

HIGIENE MENTAL Y DE LA ACTIVIDAD DOCENTE

**Dr C. ANGEL OSCAR ELEJALDE VILLALON
COMPILACION
2009**

PRESENTACIÓN

En este material sobre Higiene mental y de la actividad docente encontrarás el siguiente orden:

Recopilación de artículos con el siguiente orden:

1-La salud mental: Un problema a resolver desde la escuela.MSc. Leticia Moreno.

1-La Higiene mental del escolar. Lic. Mirelle Coello Cepero.

2-Salud mental y su educación. Lic. Marlene Escobar Peraza.

3-Factores potencialmente psicopatógenos. Colectivo de autores

4-Prácticas que contribuyen a la salud mental.Técnicas de relajación. Lic. Marlene Escobar Peraza

LA SALUD MENTAL. UN PROBLEMA A RESOLVER DESDE LA ESCUELA.

**Autoras: MSc. Leticia L. Moreno Álvarez
Lic. Marlene Escobar Peraza**

Uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta en el desarrollo del ser humano como personalidad es la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud, es el estado de bienestar físico, mental y social, que alcanza cada persona atendiendo a la satisfacción de sus necesidades esenciales personales y del contexto en que se desarrolla, y no sólo la ausencia de enfermedad.

Muchas personas aparentemente no están enfermas, sin embargo tienen preocupaciones, sentimientos de culpa, falta de afecto, estrés, etc, que producen alteraciones psicológicas y propiamente físicas, y a su vez repercuten en su desempeño en las diversas actividades en las que participa cotidianamente, afectando su bienestar.

Por otro lado se producen situaciones en el centro de trabajo, de estudio, en las relaciones con la pareja, con la familia y con los y las compañeros (a) que inciden negativamente en la salud.

A la rama de la salud que dedica su estudio a los estados psicológicos resultante de la interacción del hombre con su ambiente, determinando el reflejo adecuado de la realidad y la actuación consecuente y equilibrada del sujeto, se denomina, **salud mental**.

La salud mental, garantiza que el hombre y la mujer tengan un reflejo adecuado de la realidad, que posibilite actuar de forma adecuada y lograr el éxito esperado, sintiéndose satisfechos y con un estado de bienestar, que se revierte en deseos de vivir, construir y luchar con optimismo. Para lograr lo anteriormente planteado es necesario tener en cuenta factores endógenos y exógenos que influyen en nuestra salud.

Los factores endógenos son los inherentes al sujeto y los exógenos son los existentes en el contexto en que éste se desarrolla, destacándose la herencia histórico- social, tan importante en la formación de la persona, su desarrollo y conservación. El papel de los factores es importante en la formación de la personalidad y en su determinación por constituir lo social asimilado.

No es fácil separar lo interno de lo externo en el estudio del comportamiento humano; no obstante al exponer los factores externos, consideramos su influencia y no, su interiorización como elemento constituyente de su personalidad.

Entre los factores endógenos se encuentra la herencia biológica, representada por la dotación genética de los progenitores que influye en las condiciones estructurales y funcionales del individuo, tanto en su cerebro como en el resto de los sistemas de órganos. En el caso de las afectaciones cerebrales influyen en el retraso mental y otras alteraciones psíquicas de base orgánica.

Debemos considerar también, como factor endógeno, aquellos que fueron asimilados durante el proceso de formación de la personalidad como son por ejemplo: los intereses, motivos convicciones, sentimientos y otros, que constituyen elementos que han de interactuar con el ambiente por constituir los procesos, propiedades psíquicas y cualidades de la personalidad, los cuales dirigen y controlan la actuación de la persona, ya que a través de ellos se refractan las influencias externas.

Los factores exógenos contemplan la organización del régimen vida, las condiciones físico ambientales, las socioeconómicas, las enfermedades adquiridas en el ambiente que se desarrolla el sujeto, las relaciones interpersonales y afectivas, entre otras.

El régimen de vida es el conjunto de actividades o tareas que se realizan siguiendo un orden y una distribución racional en una unidad de tiempo determinada, de modo que se alternen las horas de estudio, trabajo y descanso con las de sueño y las de alimentación.

Está constituido por componentes o elementos que son las actividades comunes y estables que lo componen, entre las que se encuentran: el sueño y descanso, la alimentación, traslado, ayuda a la familia, recreación, aseo personal, actividades docentes, actividades extradocentes y extraescolares.

La organización higiénica del régimen de vida es muy importante en la conducta del individuo por repercutir sobre su fisiología en la medida en que se condicionan los procesos vitales y por la repercusión que tienen al satisfacer necesidades del organismo como:

La alimentación: Su carencia grande o prolongada determina alteraciones funcionales como la pérdida de peso, fatiga, dolores musculares ,además alteraciones conductuales como la irritabilidad, apatía, sensibilidad a los ruidos, disminución del autocontrol, de la atención, de la concentración, etc.

El sueño y descanso: Su insuficiencia afecta el normal desarrollo de la personalidad al implicar afectaciones fisiológicas como la disminución del tono muscular, la temperatura, la transpiración, la capacidad de responder a estímulos nocivos y alteración en el funcionamiento de diferentes sistemas de órganos como el nervioso, respiratorio, endocrino, etc. El déficit de sueño puede provocar alucinaciones, delirios, coma y hasta la muerte.

La actividad física: Comprende la actividad del trabajo y el ejercicio físico, organizados higiénicamente contribuyen al desarrollo de las funciones de los sistemas de órganos en general, a eliminar tensiones, cúmulo de excitación, todo lo cual propicia un estado de ánimo adecuado así como el desarrollo de los procesos y cualidades en la persona; además, la actividad laboral permite que el individuo se sienta útil, se realice y alcance éxitos en su actuación, entre otras necesidades de naturaleza social y para su satisfacción. A través de las actividades físicas se posibilita el establecimiento de las relaciones interpersonales y afectivas, cuya carencia afectan psicológicamente al individuo.

El régimen de vida bien organizado contribuye a planificar actividades de recreación que conjuntamente con las demás, posibilitan la satisfacción de las necesidades de nuevas impresiones y de estímulos sensoriales que contribuyen al desarrollo de la corteza cerebral, de sus procesos básicos, de los procesos cognoscitivos y afectivos, por consiguiente del desarrollo psíquico.

Todas estas explicaciones ejemplifican la influencia del régimen de vida, no sólo en el crecimiento y desarrollo de los y las adolescentes, sino además, en su actividad fisiológica y psíquica determinando su estado saludable o enfermo tanto físico como mental.

Las condiciones físico-ambientales: Constituyen otro factor exógeno que influye en la salud de forma integral y en el efectivo desarrollo del sujeto, entre ellas se encuentran, la iluminación, la ventilación, la acústica, la temperatura, humedad, el mobiliario, cuando estas son desfavorables pueden provocar alteraciones, visuales, auditivas y trastornos en los sistemas respiratorio circulatorio, renal, reproductor, nervioso, además, deformaciones posturales, cambios en los estados de ánimo, aparición anticipada de la fatiga y disminución de la capacidad de trabajo.

Las condiciones socioeconómicas: Como factores externos constituyen un elemento importante para la salud, entre estos se encuentran el trabajo, la vivienda, acceso a la atención médica, la educación, a condiciones higiénicas de vida, a la recreación, el deporte, entre otros. Cuando estas son adversas provocan en los sujetos, problemas conductuales, estreses, trastornos emocionales, aparición de enfermedades y trastornos en la personalidad.

Las relaciones interpersonales y afectivas: Constituyen un factor muy importante en la salud del sujeto pues cuando éste se desarrolla en un marco escolar o familiar rígido e inflexible, sin tomar en cuenta su edad, su estado de ánimo y las circunstancias presentes, pueden engendrarse actitudes sumisas, rebeldes o mezcla de ambas con personalidades rígidas, agresivas, intransigentes y llenas de prejuicios. Cuando la actitud de la familia y la escuela es todo lo contrario o sea es permisible puede producir un sujeto con poca capacidad para posponer la realización de deseos (baja tolerancia a la frustración), problemas en su escala de valores, autosuficiencia, conductas de riesgo hacia las adicciones por la excesiva independencia, falta de responsabilidad y control de sus acciones o en

algunos casos puede mostrar una actitud que no corresponde con su edad (por encima o por debajo de ésta).

Tanto en la escuela como en el medio familiar los niños(as) y los(as) adolescentes deben sentir la demostración de afecto pues esto, disminuye la tensión nerviosa, transmite seguridad, estabilidad y confianza en si mismo.

Los profesores y profesoras dirigentes del proceso de enseñanza-aprendizaje deben planificar y organizar el mismo, atendiendo a la influencia de estos factores en la salud mental de los educandos y preparar a la familia en el conocimiento de estos aspectos para que juntos puedan lograr conductas saludables en los adolescentes.

Todo lo anteriormente explicado determina la **calidad de vida** del sujeto, que significa, garantizar las condiciones económicas, sociales, políticas, culturales y ecológicas de la existencia del individuo, incluyendo las condiciones de trabajo y de vida, el tiempo libre y la organización del descanso, las mercancías, los servicios utilizados, la salud, la educación y el medio ambiente, de manera que se satisfagan las necesidades espirituales y materiales de hombres y mujeres.

La calidad de vida puede ser evaluada empleando diferentes indicadores, entre los cuales está el nivel de salud alcanzado por la sociedad en cuestión y la educación como derecho de cada ciudadano a adquirir los conocimientos, desarrollar actitudes, capacidades, habilidades que le permiten alcanzar un mejor estilo de vida.

El **estilo de vida** se puede definir, como la manera de vivir logrando una armonía entre los aspectos cuantitativos y cualitativos, de las condiciones de vida que propicia el contexto social, con los intereses, necesidades y motivaciones de la persona.

Desde la escuela podemos contribuir al logro de estilos de vida saludables a través de la educación y promoción de la salud. Se entiende por **educación para la salud** el crear oportunidades de aprendizajes para ampliar el conocimiento y habilidades personales relacionadas con la conservación y restablecimiento de la salud, que facilitan cambios conscientes y responsables en la conducta del sujeto. Para lograr esta educación es necesario realizar un trabajo de **promoción de salud** que significa, trabajar con las personas en forma colectiva, para fortalecer las habilidades y capacidades que permitan modos de actuación grupales más saludables, en beneficio de la comunidad.

Todos los profesores y profesoras como promotores y educadores de salud tienen dentro de sus tareas la de orientar, instruir, educar y exigir a los y las estudiantes la conservación de su salud y la de los demás.

