



**Facultad de Humanidades
Instituto de Filosofía
Pedagogía en Filosofía**

**PROPUESTA DE PROGRAMA EXTRACURRICULAR:
MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN EN EL ESPACIO EDUCATIVO**

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN FILOSOFÍA
Y A LOS GRADOS ACADÉMICOS DE
LICENCIADO EN FILOSOFÍA
LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

Catalina Lagos Yáñez

Profesor guía: Elías Marín Valenzuela

**VALPARAÍSO
Octubre 2017**

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi madre, hermano y padre, quienes con su eterno amor y apoyo, han logrado darme las herramientas necesarias para volar con seguridad y calma.

A mis amigas y amigos, compañeras y compañeros, quienes han sido familia, impulso, motivación, amor y risas. Así como a todos y todas quienes han sido parte de esta etapa.

Finalmente agradezco a Maga, que con su presencia gatuna hizo que a mi vida porteña nunca le faltara compañía y amor.

Índice

Introducción	4
Capítulo I – Formulación del estudio	6
1.1 Planteamiento del problema	6
1.2 Antecedentes del estudio	8
1.2.1 Estudios previos.	14
1.3 Objetivos del estudio	15
1.3.1 Objetivos generales:	15
1.3.2 Objetivos específicos:	16
1.4 Fundamentación	17
1.4.1 Justificación del estudio.	17
1.4.2 Relevancia social.	18
1.4.3 Utilidad práctica	20
Capítulo II – Marco Teórico.	21
2.1 Salud y bienestar.	21
2.1.1 Salud y bienestar en adolescentes	21
2.1.2 Contexto escolar y aprendizaje	23
2.2 Meditación: antecedentes y perspectivas	26
2.2.1 Estudios e investigaciones sobre meditación	30
2.3 Relajación: definición y métodos	33
2.3.1 Efectos fisiológicos y beneficios de la relajación	34
Capítulo III – Estructura metodológica.	36
3.1 Tipo de estudio	36
3.2 Diseño investigativo	37
3.3 Instrumentos para la obtención de información	37
3.3.1 Instrumento.	38
3.4 Desarrollo del estudio: Fases	40
Capítulo IV – Análisis de datos y resultados.	41
4.1 Validación del estudio	41
Capítulo V – Conclusiones del estudio.	43
Bibliografía	45
Anexo 1	49
Anexo 2	107

Introducción

La presente tesis tiene como propósito diseñar una propuesta pedagógica orientada como alternativa extra-programática, para los y las estudiantes de Enseñanza Media. Esta propuesta está basada en la práctica de técnicas de meditación y relajación, y se orienta específicamente a complementar el espacio educativo y fortalecer la formación integral de los y las adolescentes, cuyas características evolutivas precisan de orientaciones de autoanálisis y herramientas que contribuyan a su bienestar.

Con la realización de este programa se pretende ofrecer una alternativa de innovación pedagógica que integre en el espacio educativo ciertos recursos psicofísicos que influyan positivamente tanto en el proceso de enseñanza – aprendizaje (E-A) y contexto escolar general, como en el aspecto personal y social de los y las estudiantes. El objetivo principal de la propuesta es que los alumnos y alumnas sean capaces de vivenciar e internalizar las experiencias de aprendizaje planteadas para transferirlas a otros contextos de su vida cotidiana, y así expandir los beneficios que la práctica regular de estos recursos promete.

El interés por la realización de este estudio se genera a partir de la observación y análisis de algunos sucesos que caracterizan a la sociedad actual, marcada por el cambio constante y el sometimiento a un ritmo acelerado de vida que se traduce principalmente en altos niveles de estrés, dificultad para tener momentos de tranquilidad y calma, y carencias de concentración y atención, lo cual también se presenta en el ámbito educacional y repercute en las experiencias de los y las estudiantes en su paso por el sistema educativo.

Es conveniente realizar una reflexión sobre lo que esperamos conseguir de la educación que se ofrece en la actualidad, abordando las dimensiones que conformen una educación holística para las y los estudiantes, y los dote de herramientas prácticas para gestionar y reflexionar acerca de su propio bienestar. En este sentido, la necesidad de intervenir con una propuesta de programa se hace necesaria para hacer frente a lo que la educación tradicional ha dejado de lado.

Desde la perspectiva personal de la tesista, la práctica de técnicas de meditación y relajación son adecuadas para hacer frente a diversas problemáticas en la vida personal y social de los y las adolescentes, además de potenciar el proceso de aprendizaje y contexto educacional enfatizando en la vivencia del y la estudiante. Por lo tanto, programas que contemplen estos recursos debiesen ser integrados al sector educativo como una práctica regular que beneficia directamente a los alumnos y alumnas, y eventualmente a otros actores implicados en el contexto educacional. No obstante, no se pretende defender la meditación y la relajación como solución a todos los problemas educativos, ni como un método infalible, pero sí aspira a ser un recurso beneficioso que pueda ser una alternativa a los problemas planteados.

Las diferentes etapas que componen la presente investigación contemplan, en primer término, la revisión de antecedentes acerca de las problemáticas actuales planteadas, y la justificación, relevancia social e implicaciones prácticas de la propuesta de programa, expuestas en el primer capítulo. En el siguiente capítulo se expone el marco teórico, en el cual se explican las técnicas de meditación y relajación que basan la propuesta de programa, así como los diversos estudios y beneficios que se extraen de estas.

Del mismo modo, en el tercer capítulo se expone la estructura metodológica, la cual incluye el tipo de estudio, diseño investigativo y los instrumentos de obtención de información, además se expone el perfil de experto que evaluará la propuesta de programa. Finalmente, se evidencia el análisis de datos obtenidos y las conclusiones finales de la presente tesis.

Por su parte, la propuesta de programa de intervención extra-curricular se encuentra desarrollada en el anexo 1, la cual representa el objetivo principal que se persigue con la presente investigación.

Capítulo I – Formulación del estudio

1.1 Planteamiento del problema

Actualmente, la diversidad de transformaciones que está experimentando la sociedad y las nuevas exigencias del siglo, están afectando en la estructura social, política, económica y cultural del entorno en el que nos estamos desarrollando, lo que genera, entre otras cosas, estados estresantes de manera significativa. Esta serie de cambios y desafíos no han sido necesariamente acompañados por un desarrollo paralelo de habilidades y competencias que hagan frente a estos cambios y que favorezcan al logro de un estado de bienestar.

Si bien, son múltiples los factores que pueden afectar negativamente en la salud y bienestar de las personas, ya que esto depende de sus condiciones personales, sociales, culturales y medioambientales (Devís et al., 2000), los crecientes problemas de salud mental y altos niveles de estrés y tensión en la población chilena son una realidad que no puede ser ignorada. En este sentido, resulta decisivo pensar que la salud y el bienestar dependerán de la sabiduría individual para responder y adaptarse a las exigencias modernas.

La población adolescente no es ajena a esta realidad, es más, la adolescencia es una etapa de desarrollo que se caracteriza por una variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales, en la cual muchos eventos vitales pueden adquirir un carácter problemático y estresante, y la posibilidad de no desarrollar inmediatamente una adaptación frente a estos cambios, puede llegar a manifestarse en estados psicológicos y/o conductuales alterados, e incluso repercutir en la salud física de los y las adolescentes (Barra, Cerna, Kramm & Véliz, 2006). Asimismo, en la adolescencia se presentan oportunidades para la construcción y consolidación de conductas de vida saludables que permitan sentar las bases de una buena salud en la edad adulta.

Sumado a lo anterior, se observa que las condiciones de elementos fundamentales que hacen posible el desarrollo del proceso educativo, en ocasiones no son las más favorables, y acaban por incidir negativamente en el proceso de transmisión de

conocimientos, y en la dimensión emocional y personal de la o el estudiante, la cual no ha sido potenciada por el modelo educativo imperante.

De esta manera, es necesario reflexionar sobre el rol de la escuela y no sólo entenderla desde la educación tradicional en donde se estimula el desarrollo intelectual, enfocado en logros y alcances netamente académicos; sino también, como una institución que debe promover activamente el desarrollo afectivo y personal, y el bienestar de todas y todos los estudiantes como requisito para el logro de una educación integral.

Sin embargo, se observa una carencia de alternativas de programas de intervención en el contexto educacional que potencien esta educación integral y contribuyan al bienestar de los alumnos y alumnas. En otras palabras, el sistema educativo no se hace cargo de la salud de los y las adolescentes; y además, es una potencial fuente de problemáticas relacionadas con salud mental, que repercuten directamente en la calidad de los aprendizajes.

Las técnicas de meditación y relajación son recursos adecuados para hacer frente a estas problemáticas, y su integración se propone como un complemento a esta formación integral. Si bien, se reconoce que estas prácticas tienen un alcance cada vez mayor en la población y en contextos educativos, se trabaja en pequeños proyectos que en su mayoría van dirigidos a niños, niñas y docentes, sin abarcar a la población adolescente y sin considerar una integración formal y global.

Por lo tanto, el contexto educativo como espacio adecuado para intervenir, requiere de la existencia de recursos y programas alternativos que complementen la experiencia educativa de los alumnos y alumnas, y que se orienten a promover el desarrollo de un estilo de vida saludable y a potenciar estrategias de prevención y autocuidado de la salud y el bienestar.

1.2 Antecedentes del estudio

La salud mental es considerada como una sensación positiva de bienestar físico, mental y social, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017). Un nivel adecuado de salud mental permite que los individuos sean conscientes de sus propias capacidades, puedan afrontar las tensiones normales de la vida y puedan contribuir de forma productiva y fructífera a su comunidad.

Chile, en particular, es un país con altas tasas de trastornos de salud mental, siendo las patologías más prevalentes los trastornos de ansiedad y trastornos de ánimo. El informe “Depresión y otros desórdenes mentales comunes” (OMS, 2017) señala que en Chile más de un millón de personas mayores de 15 años sufre ansiedad, correspondiente al 6,5% de la población, y cerca de 850 mil padecen depresión, es decir, el 5% de la población. Estas cifras son una estimación hecha por la OMS sobre la base de datos oficiales enunciados por el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) (Hidalgo; Rehbein, 2017).

Por otra parte, la Encuesta Nacional de Salud (ESN 2010, Tomo I) ya informaba que un 17% de nuestra población mayor de 15 años presenta sintomatología depresiva significativa, siendo uno de los porcentajes más altos a nivel mundial. Es importante señalar que esta cifra considera sólo a pacientes que han sido diagnosticados formalmente, por lo que se cree que ésta aumentaría si consideramos a los pacientes que no han sido diagnosticados ni reciben tratamiento.

Además de la depresión, se indica que los altos niveles de estrés están dañando severamente la calidad de vida de los chilenos y chilenas. En el año 2016, se publicó el estudio “Chile Saludable”, desarrollado por la Fundación Chile y Gfk Adimark, el cual reveló que el porcentaje de chilenos estresados aumentó de un 22% a un 42% entre los años 2012 y 2016. Es decir, las personas afectadas duplicaron en cuatro años (Fundación Chile, 2016). Estos datos son coherentes con las cifras de las industrias farmacéuticas, las cuales indican que al año se venden casi 3,7 millones de unidades (cajas) de antidepresivos y 3,2 millones de tranquilizantes (Rehbein, 2017).

Sumado a lo anterior, el gasto público en salud mental es alrededor del 2% del presupuesto, pese a que la OMS recomienda como mínimo destinar el 5%. Esto hace que

Chile sea uno de los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) que menos recursos destina para financiar el gasto en salud mental (Castillo, 2017).

Las cifras descritas anteriormente, no son ajenas a la población de adolescentes y jóvenes, quienes presentan una prevalencia de patologías de salud mental de un 14% (MINSAL, 2013), cifras coherentes a lo señalado por la OMS en el año 2016, que indican que Chile es el segundo país de la OCDE que presenta la mayor tasa de aumento de suicidios en los últimos años, particularmente de niños, niñas y adolescentes (Rehbein, 2017).

La adolescencia es una etapa de transición clave en el desarrollo del ser humano. La OMS define adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años de edad, en la cual “se producen cambios que pueden determinar un conjunto de fortalezas para la vida o, por el contrario, pueden aumentar las condiciones de vulnerabilidad social y riesgos para la salud” (Langer et al., 2017, p.476). Si bien, no se pretende estereotipar la adolescencia como un período necesariamente conflictivo, es innegable que los adolescentes deben enfrentar simultáneamente un conjunto de cambios importantes en diversas áreas del desarrollo, y múltiples demandas de adaptación y rendimiento en el ámbito familiar, social y académico, las que pueden ser vividas con estrés (Langer et al., 2017). Dependiendo de los diversos factores tanto individuales como ambientales y la interacción entre ellos, el estrés asociado a eventos vitales en la adolescencia y las formas de afrontarlo, pueden expresarse en diferentes problemas académicos, conductuales y emocionales, e incluso puede afectar la salud física del o la adolescente (Barra, 2009).

Lo anteriormente dicho, muestra un precedente para la comunidad educativa, ya que anuncia la presencia de estos fenómenos como factores que incidirán en la escuela y a la vez, ésta misma incidirá en ellos. En este sentido, la escuela es el primer espacio público de aprendizaje fuera de la familia, probablemente es un espacio en el cual las relaciones sociales que experimentan los y las estudiantes se transformen en sus modelos de convivencia social. Por lo tanto, si en el contexto escolar se privilegia a transmisión de contenidos ante otras dimensiones de la experiencia humana que igualmente se viven en la escuela, no se generarán experiencias de convivencia enriquecedoras y aportadoras para el desarrollo personal (Berger et al., 2009).

En este sentido, el modelo de educación dominante no favorece a una construcción integral del ser humano, sino más bien está enfocado principalmente en logros y rendimientos académicos desde un punto de vista cuantitativo, interfiriendo de alguna manera en el desarrollo psicológico tanto de los niños y niñas como de los y las jóvenes, especialmente los más vulnerables, poniendo en riesgo su salud mental y favoreciendo el surgimiento de trastornos psicopatológicos (Capella, 2011).

La escuela cumple un rol fundamental en la formación de sujetos, formación que se encuentra teñida por problemáticas ligadas, inevitablemente, al ámbito de la salud mental. En el contexto académico, la población estudiantil es un grupo vulnerable, propenso a períodos particularmente estresantes, ya que a medida que el estudiante progresa en sus estudios, el estrés aumenta, posiblemente alcanzando niveles más altos mientras más avanza de nivel. Así, surge el concepto de estrés académico, el cual se entiende como aquel que padecen los y las estudiantes, y que tiene como fuente a estresores que se encuentran básicamente en el ámbito escolar y las actividades relacionadas con ello (Barraza, 2005).

En revisión de investigaciones sobre el tema, se destaca un estudio realizado por Barraza (2005) que trata de las características del estrés académico de los alumnos y las alumnas de educación media. En él se afirma que las y los estudiantes reconocen la presencia de diversos estresores y sus fuentes más reconocidas son: la competencia entre los compañeros y compañeras del grupo, el exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, sobrecarga de tareas y trabajos, y las constantes evaluaciones por parte de los profesores y profesoras. Otras fuentes podrían ser las exigencias y expectativas de rendimiento de los y las estudiantes, los altos niveles de violencia escolar y los distintos tipos de abuso.

Por otra parte, el docente como actor fundamental en los procesos de socialización y aprendizaje, es una figura que hoy manifiesta una importante sobre-exigencia laboral y un significativo deterioro de su salud mental. De hecho, esta profesión es la que presenta mayor cantidad de licencias médicas, muchas de ellas por razones psiquiátricas, de las cuales destacan los trastornos depresivos y ansiosos (Morales, Rojas, García y Montt, 2015).

La revisión de investigaciones permitió localizar un estudio realizado sobre el desgaste profesional docente en Chile (Arón y Milicic, 2000), en el cual se destaca que las principales fuentes de desgaste profesional se refieren a las relaciones con los estamentos directivos, la infraestructura física, el contexto psicosocial de donde provienen los alumnos y alumnas, el exceso de carga docente, la percepción de una formación profesional insuficiente, dificultades en la disciplina producto del aumento de la violencia en los estudiantes y la falta de espacio y tiempo para la comunicación, entre otros. En este sentido, el agotamiento profesional representa síntomas como dolores de cabeza permanentes, dolores de espalda, molestias gastrointestinales y diversos problemas psicosomáticos. En el plano de la salud mental se presentan índices de angustia, irritabilidad, hiperactividad, cuadros depresivos y ansiosos, trastorno del sueño, baja motivación y desánimo.

Desde una perspectiva global, el desgaste profesional no es un problema que afecta solo a la salud física y mental de los profesores y profesoras, sino que está relacionado, por una parte, con el contexto más amplio de la institución y de todo el sistema educacional, y por otra, con los comportamientos y actitudes de los estudiantes en la sala de clases. Se sabe que la relación profesor - alumno es muy estrecha, y se reconoce que el estado anímico del docente se transmite directamente al alumno y alumna, siendo una relación interpersonal en que las emociones se potencian continuamente (Arón y Milicic, 2000). Asimismo, lo que ocurre al interior del aula, es un conjunto de estudiantes que progresivamente muestran problemáticas psicopatológicas y docentes expuestos a enfermedades de la misma índole.

En la misma línea, se destaca una preocupación por los ambientes afectivos y estilo de relaciones interpersonales en la escuela, los cuales son factores moderadores de dificultades en el desarrollo socio-afectivo y en la aparición de conductas antisociales y de riesgo. Por lo que, un mayor énfasis en el desarrollo socio-emocional de los estudiantes en el contexto escolar no es solo relevante desde una perspectiva de salud mental y desarrollo social y emocional, sino también desde la perspectiva académica. Se ha estimado que las variables emocionales y sociales ejercen influencia en el desempeño académico (Berger et al., 2009). Asimismo, se ha demostrado que "satisfacer las necesidades sociales y emocionales de los estudiantes aumenta su capacidad por el aprendizaje, incrementa el dominio de los contenidos de las asignaturas, la motivación por el aprendizaje, y compromiso con los quehaceres escolares" (Berger et al., 2009, p.23).

En Chile, existe un programa de apoyo a la educación desde la salud mental llamado Programa de Habilidades para la Vida (PHPV). Este modelo de intervención psicosocial incorpora acciones de detección y prevención, promueve estrategias de autocuidado y desarrolla habilidades para la convivencia de los diferentes actores de la comunidad escolar. Además, desarrolla acciones de promoción del autocuidado de la salud mental del profesor, del clima positivo en el aula, y de interacción positiva entre padres y profesores(as). Sin embargo, este programa no está dirigido a la totalidad de estudiantes, sino que sólo a niños y niñas de primer y segundo nivel de Educación Parvularia, y del primer y segundo ciclo básico, sus padres y el equipo docente, que provengan de establecimientos educacionales con alto índice de vulnerabilidad socioeconómica y psicosocial. (Junaeb, 2015).

Además del caso de Chile, existen múltiples iniciativas que dan cuenta de la importancia de la vinculación entre salud mental y educación. Argentina, por ejemplo, ha diseñado las Escuelas Promotoras de Salud (EPS), las cuales generan estrategias para mejorar la salud de niños, niñas y jóvenes. Aunque esta experiencia no ha intervenido con acciones propiamente tal, ha generado diagnósticos que pueden contribuir a incrementar los conocimientos en el área de la salud en el ámbito escolar (Morales et al., 2015).

Por otra parte, países desarrollados como España, Estado Unidos, Australia, Canadá han avanzado satisfactoriamente en el compromiso con la salud mental escolar. En Inglaterra, en el año 2011, todas las escuelas contaban con el programa SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*) el cual contribuye a la mejora del clima escolar, eficacia personal y bienestar. Irlanda, por su parte, incluye en el currículum escolar, experiencias que implican apoyo al desarrollo personal, salud y bienestar de la juventud, promoviendo la autoestima y la autoconfianza de los estudiantes (Morales et al., 2015).

Morales (et al., 2015) indica que centros basados en salud escolar y consejería obtienen 50% de disminución en ausentismo y los estudiantes fueron dos veces más propensos a mantenerse en la escuela. Acorde a todo lo anterior, resulta bastante claro que la relación entre salud mental y escuela es beneficiosa.

Por otra parte, dentro de las estrategias de intervención que han logrado un mayor interés científico en el último tiempo, se encuentran aquellas basadas en meditación, *mindfulness*

y algunas técnicas que requieren relajación. Si bien todas las sociedades y culturas del planeta han sabido relajarse y alcanzar estados de bienestar, las culturas orientales son las que se han dedicado más específicamente a ello. En general, a partir de 1930 comenzó a investigarse este ámbito en Occidente. Surgieron así los métodos de Schultz y Jacobson, y paralelamente se realizaron estudios sobre yoga y meditación (Sánchez, 2011; López, 2015).

En el contexto escolar, entre los países pioneros en desarrollar programas de relajación y meditación, encontramos Canadá, Suecia, Alemania, Reino Unido y EE.UU. Concretamente sobre *mindfulness* existen varios programas, entre los que destacan *Wake Up Schools*, *Inner Kids Program*, *Learning to Breath*, *Minfulness in Schools Project*, *Stressed Teens* o el *Mindfulness-Based Wellness Education* (López - González, 2015).

Las intervenciones basadas en *mindfulness* aplicadas en contextos educativos, cuentan con un amplio respaldo en cuanto a la prevención de problemas de salud mental y promoción del bienestar psicológico de la población infanto-juvenil. Específicamente, las intervenciones aplicadas en adolescentes han mostrado una reducción de síntomas depresivos, de ansiedad y de estrés; así como aumento de la autoestima, reducciones significativas en la somnolencia, comportamientos agresivos, y síntomas del trastorno por déficit atencional con hiperactividad (Langer et al., 2015; 2017).

Además, se reporta un aumento en atributos psicosociales como: involucramiento en el aula, regulación emocional, habilidades sociales, afrontamiento de situaciones adversas, afecto positivo, optimismo y mejor conducta en el aula (Langer et al., 2017 citando a Felver, Clis y Tezanos, 2016). Todo esto, a la vez se relaciona significativamente con el rendimiento académico y el nivel de autoeficacia, lo cual se ve favorecido luego de la aplicación de programas basados en *mindfulness* (López-González, Amutio, Oriol y Bisquerra, 2016)

Si bien existe evidencia empírica sobre los efectos beneficiosos de las intervenciones *mindfulness* en adolescentes, en Chile no se cuenta con datos empíricos que confirmen la efectividad y factibilidad de su aplicación en el contexto local (Langer et al., 2017).

1.2.1 Estudios previos.

En base a estos antecedentes, es necesario revisar, sintetizar y analizar algunas propuestas destacadas de meditación y relajación en contextos educativos tanto a nivel nacional como internacional. A nivel internacional se reconoce una variedad de programas y proyectos diseñados para promover las prácticas de meditación y relajación, o asociaciones de aplicación e investigación de las prácticas del *mindfulness* como instrumento de mejora de la salud física y el desarrollo emocional. Para precisar, sólo se plantean dos como importantes referencias.

