

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Técnicas antiestrés
para maestros/as y padres

28

P 3 ○ ○ ○



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 28

Técnicas antiestrés para maestros/as y padres

Serie 1 “La educación integral es posible”

2º edición 2018

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000:** Técnicas anti estrés para maestros y padres
Cuaderno #28.

Serie 1. “La educación integral es posible”. Pedagoogia 3000.

Técnicas antiestrés para maestros/as y padres

Por Marco Donaire

Actualmente el concepto de estrés se utiliza ampliamente para describir la sensación de malestar de estar siendo su-perado por las tareas cotidianas laborales, familiares o sociales. Su uso deja de estar asociado al mundo de la Medicina para ser aplicado en el mundo del trabajo, de la educación y en el de las relaciones interpersonales.

Todos nos sentimos estresados en algún momento de nuestra vida. Si hacemos memoria, podemos recordar momentos en los cuales toda nuestra atención y energía corporal e intelectual se centran frente a una tarea o un conjunto de actividades en especial. Esto en general, favorece la entrega de lleno a la acción con adecuados niveles de concentración y empuje (**eustress stress: “bueno”**), pero cuando la tarea aumenta en complejidad y se percibe subjetivamente como extremadamente difícil y superando nuestras posibilidades, hablamos de estar estresados (**distress stress: “malo”**).

Este cuadernillo aborda la temática del estrés desde una mirada integral que pasa por lo biológico, lo neurocientífico y lo corporal. Buscando el darse cuenta del rol que tenemos como protagonistas de aquello que nos sucede, y cómo, las formas asociadas de interpretar nuestras experiencias van a determinar el tipo de estrés que disfrutemos o suframos en nuestra vida.

¿Qué es el estrés?

Digamos que el estrés es la percepción subjetiva que tenemos respecto a nuestras experiencias, vivencias y expectativas de vida. Reflejándose en el cuerpo a través de sensaciones agradables o desagradables.

Es subjetiva, en cuanto, frente a una misma tarea dos personas la pueden percibir de forma muy distinta. Para una por ejemplo, la tarea puede ser muy sencilla y de fácil ejecución manteniendo su cuerpo suelto y sin tensiones. Para la otra, la tarea puede producir un nivel tan alto de atención y excitación que se refleja con una molesta tensión en el cuello, un ardor en el estómago o un dolor de cabeza, que va a dificultar la ejecución de la tarea a realizar produciendo, a su vez, un efecto de caída en el nivel de atención y concentración.

Estrés y Salud

Un conjunto creciente de datos confirma la relación entre los factores productores de estrés y la progresión de las enfermedades crónicas. Influyendo en numerosas enfermedades crónicas tales como: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, artritis reumatoidea, el síndrome de inmunodeficiencia adquirida y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Cuando el estrés se presenta en forma de pequeños episodios durante el día y existe el tiempo suficiente para poder descansar y recuperarse, hablamos de un estrés agudo que se puede considerar como normal y deseable.

El estrés agudo activa el sistema nervioso simpático y aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la vasoconstricción coronaria y disminuye la estabilidad eléctrica del miocardio. Estos cambios producen un estado de alerta general que favorece la atención y la mantención del foco en la tarea a realizar.

Cuando el stress se presenta sostenidamente durante el día formando parte importante de la rutina diaria de la persona y junto a inadecuadas fases de descanso, configura un estado de stress crónico que puede predisponer a la aparición de enfermedades.

El estrés crónico activa el funcionamiento del sistema nervioso simpático. Su estimulación aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial de forma sostenida. El estrés crónico también activa el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenales y produce hipercortisolemia, llegando a producir cambios en las suprarrenales aumentando el tamaño de ellas. Ésta promueve la obesidad central, la hipertensión y la resistencia a la insulina, que son factores de riesgo cardiovascular ampliamente reconocidos.

Ejercicios

Comenzamos con los ejercicios prácticos que aparecerán intercalados junto a las partes teóricas.

El primero consiste en aprender a detener por unos minutos nuestras acciones y favorecer la relajación y la auto conciencia del cuerpo.

Ejercicio práctico: Aprendiendo a relajarse

Es una actividad de inicio a la meditación que más adelante iremos profundizando. Empezamos adoptando una posición en que nuestra columna se encuentre derecha y vertical. Realizarla en posición horizontal puede inducir al sueño y pérdida del control sobre la visualización.

Pasos:

1. Sentarse. Apoyar los brazos sobre los muslos, o las manos cruzadas reposando bajo el ombligo. Apoyar la columna en el respaldo de la silla, distribuir el peso uniformemente en ambos glúteos. Cerrar los ojos.
2. Sentir como el aire entra por la nariz y sale suavemente sin prisa.
3. A continuación percibir el cuerpo y relajarlo voluntariamente desde los pies a la cabeza. Puedes imaginar que los músculos se aflojan y se ponen suaves y blandos.
4. Para finalizar realizar tres respiraciones en las cuales exhalamos un poco más rápido para sentirnos muy bien aquí y ahora...1, 2, 3... muy bien ya podemos abrir los ojos.

Factores que influyen en el nivel de estrés

Revisaremos los principales factores que intervienen en la percepción del estrés, con la intención de poder detenernos y analizar qué es lo que sucede en mi interior (mente, psique, cuerpo) cuando estoy en estrés. Es importante señalar que estos factores se mantienen operando inconscientemente todo el tiempo dentro de nosotros, restándonos energía y predisponiéndonos al dis-stress. Hasta que un buen día nos demos el tiempo y decidamos mirarlos de frente y ver qué sucede con ellos.