Por otra parte, es fundamental ante todo, que cada educador se prepare e informe sobre todo lo concerniente a esta temática, y haga un proceso de autorreflexión

profundo que le permita penetrar en las intimidades de su propia salud, acceder y comprender sus necesidades y tendencias positivas y negativas, controlar sus debilidades y potenciar sus cualidades y virtudes que serán la riqueza que deberán transmitir con su mejor ejemplo al educando en cuestión.

Para lograr esta preparación, debe organizarse en la Escuela el trabajo metodológico según su estructura (Consejo de Dirección – Colectivo de grado), para el trabajo con los profesores, permitiéndole a estos educar y orientar a la familia y a los estudiantes. Con relación a la educación familiar, pueden utilizarse las diferentes formas de orientación pedagógica, como son: reunión de padres y madres, visitas al hogar, entrevistas o despachos, correspondencia hogar-escuela y escuelas de educación familiar.

En cuanto al trabajo con los educandos, podemos utilizar las diferentes formas de organización del proceso: la docente, la extradocente y la extraescolar.

En la docente, se puede aprovechar las potencialidades que nos brindan los contenidos de las diferentes asignaturas para trabajar temáticas de la educación para la salud.

En la extradocente, resulta posible la utilización de diferentes espacios (Círculos de Interés, Cine debates, turnos de reflexión y debates) donde se abordarían temáticas de educación para la salud que satisfagan las necesidades de aprendizaje de los estudiantes.

En las actividades extraescolares, en coordinación con las diferentes organizaciones políticas y de masas, pueden realizarse diferentes actividades que contribuyan a educar la salud.

BIBLIOGRAFIA:

- Arias Herrera, Héctor. La Comunidad y su estudio. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1995.
- Consuegra Núñez, Ramón J. Problemas médicos de los adolescentes. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana, 1988.
- Colectivo de Autores. Para la Vida. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1992.
- Colectivo de Autores. Higiene para niños y adolescentes. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.1988.
- Colectivo de Autores. Anatomía y Fisiología del Desarrollo e Higiene Escolar Editorial Pueblo y Educación. Tomo I. Ciudad de La Habana.1986.
- Colectivo de Autores. Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana, 1999.

- Colectivo de Autores. III Seminario Nacional para Educadores. MINED. Ciudad de La Habana. 2002.
- Colectivo de autores. Educación para la salud en la escuela. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 2000.
- Colectivo de autores. Guía de Anatomía y Fisiología del desarrollo e Higiene Escolar. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- Menéndez del Dago Hermenegildo .Problemas de la adolescencia. Editorial Academia. Ciudad de La Habana, 1996

La Higiene mental del escolar

Lic. Mirelle Coello Cepero

Al abordar la definición de higiene mental hay que partir del significado de los elementos que la denominan.

Recordamos que la higiene mental es una rama de la higiene es decir de la ciencia que estudia las leyes de las relaciones que mantiene el hombre con su ambiente, del cual forma parte en estrecha interrelación.

La higiene mental por tanto será la ciencia, que se ocupa también de esta relación pero atendiendo fundamentalmente al aspecto mental. Qué entendemos por mente.

La mente humana no es más que el resultado de la actividad de su cerebro a un nivel superior, a un nivel psíquico, en la interrelación con su ambiente fundamentalmente social, que es quien determina bajo condiciones biológicas humanas, la formación de la persona y de su actuación. La actividad mental es la actividad psíquica que recoge las esfera del psiquismo humano: cognoscitiva – conocimientos, habilidades, hábitos. etc.

Afectiva-emociones y sentimientos y volitiva-voluntad de acción, que determina la forma de ser y de actuar de la persona, por lo que implica sus rasgos caracterológicos, de temperamento, motivacionales, etc.

Cuando hablamos por tanto de la mente humana no nos referimos solo al aspecto intelectual, ya que esto sería solamente un elemento a considerar en la persona, quedando otros que con igual importancia participan del reflejo psíquico y que dan unidad e independencia en la actuación personal.

La definición de higiene mental ha sufrido numerosas modificaciones a través de la historia según la rama de la ciencia a que se dedican sus autores. Se ha considerado como parte de la Biología, como ciencia de prevenir, evitar y curar enfermedades, como aspecto a tener en cuenta en la adaptación del individuo al ambiente en que vive y prevenir enfermedades. En ellas no se considera su carácter de ciencia aunque si su aspecto profiláctico.

Desde nuestra concepción consideramos conveniente analizar la definición del Dr. Diego González Martín quien fuera profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana en ella el autor plantea:

“La higiene mental en un país socialista se inspira en los principios filosóficos de la Revolución Marxista de que la higiene mental es parte inseparable de la higiene en general por lo que el cuidado de la misma y la garantía de salud para los ciudadanos, son obligaciones del estado socialista, ejercidas a través del MINSAP, necesitando el concurso de psicólogos, maestros y todo el esfuerzo científico que propendan a la formación de una conciencia sanitaria de higiene mental y al descubrimiento de la s causa de la perturbación psíquica”.

Como vemos en esta definición se hace observar que la higiene mental es amplia, no está reducida solo al marco de curar enfermedades mentales o prevenir dichas enfermedades, si no que se establece el vínculo con la higiene en general, ya que considera al hombre bajo el principio materialista dialéctico de sistema en interrelación dialéctica con su ambiente bajo el cual se desarrolla e interactúan los

niveles: biológico, psicológico y social, que determinan su integridad, por lo que la afectación de cualquiera de ellos, repercute en él por su condición de todo único.

En esta misma concepción se deja ver, que el desarrollo armónico e integral de ese hombre, depende de la interrelación con el ambiente, del cual él constituye un subsistema; por tanto es competencia de múltiples especialistas como médicos en general, psiquiatras, psicólogos, maestros, sociólogos, padres y todo el concurso científico; aquí se tiene en cuenta otras especialidades y dependencias estatales que organizan la vida de la sociedad, de modo tal que se garantice la plena formación y desarrollo de la personalidad integral a corde a sus posibilidades, teniendo dialécticamente un desarrollo histórico progresivo para que esté ajustado a las normas y condiciones sociales, que garanticen su plena felicidad y satisfacción en la actividad productiva tanto individual como social.

El objetivo que se traza el hombre con la higiene mental como ciencia solo es alcanzable plenamente en un país socialista por su condición social y humana, donde al hombre se le reconoce su verdadero valor y pleno desarrollo, además de tener como principio científico y metodológico la teoría marxista leninista, que posibilita la verdadera formación y desarrollo del hombre y el descubrimiento de las leyes que garantizan la conservación de su salud y de su vida. Igualmente la concepción de sistema en la sociedad libre de explotación del hombre, posibilita establecer la interrelación entre las diferentes disciplinas con vista a lograr el objetivo social propuesto en esta ciencia y no deviene en un conjunto de reglas o normas aplicadas solo a algunas esferas sociales, teniendo en cuenta algunos de los factores que influyen sobre la higiene personal y comunal. No deviene en campañas que apoyan la elección de algún político o partido con vistas a tomar el poder o disminuir la influencia educativa de alguna epidemia.

Partiendo de la definición anterior entendemos necesario definir la higiene mental como:” La ciencia que como rama de la higiene estudia la interrelación que mantiene el hombre en su aspecto mental con su ambiente, fundamentalmente social, determinando las leyes y condiciones ambientales propicias para la formación, desarrollo e integridad de la personalidad y de la comunidad.”

Dada nuestra especialidad y esfera de actividad profesional, trataremos la higiene mental del escolar, la cual teniendo como base todo lo expuesto anteriormente, se ocupa del pleno desarrollo mental del escolar a través de toda su actividad interactuando con los múltiples factores que forman parte de su ambiente, donde destacamos la familia como célula activa de la sociedad y la escuela, que como institución social que tiene objetivos bien definidos que lograr en la formación de esta personalidad en evolución, evidencia numerosas peculiaridades en su desarrollo, que no son posible soslayar ni eliminar, cuando se atiende científicamente su formación; no se trata por tanto de un adulto en miniatura. La higiene mental del escolar la podemos definir por consiguiente como: “La rama de la higiene que estudia las leyes que mantiene el escolar con su ambiente y que permite el logro de un equilibrio dinámico con él, en la medida en que forma su persona y la desarrolla adecuadamente”. En esta interacción se logra un reflejo adecuado que posibilita su actuación consecuente, determina por tanto un ajuste dinámico a los cambios constantes que presenta y un óptimo estado de salud.

Queda claro que el objeto de estudio de esta ciencia consiste en determinar las leyes que rigen las relaciones del escolar con su ambiente en la que se conforma

su actividad psíquica y su persona, con vistas a lograr un estado de salud y ajuste adecuado al ambiente.

El trabajo de todo higienista para el logro de la salud mental adecuada, debe estar encaminado sobre los siguientes principios de la higiene mental.

Sistema de principios de la higiene mental

Principio de la unidad biosocial del hombre.

Principio de la unidad cuerpo-mente o unidas psicofísica.

Principio de la atención individual.

Principio de la atención temprana.

Principio de la atención evolutiva.

Principio de la atención a la graduación y jerarquización de las actividades y relaciones.

Fundamentación de cada principio y su aplicación a las tareas y tratamiento de los educandos.

Principio de la unidad biosocial del hombre.

El hombre es una unidad de estructura y de acción en la que existen distintos niveles de desarrollo en interacción. La dialéctica en su estudio y tratamiento esta determinada por considerar la naturaleza cualitativamente diferente de lo biológico y lo social y a la vez, la indisoluble interrelación entre ambos en la formación humana, en cada uno de los niveles en los cuales se desarrolla. El considerar algunos de estos factores como único, implica un carácter reduccionista y unilateral en su estudio que no posibilita la concepción científica del mismo.

El hombre es un ser concreto, real, con una estructura biológica que lo identifica como perteneciente a la especie Homo Sapiens, en la que se destaca como premisa y condición biológica altamente desarrollada para su formación humana, la existencia de un cerebro humano.

El cerebro humano tiene centrada las potencialidades que garantizan la formación humana en su plasticidad que se concretiza en la particularidades estructurales y funcionales que lo diferencia del resto de los animales. Cuando el hombre nace a diferencia del resto de los animales superiores, en su cerebro existen solo algunas pocas conexiones nerviosas establecidas, que le permiten el mantenimiento de su vida a partir de reflejos vitales de naturaleza innata. La mayor parte de su corteza cerebral se encuentra "vacía". Las áreas secundarias y terciarias, tanto de la zona sensitiva como motoras, responsable con su funcionamiento de las capacidades psíquicas superiores que caracterizan la conducta humana (senso-percepción, memoria lógica, pensamiento, lenguaje, etc). Están desprovistas de conexiones nerviosas, las que se establecen con la experiencia individual, en la medida que el hombre interactúa con su ambiente, eminentemente social.

