



ISSN: 1697-7378

Revista Digital EducaMadrid



Revista Digital (/web/revista-digital) / Experiencias (https://www.educa2.madrid.org/web/revista-...

IE Vicente Cañada Blanch. Programa tu mente

Editar

Revista Digital Educamadrid

Fecha de publicación 14 de diciembre de 2018

Experiencias

Nivel Bachillerato

Resumen

Se trata de dar a conocer al alumnado de 2º de Bachillerato técnicas de alto rendimiento deportivo aplicadas a la vida cotidiana para conseguir la gestión emocional necesaria y alcanzar el nivel óptimo de activación para cada acción. En concreto, se les ofrecen herramientas para prepararse y hacer frente de la mejor manera posible a situaciones difíciles en las que el estrés y la ansiedad pueden bloquear y disminuir su rendimiento.

Autora

Isabel Cobián Schröder

Instituto Español Vicente Cañada Blanch (Londres, Reino Unido)



1. CONTEXTO EDUCATIVO EN EL QUE SE DESARROLLA LA EXPERIENCIA

Este trabajo se ha llevado a cabo en el centro a finales del mes de enero del curso

2017/2018. La solicitud de realizar un curso para 2º de Bachillerato se planteó al Departamento de Educación Física a petición del Departamento de Orientación al detectar el alto grado de presión, angustia y ansiedad que los exámenes estaban provocando en el alumnado.

El Instituto Español Vicente Cañada Blanch es un centro de titularidad del Estado español en Londres. Es un centro bilingüe español-inglés y bastantes alumnos de Bachillerato están con familias de acogida lejos de sus hogares. La jornada escolar es más larga que en España, a lo que se añade que los alumnos viven alejados del centro, al menos emplean dos horas diarias en transporte público, por lo que tienen menos tiempo para preparar sus pruebas. El nivel de exigencia por parte del profesorado no puede bajar ya que se presentan a la EVAU como el resto de alumnos españoles.



El poder está en la mente

1.1. Antecedentes y justificación

Uno de los objetivos educativos por excelencia es el desarrollo integral de los alumnos. Los hábitos saludables, el autocontrol, la confianza, la superación, la concentración y el control emocional están presentes en la asignatura de Educación Física y en casi todas las enseñanzas. Durante toda la etapa de la ESO y de 1º de Bachillerato los alumnos trabajan todas estas herramientas educativas y técnicas de relajación mediante ejercicios de carácter variado que mejoran sus capacidades. En 2º de Bachillerato los alumnos ya no tienen Educación Física y las técnicas de alto rendimiento deportivo, enmarcadas dentro de la psicología deportiva, son contenidos más aptos para alumnos de este nivel, lo que resulta un complemento ideal para prepararse mejor para la EVAU con muy poco esfuerzo y empleo de tiempo.

El equipo directivo, convencido de su utilidad y de que aporta calidad al proceso de

enseñanza, ha querido ofrecer un valor añadido a las enseñanzas que se imparten en el centro y preparar a los alumnos emocionalmente para que puedan sacar lo mejor de ellos mismos en la EVAU y en el futuro.

1.2. Objetivos

1. Conocer técnicas para lograr un nivel óptimo de activación para una actividad determinada.
2. Ser capaces de aplicar los ejercicios de forma autónoma y entrenar hasta conseguir una rutina de activación propia.
3. Mejorar el control emocional.
4. Programar la mente a través de la asociación.
5. Conocer las curvas de rendimiento en el estudio y las condiciones para llegar a rendir de forma satisfactoria.
6. Conocer las técnicas para brillar como alumnos.



Programa tu mente

2. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

Surgida la propuesta de diseñar un curso a medida para los alumnos de 2º de Bachillerato, se estudiaron las mejores opciones posibles. En un primer momento se pensó en trabajar mindfulness en el aula o en técnicas de relajación que ya se habían trabajado en cursos anteriores. Esta opción se abandonó ya que los alumnos en este curso no tienen tiempo extra para dedicarlo a adquirir otros conocimientos y no se iban a quedar en horario extraescolar para recibir esta preparación.

En segundo lugar, se indagó en el contenido de cursos externos que estaban contratando en otros centros españoles, con el objeto de preparar emocionalmente a los alumnos para la

EVAU.

Al final se optó por desarrollar un curso a medida para los alumnos, que demandaban técnicas de aplicación rápida y eficaz en el menor tiempo posible.

2.1. Contenidos

Explicación de técnicas: atención, discriminación de estímulos, concentración, focalización, visualización, autosugestión..., y los ejercicios para entrenarlas.

Algunas técnicas de relajación exprés, el uso del bostezo, el suspiro y el estiramiento.

Conocimiento de la subjetividad de la aplicación de estas técnicas para entender que hay que encontrar una rutina propia.