Miedo

El miedo es la emoción más importante en el ser humano y es la base de todas las demás emociones. Gracias a ella la vida en el planeta ha evolucionado y sobrevivido. Recordemos que cuando vivíamos en la selva en medio de fieras que buscaban alimentarse, el miedo nos hacía reaccionar huyendo o atacando. Hay casos conocidos en que una Madre es capaz de luchar contra un animal que está atacando a su hijo con una fuerza y valentía insospechadas, otros han sido capaces de sobrevivir a desastres naturales gracias a este impulso tan fuerte que los aferra a la vida.

Estos ejemplos son sólo para señalar que el miedo es una emoción que produce reacciones fisiológicas de tamañas proporciones, donde cascadas de hormonas y neurotransmisores preparan el cuerpo para la acción y la lucha por la sobrevivencia.

Ahora bien, pensemos en lo que sucederá si esta reacción es reprimida, no manifestada o ignorada en situaciones del cotidiano vivir. La reacción fisiológica ocurre de todas formas, la química corporal produce sus reacciones aumentando la frecuencia cardíaca, las suprarrenales aumentan la secreción de hormonas y se liberan grandes cantidades de energía al torrente sanguíneo, la circulación sanguínea a nivel del sistema digestivo se restringe para darle más suministros a los

músculos y articulaciones ante el eventual esfuerzo. Pero la amenaza es invisible, no hay una fiera frente a nosotros, ni un desastre natural, tan sólo ha llegado a nuestros oídos el rumor de que están recortando presupuesto en nuestro trabajo y que comenzarán los despidos... instantáneamente la emoción de miedo aparece. “¿Y si soy yo a quien despiden?, ¿Cómo pagaré las deudas, el colegio de los niños?”, conjeturas tan rápidas que ni siquiera nos detenemos a comprobar la veracidad de tales rumores antes de pensarlo. En consecuencia reflejaremos en el cuerpo y la conducta tales pensamientos, a través de molestias digestivas, tensión muscular, insomnio, desórdenes alimenticios y cualquier otro tipo de somatización.

Inseguridad

Cuando estamos sintiéndonos inseguros en lo laboral o en nuestras relaciones interpersonales, se genera automáticamente el deseo de lograr un trabajo más estable, con mejores remuneraciones; o bien en las relaciones interpersonales, el deseo de que la otra persona cambie, modifique su conducta de la manera que yo creo que es la correcta, o por el contrario, que sea uno mismo quien debe cambiar para que mejore la relación, etc. Esto nos lleva a sentir internamente ansiedad, nerviosismo o irritabilidad frente a lo que no podemos controlar.

Ansiedad

Representa el deseo de alcanzar algo en el futuro. “Que llegue luego el fin de semana para poder salir”, “Quiero terminar luego mis estudios para comenzar a

trabajar pronto", "Ojala los niños crezcan rápido" y cuando llega el fin de semana, terminan los estudios o los hijos se van de casa, viene una nueva ansiedad que impide disfrutar del aquí y ahora.

La propuesta es aprender a disfrutar lo que se tiene en el momento presente paso a paso. Sin postergar el disfrute a tal o cual situación imaginaria en el futuro.

Desgano

Es un síntoma claro de que la persona no está del todo motivada con lo que hace. El problema queda en evidencia cuando se acumula el trabajo sin hacer y los plazos de término se aproximan. Allí entonces aparecen las somatizaciones características de cada quien junto a las lamentaciones y las críticas a los demás porque no hicieron o no ayudaron como era debido. Si la persona no genera un cambio en el mediano plazo, es muy probable la aparición de una

Depresión

En este factor lo importante es sincerarse consigo mismo en cuanto a que si nuestro trabajo es del todo satisfactorio, si nos da la oportunidad de sentirnos útiles y crecer como personas o estoy en él sólo por el dinero o la comodidad. A veces, la posibilidad de cambio se ve distante pues existen muchas ataduras que nosotros mismos hemos creado para aferrarnos a ese trabajo (deudas, compromisos, lealtades mal entendidas).

Redacte o replantéese su misión de vida en base a sus cualidades y gustos personales, imagine un trabajo que le produzca placer y disfrute al realizarlo. Piense cómo conseguirlo. Luego, planifique un plan de corto y mediano plazo para soltar las ataduras y aumente su nivel de bienestar cambiando aquello que no le satisface por aquello que le produzca auténtico gozo y motivación.

Impaciencia

Rasgo característico cuando se tiene que esperar la acción de un tercero para continuar con la tarea propuesta. Incapacidad para adaptarse y encontrar alguna otra cosa provechosa hasta que el tiempo de espera concluya. Habitualmente en los trabajos hay ciertas acciones que son críticas para el desarrollo de lo que tenemos que hacer. Por ejemplo, el visto bueno para iniciar las actividades o el habitual tiempo de espera de un servicio (fila del banco, atención Médica). En el fondo su poder radica en la importancia que le asignemos a lo que queremos alcanzar y al temor a que no se concrete.

El temor al futuro de los hijos

Otra gran fuente de Miedo para los padres, es el temor al futuro de sus hijos. En gran medida los temores son proyecciones de los miedos inconscientes o conscientes de los propios padres.

Tenemos una gran predisposición a copiar el modelo de educación de nuestros padres, o bien, evitar a toda costa parecernos a ese modelo. Principalmente la crisis de los modelos es que han sido copiados generación tras generación sin liberarlos de la carga del "debería ser", "así me educaron a mí", "a nadie le enseñan a ser padre" y de los miedos a no tener 100% el control sobre los hijos y las circunstancias que los rodean. Sepa usted que nadie puede tener el control de todo. Descubra la enseñanza de la siguiente frase: "La vida es como una pequeña isla de certeza en medio de un océano de incertidumbre".