Quiet Time (Tiempo de silencio) es un destacado programa que consiste en proporcionar a los estudiantes dos períodos de 15 minutos de Meditación Trascendental al día, con el objetivo de reducir el estrés y la violencia, y mejorar el rendimiento académico, el bienestar de los estudiantes y el entorno escolar. Las investigaciones sobre las escuelas que han implementado este programa, han encontrado una mejora del 10% en los puntajes de rendimiento, aumento de la creatividad, reducción del desgaste del docente, mayor felicidad, concentración y autoconfianza, reducción de trastornos de aprendizaje, 86% de reducción de suspensiones en dos años, reducción del 40% de angustia psicológica, incluyendo estrés, ansiedad y depresión, y 65% de disminución en conflicto violento en dos años (David Lych *Foundation*, 2017). Este programa se ha implementado en EE.UU y varios países del mundo.

Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) es la primera propuesta psicopedagógica de relajación-*mindfulness* validada científicamente en España. Consta de doce unidades didácticas aplicables a cualquier contexto educativo y tipo de alumnado; nueve de estas unidades corresponden a competencias básicas de relajación y meditación. Esta iniciativa está orientada a los y las docentes, los cuales se encargan de transmitir las experiencias a los alumnos y alumnas. Los beneficios que consigue este programa, además de una mejora de la salud, mejora las habilidades cognitivas del alumnado (memoria, atención, análisis crítico); mejora el clima de aula y del centro, favoreciendo la convivencia en general y reduciendo los índices de conflictos, derivando en la posibilidad de conseguir una mejora del rendimiento académico. Este programa ya ha sido implementado en más de 40 centros educativos del estado español, principalmente en Cataluña (López - González, 2015).

A nivel nacional se destaca una variedad de centros dispuestos a enseñar estas técnicas a cualquier interesado, dirigidos principalmente a docentes, directivos, terapeutas, psicólogos, etc. Sin embargo, como país, recientemente nos estamos sumando a esta tendencia en el contexto educativo, siendo hasta ahora el yoga como la práctica más común que se ha llevado a la escuela.

La Escuela Francisco Varela, ubicada en la comuna de Peñalolén, Santiago, se destaca por tener una filosofía de enseñanza con influencias budistas. Esta escuela entrega prácticas de meditación semanal incluso a los padres que deseen participar. Entre sus rutinas cotidianas, se comienza el día con media hora de quietud para que los niños y niñas calmen su cuerpo, mente y su voz. Cada sala está ambientada para la realización de actividades y juegos de concentración, respiración, relajación, meditación y yoga.

Por otra parte, se destaca un proyecto desarrollado por la Asociación Cultural *Sidharta* de Valparaíso, que con el proyecto denominado “meditando en aula”, el cual, constituido por una serie de talleres, busca enseñar la técnica de *Mindfulness* a los alumnos y alumnas de enseñanza básica, profesores y apoderados (Rojas, 2016) la finalidad que proponen es la mejora de la convivencia escolar y el desarrollo de capacidades de concentración y atención en la comunidad estudiantil.

1.3 Objetivos del estudio

1.3.1 Objetivos generales:

1. Indagar sobre la meditación y relajación como técnicas psicofísicas, y su aplicación en ámbitos educativos.
2. Conocer y analizar la atribución de la relajación y la meditación y sus efectos positivos en la salud mental y física de las personas.
3. Diseñar un modelo de intervención basado en técnicas psicofísicas de relajación y meditación, para ser aplicado como complemento al contexto educacional y a la formación integral de los y las adolescentes.

4. Determinar la validez de contenido, constructo y practicidad de la propuesta del programa de intervención de relajación y meditación, mediante el juicio de expertos.

1.3.2 Objetivos específicos:

- 1.1 Conocer y describir las distintas técnicas de relajación y meditación que se aplican con propósitos educativos.
- 1.2 Seleccionar aquellas técnicas de relajación y meditación que cumplan con los criterios de validez y practicidad para ser aplicadas con propósitos educativos.
- 2.1 Conocer y describir los efectos tanto físicos como psicológicos que se atribuyen a los métodos de relajación y meditación.
- 2.2 Describir e identificar los distintos factores de estrés, tanto internos como externos, que influyen en el proceso de aprendizaje y convivencia del y la estudiante adolescente en el contexto escolar.
- 2.3 Establecer la relación de los efectos atribuidos a la relajación y meditación en el bienestar psicológico, con la problemática de salud mental de los adolescentes en contextos educacionales.
- 3.1 Recolectar y describir programas e iniciativas relacionadas con meditación y relajación en el ámbito educativo.
- 3.2 Determinar el diseño y metodología a utilizar en la construcción de la propuesta del programa extracurricular.
- 4.1 Elaborar un instrumento de evaluación tipo Likert para determinar la validez de contenidos, constructo y practicidad del programa de relajación y meditación a través del juicio de expertos.
- 4.2 Determinar el perfil de los expertos que realizarán la evaluación de la propuesta de programa de intervención.

1.4 Fundamentación

1.4.1 Justificación del estudio.

La adolescencia es un período clave en lo que respecta al desarrollo personal. En él, se experimentan importantes cambios y presiones, y el ajuste a estos cambios implica desafíos a nivel emocional y social (Castillo, 2017). En general, se tiende a considerar como una de las etapas más vulnerables del ciclo vital, donde se produce el riesgo de adquirir hábitos no saludables que tienen consecuencias negativas para la salud en las etapas posteriores.

Los y las adolescentes requieren de atención, de información y de opciones que puedan facilitar un desarrollo armónico en su proceso de crecimiento. Así también, es necesario dar espacios para favorecer la toma de decisiones de manera libre e informada sobre diversos aspectos de su vida; como su entorno social y familiar, relación con los pares, autocuidado de la salud física y emocional; y el análisis y reflexión sobre conductas de protección y de riesgo para su salud (Castillo, 2017).

Por otra parte, los establecimientos educacionales son un espacio en el cual los y las adolescentes pasan la mayor parte del día, convirtiéndose en un contexto natural que hay que analizar y modificar constantemente. La educación debe generar espacios para el desarrollo y crecimiento intelectual y emocional de las personas, favoreciendo en la construcción de la autonomía, solidaridad, capacidad reflexiva y crítica, entre otros; siendo un potenciador de desarrollo humano (Langer et al., 2017).

Por su parte, el profesor como uno de los actores principales del contexto educativo y gestores del proceso de enseñanza – aprendizaje (en adelante E-A), requieren de una disposición y consciencia sobre su rol transformador, y así estar dispuestos a conocer otras tendencias que puedan generar cambios. En este sentido, un rol importante de la filosofía como disciplina que nos impulsa a reflexionar y cuestionar nuestra realidad, es hacer consciencia sobre nuevas formas de vivir.

El desarrollo de la propuesta pedagógica extra-programática, pretende hacer conscientes, por medio de la vivencia del o la estudiante, los beneficios que promueven las técnicas psicofísicas de meditación y relajación, que se relacionan por una parte, con la dimensión personal, emocional y social del individuo; y por otra, con el entorno educativo y el proceso de E-A, siendo pertinente a las necesidades existentes dentro del contexto escolar.

En este sentido, la práctica de técnicas de relajación y meditación complementa directamente a un modelo integral de educación. El aporte de este proyecto es que hace conscientes y lleva los beneficios de estas prácticas de forma directa a los y las adolescentes y al espacio educativo, resolviendo problemáticas que se manifiestan y surgen en este contexto. En otras palabras, el programa a desarrollar se orienta a que la práctica de estos recursos psicofísicos sean hábitos que conformen una vida activa y saludable en el adolescente, logrando vivenciar e internalizar sus experiencias de aprendizaje, para transferirlas a otros contextos de su vida cotidiana, con la intención de que sean conscientes de sus procesos y de la importancia del logro de su bienestar.

1.4.2 Relevancia social.

La propuesta de programa a desarrollar, pretende aportar recursos que ayuden a contribuir en el desarrollo de una consciencia de bienestar en los y las adolescentes. De esta manera, los y las estudiantes estarían en un constante análisis de sus acciones con respecto a su salud mental y física; y desarrollando habilidades y destrezas que lo ayuden a afrontar su proceso de aprendizaje y las diversas problemáticas que deben experimentar en su vida cotidiana como adolescentes.

La relevancia de la propuesta pedagógica a desarrollar, radica en generar una nueva perspectiva en las y los estudiantes respecto a cómo sobrellevar los problemas que hoy en día pueden aquejar su salud, haciéndolos conscientes de su rol protagónico en lo que concierne a su propio bienestar, y responsables de la gestión de sus procesos personales y sociales. De esta manera, al equipar a las y los adolescentes de herramientas de prevención y tratamiento, a largo plazo tendríamos adultos menos enfermos y con más

recursos para sobrellevar el estrés actual, dirigir la atención y concentración para un aprendizaje óptimo, y desarrollar la capacidad de reconocer que como seres humanos están dotados de recursos psicofísicos que prometen beneficios importantes si se desarrolla el hábito de practicarlos.

Con esta propuesta pedagógica se espera innovar y complementar las experiencias educativas de los y las estudiantes en su paso por el sistema educativo, se pretende un trabajo más consciente y profundo respecto a lo que significa el logro de un bienestar y conciencia sobre sí mismos. La idea es intervenir en un contexto en el que se está muy expuesto a factores negativos de gran relevancia social, como aquellas relacionadas con salud mental, violencia o falta de concentración, que influyen en su desarrollo personal y proceso de aprendizaje. Por medio de la educación se puede producir un cambio de perspectiva respecto a la estabilidad emocional y bienestar personal y social de las personas.

La aplicación de esta propuesta, si bien, se orienta específicamente a las y los adolescentes, requiere principalmente de docentes o profesores dispuestos a conocer y aprender de las técnicas que basan el programa. Así, los efectos y beneficios también recaerían, de cierta forma, en su propio quehacer y bienestar. En consecuencia, al tiempo que se promueven conductas de bienestar en las y los estudiantes, sucede también en las y los profesores interesados en ello, repercutiendo de una u otra forma a toda la comunidad educativa.

Si se generan cambios en nuestra forma de pensar, aprender y de vivir, tendremos una sociedad distinta y menos enferma. A largo plazo, se lograría reducir los problemas de salud mental y proveer a los adolescentes de habilidades para sobrellevar y responder a sus procesos vitales de crecimiento. Además de innovar en el currículum oficial y potenciar el contexto educativo, enfatizando en la vivencia del y la estudiante como protagonista.

1.4.3 Utilidad práctica

Los beneficios que la práctica regular de las técnicas psicofísicas que sustentan el programa de intervención promueven, abarcan dos dimensiones; las cuales se corresponden con los objetivos principales a los que apunta la propuesta de programa. La primera dimensión es desarrollo personal y salud, que apunta a fortalecer el autoconocimiento, gestionar emociones y conductas, incrementar la autonomía y fomentar estrategias de prevención y autocuidado, disminuyendo estados de depresión, agotamiento, estrés, ansiedad y otros.

La segunda dimensión que se vería influenciada, es la que se relaciona con el contexto educacional y el proceso de E-A, lo que apunta a favorecer la atención y concentración, mejorar el clima social de la escuela, reducción de comportamientos violentos, y la mejora en el afrontamiento de prácticas estresantes a nivel académico. Estas dos dimensiones se encuentran estrechamente relacionadas, en el sentido de que, por ejemplo, un estado de ansiedad o estrés repercute en el ámbito educativo logrando producir una disminución del rendimiento académico, y viceversa.

Integrar la enseñanza de técnicas de meditación y relajación al contexto escolar es la forma más práctica y directa de intervenir con los y las adolescentes, puesto que la educación es un medio que puede modificar conductas, cambiar perspectivas y hacer consciencia, por ser una de las principales fuentes de conocimientos, entrega de valores, y espacio al que obligatoriamente las personas deben asistir, lo cual es suficiente razón para potenciarlo.

Por último, se plantea como objetivo del programa el que los y las adolescentes sean protagonistas de su experiencia de aprendizaje, permitiendo internalizar sus vivencias para transferirlas a cualquier contexto de su vida cotidiana y así expandir los escenarios posibles en los que practicar estas técnicas psicofísicas pueda ser útil.

Capítulo II – Marco Teórico.

2.1 Salud y bienestar.

2.1.1 Salud y bienestar en adolescentes.

Generalmente, utilizamos la palabra salud para referirnos a un estado opuesto a la enfermedad. Sin embargo, la OMS ofrece una definición un tanto amplia del concepto, entendiéndolo como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad (Devís et al., 2000). Sin embargo, esta definición puede resultar un tanto compleja, debido a que pensar que salud depende de estas tres dimensiones a la vez, se podría entender como un estado difícil de alcanzar.

En esta misma línea, la noción multidimensional de salud no se entiende como algo estático, sino que discurre y se combina constantemente entre la enfermedad y el bienestar, el cual es entendido como “un estado de armonía que se produce del equilibrio entre las demandas que nos llegan del mundo exterior y los recursos emocionales que tenemos para enfrentarlas” (MINEDUC, 2015, p.5).

Por otra parte, la investigación acerca de los distintos factores que repercuten en la salud y el bienestar de la población adolescente, muestra un consenso en considerar el estrés, el ánimo depresivo y el apoyo social como elementos de gran influencia (Barra, Cancino, Lagos, Leal y San Martín, 2005; Barra, Cerna, Kramm y Véliz, 2006; Barra, 2008).

En este sentido, la frecuencia de problemas de salud informados por los y las adolescentes se relaciona de manera significativa con los sucesos estresantes experimentados, con el impacto de tales eventos, con el estrés percibido y con el ánimo depresivo. Por consiguiente, los adolescentes que experimentan mayor estrés derivado de diversos sucesos y demandas ambientales (colegio, la familia, relaciones sociales, etc.) podrían reaccionar con algunas manifestaciones de carácter psicósomáticas, tales como cefaleas, dolores abdominales, resfriados, etc. (Barra et al., 2005, 2006, 2008)

Al comparar los resultados entre ambos sexos, se puede destacar que en las mujeres las relaciones que tiene la ocurrencia de problemas de salud con el estrés percibido y el ánimo depresivo, son significativamente mayores que en los hombres (Barra, 2008).

En la actualidad, el estrés ya está reconocido como un factor de respuesta humana de gran impacto tanto individual como social, produciendo alteraciones de la salud con amplias consecuencias. No obstante, es razonable considerar que el estrés es uno de los muchos factores que pueden inclinar la balanza hacia una enfermedad.

Además de la amplia variedad de acontecimientos que pueden tener un carácter estresante para cualquier persona, desde un punto de vista evolutivo habría estresores específicos de la adolescencia que se relacionan directamente con los principales cambios que caracterizan a esta etapa de desarrollo; entre ellos, los cambios físicos y corporales, sexualidad, rol de género y roles sociales, valores e ideologías, y la incertidumbre ante el futuro profesional y social (Barra et al., 2005).

La relación entre estrés y la salud es una de las principales áreas de investigación en el campo de la psicología, además de los ampliamente conocidos efectos directos del estrés en el funcionamiento fisiológico e inmunológico. Si bien, existe una complejidad para definir lo que es el estrés, se entiende como el comportamiento innato ante una amenaza, real o imaginaria, con una reacción defensiva y/o adaptativa específica del sistema neuro-endocrino-emocional, capaz de afectar adversamente al organismo (Madders, 1984; Cruz y Vargas, 2000).

Durante el estrés, ya sea agudo o crónico, se produce una variedad de cambios neuro-endocrinos y la descarga de diversas hormonas que sensibilizan e influyen en nuestra conducta, de ahí el impacto del estrés en las reacciones psicológicas y conductuales. Dos de estas hormonas – la adrenalina y el cortisol – son también potentes inhibidores del sistema inmunológico (Borysenko, 1988; Cruz y Vargas, 2000).

Al agente inicial o estímulo amenazante que induce el estrés se le llama estresor, y proviene generalmente del medio ambiente natural y de los individuos. Estos estresores

pueden agruparse en físicos, psicológicos y psicosociales. La clase de estresor influye en la calidad de la respuesta, pero su interpretación y reacción varía para cada persona, dependiendo, por ejemplo, de la vulnerabilidad individual, que es resultado de la constitución genética, las experiencias previas y el medio (Madders, 1984; Cruz y Vargas, 2000).

De cierta forma, es inevitable que experimentemos estrés a lo largo de la vida, pero si nos topamos con estrés diariamente, puede generarse un estado de estrés crónico, el cual adquiere la potencialidad para que se desajuste el organismo y se desencadene una enfermedad por mala adaptación. Asimismo, la exposición continua del estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales (Barraza, 2005). Distintas personas muestran tendencia hacia una forma de reacción corporal preferente, por ejemplo, algunas sufren de trastornos digestivos, dolores de cabeza, insomnio o falta de concentración, como lo más frecuente.

La importancia de entender y manejar el estrés radica en la finalidad de conservar la salud en un mundo que nos sobre-estimula y desajusta por el acoso diario de diferentes estresores. Así, resulta de vital importancia aprender a reducir con rapidez los niveles de estrés, tanto en el ámbito físico como mental, para normalizarnos como seres sanos y lograr responder y adaptarnos a las exigencias modernas de forma positiva.

2.1.2 Contexto escolar y aprendizaje.

La cantidad de funciones cognitivas que pueden verse afectadas por el estrés no son menores: atención, aprendizaje, memoria, toma de decisiones y razonamiento. En el caso de una simple preocupación, el estrés puede ejercer una pequeña interferencia sobre la atención y el aprendizaje, hasta una perturbación por recuerdos y pensamientos negativos que impiden prácticamente el desarrollo de cualquier tarea en caso de una experiencia altamente estresante (Barrantes, 2013).

Por su parte, un estado de ansiedad desgasta nuestra atención y concentración, obstaculizando la capacidad de asimilar nueva información y generar nuevas ideas, lo cual es considerablemente negativo para el proceso de E-A. Además, la reducción de

anticuerpos, que son parte de la defensa contra los resfriados, que se produce bajo un estado de estrés, puede derivar de la amenaza que constituye para algunos estudiantes, por ejemplo, la época de exámenes (Borysenko, 1988; Goleman, 2006).

Según Goleman (2006), sucede que esta falta de concentración y la dificultad de pensar con claridad tienen su inicio en el agotamiento, el cual impide un adecuado funcionamiento de los centros ejecutivos del cerebro. En el caso de la tensión o estrés, se reconoce que una cierta cuota estimula la motivación y focaliza la atención, pero cuando éste va más allá de ese punto óptimo en el que las personas aprenden y funcionan mejor, se generan cambios a nivel neuronal que lo intensifican y, a partir de aquí, sólo empeora nuestra eficacia y desempeño mental.

En consecuencia, sobrepasado el punto de ansiedad se desgastan nuestras capacidades cognitivas, experimentando una notable reducción de la atención necesaria para el aprendizaje y obstaculizando la capacidad de solucionar problemas y entender nuevos conceptos.

A su vez, el contexto educativo es una fuente potencial generadora de estrés académico, entendido como aquel que padecen los alumnos y alumnas, y que sus orígenes provienen exclusivamente de estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005).

En este sentido, las amenazas sociales como el miedo al juicio del profesor o el hecho de parecer estúpido a los ojos de los compañeros, activan las hormonas ligadas al estrés y disparan, en consecuencia, la tasa de cortisol. Este miedo social entorpece el funcionamiento de los mecanismos cerebrales del aprendizaje. Por otra parte, el hipocampo es especialmente vulnerable al estrés emocional continuo, enlenteciendo y aun reduciendo el número total de neuronas, lo que provoca un impacto perjudicial sobre el aprendizaje (Goleman, 2006).

Otros factores de gran incidencia en el contexto educacional son, por ejemplo, el clima social escolar y el desgaste profesional docente. En este sentido, el clima social del

contexto escolar se refiere a la percepción que los individuos tienen de los distintos aspectos del ambiente en el que se desarrollan sus actividades habituales (Arón y Milicic, 2000; Cornejo y Redondo, 2001). Asimismo, con un clima social positivo se habla de un ambiente físico apropiado, actividades variadas y entretenidas, una comunicación respetuosa entre profesores y alumnos, y entre compañeros. Además, en un clima social adecuado existe la capacidad de escucharse unos a otros y de valorarse mutuamente. Por lo tanto, las personas serían capaces de dar el apoyo emocional que permite sobrellevar mejor las situaciones difíciles por las que pueden estar atravesando los actores implicados en el contexto educativo (Arón y Milicic, 2000).

Es necesario poner énfasis en la incidencia que posee el clima emocional óptimo de los entornos escolares. Desde una perspectiva neurológica, para que se genere un rendimiento académico adecuado, es necesario un determinado estado cerebral que nos aleje de la ansiedad (Goleman, 2006), y así evitar que estados como el miedo, el pánico, la ira o tristeza, se transformen en un enemigo que afecte el funcionamiento de nuestra mente y entorpezca el aprendizaje y la creatividad.

Sin embargo, al analizar más detenidamente, nos encontramos con que el clima social que predomina en nuestro sistema educacional es inapropiado, considerando el número de estudiantes por sala de clase, espacio físico muchas veces reducido, violencia entre los estudiantes, cansancio o agotamiento de las y los profesores, y otros. En este sentido, los climas sociales se vuelven negativos, produciendo estrés, irritación, desgano, depresiones, falta de interés e incluso una sensación de agotamiento físico y mental.

Por lo tanto, el bienestar es un factor imprescindible para el proceso de aprendizaje y crecimiento de los y las estudiantes e influye en una mejor calidad de vida. El logro de este bienestar debería ser mejor considerado y tratado por la sociedad, especialmente por el contexto educacional, el cual es una fuente directa de información y conocimientos en el que se desenvuelve gran parte de la población a lo largo de sus vidas. Que el paso por el colegio sea una experiencia emocionalmente positiva depende del ambiente que logren crear los profesores y alumnos en el contexto escolar.

2.2 Meditación: antecedentes y perspectivas

*“(...) Pero la mente no es más fiable que el cuerpo. Fíjese unos minutos en su mente.
Comprobará que es como una pulga, que no cesa de saltar de un lado a otro.
Verá que los pensamientos surgen sin ningún motivo, sin ninguna relación.
Arrastrados por el caos de cada instante, somos víctimas
de la volubilidad de nuestra mente.”*

Rimpoché, 2015. pág. 37.

LIBRO TIBETANO DE LA VIDA Y DE LA MUERTE.

Con el objetivo de favorecer la comprensión del concepto de meditación, se expondrá una revisión desde su contextualización histórica y la evolución desde sus orígenes hasta la introducción de esta práctica en la sociedad occidental.

¿Qué es meditar? La literatura occidental aún no ha conseguido dar una respuesta unánime a esta pregunta, a pesar de la abundante producción académica sobre meditación que ha tenido lugar en las últimas décadas. Sin embargo, hay un consenso en considerar la práctica de la meditación como una experiencia personal que adquiere significado a medida que se experimenta, por lo que se puede considerar una experiencia subjetiva y, en consecuencia, hace difícil su estudio y el consenso de una definición unívoca. (Martínez, 2014; López, 2016)

Las definiciones de meditación encontradas varían desde considerarla como “(...) una práctica que permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas fundamentales, de la misma manera que otras formas de entrenamiento nos enseñan a leer, a tocar un instrumento de música o a adquirir cualquier otra aptitud” (Ricard, 2009, p.19) hasta simplemente considerarla como toda actividad que mantiene la atención anclada en el momento actual (Borysenko, 1988; Langer et al., 2015).