La conducta humana es pues el resultado de la interacción entre las premisas biológicas y el ambiente social;

No viene dada genéticamente. Es por eso, que la esencial social del hombre, el marxismo la determina en interrelación con los factores biológico en su existencia y no al margen de estos.

En dicha interrelación se muestra el papel e importancia de los factores sociales en su actividad vital, destacándose entre estos factores la actividad productiva, el trabajo, en la formación y desarrollo del hombre.

En el trabajo como actividad fundamental humana se desarrolla la actividad práctica, ideal y valorativa que caracterizan la conducta humana, garantizando la formación de las condiciones biológicas que les sirven de base, por lo que se constituye en fuente de su desarrollo biológico; psicológico y social.

En la realización de la actividad productiva aparecen y se desarrollan las conexiones neuronales complejas que sirven de base al desarrollo de las capacidades en el hombre, aspecto este que posibilita su trabajo creador en el logro sus fines y objetivos para satisfacer sus necesidades; se adquieren y desarrollan los procesos psíquicos superiores, se posibilita su trabajo creador en el logro de sus fines y objetivos para satisfacer sus necesidades, se adquiere y desarrollan los procesos psíquicos superiores, se posibilita la apropiación del lenguaje y su utilización en el desarrollo del pensamiento, la cultura, y como medio de comunicación. Se desarrollan los sentimientos humanos y el carácter volitivo de su actuación, se desarrolla en si, la personalidad del hombre.

La actividad laboral posibilita la interrelación entre los individuos, el desarrollo de las diferentes manifestaciones sociales; desde las condiciones socioeconómicas hasta las espirituales que caracterizan las formaciones sociales históricamente determinadas.

De la actividad laboral dependen todos los bienes que posee una sociedad y todos los hechos que socialmente han determinado la vida de ésta a través de la historia.

Las condiciones sociales existentes determinan los intereses, motivos, aspiraciones e ideales, que se asimilan y que se convierten en el motor que orienta y guía la actuación del hombre.

En la formación del hombre como elemento social, capaz de hacer posible la transmisión de la experiencia histórica social, está el trabajo educativo.

La educación como un elemento de la sociedad hace posible la transmisión de la experiencia histórica social. A través de ella se estructuran las diversas actividades con que se proponen alcanzar los objetivos derivados del ideal social.

Está demostrado el papel de la educación en la formación y desarrollo del hombre, pues esta está dirigida al logro de objetivos socialmente determinados que deben cumplirse en el desarrollo de actividades propuestas en los diferentes programas de asignaturas.

No se trata sólo de lograr la reproducción de los logros alcanzados hasta el momento. Se trata de la formación de capacidades creadoras, del surgimiento de nuevos motivos, nuevas tareas, de crear una formación científica que le impulse a profundizar en los campos de la naturaleza, el pensamiento y la sociedad, con vistas a alcanzar nuevos logros que condicionen el bienestar y la supervivencia de la humanidad y su mayor disfrute. Es ésta una tarea de la escuela.

Para poder cumplir el encargo social la escuela debe planificar científicamente todo su trabajo por lo que es necesario profundizar en el conocimiento de las

capacidades creadoras, en el conocimiento fisiológico de las peculiaridades morfofuncionales de los escolares, las que constituyen premisas fisiológicas y adaptativas para el desarrollo de la actividad docente, profundizar en fin en las posibilidades psicofisiológicas, en los métodos que conllevan a ello con menor gasto de energía y mayor eficiencia, así como velar por el cumplimiento de los requisitos higiénicos a fin de formar individuos desarrollados y sanos.

¿Cómo vemos aplicado el principio de la unidad biosocial del hombre en el proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela?

En primer lugar debemos considerar que la actividad docente es una actividad social donde el alumno realiza un sistema de acciones para asimilar un contenido de enseñanza.

El sistema de acciones predominantemente intelectuales determina la formación de conexiones nerviosas en el cerebro, de relaciones neuro musculares, así como el desarrollo del sistema osteomuscular lo cual contribuye al desarrollo biológico; a su vez para estructurar la actividad docente es necesario considerar las particularidades morfofuncionales que como hemos dicho constituyen premisas para esta actividad, ya que la planificación de la carga docente debe corresponderse con la capacidad de trabajo del escolar para su edad, con las características de los procesos de la actividad nerviosa que sirven de base a la actividad analítico sintética de la corteza cerebral en la asimilación del contenido, con el sistema osteomuscular implicado en las diferentes acciones que realiza y posturas que adopta durante el proceso de asimilación.

La planificación de la carga docente en la clase o tareas por encima de las posibilidades psicofisiológicas del escolar afecta su capacidad de trabajo, pero a la vez le afecta psíquicamente al no obtener el éxito esperado en la actividad, aumenta la tensión nerviosa y crea una sensación de ansiedad o depresión por la presión recibida. A la inversa, una carga por debajo de las posibilidades, no responde a las necesidades del escolar afectando su motivación, lo que se revierte en una conducta negativa hacia la actividad. Igual consideración debemos hacer respecto a la duración de la clase a los métodos utilizados, etc.

Otra forma de ver aplicado este principio es en el establecimiento de las relaciones sociales, de la comunicación.

En el proceso de E-A el escolar se comunica con sus profesores, con sus compañeros, con otros trabajadores docentes; esta comunicación contribuye al desarrollo afectivo del escolar, a la maduración emocional, al desarrollo de sus sentimientos socialmente deseados, eliminando aquellos otros sentimientos hostiles e indeseables que pudiesen tener. Se desarrolla además su capacidad de expresión, su vocabulario, aprende a plantear y defender sus criterios y a refutar los contrarios, lo que le posibilita un mejor ajuste al medio social en que vive.

En estas relaciones el escolar aprende a valorar sus posibilidades y a plantearse metas y aspiraciones. Las valoraciones de sí que hace, sus aspiraciones e ideales, tiene como base los resultados de sus actividades, los juicios que los demás hacen de él, las vivencias experimentadas en la realización de dichas

actividades, por ello es importante que las mismas estén planificadas atendiendo a sus posibilidades psicofisiológicas como hemos recalcado anteriormente.

Se hace necesario que el profesor o educador atienda estas valoraciones a fin de que las mismas posibiliten un ajuste adecuado a las condiciones de vida y contribuya a garantizar el éxito deseado, aspecto este de vital importancia para el mantenimiento de la salud mental.

De gran importancia es organizar higiénicamente las condiciones de vida en general que repercutan en la actividad mental. Si bien la salud mental recibe influencias de diferentes factores endógenos como la herencia, el metabolismo, el nivel de excitabilidad del sistema nervioso, etc., los factores exógenos o ambientales tienen un alto grado de influencia en la preservación y mantenimiento de la salud mental.

El régimen de alimentación ejercerá una influencia positiva o negativa sobre la actividad del sistema nervioso en tanto proporcione la frecuencia necesaria de nutrimentos que necesita el escolar en correspondencia con su edad y actividad.

Cuando hay insuficiencia en la alimentación no sólo se producen dolores de cabeza y se afecta la capacidad de trabajo, sino que también se producen afectaciones o alteraciones en la atención, en el desarrollo de los procesos cognoscitivos y en el estado de ánimo en general. Similares consecuencias ocurren por la falta de actividades sensomotrices, insuficiencia en la actividad de descanso y mala planificación de las actividades del régimen de vida en general.

En el P-E-A el papel dirigente del maestro, del educador es sumamente importante en la medida en que orienta y enseña a sus educandos a analizar las situaciones de la vida y a convertirlas en problemas, determinando las causas de los mismos y su posible solución con vistas a posibilitar una actuación consciente y racional acorde con su edad en el medio en que viven contribuyendo a evitar de este modo, conjuntamente con una valoración adecuada de sus posibilidades la existencia de frustraciones que pueden afectar su conducta y su salud mental.

Principio de la unidad cuerpo mente o unidad psicofísico

Es necesario tener presente que el cerebro constituye la base material de la actividad psíquica y a la vez, los estados mentales provocan modificaciones en el funcionamiento del cerebro el cual afecta a su vez al resto de los sistemas de órganos por la dirección e integración que ejerce la actividad cortical como materia más altamente desarrollada sobre el resto del organismo.

En el nivel de desarrollo psíquico como subsistema del hombre, sus procesos, propiedades y cualidades que definen su personalidad se integran en un todo único, de modo tal que su interacción se manifiesta en la conducta y actividad del hombre. La unidad dialéctica de la esfera de lo cognitivo (sensopercepción, memoria, pensamiento, lenguaje) y de lo afectivo (sentimientos, emociones, motivos, necesidades) determinan la dirección y sentido en la actuación del hombre, determinando o modificando su esfera volitiva en función del sistema motivacional que ya hace como componente central de la personalidad.

La base fisiológica de toda esta compleja actividad psíquica, que no se reduce a lo intelectual ni a lo afectivo, sino que es un sistema de gran complejidad como se planteó inicialmente, lo constituye la fisiología del cerebro, destacándose en ella el papel de la corteza cerebral, a través de la actividad nerviosa superior.

La función del sistema nervioso posibilita la unidad e integridad de toda la actividad vital del organismo humano, pero el cuerpo y la mente no son componentes aislados de este organismo; la unidad dialéctica que se establece entre ellos determina su repercusión fisiológica en el organismo, en sus estados y en su actividad tanto física como mental.

En nuestro trabajo como profesor es necesario tener en cuenta este principio para lograr una adecuada planificación higiénica de las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje, que contribuyan a favorecer la salud de los niños y adolescentes. En el rendimiento académico influyen no sólo el desarrollo psíquico del educando, sino además su desarrollo físico, su estado nutricional las peculiaridades de la actividad nerviosa, etc.