Otros temores que encontramos y las posibles formas de abordarlos son:

- **Miedo al despertar sexual de los hijos.** El despertar es parte del desarrollo humano, natural e irreversible. Se recomienda revisar que partes de mi propio desarrollo sexual aún me causan conflicto, temor y desidentificarse con las formas disarmónicas de ver la sexualidad para entonces, poder educar a los hijos desde la confianza y la responsabilidad consciente.
- **Que le "salgan" homosexuales o lesbianas.** Un claro temor que surge tras recibir una educación basada en ciertos patrones de "normalidad" que se deben cumplir a toda costa, aun reprimiendo la propia identidad y diversidad personal.
- **Verlos jugando con juguetes del sexo opuesto.** Para los niños el juego es una instancia libertaria de exploración, que no depende de la lógica de los adultos. Para ellos el jugar con tal o cual juguete no es malo ni bueno, simplemente es una vivencia más.
- **Que no se comporten como los demás niños.** El desarrollo del cerebro ocurre a ritmos diferentes de un niño para otro. Lo importante es que se mantenga dentro de los valores normales que sólo un especialista puede diagnosticar en base a las características particulares de cada niño. No se deje guiar por las comparaciones antojadizas, si la duda persiste busque ayuda en un experto Neurólogo o Psicólogo infantil reconocido. Actualmente se reconoce un cambio en las pautas tradicionales de comportamiento fruto de las nuevas exigencias a las que se somete a los infantes.
- **Excesivo apego a las reglas que los niños deben cumplir.** Si bien los límites son útiles y tienen sus razones, no se debe olvidar que están al servicio de las personas y no las personas al servicio de las reglas. Unas reglas inflexibles hablan de un temor oculto de que las cosas se salgan de control (y al existir temor efectivamente eso ocurrirá). Prefiera las reglas consensuadas y sólo haga acuerdos en base a las que usted mismo pueda cumplir también. Uno de los mayores generadores de frustración y rabia en los seres humanos es la injusticia que existe en el incumplimiento de las reglas por parte de las autoridades que las generan.

**"El tema son los adultos...el niño ve la sexualidad como experiencia",
Federica Freydell terapeuta.**

Ejercicio práctico 2 Meditación de las tres SSS

Sentarse. Apoyar los brazos sobre los muslos, cerrar los ojos. Acto seguido:

- Soltar: Manifestar la intención de relajar el cuerpo, aflojar las tensiones.
- Sonrisa interior: Evocar una sonrisa interna.
- Sentir: Sentir lo que la sonrisa interna va provocando en el interior del cuerpo.

Llevar la sonrisa interna a todos los lugares del cuerpo que puedan estar tensos o con molestias.

Dogmas, Creencias y Hábitos

Si bien nuestros dogmas, creencias y hábitos representan un soporte y algo en lo cual encontrar seguridad y confianza, con el tiempo pueden no servir para alcanzar los objetivos para los cuales fueron adoptados. Paul Waslawick en su libro "El arte de amargarse la vida" alude a la siguiente experiencia para ejemplificarlo:

"Los investigadores pusieron un caballo en una tarima y en una de sus patas un electrodo que aplicaba una descarga eléctrica a continuación de que sonase una campanilla. Al continuar repitiendo este experimento el caballo al escuchar el sonido comenzó a levantar la pata para evitar la descarga, y así, efectivamente lo conseguía. Pero sucedió que un día los investigadores tocaron la campanilla, el animal levantó la pata como de costumbre, pero ellos no activaron el electrodo a continuación. Repitieron ese patrón en las siguientes pruebas para ver si el caballo dejaba de levantar la pata, pero el caballo siguió levantando la pata en la creencia de que el sonido de la campanilla vendría seguido de una descarga eléctrica en su pata."

De la misma manera los seres humanos adoptamos ciertas conductas o patrones que repetimos a lo largo de la vida, pues en algún momento fueron útiles. El problema es que ahora existen otras situaciones y problemas que no necesariamente se resuelven de la misma manera.

No hay forma de verificar si nuestras creencias o hábitos son útiles sin al menos ponernos en la incómoda posición de recibir "una desagradable descarga eléctrica", es decir, es necesario que observemos nuestra conducta frente a tal o cual situación y sentir y comprobar si es la más inteligente y apropiada para el caso. Quizá aquello que nos originó esa forma de actuar ya no existe, y seguimos comportándonos de la misma manera frente a situaciones similares.

Adaptación al cambio

El cambio si es posible, biológicamente hemos evolucionado dando saltos adaptativos importantes generados como respuesta a las condiciones cambiantes del medio ambiente. Recordemos que el ser humano nace en África y hoy está presente en todos los continentes, venciendo todos los obstáculos que casi lo hacen desaparecer como especie. Hoy esa misma capacidad nos permite vislumbrar como posible un Mundo donde vivamos en armonía y con respeto por la biodiversidad.

Neuroplasticidad del cerebro

Este concepto surgido en los laboratorios de neurociencias en la década de los ochentas, revoluciona las ideas que se tenían acerca del comportamiento humano, del aprendizaje y la posibilidad de cambio.

La Neuroplasticidad es la propiedad perpetua de las redes nerviosas de armarse y desarmarse según el uso que se haga de ellas. Es decir, hasta que nos morimos tenemos la posibilidad biológica de aprender y modificar nuestros comportamientos o formas de pensar y sentir. La única condición es...