Por su parte, los orígenes de la meditación se registran hace miles de años, siendo una práctica que la historia oficial atribuye a las sociedades orientales. Es hacia el siglo VI a.C. que se menciona sobre la transmisión de principios de vida orientados al desarrollo de la espiritualidad, surgiendo figuras sobre lo que sería el camino a seguir o la senda correcta

para alcanzar un ideal humano con existencia trascendente, desarrollándose varios caminos de crecimiento espiritual a través de la meditación, los cuales tienen características en común pero también objetivos distintos. Es importante recordar, que las prácticas meditativas incluidas en Occidente son principalmente las que provienen del hinduismo y el budismo. No obstante, las prácticas meditativas también están presentes en otras tradiciones, como el cristianismo, el judaísmo y el Islam (Anderton, 2005; López, 2016).

El budismo está basado en las enseñanzas del príncipe indio *Siddharta Gautama*, el *Buda*, quien se dice que alcanzó la iluminación en el siglo VI a.C. y enseñó el camino espiritual que siguen millones de personas en toda Asia, practicándose en la India y emigrando hacia Nepal, Japón, China y Vietnam. No obstante, *Buda* tiene un significado mucho más profundo: se refiere a una persona cualquiera que ha despertado por completo de la ignorancia abriéndose a la sabiduría, poniendo un final definitivo al sufrimiento y que ha descubierto una paz y felicidad duraderas e inmortales. El ideal budista es la iluminación, la liberación espiritual de las posesiones del ego, de las pasiones y sus ataduras, reconociendo y aceptando la inevitabilidad del sufrimiento. Los apegos distraen a las personas de vivir y disfrutar plenamente del momento presente, por lo que la solución a esta tendencia de nuestra mente a la distracción, es “traer la mente a casa” mediante la práctica de la meditación (Rimpoché, 2015; Sánchez, 2011).

Asimismo, el *Yoga* (del sánscrito que significa “unión”) engloba muchos sistemas ascéticos de la India que incluyen meditación. El yoga representa una de las seis doctrinas tradicionales del hinduismo, y se sistematizó en las *Yoga Sutras* escritas por Patanjali. El ideal del yogui se refiere a una autorrealización mediante la unión del individuo con su mente, cuerpo y espíritu, por lo que sus practicantes consideran el yoga como una integración del individuo con el todo (Paz, 2008). “Para Patanjali, la meditación es la unión de la mente con el objeto. La iluminación sería un estado en donde la unión, como tal, desaparece y solo queda presente el significado del objeto sobre el cual se fija la atención” (Sánchez, 2011: p.226)

Se destacan algunos componentes básicos de las prácticas meditativas según las tradiciones de origen:

- Dirigir la *atención hacia el interior y al momento presente*. Entender la necesidad de retraerse del mundo exterior para una mejor práctica.
 - Reducir los *contenidos de la mente*, entendiendo que también son distracciones.
 - La *relevancia del cuerpo*, entender que la mente está íntimamente relacionada con la consciencia corporal y que la atención al cuerpo ayuda a mantenerse en el momento presente.
 - La existencia de la relación *maestro – discípulo*. Es necesaria la presencia de un guía experimentado, que haya atravesado ciertas etapas, capaz de percibir que el alumno está preparado para su iniciación.
 - La importancia del *control y atención a la respiración*, ya que se considera que la respiración y las vacilaciones de la mente están unidas.
- (Anderton, 2005; Rimpoché, 2015; López, 2016)

En síntesis, se entiende que el sentido de la meditación en sus tradiciones de origen funciona como un instrumento, como una condición necesaria para la iluminación o el despertar. Este proceso requiere de una disciplina con características particulares que varían según el desarrollo local de las distintas escuelas, las cuales incluyen una amplia variedad de ejercicios cuerpo-mente, tanto estáticos como en movimiento. Por lo tanto, la meditación para los budistas es el camino que nos trae de vuelta a nosotros mismos, haciendo hincapié en la experiencia directa de la realidad y verdad del aquí y el ahora. (Anderton, 2005; Rimpoché, 2015).

En cuanto a los antecedentes de la meditación en el mundo occidental, a modo general, se considera que las enseñanzas orientales no tuvieron una amplia aceptación en el mundo occidental hasta los años sesenta con el movimiento *hippie* (Anderton, 2005). Así, gradualmente, se introduce la práctica meditativa en Occidente a partir de la emigración de maestros del budismo, dentro de los que se destaca el maestro hindú Majariji Maheh Yogui, por su importante trabajo en cuanto a la promoción y occidentalización de la meditación trascendental en los años 60 (Martínez, 2014).

(...) La palabra meditación, tal como se utiliza actualmente en Occidente, tiene varios significados populares: a) un estado de concentración donde la conciencia se focaliza en un solo objeto; b) un estado de relajación que es psicológica y medicamente beneficioso; c) un estado disociado donde puede haber fenómenos de trance; y d) un estado místico donde se experimentan realidades superiores u objetos religiosos. El factor común de

estos significados es que todos son estados alterados de conciencia (...)” (Varela, Thompson y Rosh, 1997, p.48)

Posteriormente, la influencia de las culturas orientales evolucionó hacia el uso de constructos y programas basados en meditación y relajación. Es aquí donde tiene lugar el concepto *mindfulness*, el cual según revisión de investigaciones, se comprende que en el contexto norteamericano está asociado estrechamente con la meditación, al ser un estado de conciencia que se alcanza mediante su hábito (Sánchez, 2011; Langer et al., 2015).

Mindfulness normalmente es traducido como consciencia o atención plena. Se considera un constructo de difícil definición, ya que se dice que es un proceso de estar presente, actuando con consciencia y observando sensaciones, pensamientos, sentimientos y percepciones. Considerando la definición entregada por Sánchez (2011, p: 231) “La práctica en *Mindfulness* consiste en poner atención en una forma particular al momento presente, con intención y una actitud desprejuiciada, y se puede realizar como una práctica formal (en un contexto especial de meditación) o informal en la vida cotidiana”. Se destaca que la mayoría de los estudios revisados concuerdan en definir *mindfulness* como un proceso de consciencia sobre el momento presente y la autorregulación del proceso atencional (Langer et al., 2015).

En los años setenta se comienza a entrelazar la investigación sobre *mindfulness* y su relevancia en temas de salud, educación y negocios. Y ya para los años ochenta se aborda este tema desde una perspectiva educacional, relacionando la educación *mindfull* con la atención y el aprendizaje, particularmente en estudiantes de edad escolar, universitarios y adultos mayores (Sánchez, 2011).

A partir de los años 90 tuvo lugar un crecimiento significativo el uso de la meditación y el yoga para entrenar el desarrollo voluntario de la atención – concentración y la consciencia aplicada en la salud física y mental, surgiendo programas de reducción del estrés basados en *mindfulness*. Uno de estos programas es el conocido como *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) de John Kabat – Zinn, el cual ha sido ampliamente utilizado en estudios recientes (Sánchez, 2011). Se hace referencia a más de 240 programas alrededor del mundo que aplican este programa para reducir los efectos del estrés, ansiedad y diversas enfermedades crónicas.

En consecuencia, la divulgación de las enseñanzas orientales como el budismo y el yoga, en Occidente, han traído consigo innumerables beneficios a gente que sufre los efectos nocivos y enfermedades de la vida moderna, por ejemplo en el tratamiento de estrés, ansiedad, depresión y dolores crónicos relacionados con ellas. Muchas personas de todo el mundo están familiarizándose con estas enseñanzas, independiente de la razón personal por las que son practicadas. En general, cada vez se las acepta más como prácticas que atraviesan las barreras culturales y religiosas elevándose por encima de ellas.

2.2.1 Estudios e investigaciones sobre la meditación: efectos fisiológicos y beneficios.

- Maestro, ¿cómo se lleva la iluminación a la acción?

¿Cómo se practica en la vida cotidiana?

- Comiendo y durmiendo – responde el maestro.

- Pero, maestro, todo el mundo come y todo el mundo duerme.

- Pero no todos comen cuando comen ni todos duermen cuando duermen.

Relato Zen.

En los últimos años se ha presenciado un incremento en el interés sobre la meditación en el ámbito científico occidental, ampliando el número de estudios e investigaciones que pretenden manifestar los beneficios de la meditación no solo en cuanto a la reducción del estrés y respuesta de relajación, sino que también los cambios que provoca en el cerebro.

En este apartado se pretende realizar una revisión de los estudios e investigaciones más importantes que se han llevado a cabo en los ámbitos psicológicos, cognitivo y fisiológicos para estudiar los efectos de la meditación, los cuales son importantes en la medida que aportan indicadores de las características de los estados meditativos y sus posibles beneficios.

Uno de los primeros científicos que se interesó en la práctica de la meditación y pionero en su estudio sobre la meditación trascendental es el doctor Herbert Benson, quien lideró diversos estudios e investigaciones sobre los efectos de la meditación y relajación sobre

la reducción del estrés, ampliando el campo de la meditación en el contexto médico y psicológico (Borysenko, 1988).

La investigación de Benson y su equipo, reveló que la meditación trascendental, entendida como una práctica contemplativa que tiene como objetivo desarrollar estados de conciencia que ayuden a encontrar respuestas, a mejorar el autoconocimiento y conocimiento del mundo, utilizando mantras para introducir estados meditativos (Payné, 2002), iba acompañada de un estado de profundo reposo e importantes cambios fisiológicos, relacionados con la disminución de la actividad del sistema nervioso simpático, específicamente reducción del ritmo cardíaco, ritmo de la respiración, consumo de oxígeno y en especial, la presión arterial. A este mecanismo innato del hipotálamo le dio el nombre de *respuesta de relajación* (Borysenko, 1988; Martínez, 2014). Así, se deja entrever que estos hallazgos abrieron una nueva perspectiva para comprender e interpretar los procesos regulados por la acción humana voluntaria.

Las investigaciones han continuado mostrando que los cambios mencionados no se producían únicamente con la meditación trascendental sino que podían conseguirse practicando otros tipos de meditación e incluso cualquier forma de concentración mental que distrajera al individuo de las preocupaciones y angustias habituales de la mente. Así, se ha logrado identificar aquellos elementos comunes responsables de provocar estos cambios, los cuales incluyen un ambiente tranquilo sin estímulos negativos o positivos, una posición cómoda, y focalizar la atención con una actitud pasiva. (Borysenko, 1988; Martínez, 2014)

Otro pionero en investigaciones sobre la práctica meditativa es Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin – Madison, creador de un centro para la investigación de los efectos de las prácticas contemplativas en el cerebro y su relación con las emociones. Davidson, fue el encargado de llevar a cabo un experimento con un monje budista voluntario de larga experiencia, quienes fueron sometidos y analizados con escáner cerebrales para medir las consecuencias de un tipo de meditación concreto, en el que se genera un estado de amor y compasión pura no enfocada a nada ni nadie en particular. (Goleman, 2003).

Los resultados mostraron niveles hasta entonces desconocidos de emoción positiva en el cortex prefrontal izquierdo del cerebro, que va acompañada simultáneamente de signos evidentes de sentimientos como felicidad, entusiasmo, alegría, energía y alerta. Mientras que la actividad del lóbulo derecho, justo el área relacionada con la depresión, disminuía, así como también disminuye la actividad de la amígdala, relacionada con el estrés, el miedo y la ira (Goleman, 2003, Martínez, 2014).

Esta relación entre las prácticas meditativas y las emociones muestra un gran precedente para el contexto educacional. Esto, debido a que las emociones negativas o perturbadoras, interfieren en la capacidad de aprendizaje, al encontrarse, la cognición y las emociones, en la misma área cerebral. En este sentido enseñar habilidades en cuanto al manejo de las emociones puede ayudar a disipar aquellas negativas y potenciar un mejor aprendizaje, y por lo tanto, un mejor rendimiento académico (Goleman, 2003).

La investigación antes descrita, se encuentra detallada en Goleman (2003), en donde se exponen los diálogos entre el actual Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos, tales como Francisco Varela, Matthieu Ricard, Allan Wallace, entre otros. Es necesario aclarar que existe una amplia variedad de técnicas meditativas que requieren estrategias mentales distintas; en la investigación expuesta se propuso la visualización, la concentración en un punto y la meditación de la compasión para ser estudiadas.

Por último, se reconoce el trabajo de Sara Lazar, neurocientífica de Harvard, quién pudo verificar que la práctica meditativa estimula los sistemas neuronales relacionados con la atención y el control del sistema nervioso autónomo (Martínez, 2014). En este sentido, Lazar indica que participar en un programa de meditación por ocho semanas parece generar importantes cambios en áreas del cerebro asociadas a la memoria, el sentido de sí mismo, la empatía y el estrés.

Para este estudio, a través de resonancias magnéticas, fueron tomadas imágenes de la estructura del cerebro de 16 participantes antes y después de que éstos realizaran el programa de ocho semanas basado en la reducción del estrés (MBSR). Los participantes reportaron ocupar un promedio de 27 minutos diarios en la práctica de ejercicios de meditación, y análisis arrojó un incremento de la densidad de la materia gris en el

hipocampo, conocido por su importancia en el aprendizaje y la memoria, y en estructuras asociadas a la conciencia de sí mismo, la compasión y la introspección. Además, también se muestra una disminución en la densidad de la materia gris en la amígdala, conocida por su importante rol en la ansiedad y el estrés. (Martínez, 2014)

Es aquí donde adquiere relevancia el concepto de neuroplasticidad, que se refiere a la capacidad del cerebro para seguir desarrollándose a lo largo de toda la vida, el cual puede modificarse como respuesta a la experiencia y al entrenamiento. En este sentido, se presentan datos que sugieren que la práctica de la meditación aumenta la plasticidad de los centros efectivos del cerebro que inhiben las emociones destructivas y promueven las positivas, reflejando un bienestar físico y mental, aumento del equilibrio emocional, compasión, entre otros (Goleman, 2003, Redes 130, 2012; Martínez, 2014).

2.3 Relajación: definición y métodos.

La relajación se asocia con frecuencia respecto a los músculos, lo cual significa liberar la tensión y el alargamiento de las fibras musculares. No obstante, se reconoce que la relajación tiene una dimensión tanto física como mental. En este sentido, bajo un punto de vista más global, la relajación es un estado o respuesta percibida en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento incluyendo aspectos psicológicos, tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos (Payné, 2002).

Algunos de los objetivos que se le atribuyen a la relajación en la actualidad son:

1. Como medida de prevención, para proteger a los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario, especialmente a los órganos implicados en las enfermedades relacionadas con el estrés.
2. Como tratamiento para facilitar el alivio del estrés en condiciones como hipertensión, dolor de cabeza tensional, insomnio, asma y otros.
3. Como una técnica para hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz debido a que la relajación puede facilitar el restablecimiento de la claridad de pensamiento.

(Payné, 2002)

Las técnicas de relajación se consideran como el conjunto de procedimientos o métodos sistemáticos de los que se sirve la relajación (Tejero, 2014). La investigación ha permitido sistematizar una serie de métodos de relajación que son los más eficaces para la obtención de los beneficios que pueden conseguirse con estas técnicas.

En esta misma línea, gran parte de las técnicas de relajación que se utilizan actualmente tanto en la práctica como en la investigación, se basan en dos técnicas desarrolladas a principios del siglo XX: la Relajación Muscular Progresiva (RMP) de Jacobson (1938) y el Entrenamiento Autógeno (EA) de Schultz (1931); posteriormente se han desarrollado métodos que reducen la duración de estos entrenamientos. Ambas técnicas se complementan, ya que se centran en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular en el caso de la RMP, y la sugestión y control mental en el caso del EA (Payné, 2002; Chóliz, 2012; Martínez, 2014).

Existe una gran variedad de técnicas utilizadas para conseguir esa sensación de distensión y relajo, sirviéndose de herramientas como masajes, respiración o visualización. Algunas de estas técnicas son estáticas y otras recurren a la adopción de posturas y movimientos pausados. En este sentido, las técnicas seleccionadas que complementan la propuesta de programa de la presente tesis, se encuentran desarrolladas con mayor detalle en el anexo de la propuesta (ver pág. 49).

2.3.1 Efectos fisiológicos y beneficios de la relajación.

La aplicación de las técnicas de relajación pueden ser un recurso beneficioso para las personas, su utilidad se basa en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo. Este procedimiento no se reduce a una mera dimensión fisiológica, sino también a otras dos dimensiones relevantes: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta (Payné, 2002; Martínez, 2014). Es importante señalar que los efectos y beneficios de la relajación también se encuentran presentes en la meditación, como ya se ha expuesto anteriormente.

Respecto a la dimensión fisiológica, los efectos de la relajación producen principalmente una disminución de los siguientes parámetros: tensión muscular, frecuencia e intensidad

de latido cardíaco, actividad simpática en general, secreción de adrenalina y noradrenalina, vasodilatación arterial y cambios respiratorios (disminución de la frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio) (Payné, 2002; Chóliz, 2012; Martínez 2014)

El estrés mantenido en el tiempo da lugar a la producción de hormonas suprarrenales, a través de la estimulación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal. Una de las hormonas que secreta este eje, el cortisol, es el encargado de modular la reacción del cuerpo ante una amenaza (Madders, 1984; Cruz y Vargas, 2000). En este sentido, se considera a la relajación como un buen método para reducir la estimulación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal, y con ello, reducir la secreción de la hormona cortisol, disminuyendo el nivel de estrés (Tejero, 2014).

En cuanto al sistema neuromuscular, “los centros cerebrales encargados de la regulación motora tienen la capacidad de influir en el tono muscular en función del estado psicológico en que se encuentre el cuerpo humano” (Tejero, 2014, p.22) Así, las emociones como el miedo y la angustia, incrementan el tono muscular; pero en caso contrario, inducir un estado de relajación disminuirá el tono muscular (Trujillo y González, 1992)

Por otra parte, varios autores coinciden en que los ejercicios de relajación dan lugar a una disminución del ritmo cardíaco y a una menor frecuencia respiratoria, que deriva en una reducción del consumo de oxígeno y disminución de la producción de dióxido de carbono (Madders, 1984; Anderton, 2005; Tejero, 2014). Respecto al sistema cardiovascular, los ejercicios de relajación facilitan el trabajo del corazón; lo cual sumado a la disminución de la tensión muscular, facilita la difusión sanguínea por todo el cuerpo. Además, también se contribuye a la disminución de la tensión arterial (Madders, 1984; Tejero, 2014).

En síntesis, la relajación puede contrarrestar y detener las consecuencias de los efectos de los altos niveles de excitación y los trastornos por estrés o tensión; puede eliminar la fatiga y los dolores causados por la tensión muscular prolongada, ayudar a tolerar el dolor, facilitar las relaciones personales, dar la sensación de bienestar e incluso conseguir un sueño reparador, lo que deriva en estados de paz y descanso (Madders, 1988; Chóliz, 2012; Tejero, 2014).

3.1 Tipo de estudio

Esta investigación tiene características correspondientes a un estudio exploratorio, descriptivo y explicativo. En este sentido, se considera un estudio exploratorio debido a que el objetivo principal de esta investigación es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado (Hernández, Fernández, Baptista, 2006), si bien, la revisión de literatura reveló que hay guías investigadas en relación al tema abordado, no se encontraron programas de intervención formales en el contexto nacional relacionados con la integración de meditación y relajación en el espacio educacional. Si bien, se reconoce que estos recursos se han hecho cada vez más presentes en la sociedad actual, no han sido dirigidos de forma directa a la población estudiantil adolescente en general y con un fácil acceso a ello.

Así, el estudio exploratorio permite familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto a un contexto particular (Hernández, Fernández, Baptista, 2006). En este caso, más que descubrir, el objetivo es generar una propuesta de programa basado en las técnicas psicofísicas mencionadas.

Por otra parte, esta investigación tiene características de un estudio descriptivo, debido a que "(...) pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren (...)" (Hernández, Fernández, Baptista, 2006, p.102) sin necesidad de indicar cómo se relacionan las variables. En este caso, se seleccionaron los conceptos a trabajar y se recolectó información sobre ellos, para así describirlos y dar paso a la elaboración de la propuesta de program, así, busca especificar propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno analizado. En este estudio se recolectó y describió los conceptos importantes así como los fenómenos que son parte del problema. Sin embargo, no se intenta explicar el por qué, por ejemplo, de los problemas de salud o aprendizaje en adolescentes; sino que se describe un fenómeno existente y una forma de hacer frente a ello.

Por último, en algunos aspectos cumple con las características de un estudio explicativo, el cual se dirige a responder por las causas de los eventos o fenómenos. Es decir, se intenta explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). En cuanto a la presente tesis, estas características se manifiestan en cuanto a la explicación de los efectos y beneficios de las técnicas de relajación y meditación, las cuales son la base principal de la propuesta de programa, y por lo tanto, el sustento científico de la tesis.

3.2 Diseño investigativo

El diseño de la investigación realizada es de tipo no experimental, es decir, se realiza sin manipular o aplicar las variables procedimentales. Así, lo que se hace en este tipo de investigaciones es observar el fenómeno tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos (Hernández, Fernández, Baptista, 2006). En el caso de la presente tesis, la propuesta de pedagógica no se aplicará en el contexto escolar y, por lo tanto, no se evalúa su efecto de forma directa, algo que sin duda quedará pendiente para trabajos personales posteriores. Sin embargo, la presente investigación permite obtener el juicio de expertos para así generar una validación general de la propuesta.

3.3 Instrumentos para la obtención de información

El perfil de los expertos seleccionados para la evaluación de la propuesta de programa deben cumplir con los siguientes criterios:

- Profesor de filosofía o de cualquier área, que tengan interés en el ámbito del bienestar y la incorporación de las prácticas psicofísicas que sustentan el programa, o algún tipo de capacitación en el tema, lo que también incluye a orientadores o psicólogos educacionales.
- Experiencia mínima de dos años en su labor como docentes, que actualmente se desempeñen ejerciendo en una institución educativa.

3.3.1 Instrumento.

El instrumento de evaluación será realizado por medio de la aplicación de una escala Likert que se adjunta a continuación, del cual se obtendrá un juicio de valor respecto a la propuesta de programa.

Evaluación

Instrucciones:

Cada uno de los siguientes enunciados expresa una actitud u opinión acerca de la propuesta de programa de intervención extra-curricular para adolescentes de enseñanza media.

Cada enunciado tiene cinco alternativas:

TA: Totalmente de acuerdo

A : De acuerdo

N : Neutro

D : En desacuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Para cada enunciado, escriba una **X** en la columna que mejor represente su juicio.