2.2. Metodología

Los alumnos asistieron a una sesión teórica para captar su atención y centrar el interés.

En las siguientes sesiones se hicieron ejercicios individuales guiados por el profesor.

2.3. Actividades y temporalización

Se entregó un cuaderno a los alumnos que asistieron voluntariamente al curso con la documentación esencial para recordar los ejercicios y cómo aplicarlo para poder entrenar.

Hubo una sesión de información de las técnicas de alto rendimiento, su definición y su adaptación a la vida cotidiana.

Se distinguió entre el exceso de activación y la motivación deficiente en relación al rendimiento para una determinada acción o actividad, de modo que entendieran que no siempre se trata de relajarse.

Los primeros ejercicios fueron dedicados a programar la mente para conseguir el grado de activación óptimo, a través de la asociación de idas, objetos y el color.

La programación mental se realizó en varios ejercicios que duraron muy pocos minutos cada uno, de la siguiente manera: en condiciones de privación sensorial, en una postura cómoda y ojos cerrados se indujo y guío a los alumnos a concentrarse en determinados estímulos auditivos.

La discriminación de otros estímulos se consiguió dirigiendo la atención hacia el análisis pormenorizado de los ruidos. Por ejemplo si escuchaban ruidos fuera del aula, debían analizar de qué ruidos se trataba, graves, agudos, continuos, discontinuos, fuertes, suaves, número de ruidos identificables, voces, procedencia ubicación, maquinaria... a continuación se redujo la atención al interior del recinto y se procedió de la misma manera unos pocos segundos. De esta situación en la que van entendiendo como se discriminan los estímulos a través del análisis se les pidió que se concentraran en su respiración, también a través de ejercicios de discriminación y análisis, para proceder a prepararse a elegir un color para el resto de su vida que asocien al estado de activación óptimo, y dentro del color elegido imaginar una pantalla coloreada del mismo en la que van apareciendo todas las tonalidades posibles, danzando por la pantalla. A los pocos segundos se repitió la instrucción para elegir de entre toda la gama posible una tonalidad muy concreta para establecer la asociación mental para la activación óptima.

Establecida la asociación, los alumnos salieron del ejercicio progresivamente: sonriendo, respirando profundamente, guiándoles a la sensación de confianza en sí mismo y la sensación de satisfacción de haber establecido una conexión mental útil. Se pidió, antes de abrir los ojos, que se movieran levemente o se estiraran. Una vez acabado el ejercicio se explicó que el color y el tono elegido no debían ser cambiado nunca a lo largo de la vida para que la asociación pueda funcionar, excepcionalmente se podría cambiar una vez.

Este ejercicio se repitió varias veces para afianzar el mecanismo de asociación mental. Se repitió, en lugar de con un color, con un objeto, con el sonido del agua, con un olor. A su vez se estableció la conexión mental con otro objeto distinto para asociarlo al descanso profundo y sueño, para acudir cada vez que el grado de sobrecitación impida dormir o descansar. Una última conexión con la sensación de confianza, satisfacción, tranquilidad y seguridad en sí mismos se dejó para hacer en casa a modo de deberes.

Todas estas asociaciones mentales se deben ir practicando y se acude a ellas como rutina de concentración y activación la noche antes de una prueba y horas y minutos antes de las pruebas. A medida que se ejercitan, el alumno va descubriendo cuáles de los ejercicios van siendo útiles y funcionan para establecer su propia rutina de activación y concentración. A ello se añade la visualización, cómo se ven haciendo la acción difícil y resolviéndola de forma satisfactoria, varias veces, antes de la prueba. Lógicamente, se explica que ninguno de estos ejercicios es en lugar del estudio, sino que son, además la buena preparación, para conseguir el máximo rendimiento.





Activación óptima

Atención, discriminación, concentración, focalización y activación son estadios o peldaños de un mismo proceso.

Dos sesiones fueron dedicadas a la práctica de ejercicios para sincronizar el cuerpo, la mente y las emociones al nivel de esfuerzo, tanto si la activación en un momento dado es por exceso o por defecto, aplicando ejercicios diferentes.

