Pure Edge
Success Through Focus

Unidad 3
El Poder de la Conexión Cerebro-Cuerpo

Mini-Unidad
La Neurociencia del Estrés

6-12 Plan de Estudios POWER

Índice

La Neurociencia del Estrés en la Mini-Unidad 2

Esquema de las Lecciones 4

Estructurar su Lección 5

Lecciones:

1. El Poder de la Conexión Cerebro-Cuerpo 6
2. Encontrar Seguridad, Alegría y Conexión 12
3. Tres Funciones del Sistema Nervioso 16
4. Las Emociones y el Nervio Vago 21
5. La Respiración y el Sistema Nervioso 25
6. Los Sistemas Nerviosos Simpáticos y Parasimpáticos 30
7. Preparado Para el Estrés 35
8. Convertir el Estrés en una Fuerza Positiva 39

Guía de Posturas 43

Glosario 47

Guía de Mindfulness 49

Referencias 50

Mini-Unidad Descripción del Programa y Resumen

En la Mini-Unidad 3: **El Poder de la Conexión Cerebro-Cuerpo**, presentamos la estructura del cerebro, junto con la neurociencia simple que ayudará a los estudiantes a comenzar a comprender las funciones de nuestro cerebro en relación con nuestro cuerpo y nuestra conducta. En las primeras dos lecciones, los estudiantes aprenderán cómo las diferentes estructuras del cerebro se relacionan con los sistemas fisiológicos del cuerpo y con las necesidades emocionales de todos los humanos.

Una comprensión global de varias funciones del cerebro nos lleva a lecciones sobre la red neuronal,

Preguntas Esenciales

¿Cuál es la conexión entre el cuerpo y la mente?

¿Cómo puede la comprensión del sistema nervioso ayudarnos a manejar nuestra salud física y nuestras emociones?

¿Cuál es el impacto del mindfulness sobre el sistema nervioso?

¿Cuál es la relación entre el mindfulness y el estrés?

 © 2018 Pure Edge, Inc.

específicamente, cómo los mensajes se pasan entre el cuerpo y el cerebro. Las dos ramas del sistema nervioso autonómico, con el nervio vago y su extensión al abdomen y al corazón (que tiene su propia red neuronal) están presentados.

Mediante la respiración consciente, aprenderemos como ajustar nuestra relación con uno de los grandes elementos de la vida moderno: el estrés. El estrés, definido por el Dr. Hans Selye como «la respuesta del cuerpo a estímulos externos», se enmarca cómo algo neutral en la naturaleza. Algo de estrés es bueno, como el estrés que aumenta la densidad ósea o cree excitación durante un partido de fútbol. Otros tipos de estrés son dañinos, como el que se acumula debido a un exceso de trabajo, responsabilidades y obligaciones en nuestro entorno. El estrés en excesivo pasa factura a nuestros cuerpos; condiciones como una tensión arterial alta, la diabetes y la depresión se han vinculado con niveles no sostenibles de estrés.

La unidad 3 concluye con una lección sobre como convertir el estrés en una fuerza positiva al entender como los sistemas nerviosos involuntarios, voluntarios, parasimpáticos y simpáticos funcionan. El sistema nervioso simpático se considera como nuestro acelerador, y el sistema parasimpático es como el pedal para frenar. Cuando estamos abrumados por el estrés, nuestro pedal para frenar (parasimpático) no funciona, y el motor sigue revolucionándose (simpático). Identificar como este intercambio ocurre en el cuerpo es una herramienta de prevención con técnicas de salud y bienestar que nos ayudan a ralentizar y retomar el control sobre nuestro vehículo.

Entendimientos Duraderos

El cerebro y el sistema nervioso son fundamentales para cada función del cuerpo y la mente.

de Aprendizaje del Movimiento

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente...

 © 2018 Pure Edge, Inc.

1 El Poder de la Conexión Cerebro-Cuerpo

- Entender que las actividades de las cuatro partes del cerebro se expresan en cada función corporal, y también en nuestras capacidades de pensar y razonar.
- Entender que el cerebro está hecho por cuatro partes anatómicas.
- Identificar las cuatro partes del cerebro (subrayado en “Enseñar”).

2 Encontrar Seguridad, Alegría y Conexión

- Identificar nuestras tres necesidades humanas básicas.
- Entender como la seguridad, alegría y conexión están correlacionados con la función cerebral.

3 Tres Funciones del Sistema Nervioso

- Describir las funciones de una neurona.

4 Las Emociones y el Nervio Vago

- Identificar el nervio vago como el que está asociado a las emociones.

5 La Respiración y el Sistema Nervioso

- Identificar como la respiración está inter-conectada con el sistema nervioso.

6 Los Sistemas Nerviosos Simpáticos y Parasimpáticos

- Caracterizar y contrastar las funciones principales de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

7 Preparado Para el Estrés

- Identificar fuentes potenciales de estrés físico, emocional y social.
- Entender como el cerebro y el cuerpo responden al estrés.

8 Convertir el Estrés en una Fuerza Positiva

- Entender y poder expresar el significado del estrés saludable.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Estructurar Su Lección

1 **Conectar**

Se les recuerda a los estudiantes el contenido de la lección previa.

2 **Enseñar**

Se comparte lecciones de neurociencia con los estudiantes.

3 **Enseñar & Participación Activa**

El maestro pregunta a los estudiantes que mantengan algún aspecto de la lección de hoy en mente mientras completen una práctica de Movimiento consciente.

4 **Movimiento**

- Los estudiantes pueden usar la Respiración oceánica durante las secuencias del Movimiento Consciente (las instrucciones se encuentran en la lección uno).
- El maestro debe poner énfasis sobre la conexión respiración-movimiento durante toda la secuencia de movimiento.
- Se termina con 2-3 minutos de descanso guiado.
- Empezando en la lección tres, los estudiantes deben completar un ejercicio de mindfulness de 1-2 minutos después del descanso guiado.

5 **Enlace**

Se repasa brevemente lo que se enseño hoy y se prepara para la próxima lección.

Vocabulario

Tronco cerebral
Cerebelo
Telencéfalo
Competente
Sistema límbico

Lección 1

El Poder de la Conexión Cerebro-Cuerpo

Objetivos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Entender que las actividades de las cuatro partes del cerebro se expresan en cada función corporal, y también en nuestras capacidades de pensar y razonar.

— Entender que el cerebro está hecho por cuatro partes anatómicas.

— Identificar las cuatro partes del cerebro (subrayado en “Enseñar”).