ENUNCIADO	TA	A	N	D	TD
1. Existe claridad y relación en los objetivos de aprendizaje y contenidos que conforman la propuesta de programa.					
2. Las técnicas psicofísicas que sustentan el programa me parecen apropiadas y prácticas.					
3. Existe coherencia en la organización de las unidades que sustentan la propuesta.					
4. El material de apoyo de las unidades se considera suficiente para la realización del programa.					
5. La propuesta de programa puede potenciar el desarrollo integral de los y las adolescentes.					

6. La propuesta de programa extracurricular es pedagógicamente innovadora.					
7. Como programa ofrece una expansión de aprendizajes y vivencias educativas.					
8. La propuesta de programa se considera una adecuada alternativa extra-programática que complementa el espacio educativo.					
9. La propuesta de programa entrega libertad al docente en cuanto la aplicación y organización de sesiones.					
10. Estaría dispuesto a aprender sobre técnicas de relajación y meditación para aplicar esta propuesta de programa.					
11. El diseño del programa es adecuado para trabajar con los y las adolescentes de enseñanza media.					
12. La propuesta de programa es comprensible al profesor o profesora que quiera aplicarlo.					

La propuesta de programa tiene validez para ser aplicada en el contexto educativo como actividad extra-programática	Sí	No
---	----	----

Comentarios:

Nombre del o la docente:	
Firma:	
Fecha:	

3.4 Desarrollo del estudio: Fases

Fase 1: Revisión de estudios e investigaciones previas.

En esta primera etapa de la investigación, se lleva a cabo la recopilación, revisión, lectura y selección de información relacionada con salud mental, contexto educativo y técnicas de meditación y relajación, así como investigaciones y beneficios que sustentan el uso de estos métodos. Esta información será utilizada como guía para el diseño, desarrollo y construcción de la propuesta de programa “meditación y relajación en el espacio educativo”. Además, esta información permite conocer el estado actual sobre iniciativas relacionadas con el tema en cuestión.

Fase 2: Selección de contenidos para la formulación de la propuesta.

La selección de contenidos implica la elección de las técnicas de relajación y meditación que basan la propuesta de programa. Para ello, se analizó los diversos beneficios que eventualmente pueden influenciar tanto en la salud física y mental de los y las adolescentes, como en el proceso de aprendizaje y contexto educacional. Asimismo, las técnicas seleccionadas cumplen con el criterio de practicidad para ser integradas al espacio educativo, y que no requieran necesariamente de un conocimiento experto respecto a las técnicas que se aplicarán.

Fase 3: Selección del modelo de programa.

Se ha realizado un análisis de las estructuras de los programas oficiales del Ministerio de Educación de Chile, en su versión antigua y actual. Principalmente se encontraron modificaciones en cuanto a la redacción de los objetivos, los cuales actualmente se redactan como objetivos de aprendizaje, entendidos como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes. Así, la organización interna del programa intenta acomodarse tanto a la estructura clásica como a la actual, para favorecer la familiaridad que los y las docentes tienen con el diseño anterior.

Capítulo IV – Análisis de datos y resultados.

4.1 Validación del estudio

Según los datos obtenidos por medio de la evaluación de los expertos, se consiguió la siguiente información de acuerdo a cada enunciado:

1. Existe claridad y relación en los objetivos de aprendizaje y contenidos que conforman la propuesta de programa: Los expertos tres de tres se manifestaron totalmente de acuerdo, lo que demuestra un juicio positivo al respecto.
2. Las técnicas psicofísicas que sustentan el programa me parecen apropiadas y prácticas: en este enunciado dos de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo y uno de acuerdo, lo que demuestra un juicio positivo al respecto.
3. Existe coherencia en la organización de las unidades que sustentan la propuesta: Dos de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo en este enunciado y uno de acuerdo, lo cual muestra un juicio positivo al respecto.
4. El material de apoyo de las unidades se considera suficiente para la realización del programa: Tres de tres expertos se manifestaron de acuerdo, lo cual muestra un juicio positivo a este enunciado.
5. La propuesta de programa puede potenciar el desarrollo integral de los y las adolescentes: Tres de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que muestra un juicio positivo al respecto.
6. La propuesta de programa extracurricular es pedagógicamente innovadora. Tres de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que muestra un juicio positivo al respecto.
7. Como programa ofrece una expansión de aprendizajes y vivencias educativas. Tres de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que muestra un juicio positivo al respecto.

8. La propuesta de programa se considera una adecuada alternativa extra-programática que complementa el espacio educativo. Tres de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que muestra un juicio positivo al respecto.
9. La propuesta de programa entrega libertad al docente en cuanto la aplicación y organización de sesiones: Tres de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que muestra un juicio positivo al respecto.
10. Estaría dispuesto a aprender sobre técnicas de relajación y meditación para aplicar esta propuesta de programa: Tres de tres expertos se manifestaron totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que muestra un juicio positivo al respecto.
11. El diseño del programa es adecuado para trabajar con los y las adolescentes de enseñanza media: Un experto se manifestó en neutro y dos de tres expertos mostraron totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que igualmente muestra un juicio positivo.
12. La propuesta de programa es comprensible al profesor o profesora que quiera aplicarlo: Un experto se manifiesta en neutro y dos de tres se muestra totalmente de acuerdo con este enunciado, lo que igualmente muestra un juicio positivo.

Por último, el enunciado sobre si la propuesta de programa tiene validez para ser aplicada en el contexto educativo como actividad extra-programática: tres de tres expertos afirmaron que sí es válida para ser aplicada al espacio educacional, lo que muestra un juicio positivo al respecto.

En síntesis, y de acuerdo a los comentarios recibidos mediante la evaluación, se concluye que la propuesta pedagógica tiene respaldo en cuanto a ser una alternativa innovadora, necesaria y positiva para el contexto educativo. Asimismo, se deja entrever un gran interés por la aplicación de programas basados en las técnicas seleccionadas, así como una disposición por aprender de éstas. Por último, los resultados de la evaluación influyen en el interés de la tesista por perfeccionar la propuesta de programa y llevar a cabo su implementación formal en el contexto escolar.

Capítulo V – Conclusiones del estudio.

No cabe duda de que en la actualidad estamos siendo partícipes de un profundo cambio en las estructuras de la sociedad. Estos cambios, que de cierta forma afectan globalmente al individuo, deberían direccionarnos también a un profundo cambio de nuestras formas de vivir. En este sentido, expandir nuestras vivencias hacia prácticas que gradualmente adquieren más valor dentro de nuestra cultura, como las prácticas meditativas y de relajación, nos llevan a reconectarnos con un mundo interior que históricamente hemos dejado de lado. Así, el reconocernos como seres dotados por naturaleza de recursos psicofísicos que pueden contribuir a nuestro bienestar, debería llevarnos necesariamente a este giro en el actuar cotidiano y, por lo tanto, en nuestra forma de vivir.

A lo largo de la presente investigación, se encontraron antecedentes suficientes que respaldan lo positivo de la integración de estas prácticas psicofísicas en los diversos ámbitos de nuestras vidas, por lo que se cumple con los dos primeros objetivos generales de la presente tesis. De este modo, se insiste en la necesidad de informar y hacer consciencia respecto a estos recursos, quizás utópicamente, en la totalidad de la población.

Sin embargo, este trabajo fue dirigido específicamente a los y las adolescentes, población que requiere indudablemente de recursos que favorezcan su desarrollo biopsicosocial, lo cual ha sido evidenciado en las diversas investigaciones relacionadas con sus principales problemas de salud y bienestar, y que inciden en las distintas dimensiones en las que se desenvuelven; siendo una de las más importantes, su capacidad de aprendizaje y entorno social escolar.

En este sentido, la necesidad de intervenir en este contexto, como un espacio que repercute directamente en la o el estudiante adolescente, ha dado paso a la realización de la propuesta de intervención extra-programática “meditación y relajación en el espacio educativo”, la cual acaba siendo el objetivo primordial de la presente tesis.

De este modo, se considera que el principal aporte del trabajo realizado, es el diseño y desarrollo de esta propuesta pedagógica, la cual ha intentado ser lo más práctica y completa posible, para que su eventual implementación sea una posibilidad real y no quede solamente en una propuesta teórica. Así, de cierta forma se ha dado una solución alternativa frente a la carencia nacional de programas de intervención educativa que potencien el bienestar personal y social del o la estudiante, y además el proceso de enseñanza – aprendizaje y contexto educativo en general.

Finalmente, los datos obtenidos de la evaluación realizada por expertos, respecto a la validez de contenido, constructo y practicidad de la propuesta de programa, aportaron juicios valiosos que respaldan su realización y aporte al espacio educacional como un potenciador de la formación integral que todos y todas esperamos recibir de la educación. Así también, en lo personal, se rescatan todas las sugerencias que permitan perfeccionar la propuesta de programa, y que inciden en la motivación para continuar con un desarrollo profesional cercano a lo desarrollado en la presente tesis, para sí ser un aporte significativo como profesora.

Bibliografía

- Anderton, B (2005). *Meditación. Tradiciones y práctica*. Barcelona: De Vecchi.
- Arón, A., Milicic, N. (2000). *Desgaste profesional de los profesores y clima social escolar*. Pontificia universidad católica de Chile. Disponible en: www.buentrato.cl/pdf/est_inv/desgas/dpa_aron1.pdf
- B, Rosa P. (2008). *Yoga para niños: técnicas, asanas y rutinas*. Lima: Mirbet.
- Barra, E., Cancino, V., Lagos, G., Leal, P., San Martín, J. (2005) *Factores psicosociales y problemas de salud reportados por adolescentes*. *Psicología y salud*. Vol. 15 (2) p.231 – 239. México.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D., Véliz, V. (2006) *Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes*. *Terapia Psicológica*, vol. 24 (1). Sociedad Chilena de Psicología Clínica, Chile.
- Barra, E. (2008) *Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo*. *Universitas Psychologica*, 8 (1), 175 – 182.
- Barrantes, A. (2013) *Cómo influye el estrés en el rendimiento cognitivo*. En línea, disponible en: www.neuropsicologiayaprendizaje.com/como-influye-el-estres-en-e/
- Barraza, A. (2005) *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Investigación educativa, Universidad Pedagógica de Durango, México.
- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., Torretti, A., Arab, M., Justiniano, B. (2009) *Estudios sobre Educación*. Publicaciones de la Universidad de Navarra. 17, p 21 – 43
- Borysenko, J. (1988). *Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*. Bogotá: Norma S.A.
- Castillo, C. (2017). Ministerio de Salud, Chile. Disponible en: <http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/06/Borrador-PNSM-Consulta-P%C3%BAblica.pdf>

- Capella, C. (2011) *El modelo educativo y la salud mental de los jóvenes*. Universidad de Chile, Disponible en: <http://www.uchile.cl/noticias/73689/el-modelo-educativo-y-la-salud-mental-de-los-jovenes> Revisado el 2 de julio, 2017.
- Chóliz, M. (2012) *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Disponible en: <http://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Cornejo, R., Redondo, J. (2001) *El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media. Una investigación en algunos liceos de la Región Metropolitana*. Revista Última década, septiembre, vol.9, (5). Santiago de Chile.
- Cruz, C., Vargas, L. (2000) *Estrés, entenderlo es manejarlo*. Santiago: Editorial UC.
- David Lynch Foundation: <https://www.davidlynchfoundation.org/schools.html>
- Devís, J. (2000) *Actividad física, deporte y salud*. España: INDE publicaciones.
- Domínguez, R., Guerrero, G., Domínguez, J. (2015). *Influencia de estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios*. Educación y ciencia, vol. 4, núm. 43, 31-40.
- El mostrador (2016), En línea: <http://www.elmostrador.cl/noticias/pais/2016/05/10/experto-de-la-u-de-chile-80-de-chilenos-con-enfermedades-psiquiatricas-no-esta-diagnosticado/> Revisado el 24 de agosto, 2017.
- Fundación Chile (2016). Disponible en: <https://fch.cl/estres-los-chilenos-se-duplica-cuatro-anos/>
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D (2006) *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, L. (2006) *Metodología de la investigación*. México: McGraw - Hill. Cuarta edición.

- Hidalgo, F. (2015). Disponible en: <http://www.latercera.com/noticia/mas-millon-chilenos-sufre-ansiedad-850-mil-tienen-depresion-segun-la-oms/> Revisado el 27 de sept. 2017.
- Junaeb, (2015). Disponible en: <https://www.junaeb.cl/habilidades-para-la-vida>
- Langer, A., Ulloa, V., Cangas, A., Rojas, G., Krause, M. (2015) *Intervenciones basadas en mindfulness en educación secundaria: una revisión sistemática cualitativa*. Estudios de Psicología, Chile.
- Langer, Á., Schmidt, C., Aguilar, J., Cid, C., Magni, A. (2017) *Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo*. Revista médica de Chile, 145 (4), 476 – 482.
- López, E. (2016) *Estados de consciencia durante la práctica meditativa: un estudio neurofenomenológico*. Tesis de grado: Madrid.
- López - González, L. (2015) *La relajación y el mindfulness llegan a la escuela*. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Luis_Lopez-Gonzalez/publication/304460608_Relajacion_y_Mindfulness_llegan_a_la_escuela/links/576ffcf108ae62194748799f.pdf
- López- González, L., Amutio, A., Oriol, X., Bisquerra, R. (2016) *Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y rendimiento académico*. Revista de Psicodidáctica, 21 (1), p. 121- 138.
- Madders, J. (1984). *Estrés y relajación*. México: Fondo educativo Interamericano
- Ministerio de Salud de Chile (2011), *Guía práctica de Consejería para Adolescentes y Jóvenes*. Santiago de Chile.
- Ministerio de Educación de Chile (2015). *Bienestar en la escuela*. División de Educación General, Disponible en: <http://portales.mineduc.cl/usuarios/basica/doc/201504061106500.ManualBienestar.pdf>
- Ministerio de Educación de Chile (2016). *Bases Curriculares séptimo a segundo medio. Unidad de Currículum y Evaluación*. Santiago.

- Ministerio de Salud (2013). *Programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes*. Chile. Disponible en: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/d263acb5826c2826e04001016401271e.pdf>
- Morales, C., Rojas, K., García, R., Montt, M. (2015) *Salud mental y educación en Chile: una integración necesaria*. Revista chilena de Psiquiatría y Neurología infancia y adolescencia. 26 (2).
- OMS, 2014. *Salud para los adolescentes del mundo*. En línea: http://apps.who.int/adolescent/second/decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?ua=1&ua=1
- Payné, R. (2002) *Técnicas de relajación, guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Rehbein, C. (2017) <https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2017/06/02/los-5-principales-vacios-la-salud-mental-chile.html> revisado el 27 de sept. 2017.
- Ricard, M. (2009) *El arte de la meditación*. Barcelona: Urano.
- Rimpoché, S. (2015) *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano.
- Rojas (2016) En línea: <http://ruta62digital.cl/2016/2016/11/23/innovador-proyecto-lleva-la-meditacion-a-los-colegios-portenos/> Revisado el 15 de sept. 2017.
- Sánchez, G. (2011) Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. Revista electrónica de Psicología. Vol. 14 (2) 223 – 254.
- Tejero, L. (2014) *Las técnicas de relajación en educación secundaria*. Universidad de Alcalá. Tesis de grado.
- Trujillo, M y González J. (1992). *Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda*. Psiquis, vol. 13, (pág 279 – 286).
- Varela, F., Thompson, E., Rosh, E. (1997) *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.

**PROPUESTA DE PROGRAMA EXTRACURRICULAR:
RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN EL
ESPACIO EDUCATIVO**

A los miembros de la comunidad educativa:

La presente propuesta de programa extracurricular de técnicas de meditación y relajación en el espacio educativo, ha sido elaborada por la tesista con apoyo y supervisión del profesor guía durante el período 2017. Este programa pretende ofrecer una alternativa de innovación pedagógica que se integre en el contexto escolar para que participen los y las adolescentes de Enseñanza Media de los establecimientos educacionales chilenos, potenciando la formación general de la base común para las tres formaciones diferenciadas que define la LGE para el currículum nacional.

Sus objetivos, contenidos y actividades apuntan a complementar el espacio educativo con recursos psicofísicos que influyan positivamente tanto en el proceso de enseñanza - aprendizaje (E-A) y contexto escolar general, como en el aspecto personal y social de los y las estudiantes, buscando que las alumnas y los alumnos sean capaces de vivenciar, internalizar y transferir las experiencias de aprendizaje propuestas.

La organización interna del programa intenta acomodarse a los programas de estudios oficiales que progresivamente están siendo incorporados a los distintos niveles educativos, como consecuencia de la actual reforma educacional propuesta por el Ministerio de Educación de Chile. Así, cada subunidad contiene Objetivos de Aprendizaje (OA) entendidos como conjuntos de conocimientos, habilidades y actitudes. Además, cada subunidad incluye actividades sugeridas y se anexa el material de apoyo necesario para la realización de las sesiones, apelando a la libertad del o la docente al momento de realizar y organizar las actividades que permitan el logro de los objetivos.

El programa extracurricular aquí propuesto, es una invitación a las comunidades educativas a enfrentar el desafío de complementar la formación integral de las y los estudiantes, y espera ser una guía suficiente para que su implementación en el contexto educacional sea óptima.

Índice

Contenido	Pág.
Presentación	52
Objetivos generales del programa	54
Orientaciones didácticas generales	55
Organización de unidades	57
Unidad 1	58
Subunidad 1	59
Actividades sugeridas	61
Subunidad 2.....	63
Actividades sugeridas	65
Unidad 2	68
Actividades sugeridas	71
Unidad 3	75
Subunidad 1.....	76
Actividades sugeridas	78
Subunidad 2.....	81
Actividades sugeridas	83
Anexo	86
Referencias bibliográficas	106

Presentación

Integrar técnicas de relajación y meditación en el espacio educacional se propone como una parte indispensable para la formación integral de las y los estudiantes, ya que pretende incluir los aprendizajes necesarios para que puedan desenvolverse como personas físicamente activas, responsables de su propio bienestar físico y psicológico, y reflexivas frente al reconocimiento y expresión de sus emociones, en los múltiples ámbitos de la vida. El principal propósito de la propuesta de programa consiste en brindar oportunidades a todos los alumnos y todas las alumnas para que adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias, que les permitan favorecer su salud, calidad de vida y forma de afrontar diversas situaciones cotidianas de carácter estresante.

La necesidad de integrar el conocimiento y la práctica de recursos psicofísicos en la educación se justifica ante la observación y análisis, por una parte, del funcionamiento de la sociedad actual, la cual refleja crecientes problemas de salud mental y altos niveles de estrés y tensión en la población. Por otra parte, las condiciones de elementos fundamentales que hacen posible el desarrollo del proceso educativo, en ocasiones no son las más favorables, y acaba por incidir negativamente en el proceso de transmisión de conocimientos, y en la dimensión emocional y personal de la o el estudiante, la cual no ha sido potenciada por el modelo educativo imperante.

Asimismo, se entiende la adolescencia como una etapa de desarrollo caracterizada por una variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales. En este proceso, muchos eventos vitales pueden adquirir un carácter problemático y estresante, y la posibilidad de no desarrollar inmediatamente una adaptación frente a estos cambios, puede llegar a manifestarse en estados psicológicos y/o conductuales alterados.

Frente a esto, se considera de vital importancia integrar al contexto educativo herramientas de prevención y tratamiento basados en la vivencia de la o el estudiante, que ayuden a hacer frente a las diversas problemáticas que se enfrenta. La práctica de técnicas psicofísicas de relajación y meditación propone beneficios que responden y complementan directamente a un modelo integral de educación. En otras palabras, el programa se orienta a que las prácticas de estos recursos psicofísicos sean hábitos que conformen una vida activa y saludable, logrando vivenciar, internalizar y transferir sus

experiencias de aprendizaje, y que su práctica regular sea parte de la vida de las y los adolescentes.

El programa de intervención propone una organización de los Objetivos de Aprendizaje (OA) de acuerdo con el tiempo disponible dentro del año escolar. Dicha organización es de carácter orientador y, por tanto, los y las guías o docentes encargados de implementar el programa, pueden modificarla de acuerdo a la realidad de sus estudiantes y de su escuela, modificando el número de sesiones por cada unidad, pero siempre acorde al cumplimiento de los OA. Adicionalmente, para cada subunidad se sugiere un conjunto de Indicadores de Evaluación que dan cuenta de tres dimensiones que permiten evidenciar el logro de los aprendizajes. Estas dimensiones son: emocional, cognitiva y conductual.

Este programa proporciona, además, orientaciones didácticas para su implementación y diversas actividades sugeridas, de carácter flexible, que pueden ser utilizadas, modificadas o reemplazadas por otras, según lo estime conveniente cada docente, siempre enfatizando en la práctica de las técnicas que se proponen para que el programa se desarrolle de manera óptima. Las actividades se complementan con sugerencias para la o el guía, recomendaciones de recursos didácticos y material teórico de apoyo (anexo) para el desarrollo de las sesiones.

La aplicación de este programa requiere que el o la docente se prepare y guíe por la información aquí propuesta, y requiere de un interés y compromiso especial por parte de las y los estudiantes que vayan a participar en la realización del programa.

Objetivos generales del programa

Los objetivos generales del programa se han organizado en dos dimensiones:

Desarrollo personal y salud:

- > Profundizar en la comprensión del concepto de salud y la relación entre salud física y mental, siendo capaces de identificar la interacción de éstos en su propia conducta, favoreciendo al desarrollo psicológico integral y salud de los y las adolescentes.
- > Fomentar estrategias de prevención y el autocuidado, permitiendo disminuir los estados de agotamiento, estrés y ansiedad en las y los adolescentes, desarrollando mecanismos de vida saludable y hábitos de bienestar.
- > Construir consciencia de autoconocimiento, para reconocer y gestionar sus propias emociones y conductas, demostrando capacidad de comunicarlas y expresarlas libremente.
- > Incrementar y fortalecer la autonomía y responsabilidad de la o el estudiante, comprendiendo la necesidad de involucrarse como un agente activo en la construcción y gestión de su propio bienestar biopsicosocial.

Espacio educativo y proceso de enseñanza – aprendizaje (E - A):

- > Favorecer el aprendizaje, promoviendo el desarrollo de la atención y concentración, y que valoren la necesidad de éstas en el proceso de E – A.
- > Aportar a un mejor clima de aula y contexto educativo en general, favoreciendo a un espacio adecuado de estudio, buena convivencia y desarrollo integral de los y las adolescentes.
- > Mejorar afrontamiento de prácticas estresantes a nivel académico, como exámenes, pruebas, disertaciones y expectativas de rendimiento.
- > Desarrollar la capacidad de transferir la experiencia de aprendizaje a otras áreas y espacios cotidianos en que se desarrollan los y las estudiantes.

Orientaciones didácticas generales.

En este punto se sugieren acciones didácticas generales para la enseñanza de las técnicas psicofísicas que sustentan el programa de intervención extracurricular. El propósito es entregar información y herramientas clave para implementar y aplicar el programa propuesto. Se considera positivo que la o el docente pueda integrar y diseñar otras alternativas que sean posibles en su establecimiento educacional, que complementen coherentemente a los objetivos.