! HACERLO ;

Neuronas espejo

Las neuronas espejo se encuentran desplegadas en todo nuestro cerebro y se ha descubierto que activan áreas en nuestro cerebro tal como si realmente estuviéramos haciendo o viviendo lo que nos están contando o viendo afuera. Esta característica permite que cuando alguien nos está contando acerca de cómo fue su experiencia al visitar al dentista, sintamos en nuestro interior lo mismo que la persona nos está narrando y de este modo permitimos saber que pensamientos, emociones y sensaciones corporales siente la persona cuando está en el consultorio del dentista. Esto es lo que permite que disfrutemos una película, o enternecernos en la mirada de un niño.

Su relación con el estrés se establece cuando nos encontramos en ambientes en los cuales hay personas con un nivel de estrés alto o aquejadas de enfermedades, sin quererlo automáticamente "copiamos" ese estado en mayor o menor medida. Es por ello que la atención de enfermos crónicos o terminales, así como, la atención al público son de las profesiones más estresantes que existen.

Acerca de las Neuronas espejo

"Por ejemplo, hay personas cuyo trabajo es formar parte del público en comedias de televisión, y hay un estudio en el que se entrevistaba a las personas que habían pasado un año trabajando en eso, que tenían que reír con las bromas de los programas de televisión. Pues bien, resulta que estas personas se ponían menos enfermas, eran mucho más felices... la conclusión es que, si quieres ser feliz, empieza a sonreír y acabarás sintiéndote bien. Sabemos que las emociones son contagiosas. Si hay mucha felicidad en una habitación y alguien se incorpora al grupo, acabará sintiéndose más feliz, porque existe esta transmisión de emociones de una persona a otra. Otra manera de lograrlo es simplemente actuar como si estuvieras feliz, y acabarás sintiéndote mejor. Además, haciéndolo, también influirás sobre la gente que tienes a tu alrededor"

El valor de la Meditación o MINDFULNESS

Las actividades de contemplación conocidas popularmente como Meditación, o en el campo de las neurociencias como MINDFULNESS (atención plena), es la manera en que históricamente el ser humano ha avanzado en el autoconocimiento y en el control de los factores que intervienen en su bienestar. Todas las religiones del mundo tienen sistemas que favorecen la introspección como camino para la búsqueda de la trascendencia y ampliar el nivel de darse cuenta de lo que acontece.

En las últimas décadas ha aumentado el interés de la comunidad neurocientífica en esta área, debido a que es en la meditación donde se obtiene un estado ampliado de procesamiento de la información que permite mejoras en salud, bienestar y en la eliminación de bloqueos inconscientes (fobias, tics). Existen ya técnicas muy eficientes en este ámbito generadas gracias a las modernas técnicas de estudio del funcionamiento del cerebro en tiempo real.

Para ampliar nuestra visión de lo que nos sucede, podemos decir que vivimos en dos mundos generados por nuestros sentidos: el mundo de la piel hacia afuera y el mundo de la piel hacia adentro. Este último mundo es el que condiciona en gran medida como vemos la realidad afuera. Veamos el siguiente cuadro:

La práctica de las técnicas meditativas consiste en prestar atención consciente a cada uno de estos sentidos, dándoles el tiempo de que se expresen, de sentir- las y ver a que están asociadas (pensamientos, imágenes, etc.), favoreciendo los reequilibrios interiores que posibilitan experimentar paz y relajación de forma cada vez mayor y creciente.

Ejercicio práctico 3: Desconectando la Automaticidad

Recuerda estas siglas: S.O.D.A. Si Observas Desconectas la Automaticidad. Hagas lo que hagas en estos días, presta atención plena a lo que haces, sientes o piensas, en un estado aceptante de lo que experimentas: pronto descubrirás algo nuevo que tu cerebro pasaba por alto...Nuevos puntos de vista para nuestra vida.

El estrés en la vida diaria.

Hagamos un ejercicio práctico de darnos cuenta qué nos aporta la METODOLOGÍA AONC (Auto Observación Neutro Consciente). Consiste básicamente en observar de forma atenta y relajada las situaciones que nos producen estrés, sentir en qué parte del cuerpo se reflejan estas situaciones y la sensación que se percibe en el lugar afectado (tensión, peso, vacío, ardor, frío, caliente). Y dejar que el cerebro reequilibre la energía asociada a las imágenes que reflejan nuestro estrés.

Ejercicio práctico 4: Auto observación neutro consciente AONC

¿Qué situaciones me producen mayor estrés?, ¿Qué síntomas asociados aparecen en el cuerpo?, ¿Cómo es la sensación molesta? Anotamos en el cuadro nuestra reacción a cada situación que percibimos como estresante.

Según lo que has respondido reflexiona:

- ¿Piensas que esos síntomas tienen que ver con las enfermedades que has tenido en el último tiempo?
- ¿Qué cambios notas en las demás personas cuando presentas estos síntomas?, ¿Cómo son tus comentarios y respuestas al interactuar con ellos?
- ¿Cuándo es la primera vez que percibo esa molestia en mi cuerpo?
- Al realizar el ejercicio, ¿De qué te das cuenta?

Para cada una de las situaciones estresantes detectadas en el ejercicio, realizar una auto observación.

Nota: Cuando las molestias corporales del estrés no ceden después de una semana de practicar este ejercicio, se recomienda que busques un neurofacilitador de la metodología AONC, para poder disfrutar de una solución definitiva.