Materiales

· Imagen del cerebro, con las cuatro partes resaltadas y claramente etiquetadas (para ser proyectadas o distribuidas) -ver el final de la lección

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Cuáles son las cuatro partes del cerebro?*
- *¿Cómo utilizamos cada parte del cerebro en las actividades y esfuerzos diarios?*

Conectar

En esta unidad, aprenderemos sobre cómo procesa el cerebro las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos. También aprenderemos sobre cómo nuestros cuerpos y mentes procesan el estrés, y sobre algunas estrategias para manejarlo. Cada lección incluye una práctica de mindfulness que incluye ejercicios de respiración, movimiento consciente, y descanso guiado.

Enseñar

La red conectiva principal que une nuestros cuerpos, nuestra respiración y nuestros pensamientos se llama el sistema nervioso, y la sede central del sistema nervioso está ubicado en el cerebro.

El cerebro humano pesa aproximadamente tres libras y tiene el tamaño de tus dos puños juntados. (Se demuestra y se pide a los estudiantes que imitan la acción con sus puños). El cerebro y la médula espinal juntos forman el sistema nervioso central (SNC). El cerebro consiste de cuatro partes: el tronco cerebral, el sistema límbico, el cerebelo, y el cerebro.

Estas cuatro partes se han desarrollado durante millones de años como respuesta del organismo humano al entorno cambiante. Las necesidades básicas de nuestros antepasados hace 20.000 años son parecidos a las nuestras de ahora: comida, refugio y reproducción. Pero el mundo donde existimos ahora es bastante diferente. Puedes pensar en un ejemplo de cómo nuestras vidas modernas son diferentes a la vida de nuestros antepasados?

El tronco cerebral alberga nuestros mecanismos de supervivencia: la respiración, el latido cardíaco, la tensión sanguínea, la digestión, la eliminación y la reproducción. El sistema límbico procesa las emociones y los sentimientos de seguridad y

(El maestro debe proyectar o distribuir un imagen del cerebro con el tronco cerebral, el sistema límbico, el cerebelo y el cerebro, subrayado y claramente etiquetado).

 © 2018 Pure Edge, Inc.

alegría, o la falta de ellas si lo haya. El cerebelo, literalmente «cerebro pequeño», es el mayor responsable del movimiento y la estabilidad. El cerebelo mantiene el control de los músculos, su coordinación (como los músculos trabajan juntos), el movimiento (caminar, correr) y el equilibrio. El cerebelo, también llamado «la corteza», es donde se hace todo el pensamiento crítico, la planificación a largo plazo, y de donde sale la empatía. Una gran parte del cerebro está hecha por la corteza, lo cual es una característica única de los humanos.

El cerebro y el cuerpo siempre están trabajando juntos. Conocer las partes del cerebro y como funcionan juntos nos permite ver la relación entre las dos entidades, que parecen separadas, pero que son inseparables.

Participación Activa

El maestro les explica a los estudiantes que les guiará en una secuencia de movimientos, terminando con un descanso. Se les anima a que le siguen lo mejor que puedan.

Ejercicio 1:

Inhala a través de tu nariz. Mientras exhalas, susurra el sonido de «ahhhhhh» a través de tu boca. Repite dos o tres veces. En la segunda o tercera vez, cierra tu boca, exhala, y manda el sonido del susurro a través de tu nariz.

Ejercicio 2:

Echar vaho al espejo: Imagina que estas echando vaho a un espejo mientras respiras a través de tu boca. Después, imagina que estas echando vaho a un espejo mientras respiras a través de tu nariz.

Ejercicio 3:

Trae tus manos a tus orejas. Presiona suavemente para que los sonidos de fuera no se escuchen tanto. Concéntrate en el sonido de tu respiración mientras inhalas y exhalas por tu nariz. Puede que notas que lo que oyes es parecido al sonido de una concha. Un

Movimiento

Montaña
Montaña – Silla x3
Estiramiento Lateral de Pie
Árbol
Gato / Vaca Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado

*El azúl oscuro denota posturas que son nuevas para la lección.

dato divertido: La cóclea es la parte de tu oído que te permite escuchar ese sonido. El nombre se deriva de la palabra en latín para «concha de caracol» porque tiene una forma espiral, como la concha de un caracol.

Con la Respiración oceánica, podrás hacer un sonido suave cuando inhalas y exhalas. Si no encuentras el sonido de inmediato, sigue practicando estos ejercicios y al final lo conseguirás. Acuérdate de respirar a través de la nariz. Si sientes tensión en tu cara, cuello o hombros, intenta reblandecer esos músculos y mantener un enfoque relajado mientras aprendas esta nueva técnica.

Desde aquí, se guía a los estudiantes en la práctica de movimiento.

Enlace

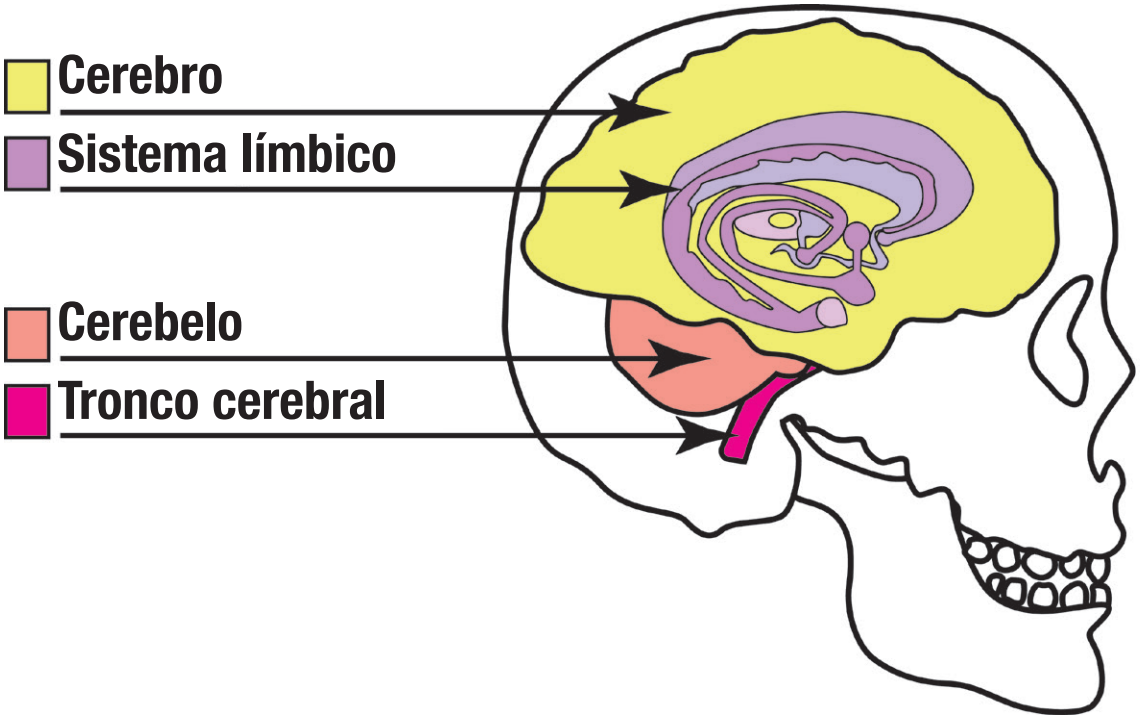
Toma un momento para considerar como te sentiste (física- y mentalmente) antes de llegar a tu esterilla y como te sientes ahora después de aprender estos ejercicios sencillos. Cómo te encuentras ahora, después del descanso?