Presentación del programa: se propone que el programa sea presentado describiendo el método y justificando el uso de las técnicas de relajación y meditación que se practicarán. Aunque el programa contenga contenido teórico, es importante que siempre se enfatice en la práctica regular de los métodos, para lograr vivenciar e internalizar las experiencias de aprendizaje.

Planificación de actividades: Por lo práctico, se espera complementar con actividades lúdicas, que sean entretenidas y significativas para las alumnas y los alumnos, y que sean coherentes con la enseñanza de cada método que compone el programa de intervención.

Espacio: se aconseja un espacio tranquilo, alejado lo más posible de sonidos molestos y perturbaciones, mas no necesariamente de manera forzada, ya que también es positivo aprender a relajarse en un ambiente más “común”. Que el espacio sea adecuado para permitir el desplazamiento y agrupación cómoda de los y las estudiantes. Por otra parte, la música es una herramienta de soporte fundamental, por lo que se recomienda considerarla en cada sesión.

Confianza y respeto: es necesario establecer un buen nivel de confianza con el grupo desde el comienzo del programa. La idea es que lo que sucede en la sesión no se comente fuera de ella. Esto, por la intención de profundizar en ciertos aspectos más internos de las y los estudiantes que participarán en el programa. Asimismo, se aconseja fomentar un espacio de socialización óptimo, en el sentido de la tolerancia, y se promueva un ambiente inclusivo, evitando toda forma de prejuicio o discriminación.

Tono de voz: cualquier procedimiento de relajación exige un tono de voz suave y tranquilo. Esto no implica que deba ser hipnótico. Se aconseja que al comenzar el tono sea de conversación, pero el volumen y ritmo del discurso deben reducirse gradualmente a medida que transcurre la práctica. Las pausas entre instrucciones deben ser siempre largas para dar tiempo a los y las participantes a ejecutar la acción o evocar la imagen.

Termino de sesión: es recomendable que los procedimientos de relajación acaben de forma gradual, permitiendo que el participante regrese lentamente al estado de vigilia. Algunos métodos consisten, por ejemplo, en contar regresivamente, otros con una frase como: “cuando se sienta preparado, por favor, abra los ojos y siéntese”. Algunos recomiendan flexionar y estirar las extremidades, mientras otros aconsejan reintegrarse en silencio unos pocos minutos.

Dormirse: es necesario considerar este punto, ya que en el grupo puede existir la tendencia a que algunos participantes se duerman durante algún ejercicio de relajación. Debido a que la finalidad no es precisamente dormir, se sugieren algunas estrategias para prevenir o hacerle frente:

- > Preguntar con regularidad por señales (por ejemplo, el índice levantado para confirmar que el individuo está relajado y no dormido).
- > Dirigir la voz hacia el participante dormido.
- > Informar a los y las estudiantes al comienzo, que se les despertará con un leve aplauso si se duermen.

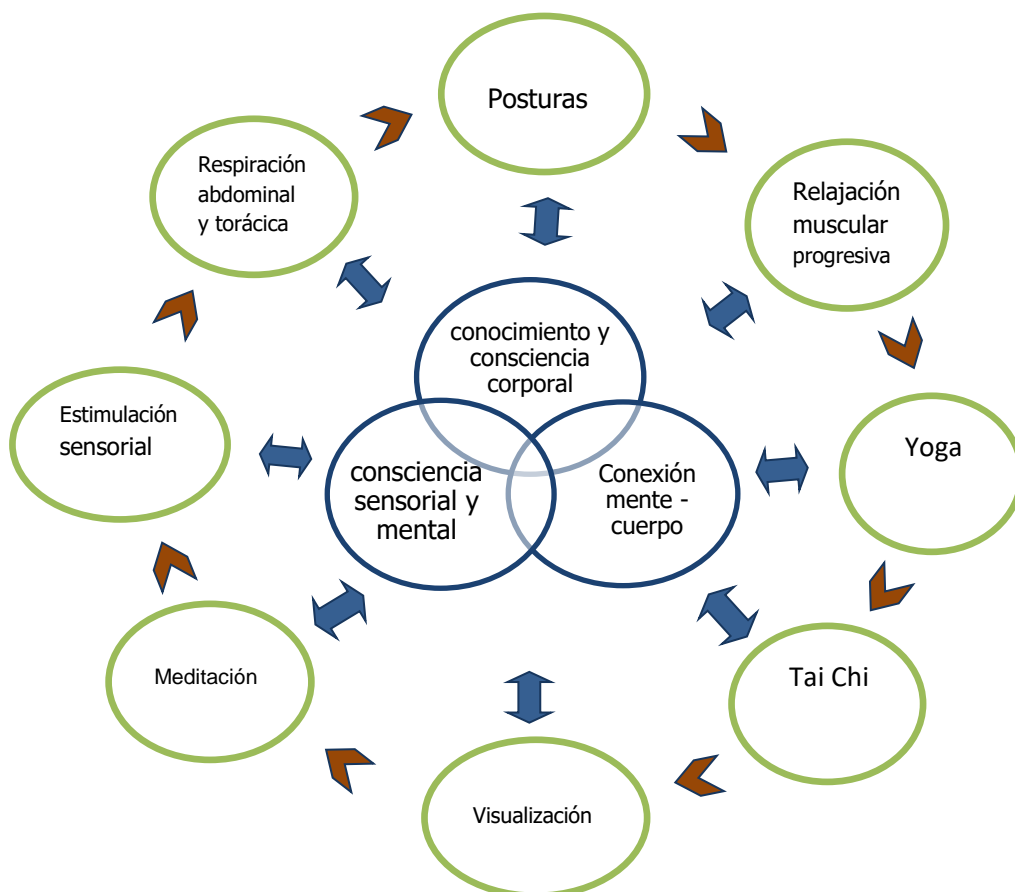
Además de las horas o sesiones establecidas para la práctica de la propuesta de programa, se sugiere que los establecimientos puedan aprovechar las horas de libre disposición para generar momentos y espacios para la práctica regular de actividades psicofísicas en la escuela.

Organización de unidades

Unidad 1: Conocimiento y consciencia corporal: En esta unidad se ofrecen oportunidades para que los y las estudiantes ejerciten la auto-observación como la capacidad de tomar consciencia de sus propios cuerpos y sensaciones. En este sentido, trabajar con la respiración, postura y tensiones musculares se considera necesario para comenzar con el trabajo de relajación a nivel físico, explorando las distintas formas y técnicas de lograr la relajación muscular y consciencia corporal.

Unidad 2: Conexión cuerpo – mente: Las experiencias de aprendizaje de esta unidad pretenden integrar la práctica del Yoga y Tai Chi, con la finalidad de experimentar una conexión entre la consciencia del cuerpo físico y su inevitable relación con la respiración y los estados mentales. Son prácticas que unen el movimiento y consciencia corporal con la concentración mental y además el control de la respiración.

Unidad 3: Consciencia sensorial y mental: En esta unidad, se trabaja con la dimensión mental de los procesos de relajación. Por una parte, se entenderá la meditación como atención al momento presente, calma mental y concentración. Y la visualización, como la capacidad de representarnos mentalmente cualquier objeto o situación, real o ficticia a voluntad nuestra. Además de otros métodos de relajación mental.



UNIDAD 1

CONOCIMIENTO Y CONSCIENCIA CORPORAL

Subunidad 1

Desarrollo de una consciencia corporal: Introducción a los temas básicos para un reconocimiento del cuerpo físico: respiración y postura.

Esta primera subunidad presenta a los y las estudiantes una introducción a los temas que se consideran base para el desarrollo y práctica de cualquier técnica de relajación y meditación. La presencia y comprensión de la respiración y la postura se consideran fundamentales para el desarrollo de la propuesta de programa en general, ya que se pretende trabajar con estos recursos en las sesiones y actividades de todo el programa.

En este sentido, se requiere observar y reconocer la propia respiración por ser una función orgánica inevitable y a la vez una habilidad fundamental en todo proceso meditativo y relajante. El objetivo del entrenamiento de la respiración es conseguir un patrón respiratorio fisiológicamente apropiado, que les permita la experiencia de vivenciar los beneficios en cualquier contexto de la vida cotidiana.

En cuanto a la postura, se plantea que cada alumna y alumno sea capaz de auto-observar y reconocer posibles posturas dañinas, y comprender distintas posturas que funcionan como requisito para el logro de la relajación. Además, enfocarse en la postura se puede utilizar como desarrollo de la concentración.

Objetivos de Aprendizaje:

Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:

- > Comprender conscientemente y ejecutar distintas formas de respiración, reconociendo su influencia en el funcionamiento del cuerpo.
- > Identificar la respiración y modificarla adecuadamente según se requiera en cada práctica.
- > Analizar e interpretar las emociones expresadas en la postura y gestos de las personas, demostrando interés en la interpretación de su entorno y respeto a las emociones de los demás.
- > Analizar y evaluar una postura sana y una postura de tensión, desarrollando la capacidad de modificarla según su necesidad.
- > Conocer y practicar distintos métodos para alcanzar una postura correcta.
- > Integrar la concentración para el logro de una consciencia corporal.
- > Participar y trabajar en equipo en el desarrollo de las actividades prácticas, demostrando tolerancia, respeto y empatía.

Contenidos:

- > Respiración: abdominal o diafragmática y torácica.
- > Postura de tensión con el método de Mitchell.
- > Postura sana mediante la Técnica Alexander.

Actividades sugeridas

Actividad 1. ¿Cómo aprender a respirar?

Paso 1: identificar la respiración abdominal y torácica: Se indica a los y las estudiantes que se sienten en una silla de espalda recta y que se deslice unos pocos centímetros hacia adelante, de modo que quede ligeramente reclinado. Luego, indicar que coloquen una mano con la palma hacia el ombligo y la otra encima. Sin tratar de modificar la respiración, simplemente que observen si su estómago se dilata o se aplana cuando inspiran. Observar las siguientes cinco respiraciones. Si el estómago se dilata al inspirar, está respirando al menos en parte mediante el diafragma. Si el estómago no se mueve o se aplana cuando se inspira, está respirando mediante el tórax.

Paso 2: cambiar de respiración torácica a respiración abdominal: Se les indica que inspiren profundamente y luego expulsen totalmente el aire por la boca, como un suspiro. Mientras lo haga, que observe cómo se aplana su estómago y que lo aplane aún más, haciendo salir hasta el último residuo de aire. Luego, dejar que la siguiente inspiración fluya por sí sola por la nariz. Ensayar hasta sentir cómo se dilata el estómago.

Que continúen respirando por la nariz, imaginándose que el aire que aspira está llenando un globo en el estómago. Cuando el estómago se llene, que dejen salir el aire y sientan cómo el globo se desinfla cuando se espira.

Jugar con el sople: puede servir para el inicio de alguna sesión. Soplar de distintas maneras:

- Soplar normal como si se fuera a apagar una vela.
- Soplar fuerte como si quisieras apagar de una vez las velas de tu cumpleaños próximo.
- Soplar como si apagaras esas mismas velas pero una a una. Sin respirar.

Observaciones a la o el docente:

- Se recomienda pedir que cierren los ojos para una mejor concentración e identificación de la respiración.
- La clave de cambiar de respiración torácica a diafragmática consiste en exhalar completamente durante solo una o dos espiraciones. La exhalación completa y desocupación total de los pulmones, produce que luego se consiga automáticamente una profunda inspiración diafragmática.
- Dos o tres minutos de respiración abdominal permiten descansar realmente de la tensión.

Actividad 2: Importancia de una postura sana ocupando la técnica de Alexander.

La postura de la persona es el modo en que el individuo habitualmente se sostiene contra la fuerza de gravedad y es una de sus características reconocibles. Una mirada a nuestro entorno nos muestra que todos tienen modos característicos de sostenerse; cada uno permanece en pie, camina y se sienta de un modo diferente.

1. Primero se puede realizar un reconocimiento de la postura de tensión en otras personas:

Una forma de reconocer la postura consiste en observar el movimiento en otras personas. Observar a los bailarines, jugadores de golf, gimnastas, músicos, incluso al que bate un huevo o conduce un automóvil y captar las fases tensas y relajadas de los movimientos, así como una postura adecuada o dañina. Tratar de descubrir la tensión y postura en otras personas y notar la rigidez de hombros, cuello e incluso tobillos, puede realizarse ocupando imágenes o entre los mismos compañeros.

2. Luego pasar la realización de la técnica Alexander y acabar con un reconocimiento de alineación de la postura (anexo 1.2)
3. Desarrollar distintos juegos o actividades con la misión de mantener la postura correcta.

Observaciones a la o el docente:

- Practicar regularmente nuevas posturas producirá el debilitamiento gradual de las viejas y se transformará en una postura más equilibrada.
- Una postura equilibrada produce la eliminación del exceso de actividad muscular y el uso de niveles mínimos de tensión muscular.
- Se aconseja una sesión diaria de 5 a 10 minutos para llevar a cabo la técnica Alexander, a modo de permitir que el cuerpo recupere su simetría natural mediante la práctica regular.

Subunidad 2.

Relajación física: conocimiento de métodos y recursos que permitan una relajación corporal.

Esta segunda subunidad ofrece un conocimiento de las distintas técnicas seleccionadas para llevar a cabo la relajación corporal. Es fundamental que se responda a reconocer e identificar los aspectos fundamentales de cada técnica a utilizar y se enfatice en la ejecución correcta de los métodos para el logro óptimo de los objetivos.

Las técnicas seleccionadas en esta subunidad cumplen con las condiciones de ser fáciles de practicar, no se limitan a sólo un modo correcto de llevarlas a cabo en cuanto a la posición en que se realicen (sentados, de pie, acostados), y se pueden integrar fácilmente en la cotidianidad de la o el estudiante.

Enfatizar en el reconocimiento de las tensiones en el cuerpo favorece a la comprensión consciente de las sensaciones de tensión y de relajación. Por otra parte, con el movimiento corporal consciente también se pretende la concentración y capacidad de guiar nuestros pensamientos y sensaciones conscientemente.

Objetivo de aprendizaje:

Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:

- > Identificar conscientemente las partes tensas del cuerpo, reconociéndolas en los otros y en el propio cuerpo.
- > Conocer y comprender diversos métodos para lograr una relajación física adecuada.
- > Reconocer y transmitir los beneficios que se le adjudican a las técnicas de relajación física que se presentan.
- > Analizar y descubrir sus propios momentos de estrés o tensión y desarrollar la capacidad de hacerle frente de una manera positiva.
- > Valorar la capacidad personal de relajar las tensiones musculares individualmente.
- > Construir y organizar una rutina propia de relajación física utilizando los recursos planteados.

Contenidos:

- > Relajación Muscular Progresiva (RMP) de Jacobson.
- > Estiramientos y elongaciones.
- > Masaje personal y masaje en parejas.

Actividades sugeridas

Actividad 1: Reconociendo las tensiones del cuerpo.

1. Antes de aprender a relajarse es necesario saber reconocer la tensión. Esto, para evitar creer haber logrado el propósito de relajarse, mientras que los músculos continúan permaneciendo tensos. Es necesario tener un conocimiento del estado de los músculos y existen varios métodos para adquirirlo:

Reconocimiento de la tensión mediante el tacto:

- Se puede realizar el siguiente ejercicio para sentir la tensión muscular en el propio brazo: *Cruce un brazo y apoye la mano en la parte superior del brazo opuesto. Eleve ligeramente ese brazo y póngalo todo rígido y tenso; sentirá como se endurece el músculo. Pálpese todo el brazo. Después deje que el brazo repose al lado de su cuerpo y sienta la diferencia: los músculos están blandos y la mano puede amasar los tejidos. Ahora repita la operación si es necesario.*
 - Se puede realizar el siguiente ejercicio para sentir la tensión en los músculos del cuello: *Pálpese los músculos de la parte trasera del cuello y nuca. Pellizque suavemente. Si tiene la cabeza en estado de reposo los músculos estarán blandos. Sin soltar, mueva su cabeza lentamente hacia adelante a una posición de tensión. Sentirá que los músculos se aprietan y endurecen. Repetir la acción y reconocer cuándo el músculo se encuentra tenso y cuándo relajado.*
2. La actividad puede continuar reconociendo las tensiones con ayuda de un compañero o compañera y luego invertir los roles.
 3. Puede acabar con una sesión de masaje personal o masaje en parejas (anexo 1.5)

Observaciones a la o el docente:

- Para la realización de masajes se pueden usar otros objetos, por ejemplo, ir presionando una pelota en distintas zonas de la espalda del compañero o compañera.

Actividad 2: RMP y movimiento consciente.

1. Esta sesión puede comenzar con la práctica de la RMP en posición tendidos o sentados, tensionando y relajando cada grupo muscular (anexo 1.4).

2. Continuar con estiramientos y elongaciones:

De pie: comenzar estirándose a gusto, lo más posible hacia arriba, con cada brazo y luego juntos. A continuación, dejar que los brazos cuelguen hacia abajo, para luego mecerse ligeramente. Se puede continuar con un trote en el mismo punto, con los brazos colgando y casi sin despegar los pies. Luego sacudir los brazos con un movimiento rotatorio de la muñeca hasta el hombro, también se puede hacer con todo el cuerpo saltando en el aire. Finalizar levantando los brazos adelante a la altura de los hombros, y dejarlos sueltos para que pasen al lado de los muslos, como péndulos. Repetir todas las veces necesarias.

3. Finalizar con una concientización de movimientos, jugando con distintos ritmos de música y dejar que los movimientos corporales fluyan. Aquí es importante variar en los tipos de ritmos musicales para lograr variadas formas de expresión

Observaciones a la o el docente:

- Los y las estudiantes pueden tener los ojos abiertos o cerrados para la RMP.
- Se sugiere ocupar palabras familiares como: brazo como un *palo*, mano como *araña*, etc.
- Los participantes deben tener claro cada frase que indica una instrucción, por ejemplo: “ahora” para tensar, y “relajar” para liberar la tensión.
- Se sugiere seguir una secuencia ordenada al trabajar los grupos musculares.
- Se recomienda hacer los estiramientos con música para que sea más lúdico.

Indicadores de evaluación de la unidad 1:

Emocional: Los alumnos o alumnas se interesan por comprender las experiencias, emociones e ideas de los demás, utilizando el dialogo para el enriquecimiento personal y la construcción de buenas relaciones.

Cognitiva: Los alumnos y alumnas demuestran comprensión de los recursos psicofísicos enseñados, siendo capaces de integrarlos en los momentos que consideren necesarios, tanto dentro como fuera del espacio educativo.

Conductual: Las alumnas y alumnos promueven la participación de todos y todas en las actividades a realizar, valorando la diversidad de las personas y eliminando cualquier actitud de discriminación.

UNIDAD 2

CONEXIÓN CUERPO - MENTE

Yoga y Tai Chi: formas de conectar mente y cuerpo.

En la presente subunidad se pretende entregar los conocimientos necesarios para comprender y ejecutar correctamente la práctica del Yoga. Se debe ofrecer una descripción y análisis de los principios básicos que sustentan esta práctica, como: posturas (*asanas*); respiración (*pranayama*); relajación (*savasana*); pensamiento positivo (*vedanta*) y meditación (*dhyana*), además de una alimentación sana.

El Tai Chi por su parte, es una práctica que complementa esta unidad con una serie de movimientos lentos y continuos, que pretenden tanto relajar como fortalecer la mente y el organismo. Incluso se puede considerar como una manera de meditar en movimiento.

La respiración es un principio fundamental que comparten estas dos disciplinas psicofísica, y la consideran como un puente entre la mente y el cuerpo. Asimismo, es necesaria la realización correcta de las posturas y movimientos para garantizar que la respiración sea la adecuada.

Además de la teoría que se considere pertinente transmitir a los y las estudiantes, se debe enfatizar en la práctica correcta tanto del yoga como del Tai Chi para poder beneficiarse de las ventajas a nivel físico y mental que ofrecen estas técnicas orientales.

Objetivos de aprendizaje:

Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:

- > Conocer y comprender los principios básicos que sustentan las técnicas de Yoga y Tai chi.
- > Identificar el control consciente de la respiración y sincronizarla con los pasos de cada postura de yoga y movimiento de Tai chi.
- > Perfeccionar progresivamente las posturas y movimientos a lo largo de la práctica, reflexionando acerca de los progresos que se experimentan.
- > Comprender e identificar las técnicas clave de calentamiento al iniciar y técnicas clave de relajación al finalizar la práctica de Yoga.
- > Desarrollar actitud de cuidar y mejorar la salud prestando más atención al propio cuerpo mediante las técnicas que se ofrecen.
- > Construir y organizar su propia rutina de relajación física y mental a base de los recursos psicofísicos que proponen.

Contenidos:

- > Principios básicos del yoga y Tai chi
- > Respiración abdominal y respiración yóguica.
- > Técnicas clave de calentamiento para iniciar la práctica.
- > Técnicas clave de relajación para el término de la práctica.
- > Coordinación de respiración, posturas y concentración mental necesarias en la práctica de Tai chi.

Actividades sugeridas

Actividad 1: Secuencia para una sesión de yoga.

1. Iniciar con las técnicas clave de calentamiento (anexo 2.1).
2. Posturas de “saludo al sol”:



3. Finalizar con postura del cadáver y relajación final:
 - *Relajar los ojos:* cómodamente en posición sentada con la espalda recta, frotar las manos hasta calentarse las palmas. Respirando pausadamente, cerrar los ojos y cubrirlos con suavidad con las manos para que lo único que perciba sea oscuridad. Mantener la posición unos minutos.
 - *Postura de cadáver:* acostarse separando los pies unos 60 cm. Relajarse y dejar que los pies giren hacia afuera. Los brazos deben estar en un ángulo de 45 grados con respecto al cuerpo, con las palmas hacia arriba. Sentir cómo sube y baja suavemente el abdomen a medida que inspira y expira. Dejar que la tensión salga con cada espiración. Permanecer en esta posición al menos 5 minutos.
 - *Posición de loto:* sentarse cómodamente y cruzar las piernas. Evitar la tensión en las rodillas con el apoyo necesario. Inclinarsse ligeramente hacia adelante manteniendo la columna extendida. Apoyar las manos en las rodillas con las palmas hacia afuera. Notar cómo el pecho sube y baja al respirar.

Observaciones a la o el docente:

- Las posturas han de mantenerse durante unos cuantos ciclos de respiración para que el estiramiento sea mayor y aumentar la fuerza, flexibilidad y vitalidad de la columna.
- Es importante reconocer hasta dónde permiten las capacidades físicas de cada uno para no sobrecargar el cuerpo.
- Considerar materiales necesarios: esterilla o colchoneta, bandas elásticas, almohada pequeña y bloque triangular si es posible.

Actividad 2: Secuencia de sesión de yoga.

1. Iniciar con técnicas clave de calentamiento.

2. Algunos ejemplos de posturas a enseñar:

○ *Elevación de piernas:*

1. Acostarse de espaldas con las piernas y los pies juntos. Colocar los brazos a los lados del cuerpo con las palmas en el suelo.