La METODOLOGÍA AONC es el resultado de 30 años de investigación en la vanguardia de las Neurociencias como la Psicocibernética, la Psiconeuroinmunología, la Psicobiología, la Neurobiología y la Neuropsicología entre otras.

En estas investigaciones se detectó qué es lo que "sí funciona" en todas las técnicas existentes en Occidente y Oriente para la transformación del Ser Humano, tanto en los aspectos físicos como emocionales y mentales, para así alcanzar el bienestar, el éxito y la felicidad en cualquier área de la Vida. Las conclusiones de estos estudios son:

- El estado de relajación permite sincronizar los tres cerebros produciendo cambios más profundos y duraderos en el tiempo
- La atención dirigida del cerebro favorece el reequilibrio interior
- Si la observación es realizada de una forma neutra, aceptante de lo que se ve y siente, el cambio es muchísimo más rápido

Su Creador es el Doctor Jairo Villegas de Colombia.

Ejercicio práctico 5: Desestresarme

¿Qué formas ocupas para desestresarte? Anota con sinceridad las que usas normalmente.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Analizamos las formas que usamos para desestresarnos. Toma en cuenta si el efecto benéfico de tales acciones es de corto o de largo plazo y si ellas tienen algún efecto adverso posteriormente.

Algunas formas que se utilizan pueden traer más stress. Como por ejemplo, el abuso del alcohol que genera un deterioro importante del cuerpo, y un estado de irascibilidad al día siguiente. Así mismo, el uso indiscriminado de medicamentos relajantes y ansiolíticos produce un acostumbamiento cada vez mayor y un esconder los síntomas físicos que deterioran silenciosamente

los órganos. Póngase en el caso de que su estrés aumentara al doble... ¿Tendría que aumentar al doble también el consumo de alcohol?

Existen otras formas que realmente bajan nuestro stress de forma saludable como lo es caminar, bailar, meditar, tener una conversación sincera con personas significativas, dar un paseo a lugares hermosos en la naturaleza, reflexionar, practicar Artes Marciales, etc. Muchas veces la gente se queja que el tiempo y el dinero no alcanzan para realizar este tipo de actividades, pero resulta que el tiempo invertido en Exámenes, consultas con el Médico, consultas con el Médico especialista, operaciones y largas licencias por enfermedad ¡su- peran con creces el tiempo y dinero invertido en hábitos saludables! Su cuerpo se verá y sentirá mejor, aumentará su percepción de bienestar y sus relaciones interpersonales crecerán en valor y calidad.

16. Ejercicio práctico 6: Darse cuenta del stress laboral

Otro ejercicio para aumentar nuestro nivel de darse cuenta:

- ¿Cuáles son las épocas del año en las cuales me estreso más? Redactar un plan de acción anticipado para disminuir su impacto (delegar, organizar, anticipar)
- ¿Qué momentos de mi trabajo profesional me ponen tenso o nervioso?
- ¿Cuáles son las personas que me ponen tenso con su presencia?
- ¿Cuáles son las partes de mi cuerpo que somatizan el stress?

17. Stress educativo

En los niños y niñas la respuesta al stress está influida por las percepciones que ellos mismos tengan de sí (autoestima), de lo que sus padres piensan al respecto de ellos y por lo que los propios profesores señalan respecto al nivel de aptitud frente a las materias que los chicos tengan. De este modo en personas que están en desarrollo, es muy significativa la opinión que los demás tengan de ellos, llegando a transformarse en una carga si las opiniones de los adultos significativos no son del todo benéficas y correctamente orientadas.

Si el niño/a tiene problemas con las matemáticas la frase típica del adulto es

“Eres malo para las matemáticas, no sirves, eres un flojo”. Esta frase deja al cerebro del niño frente a un camino sin salida, sin movimiento: *“Ya soy malo para las matemáticas”*. Cambiar la frase por otra que genere la posibilidad de movimiento y lo implique en el cambio: *“Veo que obtuviste una baja calificación en la prueba, parece que te cuesta bastante... ¿Qué crees que podemos hacer para mejorar?, ¿Qué te faltó por hacer?”*

“Cuando las emociones perturbadoras se producen en la mente interfieren con la capacidad de aprender de los niños. Por lo tanto, la habilidad de controlar las emociones es crucial para ayudar a que los niños aprendan mejor”

Richard Davidson
Neurocientífico de la Universidad de Wisconsin

Cuatro pasos para reducir el miedo y el stress

En la marina de los EE.UU. se desarrolla una técnica para ayudar a los marines a soportar el rigor del entrenamiento en condiciones extremas. Hemos adaptado la técnica con muy buenos resultados. Consiste en cuatro pasos muy simples:

1. Fijar Objetivos de muy corto plazo:

Comenzamos el día y fijamos el primer objetivo que es, por ejemplo, para una dueña de casa: "De aquí al almuerzo debo terminar con las tareas domésticas del aseo y preparar la comida". Luego al llegar al almuerzo chequear el logro del objetivo y elaborar otro: "De aquí a las 6 de la tarde voy a terminar de hacer el jardín y realizar las compras en el supermercado". Al llegar las 6 de la tarde se verifica el logro del objetivo y se elabora un nuevo objetivo. "De aquí a la noche voy a recibir a los niños, preguntarles cómo les fue en su día, y prepararme para compartir con mi esposo".

Esta estrategia favorece mantener el foco y el control en lo que hay que hacer, otorgando la chance de verificar el logro de los objetivos en el corto plazo. Aumentado la sensación de estar haciendo las cosas en su momento, eliminando la incertidumbre de estar siendo superado por las tareas cotidianas. Para el oficinista o trabajador la dinámica es la misma, objetivos cortos que permitan rápidamente saber el nivel de logro. En los niños, se puede utilizar con objetivos clase a clase.