Te acuerdas de las cuatro partes del cerebro? Todos llevan a cabo funciones diferentes, pero siempre están trabajando juntos. Las prácticas de salud y bienestar fortalecen el cerebro al activar las principales funciones del cerebro.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Mini-Unidad

Las Cuatro Partes del Cerebro



Vocabulario

Conexión
Alegría
Mindfulness
Pre-frontal
Seguridad

Lección 2

Encontrar Seguridad, Alegría y Conexión

Objetivos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Identificar nuestras tres necesidades humanas básicas.

— Entender como la seguridad, alegría y conexión están correlacionados con la función cerebral.

Materiales

- Imagen del cerebro, con las cuatro partes resaltadas y claramente etiquetadas (para ser proyectadas o distribuidas) -ver el final de la lección
- Modelo del cerebro (si lo hay disponible)

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Qué significa la seguridad para ti?*
- *¿Qué significa la alegría para ti?*
- *¿Qué significa la conexión para ti?*
- *¿Cómo puede la práctica de mindfulness crear, apoyar y mejorar nuestros sentimientos de seguridad, satisfacción y conexión?*
- *¿Qué factores sospechas que influyen en el desarrollo del cerebro?*
- *¿Crees que es posible desarrollar tu cerebro de nuevas maneras?*

Conectar

Hemos aprendido que el cerebro tiene cuatro partes. ¿Te acuerdas cuales son (por ejemplo, el tronco cerebral, el sistema límbico, el cerebelo, y el cerebro) y las funciones que llevan a cabo (por ejemplo, la sobre-vivencia, las emociones, el movimiento y el equilibrio, y la planificación)? Esta semana vamos a hablar de las tres funciones básicas que están conectadas con estas partes específicas del cerebro.

Enseñar

El cerebro es la parte superior de nuestro sistema nervioso central, que es una gran red de células que se mantiene en una comunicación constante con el cuerpo, regulando todos nuestros procesos y funciones corporales, incluyendo aquellos de los órganos de los sentidos, que recopilan información del mundo exterior.

El tronco cerebral, la parte más antigua del cerebro, dirige nuestros mecanismos de supervivencia, como la frecuencia cardíaca, la circulación, la respiración, la digestión y la reproducción. Cuando nuestra supervivencia está asegurada y estos mecanismos están funcionando correctamente, nos sentimos seguros.

El sistema límbico, la segunda parte más antigua del cerebro, es un centro de difusora para el hambre, la sed, la memoria, el miedo y las emociones. Cuando el sistema límbico está equilibrado, nos sentimos contentos.

La corteza pre-frontal es la adición más reciente al cerebro de los mamíferos. «Corteza» viene de la «corteza de árbol», la corteza es una capa fina que recubre el cerebro.[1] La corteza pre-frontal forma el primer plano del cerebelo, que es responsable del pensamiento, la memoria, el razonamiento, la planificación cooperativa, la responsabilidad social, la empatía, la reflexión, y el lenguaje. Cuando

1: "Cortex," Merriam-Webster. http://www.merriam-webster.com/dictionary/ cortex.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

la corteza pre-frontal funciona bien, podemos conectar con nosotros mismos y con otras personas.

Las funciones de estas partes muestran como el cerebro es más que una mera estructura anatómica. Por el contrario, es responsable de abordar las tres necesidades básicas que todas las personas comparten: la necesidad de seguridad, la necesidad de estar contento (o satisfecho), y la necesidad de la conexión (o comunidad).[2]

¿Puedes pensar en el opuesto a la seguridad? ¿De la alegría? ¿De conexión? Cuando no nos sentimos seguros, tendemos a sentir miedo o inseguridad. Cuando no nos sentimos seguros, tendemos a sentir miedo o inseguridad. Cuando no nos sentimos conectados, puede que nos sentimos solos o rechazados.

Se puede definir el «Mindfulness» como la habilidad de notar lo que está sucediendo mientras está sucediendo." Eso suena muy sencillo, pero sabemos por experiencia que no es tan fácil notar lo que está sucediendo mientras suceda, incluso si intentamos fijarnos en lo que está sucediendo en nuestras propias mentes.

Participación Activa

Cuando nos movemos y respiramos, seguiré acordándote a 1) notar cuando tu mente se ha distraído de tu punto de concentración (la postura, la respiración, y / o la mirada); y después a 2) traer de vuelta a tu mente a tu punto de concentración. No es malo o incorrecto que tu mente de distraiga. El mindfulness no significa determinar si lo que estés pensando es bueno o malo. En esta práctica, simplemente vamos a notar que la mente se ha distraído o que se haya llenado de pensamientos, y suavemente lo guiaremos de vuelta a donde queremos o necesitemos que esté.

Movimiento

Montaña
Montaña – Silla x 3
Estiramiento Lateral de Pie
Cometa de Pie
Árbol
Brazos de Águila Sentado
Sandwich Sentado
Gato / Vaca Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado

2: Rick Hanson, *Hardwiring Happiness*, 2013.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Vocabulario

Axón
Axón Hipocampo
Neurogénesis
Neurona Neurológico
Neurológico

Lección 3

Tres Funciones del Sistema Nervioso

Objetivos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Describir las funciones de una neurona.

Materiales

· Ver imágenes al final de la lección
— Imagen de una neurona (para ser proyectada o distribuida)
— Imagen de un axón (para ser proyectada o distribuida)
— Imagen del cerebro, con el hipocampo resaltado y claramente etiquetado (para ser proyectado o distribuido)
— Ilustración de la neurogénesis (para ser proyectada o distribuida)

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es una neurona? ¿Un axón?*
- *¿Puede el sistema nervioso humano desarrollar nuevas neuronas?*
- *¿Qué es la neurogénesis?*
- *¿Cuál es el mejor momento de la vida para aprender un nuevo hábito y por qué?*
- *¿Cuál es la relación entre la neurogénesis y el mindfulness?*

Enlace

Ahora que hemos identificado cuatro de las partes anatómicas del cerebro y hemos descrito sus funciones individuales y colectivas, en la próxima lección, viajaremos más profundo en el sistema nervioso en un sentido más amplio.