2. Luego al inspirar se levanta la pierna derecha 90 grados. Espirar y bajarla lentamente. Repetir 5 veces cada pierna.

○ *Postura del triángulo:*

1. Ponerse de pie con los pies juntos y concentrarse en la respiración. Sentir los movimientos de las costillas y el diafragma al inspirar y espirar.

2. Separar los pies 1 m. aprox. Dando un paso o salto. Con los dedos de los pies hacia adelante, mantener rodillas extendidas. Inspirar y levantar los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo

3. Espirar y bajar el brazo derecho hasta apoyarlo en la pierna derecha, o si es más cómodo, poner la palma de la mano derecha contra el suelo del pie derecho. Mantener la posición 5 a 10 respiraciones. Estirarse más en cada espiración. Hacer el estiramiento al revés para concluir.

○ *Postura del niño:*

1. Arrodillarse en el suelo con los dedos gordos de los pies en contacto. Sentarse sobre los talones, con las rodillas separadas a la distancia de las caderas y la espalda recta. Agarrar una muñeca con la otra mano.

2. Espirado profundamente, bajar poco a poco las manos, la cabeza y el pecho cuando pueda, y doblarse hacia adelante desde las caderas. Seguir inclinándose hasta apoyar la frente en la esterilla.

3. Soltar las manos y apoyar los dorsos en el suelo. Concentrarse en la respiración. Mantener la posición por varios minutos.

3. Relajación final.

Observaciones a la o el docente:

- En la elevación de piernas, las rodillas tienen que estar rectas con los dedos de los pies hacia abajo y los talones hacia arriba.
- En la postura del triángulo, si no puede tocar el suelo, probar con un bloque rectangular o apoyando la mano en la pantorrilla.
- En la postura del niño, si no se consigue apoyar la frente en la esterilla, utilizar almohada. Y si la compresión del vientre resulta incomoda, separar las rodillas y los pies unos 5 – 10 cm para reducir la presión en el abdomen.

Actividad 3: Tai Chi: una forma de meditación en movimiento

1. Comenzar con una sesión de relajación física mediante el método de Mitchell (anexo 1.3)
2. Explicar lo principal para practicar Tai Chi: *respiración, concentración y relajación* como claves para la realización correcta y coordinada de los movimientos (anexo 2.2).
3. Posiciones corporales básicas:
 - *Preparación*: de pie y con los pies en forma de “V” se reparte el peso corporal.
 - *Comienzo*: levantar lentamente las muñecas y arrastras con ellas los brazos con los codos hacia abajo. Empujar con las palmas de las manos. Al mover los brazos las muñecas actúan como si estuvieran sujetas mediante un hilo.
 - *Movimiento “Apartar la Crin del Caballo Salvaje”*: llevar el peso del cuerpo al pie izquierdo mientras se levanta la palma derecha a la altura de los ojos. Repetir con el lado derecho.
 - *Movimiento “La Grulla Blanca Extiende las Alas”*: juego de extensión de la pierna izquierda hacia adelante, apoyando la punta de los pies mientras se despliegan los brazos. Repetir con el lado derecho
4. Para la realización de una sesión completa de Tai Chi se recomienda ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=l9D6Jb2nFrQ>

Observaciones a la o el docente:

- En la práctica del Tai Chi la respiración adecuada es la abdominal o diafragmática.
- Se debe enfatizar en dejar que los movimientos sucedan con calma y suavidad.

Indicadores de evaluación de la unidad 2:

Emocional: Las alumnas y alumnos respetan la diversidad de pensamientos, emociones y creencias distintas de las propias, considerando la importancia de la tolerancia en el logro de una buena convivencia y un trabajo colaborativo.

Cognitivo: Los alumnos y alumnas comprenden e internalizan la práctica de las técnicas propuestas, respetando y aplicando correctamente los principios básicos que las sustentan.

Conductual: Las alumnas y alumnos demuestran interés por realizar las prácticas de forma rigurosa y perseverante, entendiendo que los logros de los beneficios se obtienen con un trabajo prolongado y regular.

UNIDAD 3

CONSCIENCIA MENTAL Y SENSORIAL.

Subunidad 1.

Meditación y autopercepción: consciencia del aquí y ahora.

Esta subunidad ofrece indagar en el aspecto mental del ser humano en cuanto a la concentración y la relajación mental. En este sentido, se llevará a la práctica la meditación entendida como cualquier actividad que hagamos bajo un estado de concentración plena y relajada.

La práctica de la meditación comparte muchos aspectos con las técnicas realizadas en las subunidades anteriores. Por ejemplo, en lo que respecta a la relevancia del cuerpo, entendiendo que la mente está estrechamente relacionada con la consciencia corporal y ayuda a mantenernos en el momento presente. Además de la importancia del control y la atención a la respiración para iniciar cualquier práctica meditativa y mantener la concentración.

En esta subunidad, la noción de autopercepción va asociada fundamentalmente con la noción de vivir en el presente, respondiendo al aquí y ahora, por ser donde nos expresamos y por permitir el desarrollo del autoconocimiento.

En general, además de hacer un acercamiento al contenido histórico de las prácticas meditativas y reflexionar sobre ello, se plantean distintas formas de meditación y se apela al desarrollo de la capacidad de realizar cualquier tarea, estática o en movimiento, bajo un estado de atención y concentración.

Objetivos de aprendizaje:

- > Comprender e integrar la meditación como un *estado*, en donde la mente está quieta, en calma y se escucha a sí misma.
- > Comprender y practicar la meditación como un *método*, logrando concentrar la atención en el estímulo elegido.
- > Recordar una postura y respiración adecuada para la realización de cada actividad meditativa.
- > Comprender y valorar las ventajas de trabajar en un ambiente meditativo.
- > Desarrollar consciencia de autopercepción y autoconocimiento para analizar distintas percepciones.
- > Reconocer, analizar y expresar distintas emociones y pensamientos que surjan durante las sesiones de meditación.

Contenidos:

- > Principios básicos para practicar la meditación: qué es, cómo meditar, beneficios y cambios fisiológicos.
- > Meditación zen y meditación en movimiento.
- > Meditación y percepción: autopercepción – autoconocimiento.

Actividades sugeridas

Actividad 1: Meditación y percepción:

1. Iniciar la sesión con unos 15 minutos de meditación (anexo 3.1) para lograr la calma y concentración mental, y la respuesta de relajación.
2. Luego iniciar un proceso de percepción enfocada a distintos puntos, siempre manteniendo la concentración en la respiración y visualizando que cada espiración se lleva las tensiones del cuerpo:
 - *Percepción del estilo de pensamiento*: tomarse unos momentos de descanso para hacer una lista de los pensamientos que pasan por su mente y el diálogo que les acompaña. Escribirlos. Observar si aparece algún pensamiento particular que llame su atención. Si es así, ¿cómo considera este pensamiento?, ¿le genera algún problema? Reflexionar sobre ello.
 - *Percepción del cuerpo*: dejar que los pensamientos se concentren en su cuerpo. Notar todas las sensaciones, los ruidos en el estómago, molestias articulares, tensiones musculares, en la espalda, hombros, cara, etc. Centrarse en esas áreas y en liberar la tensión, observando que se tiene el poder de reducirla o incrementarla haciendo un esfuerzo consciente. Explorar estas ideas por unos minutos.
 - *Percepción del ambiente*: este aspecto trata de la información procedente de los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. A través de ellos es que experimentamos nuestro ambiente y podemos relacionarnos con el mundo. Concentrar la mente en lo que sucede a su alrededor: los sonidos, los olores, el gusto de lo último que comieron o bebieron, la sensación de la silla o suelo que está bajo ellos. Centrarse en cada uno separadamente durante unos minutos.
 - *Percepción del modo en que nos relacionamos con otros*: entender que los otros pueden conocernos a partir de lo que mostramos de nosotros mismos, consciente o inconscientemente. Sugerir a los alumnos y alumnas que dejen que sus pensamientos se concentren en una persona que conocen (no necesariamente una relación estrecha), dejar que su mente se concentre suavemente en esa persona y observar su aspecto, su expresión, la ropa que lleva puesta, que se den tiempo para recrear su presencia. Luego verse a sí mismo, incluida la expresión y la ropa que lleva puesta, en interacción con esa persona. Observar el comportamiento no verbal y las sensaciones.

3. Finalizar con una reflexión compartida de las sensaciones experimentadas, valorando el respeto y tolerancia por las experiencias y sentimientos del otro.

Observaciones a la o el docente:

- Para la *percepción de pensamiento*, sugerir hacer esta lista dos veces más durante el día. Luego comparar los temas de las listas escritas y observar con detenimiento.
- Para la *percepción de ambiente*, sugerir aplicar en cualquier acción del día, y notar cómo se produce el efecto de alejarlo(a) de las preocupaciones y facilitar la experiencia del momento presente.
- Es necesario precisarles a los y las estudiantes, que es muy probable que salgan muchas ideas e imágenes en sus cabezas durante la meditación, pero que no hay que preocuparse. “Imaginar que son nubes que están en el cielo y el viento se las lleva”.
- La práctica regular aumenta los beneficios de la meditación.

Actividad 2: Meditación en movimiento: hacer mientras meditamos.

Sesión de meditación en movimiento, entendiéndola como una concentración del momento presente, reconociendo las posibles tensiones que nos generan las distintas actividades o posturas.

Esta sesión trabajará la meditación en movimiento con alguna actividad que requiera más preparación y sea previamente acordada, como alguna actividad manual de preferencia del alumno y alumna. Por ejemplo, trabajar con arcilla, tejer, dibujar, pintar, elaborar mandalas de lana, elaboración de arte manual que no sea impuesta.

Observaciones a la o el docente:

- Mantener una respiración abdominal correcta y atención a la respiración durante la actividad.
- Ejercitar el control mental y dirigir la atención y concentración al desarrollo de la actividad.
- Intervenir cuando sea necesario, en el caso de que modifiquen sus posturas a posturas dañinas o pierdan el control de la respiración.
- Reflexionar sobre las sensaciones que experimenta realizando la actividad.

Subunidad 2.

Relajación mental y consciencia sensorial

Los métodos que se proponen utilizar en las sesiones que componen esta subunidad, pretenden lograr una respuesta de relajación mediante representaciones e imágenes mentales. En este sentido, se reconoce que tanto el Entrenamiento Autógeno (EA) como la técnica de visualización funcionan como potentes recursos de relajación y, a la vez, ofrece la posibilidad de guiar a los y las estudiantes en la liberación de la imaginación y exploración de los sentidos.

Por otra parte, la importancia del desarrollo de una consciencia sensorial y estimulación de los sentidos, radica en que son recursos claves a la hora de trabajar los métodos de relajación de ésta subunidad, permitiendo una exploración y detenimiento en sensaciones que, aunque nos han acompañado desde siempre, pocas veces se es consciente de lo que implican. Trabajar con percepciones sensoriales ofrece a su vez, indagar en emociones, pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, etc.

Objetivos de aprendizaje:

- > Reconocer y entender la importancia de la relajación mental como requisito para que el proceso de visualización sea efectivo.
- > Ejecutar y comprender correctamente las indicaciones del entrenamiento autógeno.
- > Reconocer y diferenciar los distintos estímulos que provienen de las distintas percepciones sensoriales.
- > Desarrollar la capacidad de ejecutar una relajación mental mediante la visualización de forma adecuada, mostrando interés y respeto por no interrumpir el proceso del compañero o compañera.
- > Identificar y crear un propio plan de relajación mental mediante los recursos propuestos, valorando su aplicación en otros contextos.

Contenidos:

- > Visualización.
- > Percepciones sensoriales: ver, oír, oler, saborear, tocar.
- > Entregamiento Autógeno (EA) de Schultz

Actividades sugeridas

Actividad 1: Visualización guiada por los sentidos.

Para explorar la capacidad de crear imágenes, se representan los siguientes ejercicios utilizando las modalidades de vista, oído, olfato, gusto, tacto y temperatura. Pueden dedicarse de 15 a 20 segundos a cada instrucción:

Vista	Visualice un árbol en un bosque, un perro caminando por la calle, un barco en la mar, la trenza de un cabello, una escalera mecánica funcionando
Sonido	Imagine el viento soplando por entre los árboles; la última canción que recuerde haber tenido en mente; diferentes personas diciendo su nombre; el sonido de un piano; agua fluyendo por una corriente o cayendo desde una cascada.
Olor	Evocar lentamente uno por uno los siguientes olores: pan recién salido del horno; tierra húmeda de primavera; una planta de ruda o tomillo; humo de una fogata.
Gusto	Imagine el gusto de: uvas; chocolate; pasta de dientes; maní o frutos secos; limón.
Tacto	Dirigir la atención hacia el tacto y evocar las siguientes imágenes: dar un apretón de manos; permanecer de pie descalzo en la arena; pasar los dedos por telas de seda, terciopelo y arpillera; enhebrar una aguja; introducir los dedos a un saco de legumbres.
Temperatura	Imagine sensaciones de calor y de frío: beber un líquido caliente; sentir el sol en la cara; sostener un cubo de hielo; una ducha caliente o baño de agua fría.

Observaciones a la o el docente:

- Puede ser útil evocar imágenes visuales de rodearse de una niebla u oscuridad para liberar solamente los sonidos, debido a que las imágenes visuales son más dominantes que las auditivas.

Actividad 2: Relajándonos física y mentalmente.

1. Comenzar con una relajación a nivel físico en parejas, utilizando estiramientos y elongaciones o la RMP.
2. Sesión utilizando el EA de Schultz (anexo 3.3)
3. Complementar con sesión de relajación de visualización con sonidos, utilizando distintos instrumentos, grabaciones o trabajando la propia voz. Por ejemplo, se pueden usar sonidos de cuencos tibetanos, instrumentos de cuerda o percusión. Previamente se puede comenzar relajando la mandíbula y la voz de la siguiente manera:

“Abra las mandíbulas; relájese. Enseñe los dientes; póngala mala cara; relájese. Apriete la lengua contra los dientes; lleve la lengua hacia atrás; relájese. Cuente en voz alta hasta 10; cuente hasta 10 en un tono la mitad de alto que antes; relájese. Cuente en voz baja hasta 10; cuente hasta 10 haciendo menos ruido que su respiración; relájese. Imagine que está contando; imagine que está recitando el alfabeto; relájese. Imagine diciendo: su nombre tres veces, su canción favorita tres veces”
4. Para finalizar, se puede trabajar con una sesión de movimiento corporal con bailes y danzas, a modo de hacer una mezcla de las prácticas realizadas en las sesiones anteriores.

Observaciones a la o el docente:

- Para las sesiones finales, se puede tomar en cuenta el punto de vista de los y las estudiantes sobre las técnicas de relajación y meditación que más fueron de su agrado, y organizarlas en sesiones.
- En el área del habla, también se puede realizar el ejercicio de tensar y relajar los músculos asociados a ella contando o recitando, primero con una voz normal y después gradualmente de forma más débil.

Indicadores de evaluación de la unidad 3

Emocional: Las alumnas y alumnos reconocen un intercambio efectivo de pensamientos y sentimientos con sus compañeros, demostrando una interacción positiva, valorando y respetando las expresiones del otro.

Cognitivo: Las alumnas y alumnos comprenden y examinan las técnicas de meditación y relajación mental propuestas en esta subunidad, reconociendo los principios básicos que sustentan cada método.

Conductual: Las alumnas y alumnos desarrollan la capacidad de aprehender las técnicas propuestas y aplicarlas en su contexto cotidiano, valorando la realización de las actividades tanto individual como colectivamente.

ANEXO

Material de apoyo Unidad 1

1.1 RESPIRACIÓN

En la mayoría de los sistemas de relajación y meditación se incluyen métodos de respiración controlada, poniendo especial énfasis en una respiración correcta. Por ejemplo, en la meditación del budismo *zen* se emplea el control y la atención a la respiración como algo imprescindible, lo cual ayuda a excluir los pensamientos que generan distracción. Así, también sucede en el caso de los sistemas de yoga, en los cuales la respiración (*pranayama*) es uno de los principios básicos en los que se basa la práctica.

Respirar es una función corporal autónoma, que prosigue por sí sola, pero que también podemos modificar a voluntad cambiando el ritmo y profundidad de ella. Cambiar la respiración puede, a su vez, reducir o aumentar la actividad del sistema nervioso simpático, dando paso a la respuesta de lucha o huida, o a la respuesta de relajación. Por lo que, aprender a percibir el patrón de respiración y ser capaz de modificarlo para que en lugar de producir tensión produzca relajación, es una de las habilidades esenciales y más sencillas de cuerpo y de la mente, y un recurso psicofísico del cual es necesario tomar conciencia (Madders, 1984; Borysenko, 1988)

Con respiración se hace referencia al proceso de inspiración y espiración, que deriva en el intercambio gaseoso en los pulmones, permitiendo que se desarrollen una serie de procesos fisiológicos que hacen posible la vida. Cada órgano de nuestro cuerpo requiere oxígeno para mantenerse vivo y el cuerpo, de la misma manera, necesita un suministro constante de oxígeno para eliminar el dióxido de carbono (Madders, 1984). En este sentido, cuando respiramos más profundamente de lo normal, introducimos más oxígeno dentro de los pulmones y espiramos más dióxido de carbono. En consecuencia, la mayor cantidad de oxígeno que absorbe nuestra sangre será utilizada en el proceso de convertir la comida en la energía que permita al organismo realizar sus funciones vitales de forma correcta (Anderton, 2005).

Un mayor aporte de oxígeno significa que el sistema circulatorio debe transportar menos sangre a cada órgano para que este cumpla bien su función. Como resultado, el corazón no necesitará trabajar tanto, se reduce la presión sanguínea y la relajación será mejor. Es decir, con solo respirar más profundamente podríamos facilitar el estado de relajación (Anderton, 2005)

Sin embargo, se debe evitar la hiperventilación. Según Weiss (2004) cuando una persona respira con demasiada rapidez, exhala una cantidad excesiva de dióxido de carbono y consume una cantidad igualmente excesiva de oxígeno. Este proceso puede provocar una sensación de aturdimiento, mareo y ansiedad. Por ejemplo, la mayoría de los ataques de pánico están acompañados y se agudizan por la hiperventilación, lo cual puede controlarse gracias a la relajación de los músculos respiratorios y así interrumpir la hiperventilación.

La clase de respiración asociada a la ansiedad se ubica principalmente en la porción alta de pecho. Se puede observar fácilmente en la forma que el cuello se mueve hacia arriba y hacia abajo en forma muy acelerada. En contraste, la respiración lenta, que utiliza la parte inferior de los pulmones y pone énfasis en la espiración, es útil para la relajación general y para aliviar síntomas de hiperventilación.

Ventajas generales de la respiración como método de relajación:

1. La respiración está directamente asociada con el sistema nervioso autónomo que controla la estimulación fisiológica.
2. La respiración es particularmente útil para los individuos que encuentran difícil la visualización.
3. La mayoría de los ejercicios respiratorios pueden ejecutarse en cualquier lugar.

Principales tipos de respiración: (Chóliz, 2012)

Respiración abdominal o diafragmática: el aire entra hasta la zona inferior de los pulmones, provocando un abultamiento en el abdomen. Con este tipo de respiración se facilita la oxigenación de la sangre a la vez que se produce un masaje abdominal. Es un tipo de respiración característica de los recién nacidos. Para comprobar si estamos

realizando esta respiración, se colocan las manos en el vientre y se observa como este se infla dejando espacio para que se expanda la parte más baja de los pulmones.

Respiración torácica: es la respiración que se efectúa en la zona media y superior de los pulmones. El aire entra por la acción de los músculos intercostales, se levantan las costillas y se expande la caja torácica. Este tipo de respiración es la más común.

Respiración clavicular: es la respiración que se realiza con la parte superior del tórax. Se trata de una respiración de tipo artificial, muy poco profunda. Se realiza al elevar las clavículas y la parte superior de la caja torácica, con un recorrido muy limitado.

Respiración completa (respiración yóguica): es un tipo de respiración que involucra todas las zonas de los pulmones: en primer lugar, se produce un movimiento hacia abajo del diafragma, creando un vacío que llena de aire la parte inferior de los pulmones. Luego, la parte media del tórax comienza a expandirse, produciéndose un ensanchamiento del área abdominal. Finalmente, la parte superior del pecho se eleva y la parte alta de los pulmones se llena de aire.

1.2 LA TÉCNICA DE ALEXANDER. (Payné, 2002; Tejero, 2014)

Los maestros de la técnica de Alexander ponen de relieve el modo en que los niños mueven sus cuerpos, describiendo el efecto como “elegante”. Señalan también cómo esta elegancia natural puede verse alterada por influencias emocionales y físicas cuando el niño crece y se aproxima a la madurez, provocando el desarrollo de hábitos de tensión que interfieren con un funcionamiento saludable.

Esta técnica en sí reeduca al cuerpo para rendir de un modo equilibrado y energéticamente económico. Se identifican y reemplazan los hábitos de mal uso por modos más apropiados de usar el cuerpo. La valoración y corrección del método se pueden llevar a cabo en posiciones de tendido, sentado, de pie y andando.

Orientaciones principales y fundamentales de la técnica:

1. **Cuello libre:** significa que se lleva la cabeza de modo que no se impone ninguna tensión indebida a los músculos del cuello.

2. **Cabeza hacia delante y hacia arriba:** La frase es aplicable a los alumnos y alumnas que están sentados o de pie. Hacia “afuera” se dice para los que están tendidos. Significa que se levanta la cabeza hacia arriba o hacia afuera de la columna vertebral. La persona se debe sentir más alta o más larga, es lo contrario de una cabeza que se hunde en los hombros con el mentón salido hacia afuera. Al mismo tiempo no se debe hacer ningún esfuerzo excesivo para extender el cuerpo.
3. **Alargar la espalda:** esto no quiere decir que hay que esforzarse para eliminar las curvas naturales, sino más bien, que no hay que dejar que las curvas sean exageradas, ya que esto produciría un acortamiento o hundimiento de la columna. Por lo tanto, debe dejarse que la columna alcance toda su extensión en oposición a hecho de estar desmoronada o hundida. La cabeza debe sentirse equilibrada y ligera.

Prueba de alineación del cuerpo:

De pie con los talones a 5 centímetros de una pared, manteniendo los pies separados unos 46 cm entre sí. Dejar oscilar el cuerpo hacia atrás hasta tocar la pared. Si los hombros y las caderas tocan la pared simultáneamente estando nivelados ambos lados, la alineación es correcta. Sin embargo, puede encontrarse con que un lado toca la pared antes que el otro o que los hombros la tocan antes que las caderas. Hacer lo necesario para realinearse. Luego, flexionar ligeramente las rodillas y observar que esta acción tenderá a poner la columna lumbar en contacto con la pared. Si puede mantener esta postura con una relativa comodidad, entonces es que el cuerpo no se halla en un estado de mal uso. Si esta postura resulta excesivamente fatigosa entonces la práctica hará que le sea más fácil y ayudará a restablecer el alineamiento.