2. Visualización

Relajarse e imaginar realizando las tareas necesarias para el logro del objetivo como si se estuviera realizándolas en una película. En especial hacerlo con las tareas que cuestan. Idealmente al comenzar el día visualizarse realizando las tareas satisfactoriamente.

3. Refuerzo positivo

Repetir mentalmente frases positivas respecto a alcanzar el objetivo propuesto: "Lo puedo lograr...ya lo logré antes", "Soy muy bueno en esta tarea", "Ya sé que puedo hacerlo", "Si me mantengo atento voy a alcanzar mi objetivo", "Soy muy buena para esto", etc.

4. Control de la ansiedad a través de la respiración

Cuando el tiempo avanza y estamos en medio de la tarea, la ansiedad aumenta, sube el nivel stress y los pensamientos se agolpan. Para evitar el exceso de ansiedad y mantener el foco se hace consciente la respiración haciendo que las exhalaciones sean más largas que las inspiraciones. Sentir la llegada del aire a los pulmones y soltar suave. Eso basta para mantener el cuerpo tranquilo.

Relajación guiada

Consiste en alternar contracción y relajación en los principales grupos musculares del cuerpo haciendo consciencia de la sensación de expansión y soltura muscular que acompaña.

1. Iniciamos poniéndonos en posición de meditación. Cerrar los ojos.
2. Tomar conciencia de la respiración, percibir la entrada del aire por la parte interna de la nariz y dejar que salga solo, unas tres veces mínimo.
3. Apretar los pies y soltar, apretar las piernas y soltar, apretar los glúteos y soltar, apretar abdominales y soltar. Volver a centrar la atención en la respiración por unos instantes.
4. Continuamos a relajar los brazos, para ello apretamos los puños y soltamos, apretar los brazos y soltar, apretar los hombros y soltar. Retomar la atención en la respiración un par de veces.
5. Continuamos a relajar la cabeza, para ello fruncimos la frente y soltamos, luego apretamos los párpados y soltamos, apretamos los labios y soltamos, finalmente apretamos el cuello y soltamos.
6. Ahora tenemos el cuerpo relajado y descansando. Disfrutar de la sensación de calma y relajación
7. Realizar tres inspiraciones y soltar el aire rápido para salir. Abrir los ojos y estirarse a voluntad para volver a las actividades del día.

Usar este ejercicio cada vez que se perciba un aumento en la tensión muscular durante el día y antes de ir a dormir para ayudar a un descanso más reparador.

Lugar bonito

Adoptar posición de meditación y realizar la relajación guiada anterior.

Luego pedimos a nuestra mente que nos traiga imágenes de un lugar bonito, agradable. Prestar atención a los colores, la temperatura, los sonidos y la sensación que se siente en ese lugar agradable, para hacer más vivida la sensación de bienestar. Luego vamos a tomar aire en ese lugar bonito (imaginando) y vamos a exhalar lentamente haciendo salir el aire por algún lugar del cuerpo que esté molestando.

Repetir tres veces y luego salir.

Piscina

Cerrar los ojos, relajarse, sonreír interiormente e imaginarse introduciéndose en una piscina con agua tibia muy agradable. Imaginar burbujitas que masajean todo el cuerpo en especial los lugares tensos. Disfrutar la sensación de bienestar.

Haciéndose consciente del silencio en medio del ruido

- Lee primero las instrucciones.

- Cierra los ojos. Tapona tus oídos con los pulgares. Cubre los ojos con las palmas de tus manos.
- Ahora no escuchas sonido alguno de los que te rodean.
- Escucha el sonido de tu respiración.
- Respira diez veces profundamente, lleva tus manos muy despacio sobre tu regazo.
- Que tus ojos permanezcan cerrados. Presta atención a todos los sonidos que te rodean, el mayor número posible de ellos, los sonidos intensos, los tenues; los que se oyen cerca, los que suenan más alejados... Durante un rato escucha estos sonidos sin tratar de identificarlos (ruido de pasos, tic- tac del reloj, ruido del tráfico...) Escucha todo el mundo de sonidos que te rodean considerándolos como un todo...
- Posterior a algunas sesiones de práctica, omitir el uso de las manos para tapar oídos y ojos. Entrando directamente a escuchar los sonidos interiores y exteriores
- En este ejercicio aprendemos a escuchar el sonido del silencio, que subyace en medio del ruido. Al cerebro, luego de un tiempo de observación neutra, se le vuelve rutina el ruido distractor dejando que la atención y la concentración se mantengan constantes.
- Cultivamos así en última instancia, escuchar a las demás personas de una manera atenta y sin prisas.

Contar respiraciones

Sentado o acostado. Detenerse a contar cuantas veces se respira en 15 minutos. Hacer solamente eso.

Pausa saludable en el Espacio de Aula

Herramienta nacida en la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación en Santiago de Chile. Consiste en un intervalo de 10 minutos de duración en la clase para realizar actividades de estiramientos, respiraciones y dinámicas grupales que disminuyan la tensión y malestares corporales de los estudiantes y el profesor. Las investigaciones aplicadas demuestran un aumento en el nivel de atención y concentración después de aplicada esta intervención.

Utiliza los intervalos de 10 minutos durante el día para recargar energías y darle descanso a tu cuerpo, hazlo a través de estiramientos suaves y respiraciones armónicas.

Reflexiones en torno al tema

Reflexión 1: Del libro "Los 10 secretos de la abundante felicidad" de Adam J. Jackson.