Conectar

En nuestra última sesión, aprendimos que la seguridad, la alegría y la conexión son tres necesidades fundamentales de los humanos. Hoy vamos a ver como los mensajes se mueven a través de nuestro sistema nervioso, dejando que nuestros cerebros y cuerpos saben que hacer y que y como sentir.

Enseñar

Hemos estado explorando y descubriendo la conexión entre nuestros cuerpos, nuestra respiración y nuestros pensamientos. Como aprendimos la semana pasada, todo, desde la respiración a dormir a empatizar, esta relacionado con e impactado por la función de nuestro sistema nervioso.

El sistema nervioso está hecho de millones de células microscópicas llamadas neuronas. Los mensajeros de nuestro cuerpo, las neuronas, se unen entre sí por unas ramas microscópicas llamadas axones.[1] Cuando nacimos, nuestros cerebros han sido formados con casi todas las neuronas que tendremos a lo largo de nuestras vidas, pero no todas estas neuronas están conectadas. Las neuronas forjan conexiones a través de la experiencia, la repetición y el condicionamiento.[2]

Los cerebros de niños y adolescentes son los más «plásticos», lo que significa que la infancia y la adolescencia son los mejores períodos de la vida para establecer hábitos positivos y beneficiosos. Los adultos pueden generar nuevas neuronas,[3] pero normalmente el número es bajo. Una zona del cerebro donde se crean neuronas de adulto es el hipocampo,[4] que está

1: "Axon," Science Daily. https://www.sciencedaily.com/terms/axon.htm
2: Eric H. Chudler, "Neuroscience for Kids," University of Washington, 2016. https://faculty.washington.edu/chudler/cells.html.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

relacionado con el aprendizaje y la memoria. Mientras aprendemos y crecemos, las neuronas se conectan entre sí para crear caminos. La creación de nuevos caminos se llama neurogénesis.[5] Por ejemplo, todo lo que has aprendido a hacer hasta este mismo momento ha requerido algún grado de neurogénesis.

Adquirir y mantener el conocimiento o una habilidad requiere un mantenimiento continuo de los caminos que ya has establecido.

Participación Activa

Durante la práctica, ten en cuenta que cada postura que ahora lo notas cómoda, en algún momento fue nueva. Si alguna postura aun parece confusa, presta atención a los pasos necesarios para entrar y salir de ella, y también en como sientes tu respiración cuando estás manteniendo la postura. Con el tiempo, y con práctica y determinación, el cerebro y el cuerpo absorberán una impresión clara de la postura, y puede que se vuelva como algo natural.

Enlace

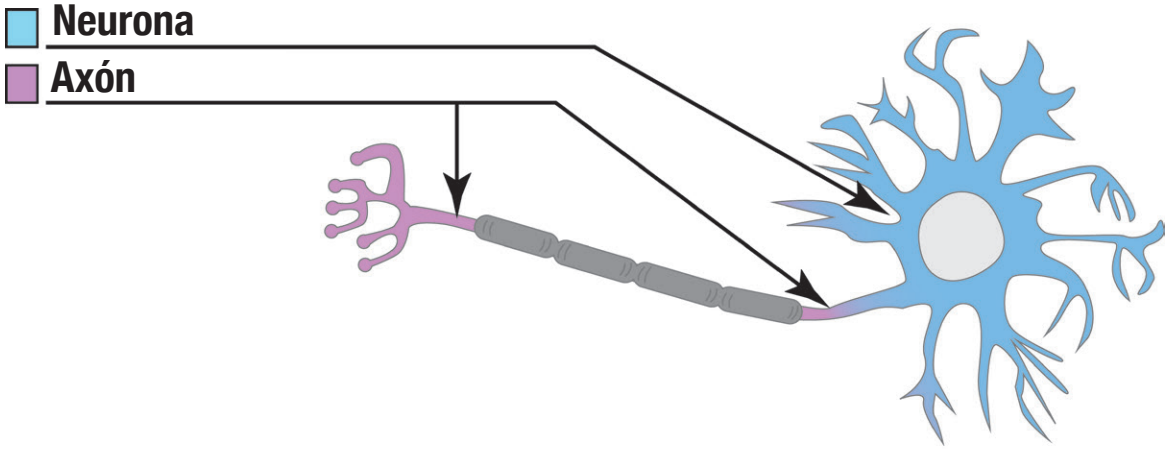
Cuando piensas en la neurogénesis como el cableado que hay debajo de tus pensamientos, hábitos y habilidades, se hace posible imaginar que puedas participar verdaderamente en el desarrollo continuo de tu cerebro. Al elegir y cultivar de forma consciente los hábitos y habilidades que deseas, empiezas a moldear tu cerebro a ser el tipo de instrumento que más necesitas. En nuestra próxima lección, aprenderemos sobre otro aspecto especial de nuestro instrumento neurológico brillante: el nervio vago.