Cambio de postura: Alexander considera al mal uso de postura como el resultado de la tensión mental y de las exigencias de la vida actual; a su vez, el mal uso puede ser causa de estrés físico que conlleve problemas musculares y articulares. Una persona que desee cambiar su postura necesita tres puntos:

1. Ser consciente del movimiento gobernado por el hábito que quiere alterar.
2. Negarse a reaccionar automáticamente y reevaluar los medios empleados.
3. Redirigir sus músculos por un proceso del pensamiento. Es decir, pensar sobre el movimiento corregido más que dirigir a los músculos para que lo ejecuten.

1.3 MÉTODO MITCHELL (Payné, 2002)

El enfoque de Mitchell (1987) se basa en el principio fisiológico de la inhibición recíproca, es decir, cuando un grupo de músculos actúa sobre una articulación que está trabajando, el grupo contrario es obligado a relajarse. Cuando las fibras de un grupo se contraen, las fibras del grupo opuesto se aflojan. Se trata de un mecanismo interno que permite la ejecución suave de la actividad muscular. Frente a esto, Mitchell estudia la postura asociada con el estrés o lo que se domina “la posición punzante”, identifica los grupos musculares actuantes luego relajados por la activación de los grupos contrarios. Por tanto, su sistema consiste en sacar al cuerpo de la posición de defensa o de estrés y entrenarlo para que reconozca y adapte la posición de comodidad o relajación.

Procedimiento del método:

Se describen tres posiciones de partida que se pueden ir variando: tendido; sentado inclinado hacia delante con la cabeza y los brazos descansando sobre una mesa; y sentado en una silla recta con un respaldo alto y apoyo para los brazos. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados.

Instrucciones:

1. *Tirar los **hombros** hacia los pies:* hacerlo con suavidad, pero mantener la acción hasta que ya no se puedan bajar más.
2. ***Codos** hacia fuera y abiertos:* deslizar los codos de costado, alejando los brazos del cuerpo. Para la posición sentada, deslizar los brazos alejándolos del cuerpo, abriéndolos por la articulación de los codos.
3. ***Dedos y pulgares** largos:* extender y separar los dedos y los pulgares al tiempo que los talones de ambas manos permanecen en contacto con el suelo, la mesa o el brazo de la silla. Mientras se extienden, sentir cómo las palmas se ponen tirantes. Al detenerse, los dedos se encorvan y caen sobre la superficie de apoyo.
4. *Vuelva las **caderas** hacia fuera:* si se está tendido, debe rodar los muslos hacia fuera. Si está sentado, debe balancear las rodillas separándolas.
5. *Mueva las **rodillas** hasta sentir las en una posición cómoda:* esto significa ajustar su posición de modo que mejore su sensación de comodidad.
6. *Empujar los **pies** alejándolos de la cara:* si se está tendido, apunte con los pies y dedos de los mismos hacia abajo, cuidado de no inducir calambre. Si está sentado con los pies en el suelo, eleve los talones manteniendo las puntas en contacto con él.

7. **Respiración:** dejar que la respiración se desenvuelva lenta y cómodamente, sin poner ningún esfuerzo en ellos y sin alterar el ritmo y nunca retenerla.
8. **Empuje el cuerpo contra el apoyo:** presionar contra el apoyo tanto si está debajo como detrás de usted. Sentir cómo el peso del cuerpo es sostenido.
9. **Empuje la cabeza contra el apoyo:** el apoyo será el suelo, la mesa o el respaldo de la silla. Al dejar de empujar, notar que el apoyo sostiene el peso de la cabeza, sentir cómo es sostenida.
10. **Lleve la mandíbula hacia abajo:** dejar que los dientes se separen y que la mandíbula cuelgue hacia abajo dentro de la boca. Notar también el contacto entre los labios que se tocan suavemente.
11. **Apriete la lengua hacia abajo dentro de la boca:** apartarla del paladar superior. Luego sentir cómo está suelta detrás de los dientes. Notar también cómo se afloja la garganta.
12. **Cierre los ojos:** bajar los párpados y mantenerlos bajos suavemente. Dejarlos tan quietos como pueda. Sentir el sosiego de la oscuridad.
13. **Frente y cuero cabelludo:** Piense en una acción calmante que empiece encima de las cejas, suba por el cuero cabelludo, continúe por encima de la coronilla y baje hasta la parte posterior del cuello.

Este método es simple y rápido, y muchos cambios pueden llevarse a cabo discretamente en cualquier momento del día. Se practica como una estrategia aliviadora de la tensión y los descubrimientos clínicos dan fe de su eficacia. En este sentido, evitando sistemáticamente la contracción de los músculos que conforman la postura de tensión, el método de Mitchell se aleja de los principios de la relajación progresiva.

Observaciones:

- Al momento de dar la instrucción para cada movimiento, se debe seguir con una palabra como "alto", para indicar que la parte ya no debe moverse activamente.
- Puede ser útil preguntarle a cada estudiante cómo tiende a reaccionar cuando experimenta ira, dolor, angustia o un conflicto. Si tiende a apretar los puños, los dientes, la mandíbula, etc. Hacer énfasis en el movimiento contrario al que indiquen.

1.4 RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RMP) DE JACOBSON. (Payné, 2002; Tejero, 2014)

Este es el método que se originó en el trabajo de Edmund Jacobson (1934) quien mientras investigaba sobre el tono muscular, descubrió que los estados de alteración nerviosa y ansiedad producen contracciones musculares, y observó que si lograba reducir esas contracciones, el nivel de ansiedad y estrés disminuiría. Así diseñó un método de relajación que consiste en contraer con fuerza cada grupo de músculos del cuerpo y después soltar la tensión. Intervienen todas las partes del cuerpo.

Consideraciones:

- Idealmente se necesita de un espacio tranquilo y un lugar para tenderse, incluso se puede utilizar una pequeña almohada para la cabeza. Aunque la mejor posición sea la de estar tendido, es posible aprender la RMP en posición de sentado.
- Las tensiones deben tener una duración de 30 segundos aprox. Luego, mantener el músculo relajado durante 60 segundos aprox. antes de tensar de nuevo.
- Nunca debe forzarse excesivamente el músculo. Al tensar no se pretende producir un alto nivel de contracción, sino facilitar la distensión. Si se tensa con demasiada fuerza puede ser perjudicial y producir molestias.
- Al relajar, debe soltarse el musculo de repente, evitar hacerlo lentamente.
- El útil imaginar en cada momento los músculos que se están tensando y relajando, para así notar y ser conscientes del proceso de distensión del mismo.
- Una vez que se han relajado todos los músculos, hacer un repaso mental de ellos comenzando del final al principio, para facilitar una autoexploración de las partes que no se han logrado relajar.
- Al usar la técnica de Jacobson, no se le indica a los practicantes cuáles pueden ser las sensaciones que va a experimentar, la idea es que debe descubrirlas por sí mismo. Sin embargo, los practicantes deben aprender a concentrarse en las sensaciones musculares.

Introducción del método:

Es necesario presentar las bases del método de RMP antes de iniciar la instrucción de la práctica en sí. Para esto, un ejemplo puede ser describir a los y las estudiantes la siguiente información:

“Saber cómo reposar el cuerpo permite usar la energía corporal con mayor eficacia. También puede ayudar a protegernos contra las enfermedades. Este es un método de relajación en el que intervienen los músculos. Creando y liberando tensión, aprenderemos a percibir sutiles sensaciones en ellos, a reconocer diferentes niveles de tensión y a liberarla. Al igual que cualquier otra técnica, cuanto más se practica, mayor dominio se consigue sobre la misma y más beneficioso es su efecto.

Se cree que la tensión muscular va estrechamente asociada con nuestro estado mental: se cree que los músculos que se hallan innecesariamente tensos reflejan su tensión en la mente. Si esta tensión muscular puede liberarse, nos sentiremos mentalmente más tranquilos. Nuestros órganos internos se beneficiarán también en cuanto al ritmo cardíaco y la tensión arterial disminuirá mientras estemos relajados

Diversos estudios han demostrado la eficacia de la relajación progresiva en la reducción de la tensión muscular. Se ha podido mostrar, asimismo, que una musculatura relajada tiene un efecto calmante sobre la mente. Por tanto, la relajación muscular también puede considerarse como un relajante mental”.

Procedimiento:

En el caso de realizar la relajación tendido(a), se puede continuar pidiéndoles a los y las estudiantes que se tiendan boca arriba, con los brazos descansando a cada lado del cuerpo, sin cruzar las piernas. Para empezar, los ojos están abiertos, pero se recomienda que a los tres o cuatro minutos se cierren los ojos y se da paso a unos pocos minutos de calma respirando profundo.

En el caso de realizar la relajación sentados/as, se le pide a los/las estudiantes que pongan sus piernas en 90 grados con los pies tocando el suelo. La espalda apoyada en el respaldo de la silla, tomando una postura de descanso y a la vez guardando buena postura.

En cuanto a la respiración, se pueden sugerir ciertos segundos para inhalar, retener y exhalar el aire. Por ejemplo, inhalar: 2 seg. Retener: 0 seg. Exhalar: 4 seg.; así mismo puede ser: 3 – 0 – 6, 4 – 0 – 8; 5 – 0 – 10. Gradualmente.

La siguiente tabla muestra cómo tensar – relajar los grupos musculares que se pretenden trabajar con la práctica de la RMP:

Brazos	<p>Muñeca extendida (mano flexionada hacia atrás)</p> <p>Muñeca flexionada (mano doblada hacia adelante)</p> <p>Poner mano como araña con el brazo rígido.</p> <p>Apretar puño, contrayendo mano, muñeca y antebrazo.</p> <p>Flexionar (doblar) y extender (enderezar) el codo</p> <p>Poner rígido todo el brazo</p>
Piernas	<p>Flexión del pie (pie doblado hacia arriba por la articulación del tobillo)</p> <p>Flexión planta (pie flexionado hacia abajo por la articulación del tobillo)</p> <p>Rodilla extendida (enderezada) y flexionada (doblar)</p> <p>Poner rígida toda la pierna.</p> <p>Estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera alcanza un objeto, o doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.</p>
Tronco	<p>Abdomen contraído (apretado hacia adentro) Poner el abdomen duro y tenso, como si quisiera contrarrestar un fuerte golpe.</p> <p>Arquear ligeramente la espalda y luego enderezar</p> <p>Llevar los hombros hacia atrás y luego encogerlos.</p>
Cuello	<p>Presionar la cabeza hacia atrás contra una almohada</p> <p>Levantar la cabeza de la almohada</p> <p>Doblar la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda</p>
Rostro	<p>Levantar las cejas - fruncir el entrecejo (arrugar frente)</p> <p>Cerrar los ojos con fuerza</p> <p>Mirar hacia la izquierda con los ojos cerrados – luego hacia la derecha.</p> <p>Mirar hacia arriba con los ojos cerrados – luego hacia abajo.</p> <p>Mirar hacia adelante con los ojos cerrados</p> <p>Arrugar nariz y labios.</p> <p>Cerrar mandíbulas firmemente - abrir las mandíbulas</p> <p>Apretar los dientes – hacer una sonrisa forzada</p> <p>Apretar la lengua contra los dientes - Llevar la lengua hacia atrás</p>

1.5 MASAJES (Madders, 1984; Tejero, 2014)

El masaje ayuda a la relajación muscular. Fisiológicamente, el masaje estimula el flujo de la sangre y mejora el tono de los músculos. Ayuda a eliminar los productos de desecho, reduce la tensión muscular y el dolor asociado a ésta. Durante el masaje se produce una sutil tranquilidad de todo el cuerpo, se reduce la ansiedad y surge una sensación de

confianza que permite al receptor sentir más que pensar, ofreciendo un descanso reparador ante la tensión.

1. Masaje personal

Frente: dar un suave masaje desde el centro de la frente hacia las sienes. Pasear las manos, primero una y otra después, desde las cejas hacia el nacimiento del pelo.

Cuello: dejar que la cabeza descansa cómodamente, no inclinar hacia ningún lado para que estén blandos todos los músculos de la nuca. Con los dedos sujetar toda la carne que pueda, apretar y soltar varias veces. Con las puntas de los dedos localizar los puntos dolorosos, oprimirlos y apartar los dedos repetidamente, con movimientos circulares pero sin frotar la piel.

Hombros: intentar estrujar el músculo y soltarlo después, varias veces. Luego hacer movimientos de presión, hundiendo las puntas de los dedos en las zonas doloridas.

Piernas: con las manos sacudir los grandes músculos de los muslos. Luego cambiar el movimiento a una combinación de amasar y exprimir con ambas manos y aplicar este masaje alternadamente a cada lado del muslo.

2. Masaje a otra persona.

Frente: colocarse detrás de la otra persona, inclinado un poco hacia adelante para que la cabeza de éste se apoye contra el que masajea. Cerciorarse de que mantiene la cabeza al centro y no flexionada hacia adelante o inclinada a un lado. Mover los dedos hacia las sienes, varias veces. Mover alternadamente las manos empezando justo arriba de la nariz hasta el nacimiento del pelo. Mantener una mano siempre en contacto suave con la piel.

Acabar colocando las manos extendidas y siguiendo el contorno del cuello debajo de las orejas de la pareja. Frotar suavemente hacia abajo por los lados del cuello (con mucha delicadeza) y hasta la cara externa de los brazos, sin llegar al codo. Repetir varias veces y luego hacer un frotamiento más lento para concluir.

Hombros: colocarse detrás de la pareja sentada en una silla recta. Colocar las manos sobre los hombros con los dedos hacia adelante. Extender los pulgares hacia abajo en la espalda y empujar la piel ascendentemente hacia la nuca. Al aplicar el masaje, mantener en contacto toda la cara lateral del pulgar, no hundir la punta de éste.

Material de apoyo Unidad 2.

2.1 YOGA.

Principios fundamentales:

- ✓ **Ejercicio adecuado:** las posturas o *asanas* trabajan todas las partes del cuerpo, lubricando completamente el sistema corporal a través de la estimulación de la circulación y la mejora de la flexibilidad. Asimismo, se masajean los órganos internos, se estiran y tonifican los músculos y ligamentos, aumenta la flexibilidad de la columna y las articulaciones y mejora la circulación sanguínea.
- ✓ **Respiración correcta:** Respirar correctamente mientras se practica yoga requiere una respiración profunda y rítmica, utilizando de forma activa toda la capacidad pulmonar para maximizar la entrada de oxígeno en la sangre. En este sentido, al adoptar las posturas, hay que tener en cuenta la posición de la parte superior del tronco de manera que las costillas puedan subir y expandirse, que el pecho pueda abrirse y que se conecten los movimientos del diafragma.
- ✓ **Relajación:** el yoga define el estado de verdadera relajación como aquel en que el cuerpo consume la mínima cantidad de energía requerida para vivir. Abarca la relajación física: movimientos para soltar zonas de tensión; y mental: conlleva a minimizar la actividad cerebral y apaciguar la mente.
- ✓ **Alimentación equilibrada:** las ideas del yoga en torno a la comida abogan por una dieta moderada a base de alimentos naturales. Esto es de gran importancia ya que la manera en que se consumen los alimentos condiciona la capacidad del cuerpo de digerir y absorber los nutrientes.
- ✓ **Pensamiento positivo:** mantener el bienestar mental es de gran importancia en el yoga. Utiliza técnicas de meditación y relajación para purificar conscientemente la mente de emociones y pensamientos negativos y emplea afirmaciones positivas para mejorar la autoestima.

Beneficios generales:

1. Respirar profundamente ayuda a eliminar el aire viciado de los pulmones y hace que éstos utilicen toda su capacidad se mantengan llenos de oxígeno que se transporta al resto del cuerpo. Además de aumentar el nivel de energía, el control de la respiración ejerce una influencia sobre el estado mental, ayudando a conseguir una mente más sosegada y concentrada.
2. Mejorar la salud y la forma física, además de la flexibilidad, la postura, el equilibrio y el tono muscular. El yoga puede ayudar a aliviar patologías médicas.
3. Repara el sistema nervioso: el sistema nervioso no se compone únicamente de nervios, sino también de las glándulas que secretan las hormonas que afectan nuestras emociones. Estas glándulas también controlan otros órganos al secretar hormonas que controlan su funcionamiento.

Técnicas clave de calentamiento:

- *Respiración abdominal:* acostados de espalda, colocar las manos junto al ombligo. El abdomen debe expandirse hacia afuera al inspirar. Al espirar se debe contraer el abdomen. Repetir unos minutos.
- *Respiración yóguica:* sentados, inspirar despacio, expandiendo el abdomen, la caja torácica y la zona del pecho cerca de la clavícula. Detenerse un momento. Al inspirar, notar cómo sale el aire primero del abdomen, luego de la parte media del pecho y, por último, de la parte superior del pecho.
- *Calentamiento de pies y tobillos:* estirar el talón de cada pie unas cuantas veces, doblando también los dedos. Mover los tobillos circularmente. Mantener durante 2 – 3 respiraciones.
- *Calentamiento de caderas y tronco:* de pie con los pies separados a la altura de las caderas, poner las manos encima de ellas y rotar en un plano circular hacia los dos sentidos. Luego girar el tronco de lado a lado siguiendo un ritmo suave, torciendo las caderas, la cintura y la columna. Girar diez veces a cada lado.
- *Calentamiento de hombros:* de pie con las puntas de los dedos encima de los hombros, inspirar juntando los codos por delante hasta que se toquen. Espirar mientras levantan y separa los codos, extendiéndolos hacia arriba. Completar el movimiento bajando los codos. Repetir diez veces.

- *Calentamiento de ojos:* sin mover cabeza ni cuello, mirar hacia arriba, a la derecha, hacia arriba en diagonal a la derecha y hacia abajo. Mantener cada posición durante varios segundos.
- *Calentamiento de cuello:* sentarse con la espalda recta. Inclinar ligeramente la cabeza hacia adelante y luego hacia atrás. A continuación, inclinar hacia la derecha y luego izquierda. Por último, girar a cabeza 90 grados a la derecha e izquierda. Mantener posición varios segundos.

2.2 TAI CHI.

El Tai chi o Tai chi chuan es originalmente un arte marcial chino para la lucha cuerpo a cuerpo. Sin embargo, en tiempos más recientes se lo considera cada vez más como una práctica físico – espiritual para mejorar la calidad de vida tanto física como mental. Por una parte, promete ser muy provechosa para la salud, y por otra, constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento).

En los diferentes estilos y escuelas se practican diferentes ejercicios básicos tales como movimientos individuales, ejercicios de postura y de respiración, así como de meditación. Estos sirven al aprendizaje de los principios del tai chi, para soltar las articulaciones, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas poco convenientes de las articulaciones.

Principios:

- ✓ El principio fundamental de tai chi es la *suavidad*: El practicante debe moverse de manera natural, relajada, suelta y fluida. No hay ejercicios de fuerza, rapidez o endurecimiento, por el contrario, se exige que los movimientos se efectúen con un mínimo de fuerza y lentamente, para poder aplicar las técnicas de la manera más correcta posible.
- ✓ *Relajación corporal*: Al ejercitar, el cuerpo debe estar relajado, lo que no significa que el cuerpo deba estar adormecido, sino que solo aquellos músculos que realmente se

necesitan para un determinado movimiento o postura se tensan, mientras que el resto de los músculos muestran un tono muscular distendido.

- ✓ Respiración debe ser profunda, relajada y fluir de manera natural, ejecutando la *respiración abdominal*.
- ✓ Los movimientos del tai chi deben ser conscientes y atentos, distribuyendo la concentración de manera pareja entre la percepción de los movimientos y los del entorno.

Reglas fundamentales:

1. Erguir la cabeza de manera relajada.
2. Mantener el pecho atrás y enderezar la espalda.
3. Soltar la región lumbar, la cintura.
4. Distribuir el peso correctamente.
5. Dejar colgar los hombros y los codos.
6. La coordinación de lo de arriba con lo de abajo.
7. La armonía entre el interior y el exterior.
8. Flujo ininterrumpido (que el movimiento fluya)
9. Mantenerse quieto en el movimiento.

Los ejercicios se emplean principalmente en forma preventiva para el mantenimiento de la salud espiritual y física del ser humano, más que como tratamiento para determinada enfermedades o dolencias. Sin embargo, las investigaciones clínicas realizadas en los marcos de la medicina occidental han evidenciado que la practica regular de Tai chi tiene diversos efectos positivos sobre variados aspectos de la salud física y psíquica, como por ejemplo, el sistema circulatorio, el sistema inmunitario, la percepción del dolor, el equilibrio y en general sobre el control corporal, la movilidad y la fuerza.

Material de apoyo Unidad 3.

3.1 MEDITACIÓN. (Payné, 2002; Martínez, 2014)

Originaria de Oriente, la meditación es una parte integrante de las religiones hindú, taoísta y budista. En Occidente se han creado versiones más fáciles de dominar, desarrolladas en su mayor parte a partir del zen y del yoga.

Se puede decir que la meditación es tanto un estado como un método. Como estado, es uno en que la mente está quieta y se escucha a sí misma. El meditador está relajado pero al mismo tiempo alerta.

Como método, consiste en concentrar la atención en un estímulo elegido. Esta concentración es sostenida pero sin esfuerzo y tiene el efecto, de desconectar al meditador de los acontecimientos de la vida externa y de su propia actividad mental. Pueden entrar pensamientos en su cabeza, pero en lugar de examinar el contenido, hay que dejar que se alejen.

Se apela a una actitud pasiva y relajada del meditador, prestando simultáneamente un tipo de atención sin capacidad crítica ni de juicio. La mente es vaciada de todos los pensamientos excepto de la percepción de los estímulos.

Beneficios de la meditación:

Algunas ventajas que le atribuyen los propios meditadores son:

- Mediante la meditación el individuo se vuelve más consciente de sí mismo y más receptivo de las percepciones que emergen.
- De la meditación puede derivarse un nuevo sentido de la relajación y de la paz interior.
- El proceso en sí favorece una mayor claridad mental y una mejora de la concentración. Ello se prolonga fuera de la sesión de meditación.

- Desarrollar un sentido de desapego, por lo que el individuo llega a aceptar que muchas de sus reacciones emocionales desagradables no son más que sensaciones corporales de corta duración creadas por sus pensamientos.
- En énfasis en la autopercepción ayuda al individuo a vivir en el presente y a valorar el aquí y ahora.

¿Qué sucede en el cuerpo de una persona cuando dedica unos momentos del día a meditar?

Entre los numerosos cambios, los más significativos son: se liberan endorfinas y encefalinas, responsables de que nos sintamos en calma, bienestar y felices. También intervienen la dopamina, la norepinefina, serotonina y el cortisol, hormonas claves en la depresión, ansiedad y estrés.

Incluso a nivel cerebral, se activa la corteza prefrontal, encargada de las emociones. También lo hace el hipocampo que nos ayuda con la memoria espacial y la plasticidad. El hipotálamo entra en juego regulando el sueño y la alimentación; y la amígdala, regulando las funciones cognitivas y emocionales. Esto puede suceder por practicar por un minuto.