Es sabido que las condiciones de salud del escolar repercuten en su actividad mental. Cuando el escolar está enfermo o convaleciente de una enfermedad, el nivel de excitabilidad de la corteza no es óptimo, lo que se refleja en el nivel de la concentración, de la atención, la actividad perceptual, en su pensamiento, en su estado emocional, en su nivel de sensibilidad el cual aumenta, dificultando el proceso de asimilación y la participación activa durante la misma. El estado nutricional influye de igual forma en la actividad cortical y con ello en la capacidad de atención, en el desarrollo de su pensamiento, en el interés y actitud por la realización de la actividad. De igual modo tenemos que considerar las situaciones de estres provocadas por las contradicciones, los conflictos, etc, que de ordinario se producen en el proceso de enseñanza aprendizaje, ante la asimilación de los conocimientos las relaciones interpersonales, la exposición y defensa de criterios entre otras actividades, determinan alteraciones en la fisiología del organismo trayendo como resultado la disminución de la capacidad de trabajo, la aparición abrupta de la fatiga, el cansancio la irritabilidad, afectaciones gastrointestinales y otras múltiples disfunciones psicósomáticas.

Cuando la planificación de la actividad docente genera aumento de tensión nerviosa en el escolar como resultado de la carga muy alta para sus posibilidades o por el mantenimiento de la misma por un tiempo prolongado por encima de las posibilidades de este, se puede producir un bloqueo de su actividad intelectual, que implica afectaciones emocionales; el escolar puede sentirse irritable, hipersensible, etc, todo lo cual provoca alteraciones en la fisiología del organismo (pérdida de apetito, insomnio, etc), estructurándose un ciclo de afectaciones entre las actividades fisiológicas y los resultados de la actividad psíquica, que van elevando cada vez más el nivel de tensión nerviosa, provocando estados de ansiedad o depresión que afectan la salud del escolar.

Las situaciones de estres que se producen en los períodos de exámenes, provocadas a veces por elevar el nivel de tensión de los escolares al presentarse el examen como una actividad difícil o inculcarle miedo en el período de su preparación o ejecución o situaciones estresantes durante el desarrollo de los mismos al incumplirse los requisitos higiénicos para confección y realización, provocan igualmente afectaciones en la fisiología del organismo. El escolar ante esta situación puede presentar múltiples afectaciones psicósomáticas (alteraciones gastrointestinales, escozor en la piel, asma, etc,) por lo cual es importante que esta actividad se realice con el verdadero sentido de

retroalimentación que tiene para el escolar y el profesor durante el proceso de asimilación.

En ocasiones los escolares presentan problemas en sus hogares que de igual forma repercuten en su fisiología, afectando el óptimo funcionamiento cortical e inhibiendo el proceso de asimilación, por lo que es importante la atención de este aspecto por el profesor.

La insatisfacción de las necesidades de afecto, éxito en la actividad, u otras de carácter psicosocial, pueden provocar estados de tensión en el escolar, al igual que en los casos anteriores afectando el normal funcionamiento del organismo y bloquear la asimilación y por tanto el aprendizaje.

Es necesario que durante la realización de la actividad docente el profesor contribuya a la maduración emocional del escolar en la medida en que propicia el desarrollo del nivel racional sobre el emotivo, enseñándole a controlar sus impulsos con vistas a lograr disminuir y controlar los estados de ansiedad o depresión; a este fin es recomendable enseñar a los escolares la realización de ejercicios de relajación y de respiroterapia como método para disminuir la tensión nervios, los estados de ansiedad y recuperar la capacidad racional y de control cortical sobre la subcortical, todo lo cual contribuirá a optimizar el proceso de asimilación y el estado de salud.

Este principio debe reflejarse igual que los anteriores en las tareas de la higiene mental siendo necesaria su atención por todos los educadores.

Principio de la individualización

Cada persona es una unidad independiente, única, particular en la sociedad por lo que es recomendable atender sus particularidades propias en su formación y desarrollo.

Si bien la educación es un proceso social, cada persona se desarrolla individualmente. En cada una se refleja de manera original las circunstancias, las relaciones sociales y la experiencia de la vida.

La individualidad del hombre, su peculiaridad, su carácter particular se manifiesta en la unidad orgánica del proceso de desarrollo de la totalidad de sus necesidades, aptitudes que se desarrolla a través de la forma, los métodos y los medios objetivos de la conducta que en cada individuo se particularizan, ya que en cada uno de ellos cristalizan de manera original las circunstancias, las relaciones sociales y las experiencias de la vida, atendiendo a esto J. L. Rubinstein plantea que las condiciones externas se refractan a través de las condiciones internas. Esto explica que aunque existan las mismas condiciones externas para un grupo de individuos y la enseñanza se dirija de modo colectivo, a partir de las mismas condiciones externas existirán diferencias significativas de un individuo a otro; diferencias que se observan en la asimilación, y apropiación de las condiciones externas, debido a que las condiciones internas de cada individuo matizan estas influencias por refractarse a través de ellas.

Es evidente entonces que para la formación del individuo, para contribuir a apropiarse en él, relaciones adecuadas con su ambiente, no basta sólo atender a las condiciones externas ni tampoco considerar solamente las peculiaridades de su desarrollo por edades, dentro de estas es necesario valorar y atender las

condiciones interna, particularidades de cada uno que lo diferencian del resto, garantizando con ello una atención individual dentro del marco de las influencias generales.

En nuestra sociedad que se aspira a formar un hombre desarrollado en todas sus potencialidades humanas, con alto grado de sus capacidades creadoras, donde se ponen en juego, no sólo las actividades y métodos apropiados que contribuyan a este objetivo, sino además, las condiciones personales de cada alumno, es preciso la atención a las particularidades individuales; particularidades que deben tenerse en cuenta por el profesor en todas y cada una de las relaciones interpersonales, en la planificación, organización y desarrollo de las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje de modo que se cumpla con este principio de la individualización.

Para el desarrollo y planificación de las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje, el profesor debe conocer el nivel de conocimientos de sus estudiantes, el nivel de desarrollo de sus habilidades, la formación de sus hábitos, la concepción y la formación que tiene de los problemas que lo rodean, las aspiraciones y motivos que determinan su conducta y actitud hacia las diferentes actividades que realiza, con vistas a propiciar dentro de la organización de estas actividades en el plano general la atención a estas particularidades a fin de que cada escolar se sienta atendido y logre el éxito en su trabajo.

En cuanto al desarrollo físico, la atención a este principio es importante, pues todos los escolares no tienen igual nivel de desarrollo biológico por lo que la planificación de tareas para cada uno de ellos no debe ser igual. El incumplimiento de la tarea debido a sus posibilidades o la falta de éxito de ellas atenta contra la estabilidad emocional generando tensiones que afectan su salud mental es por ello que en el trabajo productivo por ejemplo la tarea asignada en cuanto al tipo, cantidad y tiempo de realización no debe ser por igual para todos los escolares, aspectos este que tiene que defender el profesor.

En correspondencia con el nivel de maduración sexual, las inquietudes de los escolares al respecto, sus relaciones interpersonales y su conducta no son iguales, por lo que es importante atender a estas diferencias a fin de lograr mejores resultados en el trabajo de dirección del profesor.

Es importante considerar aquellos casos que por su alto rendimiento pueden servir al profesor de apoyo a su trabajo cuando les son encomendadas tareas de ayuda al colectivo, ya que en la medida en que consolidan la asimilación del contenido, ayudan a los otros alumnos que tienen un nivel de asimilación más lento, contribuyendo a desarrollar en ellos, sentimientos de seguridad y utilidad al colectivo. La división de tareas entre los escolares durante las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje, atendiendo a este principio, hace más racional el trabajo y lo optimiza.

El conocimiento de las relaciones de cada escolar dentro del grupo o colectivo en que se encuentra facilita el trabajo del profesor y propicia mejores relaciones entre los escolares en la medida en que el profesor conociendo los gustos, intereses y posibilidades o defectos de cada escolar trabaja con estos, integrándolos al colectivo. El conocimiento de los intereses de cada escolar, su nivel de aspiraciones y las posibilidades de cada uno de ellos para el logro de estos intereses, da posibilidad al profesor de propiciar la autovaloración adecuada de

cada escolar evitando las frustraciones ante los fracasos y las conductas resultantes de los mismos, además permite ayudar a cada uno en la planificación de sus tareas y en la estrategia para lograr dichos fines.

En la medida en que consideramos en nuestro trabajo la aplicación de estos aspectos, atendemos al principio de la individualización cuando en la educación se desarrolla plenamente cuanto hay de individualidad en cada ser humano. Cada individuo debe ser educado para la sociedad. Pero según sus aptitudes y sus gustos, lo que vale decir desde el punto de vista higiénico, que cada individuo debe ser educado teniendo en cuenta su nivel de desarrollo psíquico, fisiológico, sus experiencias, sus necesidades, la jerarquía de sus motivos, de modo tal que sean compatibles con las necesidades asimiladas e interiorizadas con vistas a estructurar las actividades sin provocar sobre cargas, y tensiones emocionales por encima de sus posibilidades de resistencia que pueden afectar su salud o que impliquen formaciones inadecuadas de su personalidad como resultado de respuestas de inadaptación.

Principio de la atención temprana

Este principio plantea dar atención a la formación mental del niño desde su nacimiento. El refleja la necesidad de dar cumplimiento a la ley del desarrollo que plantea, que la intensidad de los cambios y las afectaciones son inversamente proporcionales a la edad; luego, a menor edad las afectaciones son mayores, ya que son más generales y por tanto, se afectan las bases del desarrollo psíquico del niño.

El hombre deviene personalidad en la interrelación con su ambiente social; el desarrollo de las diferentes esferas que la conforman, sus cualidades, propiedades y procesos psíquicos se van conformando, se van especificando y van madurando ontogenéticamente, por lo que las afecciones que se producen en la infancia son de carácter más general que a edades más avanzadas del desarrollo. A menor edad el ritmo de desarrollo en el individuo es mucho mayor, por lo que se precisa de una estimulación adecuada con vistas a favorecerlos, cuando esto no sucede, se crean lagunas que interfieren el desarrollo posterior o sencillamente este se limita.

La base de la personalidad se traza en los primeros años de vida, de ahí, la necesidad de atender con esmero la formación del educando en estas edades.

La satisfacción de las necesidades espirituales de afecto, seguridad, estabilidad, en estas primeras edades son muy importante. La satisfacción de las necesidades sensomotoras es igualmente importante, por lo que es necesario propiciar actividades que permitan el desarrollo de capacidades sensoriales y de capacidades motoras, tanto de los grandes como pequeños músculos, así como, el desarrollo del lenguaje adecuado. Los juegos que los niños realizan imitando la conducta del adulto, las descripciones de láminas, los cuentos imaginarios que realizan son actividades de valor incalculable para propiciar el desarrollo de su expresión y corregir e incrementar su vocabulario, además de conocer sus inclinaciones, conocimiento sobre la realidad que le rodea e influir sobre las mismas.