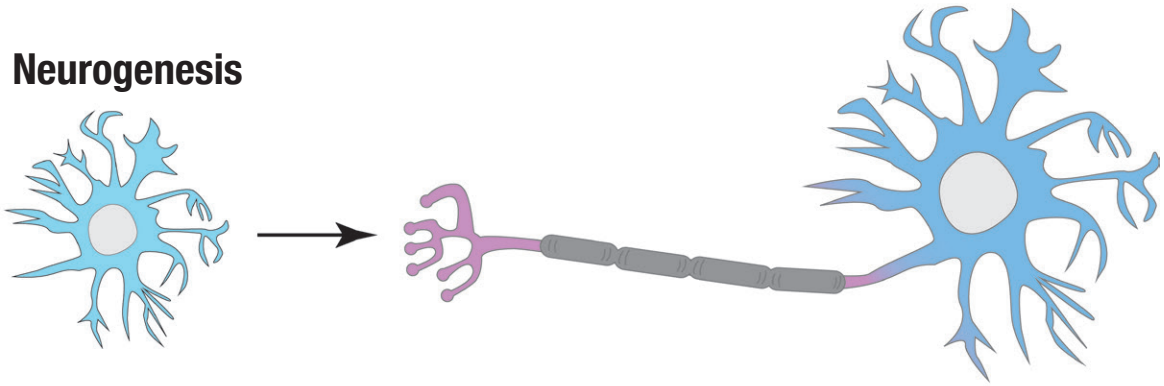
Movimiento

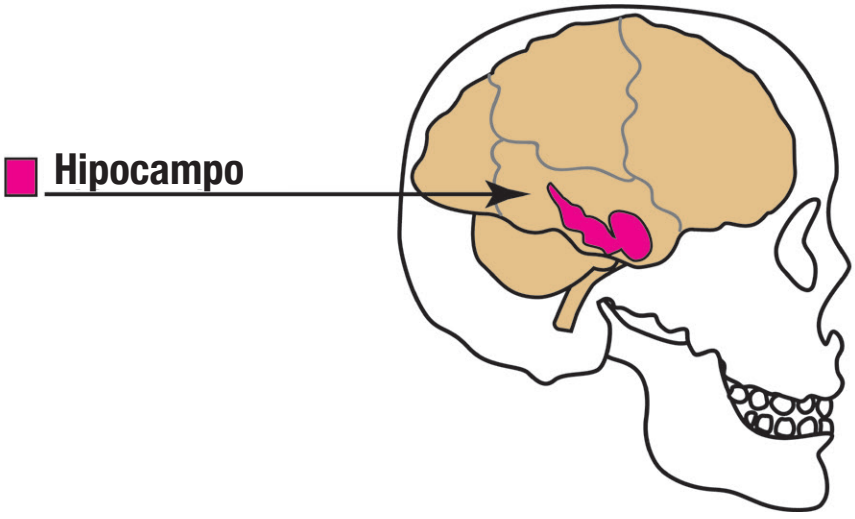
Montaña
Montaña – Silla x 3
Estiramiento Lateral de Pie
Cometa de Pie
Silla Girada
Figura 4
Figura 4 en una Silla
Brazos de Águila sentado
Sandwich Sentado
Gato / Vaca Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado
Mindfulness:
Entrada Suave – Extensión Para Salir

3: Gage, Fred H. "Neurogenesis in the Adult Brain," The Journal of Neuroscience, 2002. http://www.jneurosci.org/content/22/3/612.full.pdf
4: "Memory, Learning, and Emotion: the Hippocampus," PsychEducation, 2014. http://psycheducation.org/brain-tours/memory-learning-and-emotion-the-hippocampus/.
5: Maurice A. Curtis, Monica Kam, and Richard L. Fall, "Neurogenesis in Humans," European Journal of Neuroscience, 2011. http://www.cul- turacientifica.org/textosudc/neurogenesis/neurogenesis_humans.pdf.

Mini-Unidad
Hoja de la Lección 3







Vocabulario

Vago

Lección 4

Las Emociones y el Nervio Vago

Objetivos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Identificar el nervio vago como el que está asociado a las emociones.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es el nervio vago?*
- *¿Qué significa «vago»?*
- *¿Cuáles son algunos de los lugares por los que pasa el nervio vago?*
- *¿Qué son las emociones?*
- *¿Los científicos saben de dónde vienen las emociones?*
- *¿Cómo ayuda la práctica del mindfulness a tonificar el nervio vago?*

Conectar

En nuestra última lección, aprendimos sobre la neurogénesis y como el cerebro procesa y gestiona nueva información. Hoy vamos a hablar de una parte de nuestro sistema nervioso que opera mayormente al transmitir mensajes del cuerpo al cerebro.

Enseñar

Aunque el cerebro es la parte más central del sistema nervioso, también tenemos sistemas nerviosos en nuestros corazones y nuestros intestinos, que funcionan independiente del cerebro, mandando actualizaciones constantes a nuestros cerebros sobre sus condiciones. El nervio vago[1],—«vago» significa «deambular» en latín--transmite mensajes directamente de los órganos internos (por ejemplo, el corazón, los pulmones, el tracto digestivo) al cerebro. De hecho, 80 por ciento de su actividad consiste de esta transferencia de información ascendente.

El nervio vago también está asociado con la sensación y expresión de emociones. Inerva las cuerdas vocales y modula como cambiamos nuestras voces para expresar emoción; nuestras caras, donde mostramos emoción; y trascurre por nuestros corazones, donde muchas veces sentimos las emociones.[2]

Se desencadenan por un evento único o una serie de eventos, como ver una hermosa puesta de sol o escuchar una pieza de música que nos mueva por dentro. Nuestros cerebros registran nuestras emociones, pero los científicos no están totalmente de acuerdo sobre cómo y por qué se producen las emociones.[3] Estudios recientes muestran que los órganos en nuestro cuerpo, no sólo nuestras caras, están afectados por, e involucrados en, la producción y la experiencia de los estados emocionales. El estrés, por

1: Christopher Bergland, "How Does the Vagus Nerve Convey Gut Instincts to the Brain?", PsychologyToday, 2014. https://www.psychologytoday.com/blog/ the-athletes-way/201405/how-does-the-vagus-nerve-convey-gut-instincts- the-brain.
2: David DiSalvo, "Forget Survival of the Fittest: It Is Kindness That Counts,"
Scientific American, 2009. http://www.scientificamerican.com/article/forget-survival-of-the-fittest/
3: Antonio R. Damasio, "The Science of Emotion," Library of Congress. http://www.loc.gov/loc/brain/emotion/Damasio.html.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

ejemplo, que puede derivarse de sentirse abrumado o frustrado, puede causar síntomas físicos, como dolores de estómago, dolores de cabeza o una respiración restringida. Por el contrario, los sentimientos de amor, gratitud y compasión en realidad pueden apoyar la salud del corazón.[4]

Participación Activa

Nuestra rutina de descanso guiado es lo mejor que podemos hacer para la salud del nervio vago. Cuando el nervio vago se relaja, las emociones fuertes se merman y se reduce el estrés. Cada vez que exhales, especialmente cada vez que exhales de forma prolongada, el nervio vago está tonificado o refinado.

Enlace

Hoy exploramos el sistema nervioso en más profundidad a través de la lente del nervio vago. La práctica de salud y bienestar nos dio una oportunidad para tonificar nuestros nervios vagos a través de una espiración larga y concentrada. En nuestra próxima lección, exploraremos por qué el nervio vago responde tan favorablemente al movimiento y la respiración conscientes.

Rutina de Cierre

Rutina de cierre Reforzar la rutina de cierre establecida en los primeros días / semanas del curso.

Movimiento

Montaña
Montaña – Silla x 3
Estiramiento Lateral de Pie
Cometa de Pie
Silla Girada
Figura 4
Águila
Escritorio Perro Hacia Abajo
Figura 4 en una Silla
Gato / Vaca Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado
Mindfulness: Entrada Suave – Extensión Para Salir

4: Patti Neighmond, "Gratitude Is Good For The Soul And Helps The Heart, Too," National Public Radio, 2015. http://www.npr.org/sections/health- shots/2015/11/23/456656055/gratitude-is-good-for-the-soul-and-it-helps-the- heart-too
5: Manuela Lenzen, "Feeling Our Emotions," Scientific American, 2005. http://www.scientificamerican.com/article/feeling-our-emotions/

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Vocabulario

Acelerador
Autónomo
Pedal de freno
Sistema nervioso central
Sistema nervioso periférico
Fisiológico

Lección 5

La Respiración y el Sistema Nervioso

Objetivos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Identificar como la respiración está inter-conectada con el sistema nervioso.