- ¿Cuáles son las preguntas reforzantes? – preguntó el joven.
- Aquéllas que crean sentimientos de fuerza y de esperanza. Por ejemplo, cada vez que me encuentro en una situación difícil, me hago conscientemente tres preguntas muy poderosas que automáticamente cambian el modo en el que veo la situación. La primera pregunta es: “¿Qué tiene de bueno esta situación?”
- ¿Y si no tiene nada bueno? – interrumpió el joven.
- Entonces me pregunto “¿Qué podría tener de bueno esta situación?” (...)

La segunda pregunta es: “¿Qué es lo que todavía no es perfecto?” Esta pregunta presupone que las cosas serán perfectas y crea unos sentimientos totalmente diferentes a si preguntamos: “¿Qué es lo que está mal?”

La tercera pregunta es: “¿Qué puedo hacer para que las cosas sean como yo quiero que sean, divirtiéndome mientras lo hago?”

Reflexión 2: Del libro “Acerca de la Educación” de Jiddu Krishnamurti
Diálogos con los estudiantes.

“Permanezcan así sentados en completa quietud, cómodamente, calmados y relajados. Ahora miren los árboles, las colinas, el perfil de esas colinas; mírenlas, miren la intensidad de su color; obsérvenlas – no me escuchen a mi-, observen y vean esos árboles, los de color amarillo, el tamarindo, y luego miren las buganvillas. No lo miren con la mente sino con los ojos. Después de haber observado todos los colores, las formas de la tierra, de las colinas, de las rocas, la sombra que proyectan, a partir de ahí, trasládense de lo externo a lo interno, cierren los ojos, cierren los ojos completamente. Han terminado de mirar las cosas exteriores y ahora, con los ojos cerrados, pueden empezar lo a mirar lo que sucede adentro. Observen lo que sucede en lo interno ; no piensen, solo observen; no muevan los globos oculares, manténgalos bien inmóviles, porque ahora no hay nada que ver con ellos; ya han observado las cosas que les rodean, ahora están viendo lo que sucede dentro de la mente, y para verlo deben estar internamente muy quietos. Cuando hacen esto, ¿saben lo que les sucede? Se vuelven muy sensibles, muy atentos a las cosas externas e internas. Entonces descubrirán que lo externo es lo interno, descubrirán que el observador es lo observado.”

Recomendaciones para un buen dormir y comenzar el día con ánimo

Básicamente entendamos que la facultad de dormir es una función autónoma que no depende de nuestra voluntad. Esta función está a cargo del sistema nervioso, y en especial, de nuestro cerebro más primitivo llamado cerebro reptil.

Muchas veces decimos cuando estamos en nuestra cama: “quiero dormir” y eso no contribuye en nada a quedarse dormido. En verdad nadie es consciente del momento previo al quedarse dormido, es de algún modo como “un botón” que se aprieta y pone el sistema en función de descanso o de hibernación como en los

ordenadores. Tan solo podemos predisponernos a entrar en ese momento previo con ciertas recomendaciones que facilitan la desconexión.

Para que nos demos cuenta de la idea... Recrea una imagen con esto: En un lado de la imagen, un momento de tu día con mucha actividad donde estás trabajando o estudiando muy ocupado, y al otro lado de la imagen, el momento donde estás tendido en tu cama relajado. Ahora visualiza toda la actividad de tu día que está en medio uniendo ambos momentos... ¿de qué te das cuenta?, ¿percibes como desde una máxima actividad en el día vas pasando lentamente a disminuir la actividad hasta quedar en reposo en tu cama? Digamos que nuestra labor del día es como subir un cerro: comenzando el día desde la máxima quietud a desperezarse y saltar de la cama, al baño, el desayuno, la locomoción etc. Avanzando hasta la cima en el momento de mayor actividad del día donde estamos a nuestro máximo rendimiento después de lo cual comienza el descenso hasta llegar a nuestras casas y disminuir nuestras actividades hasta el momento de ir a dormir.

Estas recomendaciones buscan facilitar que nuestro sistema nervioso pase de un estado de actividad a uno de descanso. Si eres consciente del proceso de ir "bajando las revoluciones" y contribuyes a eso podrás conciliar mejor el sueño y descansar mejor, levantándote con energía y recuperado.

Lee cada una de estas recomendaciones y reflexiona al respecto, relaciónalas con tu propia experiencia y ve cuales de ellas puedes implementar esta misma noche.

1. Comer al menos una hora y media antes de ir a dormir facilita que el estómago esté más desocupado evitando que el trabajo de las vísceras te despierte a media noche.