Desde estas edades es muy importante la formación de sentimientos humanos colectivistas, patrióticos y el desarrollo de relaciones interpersonales, trabajando para eliminar el retraimiento, la agresividad y otras conductas indeseables.

Si en otras edades es importante el tipo de dirección que ejerce el educador en su relación con el educando, en estas en estas primeras edades cobra una importancia mucho mayor. El autoritarismo, el castigo constante como medio fundamental para la ejecución de las actividades y el mantenimiento de la disciplina, el paternalismo y otros extremos generan en el educando en formación conductas y actitudes inadecuadas como: dependencia, inseguridad, formalismo, indiferencia, acomodamiento, miedo, temor, agresividad, irritabilidad angustia, etc; de igual forma la inestabilidad y falta de criterio único del o de los educadores afecta la estabilidad y conducta de los educandos, por lo que desde las primeras edades debemos considerar la aceptación o prohibición que hacemos a los niños para que la misma se mantenga estable, sin que ello implique que seamos esquemático, indolentes con lo mal hecho o que no debemos ejercer la autoridad, sino que de forma racional seamos capaces de orientar la conducta de los niños, de exigir su responsabilidad y el cumplimiento del deber, haciendo consiéntela falta cometida cuando esta se castiga en el momento en que se comete el error, además la actividad que realiza el niño debe estar bien motivada sobre la base de las necesidades e interese, propios de su edad para evitar la imposición de la misma o que su realización tenga como motor el castigo.

El principio supone además la práctica asistencial observar las manifestaciones del niño desde temprano con vistas a su atención desde el inicio de las alteraciones psíquicas. Ello posibilitará como es lógico mejores resultados. Hay educadores que embuidos del cariño que sienten por sus educandos no se percatan de sus dificultades y trastornos que presentan en ocasiones, dando explicaciones falsas a las verdaderas causas que las provocan. Todo esto dificulta la corrección a tiempo de los problemas.

Es importante dominar las leyes y principio de la educación, del desarrollo del individuo tanto física como psíquicamente para lograr de ellos una formación adecuada y un mejor ajuste al ambiente evitándose tener que recurrir posteriormente a la atención clínica y reeducativa.

Principio de la atención evolutiva.

Este principio tiene su base como el anterior en la concepción bio- social del hombre ya explicada, dada la influencia de la sociedad en su desarrollo.

En el desarrollo del hombre y fundamentalmente en su aspecto psíquico que no está determinado genéticamente, sino que depende de la interrelación con el ambiente social, es de gran importancia no saltar etapas, ya que cada una de ellas se constituye en base y premisas de las posteriores.

En el desarrollo del proceso de enseñanza - aprendizaje el profesor se encuentra que los alumnos presentan dificultades en la apropiación de un conocimiento, otras veces manifiestan desinterés, apatía por las actividades y problemas de conducta, siendo en ocasiones la causa de las mismas deficiencias en su formación en etapas precedentes. Cuando el maestro ignora estas causas, trata de resolverlas muchas veces incrementando las actividades, otras veces castigando al alumno, al pensar que ello se debe a cusa de indisciplina. Ninguna

de estas vías logra resolver la situación, dando como resultado que el problema se agrava e inclusive lleguen a manifestarse reacciones de rebeldía.

Una de las formas de aplicar este principio en el proceso de enseñanza aprendizaje para hacerlo mas efectivo es el de realizar un diagnóstico con vistas a indagar sobre el nivel de desarrollo psíquico en períodos anteriores, igualmente indagar sobre situaciones familiares y escolares anteriores que pudieran haber sido la causa de los problemas confrontados en la actualidad. Basándose en este estudio en que se traza la estrategia de trabajo a fin de resolver el problema. Todo lo antes expuesto corrobora la importancia de que se llene bien el expediente acumulativo del escolar como un documento oficial que debe reflejar el desarrollo biológico, psicológico y social del escolar en cada período de su desarrollo, de modo tal que el maestro pueda encontrar en el elemento que explique la conducta de sus educando.

El pretender atender y dar solución a dificultades a trastornos del desarrollo psíquico, teniendo en cuenta solo las características del momento actual es un error metodológico carente de cientificidad.

Principio de la atención a la graduación y jerarquización de las actividades y relaciones.

Este principio parte del carácter social del hombre en su formación y de la concepción materialista – dialéctica del desarrollo. La asimilación de la experiencia histórico social, a través de las actividades y relaciones sociales, que los niños y adolescentes llevan acabo se realiza de modo gradual. Es necesario en la planificación de estos, atender a su graduación de modo tal que sean apropiadas a la edad y a las particularidades de su desarrollo. La atención a este aspecto facilita la apropiación e interiorización de la cultura social, sin crear tensiones innecesarias que provocan alteraciones del organismo humano, traduciéndose finalmente en conductas de inadaptación.

El conocimiento de la realidad es posible hacerlo llegar a los niños y adolescentes con un carácter científico, sin tergiversarlo, pero adaptándolas a las condiciones de su desarrollo. Al planificar las actividades del régimen de vida y dentro de éste, del proceso de enseñanza aprendizaje, es necesario considerar los principios higiénicos de su elaboración, dada la influencia que el mismo tiene en la fisiología y actividad psíquica del educando. La atención a estos principios contribuye a la realización exitosa de las actividades elevando la capacidad de trabajo, evitando la aparición temprana de la fatiga y las manifestaciones de conducta indeseables. Cuando se somete a escolares a horarios desorganizados, a la realización de actividades y de hecho su jerarquización se atenta contra su estabilidad emocional afectando su salud.

Si bien es necesario tener en cuenta la buena planificación de las actividades, también es preciso atender la graduación y jerarquización de las relaciones.

A través de las relaciones sociales es posible el desarrollo psíquico del individuo, sin embargo ¿Deben efectuarse las mismas en la formación del niño y adolescente sin tener en cuenta las necesidades propias de la edad, sin tener en cuenta el desarrollo social adquirido por los mismos ¿. Cada edad requiere acorde a sus peculiaridades del desarrollo la satisfacción de determinadas necesidades de conocimiento, de afecto, de actividad, así como el alcance de motivos que

implican el establecimiento de relaciones sociales adecuadas, ello determina que los colectivos estudiantiles estén estructurados atendiendo a la edad y desarrollo de sus integrantes lo que contribuye a estructurar las actividades y el establecimiento de las relaciones acorde con estas peculiaridades.

Entre la tareas de la higiene mental que podemos vincular este principio tenemos las siguientes:

- Garantizar las condiciones de vida higiénica en general que repercute en la actividad mental.
- Evitar situaciones que provoquen stress exagerados
- Lograr una concepción materialista dialéctica de la realidad objetiva acorde con el nivel de desarrollo de niños y adolescentes.
- Facilitar un empleo adecuado del tiempo libre.
- Estructurar los grupos escolares acorde con su edad y desarrollo psíquico para la realización de las diferentes actividades.
- Enseñar al individuo a afrontar la realidad en correspondencia con su edad, no evadiéndola o transformándola en situaciones falsas.
- Aprovechar al máximo las potencialidades educativas de cada actividad.

En la explicación de cada principio se ha tratado de exponer la importancia que tiene su atención por el educador, lo cual no incluye solo la actividad del maestro sino de todo aquel personal que tiene que ver con la formación de niños y adolescentes. De igual manera debemos destacar la interacción existente entre todos los principios para lograr el éxito necesario en el proceso de enseñanza aprendizaje.

A través de nuestro trabajo sistemático y habitual, se logra la formación de hábitos correctos de vida se logra desarrollar sistemas de conocimientos habilidades y capacidades que permiten su actuación en la sociedad con seguridad de si y con plena satisfacción de la realización de dicha actividad, lo cual enriquece su vida afectiva, permite interiorizar la conjugación de las necesidades sociales y personales a fin de lograr la orientación adecuada de su personalidad bajo los parámetros de sus posibilidades individuales, se forman firmes convicciones que permiten una actuación consecuente e independiente y que repercute en su estabilidad emocional; todo ello redundando por tanto, en lograr, un buen conocimiento de si, de sus posibilidades, de su poder de acción sin que ello conlleve a desajuste producto de conflictos, contradicciones que crean malestar y desajustes en la personalidad y que terminan en alteraciones de la conducta y enfermedades mentales

FACTORES POTENCIALMENTE PSICOPATOGENOS.

Colectivo de autores del Dpto. de Ciencias Generales de la Educación.

Salud: Conjunto de procesos que implican un aprendizaje de la realidad, en el que el sujeto intercambia posiciones con esa realidad, asumiendo y desprendiendo, como parte de ese aprendizaje, vínculos que deben establecerse. (Pichón Riviere).

El aprendizaje de nuevos vínculos implica asumir y perder (desprendimiento). El proceso de salud es un continuo, donde el sujeto da y recibe. Cuando sea capaz de reconocer en que dirección va a dirigir su aprendizaje, ser saludable, podrá determinar sus propios vínculos, qué asumir y qué desprenderá. Salud implica equilibrio que debe producirse entre la interacción del hombre con sus necesidades y los requerimientos variables del medio. Al romperse este equilibrio se pasa al estado de enfermedad.

La salud y la enfermedad no son fenómenos independientes, sino diferentes grados de adaptación del hombre al medio en que vive. Considerar una persona sana implica tener en cuenta la salud física y mental que condiciona el desempeño eficiente de la personalidad.

Salud psíquica: Significa que la personalidad en su conjunto es capaz de realizar un aprendizaje de la realidad a través del enfrentamiento, manejo y solución integradora de los conflictos. El sujeto puede hacer un nuevo aprendizaje de la realidad. Cuando una persona es incapaz de realizar esos aprendizajes y tiene una adaptación pasiva, su respuesta ante situaciones y conflictos son inadecuadas. Aparece la enfermedad. Esta emerge tras los signos donde subyacen conflictos y donde existen actos fallidos en su base.

Síntoma: Es la expresión de un momento de la enfermedad. Es el emergente de la enfermedad.