Hubo ejercicios relacionados con la respiración como la respiración ki (exhalando completamente pronunciando la vocal 'a'), suspirar para liberar tensión, bostezar para activarse, estirarse para activarse, soplar de diferentes maneras, lenta, fuerte, hasta no poder espirar más y mantener la disnea, la respiración chakra, enviando energía a los diferentes puntos del cuerpo, tipos de respiración (superior o clavicular, media o intercostal y abdominal, diafragmática o profunda), respiración completa. Ejercicios relacionados con el esquema corporal, inventario corporal (puntos de contacto, posición del cuerpo y los segmentos, la ropa, la piel...). Ejercicios de aplicación rápida relacionados con el agua (imaginarse en un baño o ducha de agua caliente, en un spa, en un baño turco, sobre una superficie caliente, imaginar el sonido del agua de una fuente, de un aspersor, de las olas del mar, de la lluvia...), la imaginación (recibir un masaje en los hombros, caminar por la playa sobre la arena, pasear por el campo, notar los rayos de sol sobre las mejillas, el olor de la tierra o la hierba mojada...), los números (ver en una pantalla varias veces la proyección hipnótica de varios números, como por ejemplo el ejercicio del Método Silva de control mental llamado del 1 al 3 tres veces, imaginar subir y bajar una escalera de 10 peldaños en la que cada peldaño subido y bajado es un grado de activación más cercano al deseado, hasta completar el ejercicio,...) el color (imaginar que se respira el color elegido para la programación mental, que el cuerpo se tiñe a medida que se respira, por dentro y por fuera, que todo se convierte a nuestro alrededor de ese color...), tensión-relajación (a partir del Método Jacobson, se utiliza la tensión relajación para diferentes grupos musculares cuando, por ejemplo, el alumno va en transporte público hacia un examen, de manera que ese juego de tensión relajación que va realizando por diferentes partes del cuerpo signifiquen preparación y grado de activación y confianza, una carga de positividad)...

La última sesión se dedicó a dar información sobre un mejor rendimiento en los estudios (se dio una fotocopia con 50 consejos), a la gestión del tiempo y cómo ayudan las técnicas de alto rendimiento deportivo para conseguirlo, informar sobre las curvas de rendimiento en el trabajo y en los estudios y los biorritmos o ciclos circadianos.

Las cuatro sesiones de las que constó el curso fueron impartidas en los días y horas solicitado por los alumnos para lograr el mayor número de asistentes posible.

3. EVALUACIÓN

Se partió de una evaluación inicial para evaluar las necesidades de los alumnos.

En un segundo momento se presentó el contenido y se preguntó sobre si pensaban que los contenidos podían serles de utilidad.

Al final del curso se preguntó individualmente sobre la utilidad de las técnicas y la viabilidad para entrenarlas mediante los ejercicios propuestos.

La evaluación final se llevó a cabo pasando un cuestionario a los alumnos asistentes, que se recogió a través de los tutores.

¿Fueron de tu interés los contenidos?

¿Conocías que la mente se puede programar?

¿Te pareció útil la actividad?

¿Crees que podrás aplicar los contenidos?

¿Crees que entrenando algunos ejercicios podrás encontrar tu rutina para alcanzar el grado de activación óptimo?

¿Consideras adecuada la duración del cursillo para sacarle rendimiento a los ejercicios?

¿Debería repetirse en cursos posteriores?

Deberían haber asistido todos los alumnos o está bien que sea voluntario.

Valora su utilidad del 1 al 10

Como se puede mejorar en tu opinión.

El resultado de la evaluación fue satisfactorio en el 100% de los casos porque los contenidos resultaron interesantes o muy interesantes, útil, buenos consejos y aplicable. El 100% lo recomendaría a otros alumnos y muchos opinaron que les gustaría haber conocido las técnicas antes, por lo que en el apartado de mejoras apuntaron a que debería impartirse en 1º de Bachillerato, incluso que debería considerarse de forma obligatoria porque a cualquier alumno le puede ir bien. Algún alumno opinó que fue denso para el tiempo asignado, que le hubiera gustado más sesiones. Alguno señaló que le hubiera gustado hacer más práctica de relajación. Un alumno echó en falta algún elemento audiovisual.

Nos quedamos con la opinión de una alumna que dijo si a mí me está sirviendo y lo estoy

aplicando ya, cualquiera le puede sacar el mismo partido.

La intención es ofrecer el curso en años sucesivos a los alumnos de 2º de Bachillerato ajustando, cada curso académico, el contenido del curso a las demandas y necesidades de los alumnos.



Cuerpo y mente en armonía



(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

Este obra está bajo una
licencia de Creative
Commons Reconocimiento-
NoComercial-
SinObraDerivada 3.0
Unported

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

Revista Digital
EducaMadrid

(<http://www.educa2.madrid.org/web/revista-digital/>)

Fecha de publicación: 14
de diciembre de 2018



(<http://www.madrid.org/>)



(<http://www.educa.madrid.org>)

Revista Digital EducaMadrid - Créditos (</web/revista-digital/inicio/-visor/creditos>) - Aviso legal (</web/revista-digital/aviso-legal>) - Mapa web (</web/revista-digital/inicio/-visor/-copia-de-mapa-web>)
EducaMadrid - 2020 - Consejería de Educación y Juventud