2. Evita consumir bebidas energéticas (café, guaraná, red bull) después de las 7 de la noche. Eso ayudará a que tu sistema nervioso te avise claramente el momento en que necesita ir a dormir.
3. Aprende a reconocer las señales que te da tu cuerpo para ir a dormir: bostezos, cansancio de ojos, etc.
4. Antes de dormir apaga los aparatos eléctricos de tu pieza. Con esto evitarás el molesto zumbido de los transformadores y del voltaje en los equipos, así como, la radiación electromagnética.
5. Haz respiraciones suaves cuando te acuestes. Consisten en respirar sintiendo el paso del aire por la nariz y como se levantan las paredes del abdomen con la llegada del aire. Deja que el aire salga solo. Esto le trasmite a tu sistema nervioso que es el momento de detener la actividad y pasar al descanso.
6. Relaja tu cuerpo a través de apretar y soltar los músculos que sientas tensos. Ello refuerza el paso de la actividad al descanso.
7. Si comienzan a aparecer pensamientos preocupantes o ansiedad por lo que tienes que hacer en el futuro, recuerda al menos tres cosas que salieron bien en tu día. Pueden ser cosas muy simples como tener buena salud, alguien simpático que conociste o el trabajo que resultó satisfactorio. Luego agradece y permanece con esos pensamientos hasta dormirte. Ello facilita un descanso sin tensiones y más profundo.
8. Si percibes ganas de ir al baño durante la noche...Hazlo! Si ignoras esta señal tu cuerpo permanecerá gastando energía en reprimir esa necesidad.
9. Si necesitas dormir en sitios que son especialmente ruidosos o con luz, puedes comprar tapones para los oídos y unas antifaces de las que se usan para los viajes en avión. Esto ayuda a disminuir los estímulos que procesa nuestro cerebro
10. Verifica si las ventanas de tu pieza tienen cortinas que tapen efectivamente el paso de la luz. Cuesta más dormir en lugares con luz, lo ideal es dormir en un lugar absolutamente oscuro.
11. Deja cerca de tu cama una libreta donde anotar esas brillantes ideas que aparecen cuando te relajas. Y de las personas de quien te acordaste para llamarlas al día siguiente.

Ficha técnica

Título	Técnicas anti estrés para profesores y padres
Definición	El correcto manejo de los niveles de stress favorece la atención y concentración adecuada en las tareas cotidianas del trabajo o del cuidado de los niños. Existe una relación entre lo que pensamos y lo que el cuerpo siente, muchas veces el aumento del stress tiene que ver con las visiones de mundo que poseamos pues estas actúan como un filtro que sólo permiten ver aquello a lo que

	estamos acostumbrados, limitando así una observación más completa de la realidad en la que habitamos.
Tipo de herramientas utilizadas	Herramientas bio-inteligentes principalmente. Auto observación Relajación Respiración Meditación Actividades al aire libre
Ejemplos de actividades	Deportes, especialmente al aire libre. Ejercicios de Mindfulness, auto observación, meditación. Desarrollar los 5 sentidos externos y los 3 interiores. Comer sanamente, beber agua pura. Cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra belleza natural.
Tipo de inteligencias múltiples involucradas	Inteligencia corporal-kinestésica Inteligencia visual-espacial y musical Inteligencia naturalista
Áreas curricular en las cuales se puede desarrollar	Educación física Filosofía Biología Todas las materias deberían empezar con un poco de Brain Gym, relajaciones, respiraciones u otro ejercicio que prefiera el maestro y los alumnos.
Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres	Enseñar técnicas anti estrés a todos y todas.
Facilita el desarrollo	Del yo personal Del yo social Del yo trascendente

Recomendaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Que se haga diariamente tecnicas antistress con los estudiantes. - Reforzarlo en la casa (capacitación a los padres sobre este tema) y los fines de semana. - Que se recomiende a los niños/as y jóvenes que sean responsables de su cuerpo, salud y arraigo. Que ellos mismos lo hagan, como hábito sano de vida.
------------------------	--

Variaciones	Variaciones: según país, ecología, edad, cultura...
Ver también	<i>Cuaderno pedagógico # 6 Desarrollo Ecológico Ambiental Integral</i> <i>Cuaderno pedagógico # 13 Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos</i>

Temas de reflexión y ideas prácticas para uno mismo

1. Busco las técnicas que me van mejor para mi también, para ayudarme a nivel físico.
2. Busco qué clases de bailes hay en mi barrio, para mí, para los niños/as, los adolescentes.
3. Hago una lista de recursos con los cuales puedo contar en mi barrio, ciudad, región.
4. Cuido mi cuerpo, mi comida y mi sueño.

Bibliografía

Adam J. Jackson. Los 10 secretos de la abundante felicidad. Editorial Sirio, 1995

Meditación y aprendizaje

<http://www.redesparalaciencia.com/1799/1/redes-50-meditacion-y-aprendizaje>

Stress y salud:

<http://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoID=61757>

Metodología AONC

<http://www.neuroestrategias.com>

Contacto:

Marco Antonio Donaire Avaria

marcosaludable <marcosaludable@yahoo.es>

¿Qué es Pedagoogia 3000®?

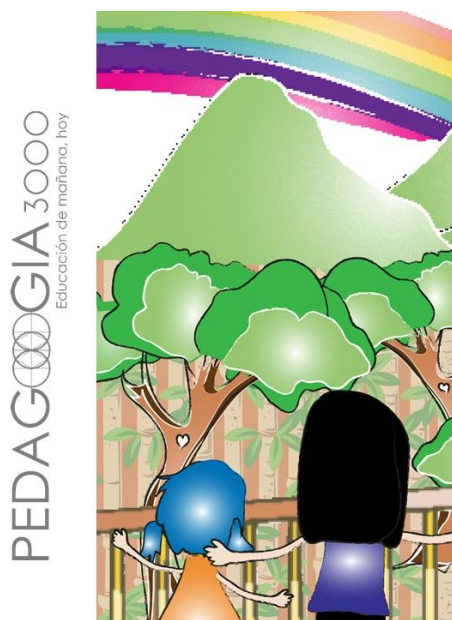
Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas. Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y

en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

Ver más información en los siguientes enlaces:

www.pedagoogia3000.info (Página web en español)

www.educatiooon3000.info (Página web en inglés)



Para los niños/as de hoy y
de mañana
Tejiendo un nuevo Planeta
Abriendo nuestra Mente y
nuestro Corazón
Co-creando una nueva
Educación
Ahora