Pueden aparecer en la mente, en el cuerpo o en la conducta. La enfermedad es un emergente de un conflicto, un intento de resolverlo. Entre salud y personalidad existe una relación, van acompañadas en la medida en que este sujeto puede dirigir su aprendizaje. Su crecimiento se produce logrando una personalidad sana. Saludable ser una personalidad sana y eficiente, con buenos vínculos, capaz de integrar las depresiones, dicotomías, asumir y perder. Pero en el transcurso de la vida del sujeto, este aprende. Estas primeras escenas están en la familia (importancia de los cinco primeros años de vida del niño para una buena salud mental y obtener una personalidad sana). Luego el niño pasa a la escena de la escuela, donde continúa su aprendizaje, debe seguir asumiendo y desprendiendo cosas.

Ya en la adolescencia, el sujeto rememora todas las escenas anteriores y mira hacia el futuro. Si elabora su pasado traumáticamente entonces tendrá crisis (posible enfermedad).

Si la orientación al adolescente es efectiva en su aprendizaje, entonces no tiene que transitar por un pasado traumático, puede asumir y desprenderse: aprende y crece.

Factores potencialmente psicopatógenos.

En el transcurso de la vida de cada sujeto están presentes los factores potencialmente psicopatógenos (FPP). Ellos en sí mismo, no necesariamente son

productores de psicopatologías. Estos se desencadenan cuando no se ha producido un buen aprendizaje, cuando ese niño tuvo en su grupo primario (familiar) relaciones inadecuadas, su adaptación fue pasiva y el sujeto no creció debidamente. Su conducta fue inadecuada en los diferentes momentos de su desarrollo psíquico y físico, en sus relaciones con la escuela, padres, maestros, etc., afectándose su desarrollo integral.

La incidencia de los FPP en la salud mental del sujeto depende de:

- La edad: La separación de los padres puede afectar más a un niño pequeño que a un escolar.
- Las condiciones biológicas del sistema nervioso y de otros órganos y sistemas del cuerpo: Por ejemplo, del grado de fortaleza del sistema nervioso puede depender el grado en que algunos de estos factores afecten al sujeto. Ej: Niño con defecto neurofisiológico cuyos padres le plantean exigencias por encima de sus posibilidades.
- La personalidad premórbida: De acuerdo a como se manifieste la personalidad incipiente del niño, este puede resultar mucho más afectado que otro en presencia de algunos de estos factores.

Ej: Un niño con personalidad tímida incipiente le afectar más la interacción con una maestra autoritaria.

Cuando analizamos los FPP en la adolescencia, debe tenerse presente que el origen de los mismos esté en etapas anteriores de su vida.

Cuáles son esos factores posibles causales de patologías?.

I- Actitudes de los padres y otros adultos.

II- Acontecimientos o eventos.

III- Antecedentes patológicos familiares.

IV- Otros.

I- ACTITUDES DE LOS PADRES Y OTROS FAMILIARES.

1- Rigidez, autoritarismo: Imposición inflexible de las reglas de conducta al niño, sin tomar en cuenta su edad, estado de ánimo, circunstancias presentes. Ej: Niño jugando en el momento de comer y es interrumpido por la madre. Para este tipo de padres, ceder, hacer concesiones constituye una derrota, una pérdida de fuerza moral. En el fondo suelen ser personas con poca seguridad real en sí mismas y en su autoridad, por lo que sienten como muy peligroso cualquier signo de rebeldía del niño.

El autoritarismo puede engendrar actitudes de sumisión, de rebeldía o mezcla de

ambas y tiende a formar un adulto rígido y con frecuencia agresivo, intransigente y lleno de prejuicios.

2- Permisividad: Afecto sin autoridad. Este tipo de padre o madre es el llamado consentidor. Le da afecto al niño a menudo abundantemente pero no ejerce control sobre él, lo deja hacer todo lo que quiere. A veces alega que le tiene lástima o que es muy pequeño para ponerle disciplina. Como consecuencia el niño no la respeta y llega a veces hasta a pegarle impunemente.

Esta actitud puede producir un niño con poca capacidad para posponer la realización de deseos (baja tolerancia a la frustración), confianzudo, ruidoso

aunque alegre y cariñoso. Es el llamado niño malcriado. Puede en grado psicopatológico, mostrar conductas inferiores a las correspondientes a su edad.

- 3- Sobreprotección: Afecto con exceso de autoridad. La madre en el primer año de vida tiene que atender las necesidades corporales y psicológicas del niño. Esta protección debe ir decreciendo gradualmente en la medida que el niño va desarrollando su autonomía, sin embargo no sucede siempre así. En estos casos la madre o padre, generalmente son una persona ansiosa en general o específicamente con respecto al niño y debido a ello exagera las medidas de seguridad y/o las prolonga más allá de la etapa del desarrollo en que son necesarias. Vive con un eterno sobresalto o estado de preocupación respecto del niño, cosa que los agobia a ellos y desde luego al niño.

También la sobreprotección implica la restricción de la libertad de movimiento y la posibilidad de relacionarse con otros niños, lo cual limita sus posibilidades de desarrollo, obstaculiza el aprendizaje de métodos de cuidarse por sí mismo del peligro y de dominar sus ansiedades y su miedo.

La sobreprotección tiende a producir un niño ansioso, indefenso, inseguro y limitado en las relaciones interpersonales, sobre todo con los otros niños. La edad en que su efecto es más dañino es entre los dos a seis años.

- 4- Rechazos: Falta de afecto encubierto o manifiesto. Existe una falta de afecto o antipatía de la madre o el padre hacia el niño. Es muy poco frecuente que sea completamente consciente, es decir, que la persona se de cuenta que no acepta a su hijo, pero otras veces es encubierto, es decir, todo lo que hace es siempre pensando que lo hace por su bien, que su propósito es educarlo y corregirlo.

El rechazo puede provocar en el niño dos actitudes:

- Se vuelve rebelde, agresivo, negativista (conducta antisocial).
- Se convierte en un niño retraído, aislado o depresivo.

- 5- Conflictos alrededor de la crianza del niño: Padres entre sí y padres y abuelos. Los conflictos o desacuerdos en la forma de criar al niño tiene efectos patógenos sobre el mismo. Entre las causas que son más dañinas están las siguientes:

a) Las escenas agresivas frecuentes entre adultos en presencia del niño, que le causa miedo y sentimientos contradictorios e intensos, con la agravante de que se trata de personas a las que quiere y de quienes depende.

b) División de la autoridad. Posibilita que el niño decida en su momento que posición le conviene más, por lo que las normas y valores pueden llegar a ser confusos y contradictorios, generando episodios neuróticos agudos a corto plazo. Afecta más en los primeros seis años de vida.

- 6- Maltrato: Amenazas constantes y castigos corporales para lograr obediencia. El niño lo interpreta como rechazo, como falta de afecto, aprende a obedecer no por interiorización de la regla, sino por miedo al castigo, lo que conduce no al respeto y al afecto, sino a una relación basada en el temor y el miedo.

- 7- Conducta paranoide hacia el niño: Se manifiesta cuando rodean al niño de una atmósfera persecutoria ofreciéndole una imagen de niño malo. En otras ocasiones los hacen partícipe de su visión paranoide del mundo.
Ej.: El padre celoso paranoide que al llegar la hija a la adolescencia le muestra una visión desconfiada y exagerada de la actitud de seducción y engaño de los demás hombre hacia las mujeres.
- 8- Conducta culpabilizante: Creación de sentimientos de culpa en el niño por parte de la madre para el control de este. Ej.: Tu mamá se va a morir por no hacerme caso.
- 9- Inconsistencia: Premios, castigos y/o ignorar alternativamente la misma conducta.
No son sistemáticas las normas educativas, régimen anárquico en función del humor de los padres. Este tipo de actitud puede incidir negativamente en la formación moral del niño.
- 10- Complacencia y estimulación inconsciente de conductas patológicas y/o sociopáticas en el niño: Incitación de modo inconsciente a asumir conductas antisociales o patológicas y a su vez repudiarlas de modo manifiesto. En estos casos el niño capta el mensaje del padre que aprueba e incita su conducta, lo que le sirve de disparador para la misma.
A veces el niño cesa espontáneamente de actuar de esta manera tan pronto desaparece la estimulación del progenitor.
Ej.: El niño que en la escuela golpea a otro. El padre lo regaña, pero siente satisfacción por “la conducta varonil de su hijo”.
- 11- Ejemplos y/o enseñanzas de conductas sociopáticas: El adulto da ejemplo o enseña directamente conductas antisociales. Esta situación puede dar como resultante la conducta delincinencial temprana.
Ej: Mentir, robar, prostituirse, etc.
- 12- Carencia de estímulos. Hasta aquí hemos analizado el daño que causa en el niño la presencia de determinados estímulos negativos. Sin embargo, la carencia o deficiencia de estimulaciones también puede perturbar el desarrollo psicológico normal del niño. Entre ellas tenemos las siguientes:
- a) Separación de la fuente de seguridad: Separación total, parcial o transitoria o permanente del niño respecto de la persona con la cual ha establecido el lazo fundamental de afecto y que por ello constituye su fuente principal de seguridad.
 - b) Deficiencia general de estimulación: (Institucionalismo). Retardo del desarrollo de la
- 121
- personalidad producido por deficiencia de estímulo, sobre todo social, en el medio ambiente de la institución.
Ej.: Ausencia de los padres y la correspondiente falta de cariño, seguridad, modelos sexuales, etc.

- c) Privación cultural: Atmósfera familiar en que predomina el poco interés por el aprendizaje, bajo nivel cultural, poca estimulación del niño, por lo que rinde por debajo de sus posibilidades reales. Da la impresión de retraso mental.
- d) Déficit de la enseñanza y el control moral: Muy dañino para el adolescente, pues es la etapa sensitiva para el desarrollo de la esfera moral.
- e) Déficit de juego social: A través de la actividad lúdica, el niño aprende asumiendo determinados roles sociales y sexuales. El juego social permite una mayor interacción con otros niños, es un estímulo para el desarrollo del lenguaje y de hecho facilita la socialización de la personalidad de este.
El niño sobreprotegido tiene dificultades en la interacción con otros niños, pues tiende a ser rechazado por los demás, por lo que puede llegar a convertirse en un niño tímido.

En el caso del agresivo no se produce la atenuación y socialización de la agresividad.

El inmaduro se hace más inseguro

Es a estos niños a los que se hace más necesario brindarles oportunidades tempranas para la socialización a través del juego.

- f) Déficit de oportunidades para la identificación con el padre: (ausencia física y/o emocional del padre). En caso del varón, requiere tener al padre como modelo.