Materiales

· Ver imágenes al final de la lección (para ser proyectadas o distribuidas)
  — Ilustración del sistema nervioso
  — Ilustración de una neurona
  — Ilustración de un axón
  — Ilustración del cerebro
  — Ilustración del corazón
  — Ilustración de los intestinos

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Qué parte del cerebro controla la respiración?*
- *¿Cuál es el nombre para las funciones automáticas del tronco cerebral?*
- *¿Cómo podemos influir en una función autónoma?*
- *¿Cómo podrían nuestros patrones de respiración reflejar nuestros estados emocionales?*
- *¿Pueden ciertas técnicas de respiración ayudarnos a cambiar nuestros estados emocionales?*
- *¿Cuáles son dos prácticas de bienestar que apoyan la salud del cerebro?*
- *¿Cómo se llama el pedal de freno del sistema nervioso?*
- *¿Cómo se llama el acelerador del sistema nervioso?*

Conectar

El nervio vago, sobre el que aprendimos en nuestra última lección, es el nervio que está asociado a las emociones. Las emociones se manifiestan en nuestros cuerpos en la forma de sensaciones. ¿Cómo notas la ansiedad en tu cuerpo? Cómo notas la felicidad o la excitación en tu cuerpo?

Has notado alguna vez un cambio en tu respiración o frecuencia cardíaca dependiendo de tu estado de ánimo? ¿Cómo se siente la respiración cuando estás enfadado? ¿Qué pasa en tu corazón? Cuando estamos en un estado de enojo, y nuestra respiración tiemble y nuestros corazones laten rápidamente, es más fácil decir algo hiriente o reactivo. ¿Alguna vez te has sentido tan abrumado por una emoción como la ira que saltaste y dijiste o hiciste algo que más tarde--o de inmediato--lamentaste? En esta lección, aprenderemos cómo y por qué podemos usar la respiración como un guía para evitar errores emocionales.

Enseñar

El acto de respirar afecta directamente nuestros sistemas nerviosos. La respiración está controlada por el tronco cerebral. Aunque es una función «autonómico», también es algo que podemos modular al respirar de forma consciente. Por lo tanto, es una de las formas más directas de acceder a nuestros sistemas nerviosos.

Podemos usar la respiración para medir qué y cómo nos sentimos. Cuando estamos enfadados, puede que aguantemos la respiración. Cuando estamos tristes o llorando, la respiración puede volverse agitada. Cuando estamos relajados o dormidos, la respiración se volverá tranquila, profunda y suave.

También podemos utilizar la respiración para interpretar o influenciar como nos sentimos físicamente, mentalmente o emocionalmente. La respiración está conectada al sistema nervioso de la misma manera que un acelerador y un pedal para

 © 2018 Pure Edge, Inc.

frenar están conectados a un coche. La inhalación acelera y la espiración frena. Cuando necesitamos estar con más energía para hacer algo, debemos tomar una respiración profunda. Cuando necesitamos relajarnos, exhalar de forma larga y lenta nos hará sentir más tranquilos. Cuando estamos enojados, concentrarnos en la espiración es lo más útil.[1]

Participación Activa

En nuestra práctica de salud y bienestar, cada acción está conectada con una inhalación o una espiración. Cuando vamos entrando y saliendo de las posturas, inhalaremos (normalmente durante los movimientos hacia arriba o expansivos) y espiraremos (normalmente durante los movimientos hacia abajo o de contracción) deliberadamente. Las acciones físicas de los miembros y el tronco están unidas a la respiración, y la respiración está unida al sistema nervioso. Así, la práctica de salud y bienestar no solo trabaja a nivel musculoesqueleto, pero también a nivel psicológico y neurológico.

Enlace

Hoy profundizamos en la conexión entre a respiración y el sistema nervioso. En nuestra próxima lección, examinaremos las dos partes principales del sistema nervioso autónomo.

Movimiento

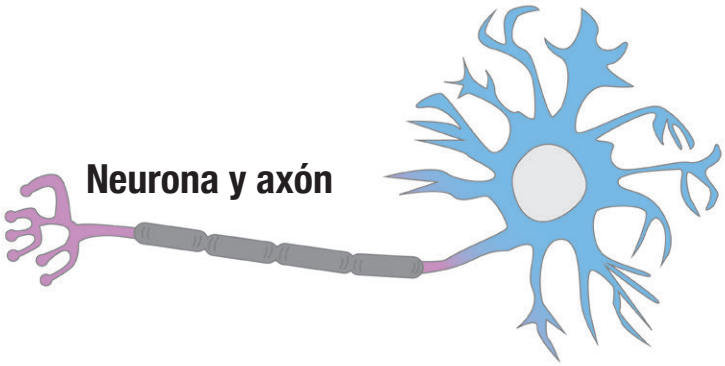
Montaña
Montaña – Silla x 3
Postura de Silla Giro & Doblar Hacia Delante
Cigüeña
Águila
Escritorio Perro Hacia Abajo
Sandwich Sentado
Gato / Vaca Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado
Mindfulness: Escucha Consciente

1: Rick Hanson, "Relaxed and Contented: Activating the Parasympathetic Wing of Your Nervous System," WiseBrain, 2007. http://www.wisebrain.org/ParasympatheticNS.pdf

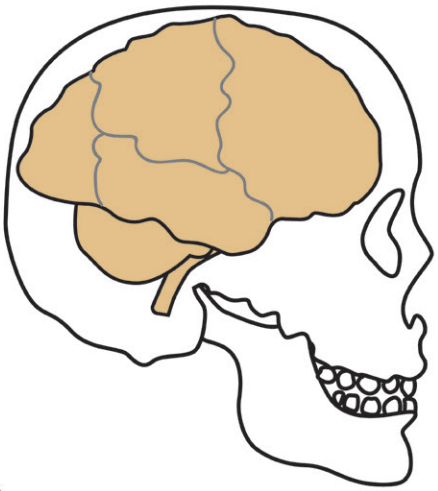
 © 2018 Pure Edge, Inc.

