



Taller es

Dirigido a:

Educadores de primer y segundo ciclo, administradores, funcionarios (as), estudiantes, equipos de trabajo inter-disciplinarios, de escuelas, colegios y centro educativos.

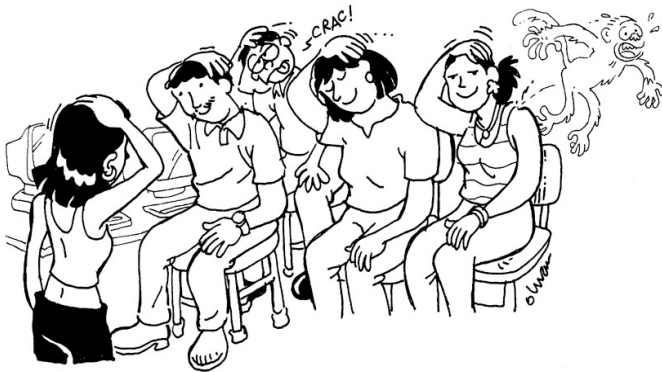
INTRODUCCIÓN:

Cada profesión tiene riesgos para la salud. Todo profesional deberá de realizar un trabajo de auto-cuidado para su salud mental y física. Los y las docentes están expuestos a gran cantidad de factores de estrés y de riesgos para su salud.

Las pausas activas se han implementado en empresas para aumentar el rendimiento, mejorar la atención, controlar el esters, minimizar Dolores musculares y mejorar la calidad de vida de los y las trabajadores. Los docentes podrán beneficiarse de este mismo método para su propia salud y a la vez implementarlo para su aula.

El implementar pausas activas dentro de las aulas traerá beneficios a los y las docentes, y a los niños (as) ya que se les estará educando para mejorar sus estilos de vida saludables.

Este taller propone técnicas prácticas y efectivas para su propio auto-cuidado y para poder implementar dentro del aula con el grupo de alumnos (as), para disminuir la ansiedad, aumentar la concentración del grupo antes de clase.



OBJETIVOS:

Objetivo General

Al finalizar el taller, los participantes contarán con herramientas que les permita el manejo/aplicación de descansos activos y técnicas efectivas ante situaciones de mucho estrés para disminuir tensiones, ansiedad y enfocar mejor la atención de los y las alumnos (as) dentro del aula.

Objetivos específicos:

- Acercar a los y las participantes del taller a los fundamentos prácticos de un método integral de salud: ejercicios de respiración, auto-masaje, movimientos de estiramientos básicos, técnicas de atención, manejo de voz y prácticas saludables dentro del aula.

- Ofrecer un novedoso método de disminuir tensiones y estrés en forma accesible y práctico para funcionarios (as) de instituciones educativas para mejorar la calidad de vida y calidad de la educación.
- Practicar mediante dinámicas y ejercicios, maneras de enfocar la atención-concentración de alumnos (as) dentro del aula, para mejorar rendimiento y ambiente escolar,.
- Promover a través de movimientos y técnicas que niños (as), jóvenes, estudiantes, adultos y educadores aprendan estilos de vida saludables, buenos hábitos y beneficiar su salud mental.
- Ofrecer una técnica práctica de incorporar buenos hábitos dentro del aula y minimizar niveles de estrés y ansiedad dentro del aula.



METODOLOGIA: Constructiva/Participativa con la aplicación práctica de ejercicios y técnicas. El taller será práctico-participativo dirigido a docentes , estudiantes, y equipos de trabajo inter-diciplinarios adultos que laboran en escuelas , colegios o centros educativos.

Se enseñarán técnicas aplicables dentro del aula. Se incluirán los siguientes temas:

1. Respiración diafragmática.
2. Auto-masaje digitopuntura.
3. Estiramientos dentro del aula.
4. Manejo de voz-expresión personal
5. Dinámicas de concentración-atención.
6. Aromaterapia- Musicaterapia
7. Relajación – Meditación

BILBLIOGRAFIA

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.

Revise nuestra nueva página WEB: www.muevete.co.cr

Ilustrador : Olman Bolaños. correo@: olmanbo@gmail.com