- 13- Exigencias superiores a la edad mental y/o emocional del niño: El no tener en cuenta las posibilidades del niño en la escuela o el hogar engendra, a partir de una comparación desfavorable, problemas en su autovaloración y se manifiesta perezoso, majadero, falta de interés, rechaza el estudio, rebeldía, negativismo, usualmente deserta de la escuela. La situación de estos niños es más difícil aún porque el propio niño no lo comprende y puede llegar a creer que sus fracasos son por su culpa.

II- ACONTECIMIENTOS O EVENTOS.

Son aquellas situaciones que enfrentan al niño con un conjunto complejo de estímulos tensionantes de diverso tipo y de modo brusco lo que produce su incapacidad adaptativa y lleva con frecuencia a desequilibrios agudos a corto plazo.

- 1- Ingreso en hospitales e instituciones médicas provocadoras de ansiedad o dolor:
Ej.: Intervenciones médicas dolorosas (operaciones, inyecciones, etc), la observación por el niño de intervenciones médicas impresionantes o del fallecimiento de otros pacientes, conocimiento del diagnóstico y pronóstico adverso de su enfermedad.
- 2- Situaciones catastróficas de rara ocurrencia que generan gran estrés: Ciclones, terremotos, etc. La gran cantidad de estímulos tensionales no permite la adaptación del sujeto produciendo un trauma psicológico agudo.
- 3- Nacimiento de un hermano: La rivalidad y el celo que produce el niño recién llegado en el hermano que le antecede es inevitable. Debe atenderse y convertirla en una experiencia de crecimiento emocional del niño.

- 4- Divorcio: Su potencialidad está dada por la discordia, tensión y escenas de agresividad que generalmente lo acompañan. El acontecimiento transcurre sin afectación siempre que los padres mantengan contacto afectivo adecuado con el niño y se sienta en libertad para seguir queriendo a ambos.
- 5- Pubertad: Depende de la forma en que sea manejado este período por padres y maestros. Puede convertirse en crisis o no.

III- ANTECEDENTES PATOLOGICOS FAMILIARES:

Referidos a patologías psíquicas o no que afectan el clima emocional de la familia, con la consiguiente afectación para sus miembros. Ej.: Alcoholismo, esquizofrenia, SIDA, etc. También se refiere a enfermedades que pueden ser causales directas de patologías en los hijos. Ej.: Hipertiroidismo (retraso mental). IV- Otros.

- 1- Los extraños y los no familiares: Hasta los tres años aproximadamente el niño teme a los extraños, busca refugio en los padres al aparecer éstos. Este temor no se limita a las personas sino que se extiende también a las cosas, al medio ambiente.
- 2- Falta de espacio en la vivienda: Las discordias entre los adultos crean un clima de tensión general que afecta al niño y los adultos descargan sobre él su agresividad y lo restringen para evitar problemas con los demás.
- 3- Malas compañías: Influencias nocivas de otros niños o de grupos con tendencias psicopáticas. La búsqueda de estas compañías está dado por deficiencias en el desarrollo moral, inadaptación a la escuela, necesidad de ser aceptado por otros niños.
- 4- Agentes infecciosos (virus, bacterias, hongos): Son más frecuentes en enfermedades físicas pero no se descarta la posibilidad de su influencia en determinadas enfermedades mentales.
- 5- La herencia (malformaciones, etc):
- 6- Nutrición inadecuada: Desbalance en los alimentos, exceso de alimentación o desnutrición.

Bibliografía.

Material de apoyo (biblioteca de FLEX).

García Morey Aurora: Selección de lecturas de la Evaluación y Diagnóstico Infantil.

Revista de medicina #5 de 1974. Salud mental.

Gzlez Rey, F: La P. su formación y desarrollo. Cáp. #6. pág. 224-261.

Ferreiro Gravié, R: Higiene de niños y adolescentes. Cáp. #11.

PRÁCTICAS QUE CONTRIBUYEN A LA SALUD MENTAL.

Lic. Marlene Escobar Peraza.

Para lograr una salud mental en las personas, son múltiples los factores que pueden influir, entre ellos la familia y la escuela. En este material ofrecemos propuestas de cómo aplicar diferentes prácticas que pueden ser enseñadas y ejecutadas por los padres, madres y profesores(as) a sus hijos(as) y estudiantes respectivamente para prevenir trastornos que los puedan afectar.

Entre las prácticas más frecuentes que realizan hombres y mujeres para proteger su salud mental está la relajación.

La etiología de la palabra relajación viene del latín relaxati, que significa acción y afecto de aflojar soltar, también descanso o reposo.

En el diccionario real de la Academia Española se dan las acepciones del verbo relajar:

Aflojar, laxar o ablandar, sentido figurado espaciar o divertir el ánimo con algún descanso, aliviar o disminuir una pena o castigo.

La relajación es necesaria frente a preocupaciones, a expectativas de acontecimientos de no inmediata solución y a estímulos irritantes cotidianos de rápida eliminación.

Consisten en técnicas, encaminadas a modificar conscientemente el nivel de actividad de los órganos sensoriales y del sistema muscular, así como a ejercer un control sobre el flujo del pensamiento.

Es decir mediante estas técnicas se procura un estado de reposo muscular de modo tal que al mantener la longitud normal del músculo influyendo sobre el tono de reposo de éste, se logra la recuperación y por consiguiente un mayor nivel de actividad posterior.

Permiten recuperar la tensión muscular útil, productiva, que conduce a la acción concreta que produce efectos que modifican las circunstancias y transforman nuestro ámbito.

Se produce una disminución de la actividad metabólica del consumo de oxígeno y de eliminación de anhídrido carbónico de forma notable.

También decrece simultáneamente el ritmo respiratorio y el volumen del aire respirado

Estas variaciones son un índice objetivo de la influencia en los procesos fisiológicos y constituyen el fundamento de la eficacia de la técnica para la prevención de los trastornos psicomotores.

En el aspecto psicológico se produce la desaparición o notable disminución de los estados ansiosos, ya que el nivel de ansiedad decrece continuamente a partir de la segunda semana de práctica.

Existen una gran variedad de técnicas relajantes, que son en lo esencial variantes de las propuestas por J.H. Schultz, en su método de relajación autoconcentrativa o entrenamiento autógeno.

J.H.Schultz fue un psicólogo alemán, que estudió durante muchos años las reglas del yoga y de los resultados de su investigación, extrajo una base técnica y unos métodos de concentración que por sus reglas propias se independizaron de las corrientes psicoanalista de su época.

Su método consiste en adoptar una postura corporal y una vez aprendida esta, efectuar paralelamente ejercicios psicofisiológicos, partiendo de escoger tres posiciones posibles:

- Postura de cochero
- Sentado reclinado
- Acostado

Estas posturas se realizan indistintamente según las particularidades individuales y el estado físico del sujeto.

Las actitudes propuestas son las posturas de reposo tendido en un diván o sofá y sentado en una silla o sillón

La posición del cuerpo y de los músculos está concebida de manera que reduzca al mínimo las tensiones musculares. Se recomienda un sofá de estilo antiguo con respaldo alto para apoyar la cabeza y que posea amplios brazos

Los muslos y brazos deben descansar bien y el sujeto completamente reposado. Si se sienta en una silla debe adoptar postura de cochero. El sujeto encorva la espalda y la parte baja de la columna vertebral permanece vertical o inclinada hacia atrás. Los antebrazos descansan sobre los muslos. Esta posición no es recomendada a sujetos con alteraciones cervicales.

Por último en posición de tumbado, los brazos reposan ligeramente flexionados a ambos lados del cuerpo, con los antebrazos paralelos al tronco y las palmas de la mano mirando hacia abajo, los pies separados con las puntas hacia afuera, uno o varios cojines sostienen la nuca, o también la cabeza puede reclinarse directamente sobre el diván. La postura de la cabeza debe jugar con la estructura particular de la columna vertebral. El sujeto debe cerrar los ojos de modo que queden atenuados al máximo de los estímulos ópticos cuestión que favorecerá la concentración mental, tan necesaria para las representaciones a experimentar.

El adiestramiento autógeno se logra paulatinamente y por medio de la autoconcentración del sujeto este consta de dos ciclos:

El primero presenta seis ejercicios básicos.

El segundo no se explicará pues solo puede ser dirigido por el especialista, para evitar ciertos trastornos que pueden ocasionarse cuando no hay una sabia dirección.

Ejercicios del primer ciclo o ciclo inferior:

- Vivencia de pensantez
- Vivencia del calor
- Tranquilización cardíaca
- Tranquilización respiratoria
- Vivencia de calor abdominal

- Vivencia de refrescamiento de la frente

En sujetos sin entrenar debe considerar la mayor atención a las condiciones generales del ambiente y a la actitud corporal del mismo. En una pieza tranquila, a una temperatura media, en una semioscuridad, la concentración se ve facilitada por una disminución de los estímulos exteriores. La ropa debe ser cómoda.

Luego de garantizar estas condiciones y haber seleccionado la posición específica se invita al sujeto a dejarse penetrar por la fórmula "Estoy completamente tranquilo," a sentirla lo más presente sin hacer movimientos y sin hablar.

Esta consigna no es un ejercicio de autosugestión, ni destinada a producir calma, en un inicio se experimenta como una palabra, como un pensamiento, como un significado; después de realizarlo durante un tiempo gana en riqueza y plenitud. Es una fórmula de inducción y no de sugestión que permite al sujeto entrar en un estado de pasividad productiva, apto para introducir el primer ejercicio de este ciclo.

Se entiende por pasividad productiva aquel estado de reposo que prepara y permite al sujeto llevar a cabo un período de actividad fisiológica normal que le sirva como base para realizar los ejercicios del entrenamiento autógeno.

Vivencia de pesantez.

El sujeto debe concentrarse mentalmente en la fórmula "como me pesa el brazo derecho"; es preferible comenzar por una parte del cuerpo, sobre todo con la que más hace ejercicios habitualmente.

No se trata de hacer algo con el brazo, sino inducir en él dominio mental una ideación abstracta. El sujeto debe pensar y no hacer.

No debe crisparse en una idea, sino distenderse pensando en una idea. Para ayudar a sentir la pesantez es posible realizar con anterioridad vivencias de peso, levantando o sosteniendo durante un tiempo objetos pesados, sobre todo cuando se trata de niños.

Al principio el ejercicio durará poco entre un minuto o minuto y medio. Se recomienda tres ejercicios diarios con regulación rigurosa. Al fin de cada ejercicio una recuperación cuidadosamente ejecutada según una técnica precisa, devuelve al organismo a su estado de tensión normal. Recuperación que se compone de movimientos sucesivos, varias flexiones y extensiones enérgicas de brazos, inspiración fuertes y abrir los ojos.