Mini-Unidad
Hoja de la Lección 5

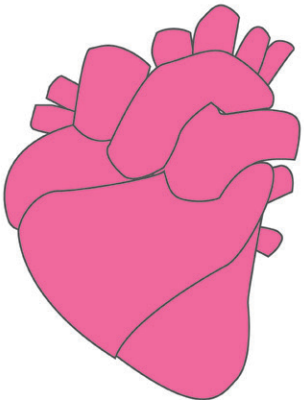
Sistema nervioso



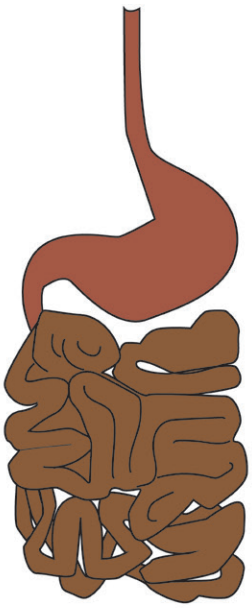
Neurona y axón



Cerebro



Corazón



Intestinos

Vocabulario

Sistema nervioso autónomo
Sistema nervioso parasimpático
Sistema nervioso simpático

Lección 6

Los Sistemas Nerviosos Simpáticos y Parasimpáticos

Objetivos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Caracterizar y contrastar las funciones principales de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

Materiales

· Ilustración de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático que se encuentran a lo largo de la columna vertebral-ver imagen al final de la lección

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Qué es el sistema nervioso simpático y cuándo debería ser dominante?*
- *¿Cuál es un ejemplo de una situación que podría desencadenar una respuesta de lucha?*
- *¿Cuál es un ejemplo de una situación que podría desencadenar una respuesta de huida?*
- *¿Cuál es un ejemplo de una situación que podría desencadenar una respuesta de quedarse inmovilizado?*
- *¿En qué circunstancias queremos que nuestros sistemas nerviosos parasimpáticos sean dominantes?*
- *¿Cómo puede el mindfulness ayudarnos a detectar el dominio o sobre-reactividad de cualquier rama de la SNA?*

Conectar

La última vez que nos vimos, seguimos con nuestra conversación sobre la relación entre la respiración y el funcionamiento interno de nuestros cuerpos. Esta semana, profundizaremos un poco más en nuestro estudio de las ramas simpáticas y parasimpáticas del sistema nervioso autónomo.[1]

Enseñar

Hay dos ramas del sistema nervioso autónomo que funcionan siempre: el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP). «Autónomo» significa «involuntario». El sistema nervioso simpático gobierna todo en nuestro cuerpo que se expande o se mueve hacia la actividad. El sistema nervioso parasimpático gobierna la constricción y el descanso. La dilatación de las pupilas, por ejemplo, ocurre a través del sistema nervioso simpático, mientras que la constricción de las pupilas ocurre a través del sistema nervioso parasimpático.

Vivimos en un mundo acelerado, impulsado por la tecnología, por lo que nuestra rama simpática se activa con más frecuencia que la parasimpática. Las prácticas de bienestar contrarrestan la activación innecesaria del sistema nervioso simpático mediante la respiración regular, las exhalaciones prolongadas, el descanso profundo y la repetición de pensamientos positivos y pacíficos.

El sistema nervioso simpático proporciona el combustible necesario para interactuar y atender circunstancias fuera del cuerpo.[2] *En un estado de activación del sistema nervioso simpático, el cuerpo no tiene la energía que necesita para sanar de enfermedades o lesiones, digerir alimentos o información, o recuperarse. Para recuperarse y prepararse para nuestras interacciones*

1: Eric H. Chudler, "Autonomic Nervous System," Neuroscience for Kids, University of Washington, 2014. https://faculty.washington.edu/chudler/auto. html.
2: "Sympathetic Nervous System," Encyclopedia Britannica, 2016. http://www.britannica.com/science/sympathetic-nervous-system

 © 2018 Pure Edge, Inc.

con nuestros entornos externos, el sistema parasimpático debe tener la ventaja.[3] En un estado parasimpático, nuestras inhalaciones y exhalaciones se vuelven suaves y silenciosas y el sistema nervioso se calma.

En nuestra última lección sobre la respiración y el sistema nervioso, establecimos que la inhalación es nuestro acelerador, mientras que la exhalación es nuestro pedal de freno. Teniendo en cuenta todo lo que hemos aprendido acerca de los deberes simpáticos y parasimpáticos, ¿qué rama del sistema nervioso autónomo crees que sirve como nuestro acelerador? ¿Nuestro pedal de freno?

Participación Activa

A lo largo de nuestra práctica de movimiento, realiza un seguimiento de qué posturas implican un compromiso simpático y qué posturas implican compromiso parasimpático. También nota si tu inhalación aumenta tu energía y cómo, mientras que tu exhalación lo hace descender.

Enlace

Al sintonizarnos conscientemente con lo que sucede dentro de nosotros y alrededor de nosotros, podemos aprender a regular nuestras emociones y reacciones, evitando así el estrés innecesario o no deseado. Comienza a perfeccionar tu conocimiento de tu propio sistema nervioso autónomo. Observa cuándo te sientes apresurado, enérgico, hiperactivo o preocupado; eso es el sistema nervioso simpático. Fíjate cuando te sientes relajado, tranquilo o imperturbable, eso es el sistema nervioso parasimpático. ¿Cuál está activado más a menudo? ¿Cómo puede el mindfulness ayudarnos a detectar el dominio o sobre-reactividad de cualquier rama de la SNA? En nuestra próxima lección, comenzaremos a analizar el estrés como un proceso natural y fisiológico.