Un procedimiento de meditación:

1. *Atención a la posición:* asumir posición de sentados o tendidos. Si es en una silla, se colocan bien los pies en el suelo, sin cruzarlos, las piernas en ángulo recto, tampoco deben estar cruzadas y sí relajadas. La espalda recta, sin que les moleste o duela. Pueden usar el respaldo de la silla, pero sin apoyarse por completo, sólo rozándolo. Los brazos pueden colocarse encima de las piernas para que descansen con las palmas de las manos hacia arriba o abajo. Si prefieren ponerlas hacia arriba, hacerlos probar juntando los dedos. También se pueden poner las manos a la altura del ombligo haciendo la forma de un cuenco con la mano derecha encima de la izquierda. Los ojos pueden mantenerse cerrados o ligeramente abiertos.
2. *Concentración en un estímulo elegido:* se puede centrar la atención en la respiración, haciéndola profunda y siendo conscientes de cómo entra y cómo sale de nuestro cuerpo. Sentirla y concentrarse en ella. Se puede iniciar con una concentración en la respiración y variar la atención hacia la contemplación de un objeto visual (círculo, vela, mandala), partes del cuerpo (espacio entre los ojos, coronilla de la cabeza) o el canto de un mantra.

3. *Secuencia que finaliza la meditación:* cuando se esté preparado, dejar que la meditación finalice. Si tiene los ojos abiertos, apartar la mirada del punto de concentración. Si tiene los ojos cerrados, dejar diluirse el punto de concentración hasta desaparecer. Dejarlos ir con una sensación de gratitud hacia él. Luego dirigir la atención a la respiración, contando lentamente 10 respiraciones naturales.

Ejemplo de meditación guiada:

“Cierra los ojos, y hazte consciente de todo tu cuerpo... siente tu cabeza, tu cuello, como poco a poco van perdiendo su peso y se hacen cada vez más livianos.

Luego los brazos, una corriente muy suave los recorre desde los hombros hasta la punta de los dedos, primero el derecho, luego el izquierdo, hasta que se liberan de todo peso... siente como tu espalda reposa suavemente y como un pequeño soplido la recorre desde arriba abajo. Luego siente tus piernas, desde los muslos hasta los dedos de los pies, cada vez son más ligeros... tu cuerpo ya no pesa nada, flota suavemente sin nada que lo ate a la tierra, nada te retiene.

Tu respiración es tranquila... muy tranquila y con cada respiración tu cuerpo se relaja y se libera de todo su peso... toda tu tensión y opresión se van desvaneciendo y te haces cada vez más ligero, hasta que pesas lo mismo que una pluma, eres una pluma...eres una pluma que es levantada del suelo, movida por una suave y fresca brisa que la va elevando poco a poco...

Suavemente, sientes como el viento te va llevando de un lugar a otro, primero te mueves de lado a lado, luego te elevas un poco más... y más... hasta que alcanzas cierta altura.

Sales por la ventana movido por la brisa que se hace un poco más fuerte y te lleva en ella, puedes ver cómo van quedando atrás las personas, los árboles, las casas, los edificios, los carros, el tránsito, la ciudad...

Te apartas de todo y te elevas tanto que los objetos a la distancia son cada vez más pequeños... diminutos... y tú eres ligero, y te mueves a plenitud en el viento... bailas a su ritmo y te desplazas en una corriente fresca...la brisa te mece, danzas.

Ahora lentamente te vas acercando a la tierra, despacio, muy despacio, ves como se corta la distancia que te separaba del suelo... te aproximas hasta que te posas suavemente sobre el sueño y el aire comienza a llenarte poco a poco y vas recobrando las formas de tu cuerpo... primero tus pies... tus piernas... tu espala... tu cuello... hasta llegar a tu cabeza... sientes todo tu cuerpo y lentamente abres los ojos”

Cuenta regresiva de diez a uno.

Esta técnica de respiración combina la respiración abdominal con la meditación para producir un cambio rápido y profundo en la fisiología y en la actitud. Inspirar y espirar con un suspiro de alivio para hacer el cambio a la respiración abdominal (como lo vimos en el material de apoyo de unidad 1). Inspirar de nuevo y observar con la mente cómo el estómago se le llena de aire. Cuando inspire, diga mentalmente *diez*, deshaciéndose de la tensión desde la cabeza hasta las plantas de los pies. Imaginar la sensación de relajación. En la siguiente respiración repetir la técnica, y diga *nueve* al espirar. En las ocho siguientes respiraciones hacer el conteo regresivo hasta *uno*.

Para recomendar a los y las estudiantes: ¿cuándo meditar?

- Por la mañana antes de empezar la clase.
- Justo después de recreo, al comenzar una nueva clase.
- Cuando están muy distraídos y les cuesta concentrarse.
- Antes de una prueba o examen.
- Cuando ha pasado algo y es necesario reflexionar.
- Meditar en casa, los fines de semana, antes de hacer un trabajo o antes de dormir, al final de la jornada.

3.2 VISUALIZACIÓN. (Payné, 2002; Tejero, 2014)

Aunque de cierta forma ya se ha mencionado la visualización en las técnicas descritas anteriormente, ahora se considera la visualización por sí misma, entendida como un proceso del pensamiento que invoca y usa los sentidos. En esta actividad pueden intervenir la vista, el oído, el olfato, el gusto y modalidades del tacto.

La visualización consiste en elaborar imágenes en la mente. El efecto relajante de la visualización agradable se debe en parte a la distracción que se crea respecto a pensamientos estresantes. Sin embargo, la imaginación también puede llevarnos más cerca de nuestro ser interior y descubrir nuevas posibilidades de sí mismos.

Procedimiento para una sesión de visualización:

- ✓ *Relajación:* para que la visualización sea efectiva, es importante que primero el individuo esté en un estado de relajación. Se puede usar cualquier método que resulte útil, aunque se recomiendan enfoques pasivos.

- ✓ *Finalización:* debe acabar de forma gradual. Primero, se deja deliberadamente que la imagen se desvanezca. Luego, el visualizador vuelve a dirigir su atención lentamente hacia la habitación en la que está tendido y, en su momento, abre los ojos. Durante los pocos minutos siguientes da a sus extremidades un suave estiramiento y luego reemprende la actividad normal.

Un ejemplo de visualización integrando todos los sentidos a la vez:

“Tome una fruta de su agrado, por ejemplo, una naranja. Sienta su textura, su peso, su tamaño, color, marcas en la superficie... ¿es firme o blanda? Huélala, clave las uñas en la piel de la naranja y comience a pelarla. Escuche el sonido del desgarramiento. Al pelar la naranja, observe cómo la carne queda expuesta liberando un nuevo olor. Separe los gajos y llévese uno a la boca, muérdalo, perciba la sensación del jugo recorriendo su boca, reconozca el sabor de la naranja...”

Relajación de los músculos oculares (adaptado de Jacobson)

En la siguiente secuencia puede ocuparse antes de realizar la sesión de visualización. Debe dejarse una cierta pausa entre cada instrucción para que el practicante absorba el mensaje:

“Con los ojos abiertos, levante las cejas... sienta la tensión... libere la tensión... frunza el entrecejo... sienta la tensión... y aflójela... cierre los ojos con fuerza... sienta la tensión... y aflójela... con los ojos todavía cerrados... deje transcurrir unos pocos minutos liberando la tensión en esta parte de la cara...”

Volviendo la atención hacia los propios ojos (todavía cerrado)... sin mover la cabeza, vuelva los ojos hacia arriba como si estuviese mirando el techo. Al hacerlo, note las sensaciones que tiene alrededor de los ojos... repita esto varias veces, hasta haberse familiarizado con la sensación en los músculos oculares... todavía con los ojos cerrados

vuelva los ojos hacia la izquierda durante unos breves momentos... ahora hacia la derecha... repítalo unas pocas veces para experimentar las sensaciones fugaces en los músculos... luego, cese la acción... no haga nada durante unos pocos minutos.

Ahora, todavía con los ojos cerrados, imagine que está mirando hacia el techo y el suelo; no mire activamente hacia arriba y hacia abajo, sino que tan solo piense que está mirando hacia arriba y hacia abajo... perciba las sensaciones... cuando ha identificado la sensación... observe lo que sucede con las imágenes... descanse unos pocos minutos.

Ahora, imagine que ve la pared a su izquierda... y la pared a su derecha... imagine que ve una después de la otra, percatándose de que hay pequeñas tensiones que acompañan las imágenes... ahora, deje ir sus ojos... y vea lo que sucede con las imágenes...”

3.3 ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ. (Payné, 2002; Tejero, 2014)

Schultz (1912), crea un método de relajación basado en la auto-hipnosis, con el cual se puede adquirir un elevado estado de calma. Aquí no se llega a la pérdida de consciencia como en la hipnosis en sí, sino que se es capaz de observar en todo momento lo que ocurre alrededor.

Para la realización de esta técnica se debe tener en cuenta tanto el espacio como la postura. En este sentido, el espacio debe ser lo más silencioso posible, tranquilo y sin interrupciones. En cuanto a la postura, puede realizarse tanto de pie como tendidos, cuidando de no dormirse.

El método a practicar consta de frases breves describiendo sensaciones de pesadez y de calor en las extremidades. Una característica importante de este enfoque es que cada persona debe sentirse pasivo y despreocupado al respecto y no intentar forzar ninguna respuesta.

Procedimiento:

- Pedir que cierren los ojos. Imaginarse en un lugar que le haga sentirse relajados e imaginarse tendido allí. Luego, concentrar su atención en distintas partes del cuerpo,

- dejando que las sensaciones de pesadez y de calor emerjan por sí mismas en lugar de hacer un esfuerzo para evocarlas. Dedicar unos minutos a acomodarse.
- Se continúa con ejercicios que están compuestos por una serie de frases que deben ser repetidas, vocal o mentalmente, por el aprendiz. Se asignan unos 30 segundos para cada ejercicio y unos 30 – 45 segundos adicionales para la concentración continua de la atención por parte del practicante.
 - Las partes del cuerpo implicadas son ambos brazos y ambas piernas, evocando la sensación de pesadez y de calor, siempre enfocándose la sensación de paz y tranquilidad. Un ejemplo de frase es: “me siento en paz, siento cómo mi brazo derecho pesa, siento que pesa como un plomo, me siento en paz”
 - Al terminar, permitir que el individuo retorne gradualmente a la actividad normal, abriendo los ojos, explorando el lugar físico en donde se encuentran y continuar con flexiones y extensiones suaves en el cuerpo.

Referencias bibliográficas

- Borysenko, Joan (1988). *Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*. Bogotá: Norma S.A.
- B, Rosa Paz (2008). *Yoga para niños: técnicas, asanas y rutinas*. Lima: Mirbet.
- López Suárez, Elena. (2016) Estados de consciencia durante la práctica meditativa: un estudio neurofenomenológico. Tesis de grado: Madrid
- Madders, Jane. (1984). *Estrés y relajación*. México: Fondo educativo Interamericano.
- Payné, Rosemary A. (2002) *Técnicas de relajación, guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Patel, Nita (2013), *Curso básico de Yoga*. Santiago de Chile: Contrapunto.

Evaluación

Instrucciones:

Cada uno de los siguientes enunciados expresa una actitud u opinión acerca de la propuesta de programa de intervención extra-curricular para adolescentes de enseñanza media.

Cada enunciado tiene cinco alternativas:

TA: Totalmente de acuerdo

A : De acuerdo

N : Neutro

D : En desacuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Para cada enunciado, escriba una **X** en la columna que mejor represente su juicio.

ENUNCIADO	TA	A	N	D	TD
1. Existe claridad y relación en los objetivos de aprendizaje y contenidos que conforman la propuesta de programa.	X				
2. Las técnicas psicofísicas que sustentan el programa me parecen apropiadas y prácticas.		X			
3. Existe coherencia en la organización de las unidades que sustentan la propuesta.		X			
4. El material de apoyo de las unidades se considera suficiente para la realización del programa.		X			
5. La propuesta de programa puede potenciar el desarrollo integral de los y las adolescentes.	X				
6. La propuesta de programa extracurricular es pedagógicamente innovadora.	X				
7. Como programa ofrece una expansión de aprendizajes y vivencias educativas.	X				

8. La propuesta de programa se considera una adecuada alternativa extra-programática que complementa el espacio educativo.	X				
9. La propuesta de programa entrega libertad al docente en cuanto la aplicación y organización de sesiones.	X				
10. Estaría dispuesto a aprender sobre técnicas de relajación y meditación para aplicar esta propuesta de programa.	X				
11. El diseño del programa es adecuado para trabajar con los y las adolescentes de enseñanza media.			X		
12. La propuesta de programa es comprensible al profesor o profesora que quiera aplicarlo.			X		

La propuesta de programa tiene validez para ser aplicada en el contexto educativo como actividad extra-programática	Sí	X	No
---	----	---	----

Comentarios:

En general la propuesta me parece precisa y un muy buen aporte para el trabajo en aula, salvo pequeñas consideraciones en las instrucciones, por ejemplo:

En el punto 3 de la actividad dos, de la segunda unidad, donde se dan las indicaciones para trikonasana (la postura del triángulo) no se entiende bien cuando al final dice : Hacer el estiramiento alrevés para concluir.

Si consideramos que en yoga cada postura tiene su contrapostura sería más acertado dar el nombre de la contrapostura, en este caso sería parivrta trikonasana. (triangulo invertido). revisaría las indicaciones para volverlas más específicas y quizá sería bueno sumar algunas imágenes que clarifiquen las que puedan ser más complejas. En el texto anatomía del yoga de Leslie Kaminoff se encuentran varias sugerencias en este sentido.

Finalmente además de felicitar a la estudiante por su trabajo quisiera animarla a que continúe el camino de las prácticas ancestrales que recoge en este texto, tanto yoga

como tai-chi, y que en ese camino sea un aporte significativo como maestra, dado que en el contexto actual de la educación existen aún muchas y muchos profesores que se resisten a estas nuevas-viejas tendencias, a esta situación evolutiva que nos llama a reconectar con nuestro cuerpo y poner en descanso la mente. En nuestra cultura occidental, colonizada y moderna es muy difícil entender que somos cuerpo, y que tanto qué alimentos ingerimos y cómo ingerimos dichos alimentos, (las palabras también son alimento para el espíritu, la música, el arte, etc.) van a tener una repercusión directa sobre nuestra calidad de vida. Así también el movimiento, cada vez estamos más sedentarios, y las comodidades nos van a llevar al descalabro, es cosa de analizar la película “wall-e” donde aparece un futuro que es muy probable vivamos si no tomamos conciencia de lo que sucede en nuestro entorno, cuáles son nuestros sueños y hacia donde dirigimos nuestros esfuerzos.

Las y los niñas y niños están siendo formados en un mundo muy diferente al que conocimos nosotros en la escuela, por lo mismo la educación requiere un giro bastante grande para que podamos en conjunto, como comunidades educativas re-aprender y enseñar nuevas-viejas formas de vivir, que nos permitan desarrollar plenamente nuestras capacidades, en este sentido el trabajo de la señorita Catalina Lagos está claramente enfocado, y representa un aporte sustancial a las transformaciones que se están produciendo en el área hace unos años y que se requieren de manera urgente.

La filosofía es una disciplina que nos impulsa a cuestionar nuestra realidad, y como herramienta transformadora nos permite también visitar nuevos-viejos sentidos. Adelante con su propuesta, a seguir profundizando y no desanimar si encuentra muros que saltar, al final de todo el camino se trata de eso, tener la valentía de enfrentar los muros y abrir caminos.

Nombre del o la docente:	Nicole Miranda Lara
Firma:	
Fecha:	24 de septiembre de 2017.

Evaluación

Instrucciones:

Cada uno de los siguientes enunciados expresa una actitud u opinión acerca de la propuesta de programa de intervención extra-curricular para adolescentes de enseñanza media.

Cada enunciado tiene cinco alternativas:

TA: Totalmente de acuerdo

A : De acuerdo

N : Neutro

D : En desacuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Para cada enunciado, escriba una **X** en la columna que mejor represente su juicio.

ENUNCIADO	TA	A	N	D	TD
1. Existe claridad y relación en los objetivos de aprendizaje y contenidos que conforman la propuesta de programa.	X				
2. Las técnicas psicofísicas que sustentan el programa me parecen apropiadas y prácticas.	X				
3. Existe coherencia en la organización de las unidades que sustentan la propuesta.	X				
4. El material de apoyo de las unidades se considera suficiente para la realización del programa.		X			
5. La propuesta de programa puede potenciar el desarrollo integral de los y las adolescentes.	X				
6. La propuesta de programa extracurricular es pedagógicamente innovadora.	X				
7. Como programa ofrece una expansión de aprendizajes y vivencias educativas.	X				
8. La propuesta de programa se considera una adecuada alternativa extra-programática que complementa el espacio educativo.	X				

9. La propuesta de programa entrega libertad al docente en cuanto la aplicación y organización de sesiones.	X				
10. Estaría dispuesto a aprender sobre técnicas de relajación y meditación para aplicar esta propuesta de programa.	X				
11. El diseño del programa es adecuado para trabajar con los y las adolescentes de enseñanza media.	X				
12. La propuesta de programa es comprensible al profesor o profesora que quiera aplicarlo.	X				

La propuesta de programa tiene validez para ser aplicada en el contexto educativo como actividad extra-programática	Sí X	No
---	-------------	----

<p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta propuesta resulta innovadora, puesto que acude a diferentes técnicas de meditación y relajación, que son simples de implementar y prometen favorecer el bienestar de los y las estudiantes. - Además promueve el autocuidado, lo que contribuye al desarrollo integral de los y las adolescentes. Y fomenta acciones que potencian hábitos de vida saludable, lo cual contribuye a un mejoramiento en los indicadores de desarrollo personal y social frente a la evaluación externa SIMCE. - Sugiero incorporar el tiempo estimado para realizar cada actividad propuesta y explicitar previamente si es necesario algún material extra para el desarrollo de las mismas.

Nombre del o la docente:	María Fernanda Riquelme San Martín
Firma:	
Fecha:	11 de Octubre de 2017.

Evaluación

Instrucciones:

Cada uno de los siguientes enunciados expresa una actitud u opinión acerca de la propuesta de programa de intervención extra-curricular para adolescentes de enseñanza media.

Cada enunciado tiene cinco alternativas:

TA: Totalmente de acuerdo

A : De acuerdo

N : Neutro

D : En desacuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Para cada enunciado, escriba una **X** en la columna que mejor represente su juicio.

ENUNCIADO	TA	A	N	D	TD
1. Existe claridad y relación en los objetivos de aprendizaje y contenidos que conforman la propuesta de programa.	X				
2. Las técnicas psicofísicas que sustentan el programa me parecen apropiadas y prácticas.	X				
3. Existe coherencia en la organización de las unidades que sustentan la propuesta.	X				
4. El material de apoyo de las unidades se considera suficiente para la realización del programa.		X			
5. La propuesta de programa puede potenciar el desarrollo integral de los y las adolescentes.	X				
6. La propuesta de programa extracurricular es pedagógicamente innovadora.	X				
7. Como programa ofrece una expansión de aprendizajes y vivencias educativas.	X				
8. La propuesta de programa se considera una adecuada alternativa extra-programática que complementa el espacio educativo.	X				

9. La propuesta de programa entrega libertad al docente en cuanto la aplicación y organización de sesiones.	X				
10. Estaría dispuesto a aprender sobre técnicas de relajación y meditación para aplicar esta propuesta de programa.	X				
11. El diseño del programa es adecuado para trabajar con los y las adolescentes de enseñanza media.	X				
12. La propuesta de programa es comprensible al profesor o profesora que quiera aplicarlo.		X			

La propuesta de programa tiene validez para ser aplicada en el contexto educativo como actividad extra-programática	Sí X	No
---	-------------	----

Comentarios:

La propuesta de programa extracurricular “Relajación y meditación en el espacio educativo” me parece innovadora y abarca aspectos relevantes en el desarrollo de la persona.

Un dato que falta agregar es la cantidad de alumnos con los que idealmente se debería trabajar en cada sesión.

Nombre del o la docente:	Katherine Patricia Henríquez Guardia
Firma:	
Fecha:	17 / octubre / 2017



Facultad de Humanidades
Pedagogía en Filosofía

Valparaíso, 11 de septiembre de 2017.

Srta. Nicole Miranda

Presente.

Estimada profesora:

A través de la presente carta, solicito a usted tenga a bien participar como evaluador, mediante el juicio de experto, con el propósito de validar la propuesta de programa extracurricular para la enseñanza media, denominada "Meditación y relajación en el espacio educativo" diseñada por la tesista que suscribe el presente documento. Para tales efectos, se requiere la lectura y revisión de la misma, que permita generar su valioso juicio como experto, mediante la escala Likert que se adjunta con el programa extracurricular propuesto.

Su juicio es fundamental para la validación de la propuesta de programa y posterior logro del título profesional, por lo que reitero mi solicitud esperando sea de su interés.

Le agradezco de antemano

Atte.

Catalina Lagos Yáñez.
Pedagogía en Filosofía
Universidad de Valparaíso



Facultad de Humanidades
Pedagogía en Filosofía

Valparaíso, 11 de septiembre de 2017.

Srta. María Fernanda Riquelme.

Presente.

Estimada profesora:

A través de la presente carta, solicito a usted tenga a bien participar como evaluador, mediante el juicio de experto, con el propósito de validar la propuesta de programa extracurricular para la enseñanza media, denominada "Meditación y relajación en el espacio educativo" diseñada por la tesista que suscribe el presente documento. Para tales efectos, se requiere la lectura y revisión de la misma, que permita generar su valioso juicio como experto, mediante la escala Likert que se adjunta con el programa extracurricular propuesto.

Su juicio es fundamental para la validación de la propuesta de programa y posterior logro del título profesional, por lo que reitero mi solicitud esperando sea de su interés.

Le agradezco de antemano

Atte.

Catalina Lagos Yáñez.
Pedagogía en Filosofía
Universidad de Valparaíso



Facultad de Humanidades
Pedagogía en Filosofía

Valparaíso, 11 de septiembre de 2017.

Srta. Katherine Henríquez

Presente.

Estimada profesora:

A través de la presente carta, solicito a usted tenga a bien participar como evaluador, mediante el juicio de experto, con el propósito de validar la propuesta de programa extracurricular para la enseñanza media, denominada "Meditación y relajación en el espacio educativo" diseñada por la tesista que suscribe el presente documento. Para tales efectos, se requiere la lectura y revisión de la misma, que permita generar su valioso juicio como experto, mediante la escala Likert que se adjunta con el programa extracurricular propuesto.

Su juicio es fundamental para la validación de la propuesta de programa y posterior logro del título profesional, por lo que reitero mi solicitud esperando sea de su interés.

Le agradezco de antemano

Atte.

Catalina Lagos Yáñez.
Pedagogía en Filosofía
Universidad de Valparaíso