Al cabo de algunos días se registran una sensación de pesantez en el brazo en cuestión, luego se vuelve más aguda y se hace sentir en el otro brazo y al resto de los miembros, por último a todo el cuerpo.

La experiencia de calor:

Su fórmula es "que calor siento en el brazo derecho". El sujeto se representará mental o visualmente una experiencia de calor conocido,

ejemplo: estar expuesto al sol en la playa, calentarse frente a un fuego en el invierno.

Primeramente se inducirá un brazo, luego progresivamente hasta llegar a todo el cuerpo.

Ejercicio cardíaco:

En el ejercicio anterior tiene como base la autorregulación de los vasos sanguíneos. En este, la actividad cardíaca se integra para someterla también a la regulación del sujeto. Se le invita a sentir su corazón a intentar sentir como late en el pecho. Se le induce que imagine el corazón en la verdadera situación anatómica.

La fórmula es “mi corazón late sosegada y vigorosamente”. Se puede invitar al sujeto a que se ponga la mano en la región precordial. En este ejercicio se trata simplemente de sentir latir el corazón y no de modificar su ritmo.

Ejercicio Respiratorio:

Se pide al sujeto que se abandone a su respiración, respetándose el ritmo respiratorio normal. Se recomienda imágenes mentales como sentir el aire penetrando en el cuerpo o sentir como funciona la caja torácica. La fórmula general es “mi respiración es totalmente tranquila”, “soy todo respiración”.

En este momento el ritmo respiratorio se modifica. Esto ocurre al margen de la voluntad del sujeto, al que sólo se le pide que sienta su respiración.

Ejercicio de calor abdominal:

Se invita al paciente a experimentar una sensación de calor en lo más íntimo de la cavidad epigástrica, a nivel del plexo solar.

Siempre se requiere una representación mental: un foco de calor suave situado a nivel del plexo solar y que irradia a todo el abdomen, a la vez que se dice la fórmula verbal: “Que calor siento en el plexo”.

Vivencia de refrescamiento de la frente:

Este ejercicio está encaminado a poner la extremidad cefálica al abrigo de las modificaciones vasomotrices, que comienzan a producirse de forma regular cuando cada ejercicio alcanza el nivel del cuerpo entero.

Se propone la fórmula “siento en la frente un agradable frescor”. Puede ayudarse mentalmente representándose tomar un baño caliente con la cabeza afuera y refrescada por una ligera corriente de aire.

El efecto se consigue en un tiempo que varía entre uno y seis meses. Pueden darse de cinco minutos a un cuarto de hora.

Como habíamos dicho el entrenamiento autógeno se completa con un segundo ciclo que se podrá enseñar a sujetos ejercitados al menos durante dos años en el primer ciclo. Pero por su complejidad, que exige la dirección de un especialista y por no formar parte de nuestros objetivos no lo abordaremos.

Esta técnica puede aplicarse de forma individual o colectiva; en esta última sin exceder de diez personas.

Beneficios Psicofisiológicos al concluir el primer ciclo

Fisiológicos:

- Aumento de la temperatura, del flujo sanguíneo hacia el aparato digestivo y del peristaltismo intestinal.
- Disminuye la tonicidad en el aparato digestivo, la tensión arterial, la taquicardia, los niveles de colesterol y cortisona en sangre.
- Propone a la normalización del ritmo en sangre y de los valores de yodo protéico en la misma.

Psicológicos:

- Reducción o desaparición de la ansiedad.
- Estabilidad emocional.
- Disminuye la resonancia afectiva, que no es más que la capacidad del organismo de responder a afectos estimulantes emocionales; que cuando no se realizan de inmediato crean un estado emocional latente, manifestado en sufrimientos y tensiones.

Además de estos beneficios se obtienen implicaciones **higiénicas:**

- El estado de salud alcanzado permite un rendimiento energético mayor, al estar en perfectas condiciones de funcionamiento los diferentes sistemas de órganos, siempre y cuando no sean afectados por otros factores de riesgos.
- Al desaparecer o reducirse las tensiones la vida afectiva toma un carácter más flexible, lo que permite una mejor interrelación con el medio circundante y una mayor higiene mental.

Existen otras formas de relajación más sencillas que se pueden aplicar en diferentes momentos a lo largo del día y que pueden ayudar a desconectar como por ejemplo: darse un baño con aromaterapia, hacerse un automasaje en los pies, realizar un alto en el trabajo para acudir a un parque, sentarse a escuchar una cinta de relajación o ir junto al mar, para esta última deben realizarse los siguientes pasos:

Imaginarse en una playa tranquila. Sumergirse primero en el mar, quedarse un rato sintiéndose flotar, déjate mecer por las azules aguas como un bebé en brazo de su madre. Siente el sol, su calor el viento haciendo danzar la olas. Abandónate con la confianza de que la existencia te sostiene y protege. Regresa a la arena y tumbate en la orilla del mar. Pon los pies en el agua, en una actitud de completa entrega. Siente las olas masajear tus pies.

Cierra los ojos. Empieza ahora un recorrido por tu cuerpo, disfrutando de las sensaciones que genera y escuchando atentamente sus mensajes de bienestar o de tensión. Observa tu respiración. No intentes cambiarla. Solo siente como la pureza del aire entra en tu cuerpo.

Ahora detén tu atención en los párpados y aflójalos. Suelta el entrecejo y relaja la lengua en la boca, con la punta tocando ligeramente el paladar.

Observa de nuevo la respiración. Apacíguala con el susurro de las olas. Recorre con la mente todo tu cuerpo de los pies a la cabeza. Líbralo de las tensiones que puedan afectarlo, pídele que abandone toda resistencia y se entregue a la relajación.

Recorre los órganos internos uno por uno. Primero el corazón, luego los pulmones, el estómago, el hígado. Háblale y permíteles que se relajen uno a uno.

Vuelve a tus párpados, mantenlos relajados. Entrecejo, lengua y mandíbula están liberados de toda tensión. Disfruta de la calma profunda que te renueva por dentro.

Vuelve a tomar conciencia de respiración. Comprueba que es más profunda y regular y despiértate lentamente.

Esta práctica de relajación es breve, efectiva y sumamente placentera. Para realizarla conviene vestirse con ropas cómodas, holgadas y que proporcionen una temperatura agradable. Es importante buscar un lugar tranquilo. También resulta muy cómodo que grabes las instrucciones para no tener que leer, y que dejes un tiempo entre frase y frase para poder realizar los consejos.

Existen otras prácticas que al igual que la relajación favorecen a la salud mental de las personas entre ellas tenemos:

Práctica de visualización creativa.

Esta práctica se puede realizar dónde y cuándo se quiera, pero antes es importante **relajarse** y crear una atmósfera tranquila que propicie el flujo de imágenes sobre aquello que se desea conseguir.

Al obtener el estado óptimo de relajación, se reducen las tensiones y las distracciones y se está preparado para los procesos de visualización.

Como si de una pantalla de cine se tratara, en la mente se puede empezar a **proyectar** las imágenes que mejor representan lo que se quiere. Conviene recordar que al formar una imagen se está haciendo una clara afirmación de lo que desea que suceda. La información se dirige al inconsciente, donde pueden residir los mayores obstáculos a que el acontecimiento llegue a ocurrir.

La capacidad de imaginar con **detalle e intensidad** llega con la práctica. Hay una serie de ejercicios que ayudan al proceso.

Uno de los más sencillos es observar cualquier escena real, retener la imagen y reproducirla con los ojos cerrados. Al principio los resultados quizás sean decepcionantes, pero a medida que se aprende a afinar la concentración, la imagen parece flotar en el espacio entre y sobre los dos ojos.

El poder ilimitado de la imaginación tiene muchos campos de actuación posibles. La representación mental de situaciones que se desea reproducir realmente en el futuro es útil para ayudar a sanar el cuerpo, mejorar en el trabajo en la relación con uno mismo o tener relaciones personales más satisfactorias.

Sanar el cuerpo: Imaginarse sano, libre de enfermedad y lleno de fuerza, recibiendo cascadas de energía que, en forma de luz brillante, entra por la cabeza, repartiéndose lentamente por todo el organismo, puede ayudar mucho a superar con éxito una enfermedad.

Mejorar en el trabajo: Conseguir un trabajo o ascenso en nuestra carrera profesional es más fácil si confiamos en nuestras posibilidades. Visualizarnos en una situación de éxito profesional es el primer paso para conseguir hacerlo realidad.

En la relación con uno mismo: Visualizar como te gustaría ser es también una forma de llegar al objetivo marcado. Con los ojos cerrados, espira e imagínate sentado ante un telar, tejiendo el patrón de tu vida, tal como te gustaría que fuera. Elige los hilos con los que vas a tejer el tapiz. Imagina que tus manos son el cielo y la tierra combinándose en ese tapiz. Luego abre los ojos.

En las relaciones personales: Cuando la inseguridad o la timidez se apoderan de uno, el miedo al fracaso emocional será menor si se representa en la mente la imagen de ser aceptados por los demás y repitiéndola se deja que se fije en el subconsciente. En las relaciones dificultosa, da buenos resultados encontrarse con la otra persona en la imaginación, en uno de los lugares favoritos de ambos y visualizar en ese marco una escena de alegría y risa, en la que aparece el entendimiento, se sana la relación y se pacta la armonía.

Meditación

Es una forma poco corriente porque se adquiere descansando, en eso consiste en descansar de pensar, en observar las ideas como si fueran de otros. Cuando se medita la mente se libera de las rutinas que la aprisionan y pueden surgir nuevas interpretaciones que permiten enfrentar la vida con mayor objetividad.

Para realizar esta práctica es necesario seguir los siguientes pasos:

Sentarse y relajarse. Se deben cerrar los ojos y dirigir la atención hacia el interior, observa como los pensamientos cruzan la mente. No los juzgues ni intentes apegarte a ellos.

Observa la naturaleza y el contenido de tus pensamientos. Fíjate como uno lleva al otro y con que rapidez se genera una cadena de asociaciones y de que modo, estas a veces siguen un solo tema o se dispersan. Observa lo decidida que parece tu mente a distraer tu atención y las estrategias que utiliza.

Observa que fácil es perder tu atención objetiva. A veces los pensamientos impiden la concentración, cada vez que esto suceda, hazte poco a poco consciente de nuevo.

Continúa el ejercicio mientras te resulte agradable. Después, escribe lo que hayas descubierto sobre tu mente.