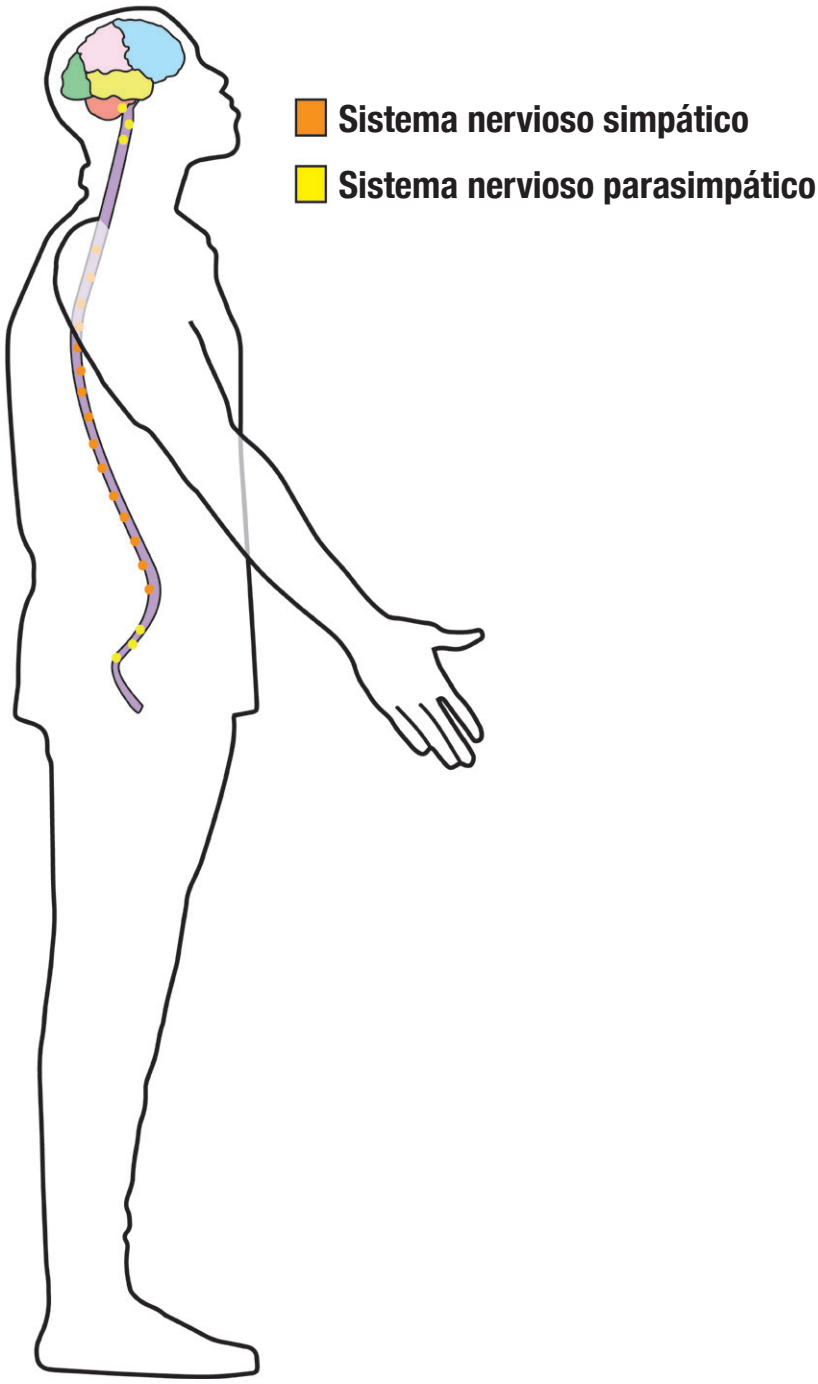
Movimiento

Montaña
Postura de Silla
Giro & Doblar Hacia Delante
Figura 4
Cigüeña
Molinete
Escritorio Perro Hacia Abajo
Brazos de Águila Sentado
Sandwich Sentado
Gato / Vaca Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado
Mindfulness: Actitud de Gratitud

3: "Parasympathetic Nervous System," Encyclopedia Britannica, 2016. http://www.britannica.com/science/parasympathetic-nervous-system.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Mini-Unidad
Hoja de la Lección 6



Vocabulario

Adrenalina
Cortisol
Estrés

Lección 7
Preparado Para el Estrés

Objetivo

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Identificar fuentes potenciales de estrés físico, emocional y social.

— Entender como el cerebro y el cuerpo responden al estrés.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo se siente el estrés en el cuerpo? In the mind?*
- *¿Cómo se siente el estrés mental en el cuerpo? In the mind?*
- *¿Qué es la adrenalina?*
- *¿Qué es el cortisol?*
- *¿Cuáles son algunas técnicas para ayudar al cuerpo a regresar a un estado de homeostasis?*
- *¿Cómo puede ser dañino el estrés? ¿útil?*
- *¿Cómo pueden las hormonas del estrés volverse tóxicas?*

Conectar

En esta lección, comenzaremos a aprender sobre la utilidad fisiológica del estrés. El sistema nervioso usa el estrés para responder al mundo que nos rodea. A veces el estrés es bueno, a veces es malo; todo depende de cuánto de él hay, qué forma toma y hacia dónde se dirige.

Enseñar

Tendemos a pensar en el estrés como una fuerza negativa, pero en realidad es uno de los procesos más esenciales de la naturaleza. El estrés inicia y responde al movimiento en el cuerpo. Cuando nos levantamos para cruzar la habitación, nuestros cuerpos liberan dos hormonas: cortisol y adrenalina. Estas hormonas llevan mensajes que le permiten a nuestro cuerpo saber que es hora de realizar una actividad. Nuestros cuerpos luego responden a estos mensajes aumentando nuestro ritmo cardíaco y cambiando ligeramente el ritmo de nuestra respiración, entre otras cosas.[1] El cortisol y la adrenalina también se liberan cuando nuestros entornos exigen que estemos alerta y enfocados.

Ciertos tipos de incertidumbre alimentan la respuesta al estrés de una manera divertida. Esta es una de las razones por las que a mucha gente le gustan las películas de acción y los video-juegos. La dosis correcta de incertidumbre o desafío puede ser estimulante. Sin embargo, es posible que el sistema nervioso se acostumbre a un flujo constante de cortisol y adrenalina. Esto es lo que se conoce como sentirse estresado.

Hay lugares particulares en el cerebro donde las hormonas de estrés en exceso pueden atascarse. Estas son la corteza pre-frontal (CPF), relacionadas con nuestra capacidad de razonar, planificar y responder, la amígdala y el hipocampo. La amígdala y el hipocampo residen dentro de nuestro sistema límbico y están relacionados con el miedo

1: "Understanding the stress response," Harvard Health Publications, 2016. http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understand- ing-the-stress-response

 © 2018 Pure Edge, Inc.

y la memoria. Cuando las hormonas del estrés se vuelven desenfrenados, el CPF se deteriora temporalmente y el sistema límbico puede volverse hiperactivo.

Las huellas que deja el estrés son un rasgo de nuestro instinto de sobrevivir. Queremos percibir y responder apropiadamente al peligro. Pero también queremos ser conscientes de cuándo nuestros cuerpos y nuestras mentes anticipan un peligro que nunca ha existido o que ya no existe. Cuando imaginamos una amenaza, el cuerpo toma una señal de la mente. En estos casos, ayuda a comprender la relación entre el estrés basado en el pensamiento y cómo el cuerpo manifiesta ese estrés.

Ser capaz de identificar el estrés de manera consciente es uno de los factores clave para una autorregulación efectiva.

Participación Activa

Los ejercicios y el mindfulness ayudan a eliminar el exceso de cortisol de nuestros sistemas. Si sientes cualquier sensación de estrés antes de que empecemos a mover nuestros cuerpos, observa si hay alguna reducción en el estrés durante o después del descanso.[2]

Movimiento

Montaña
Postura de Silla
Giro & Doblar Hacia Delante
Cigüeña
Molinete
Guerrero 3
Figura 4 en Una Silla
Sandwich Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado
Mindfulness: Absorber lo Bueno

Enlace

Identificar atentamente tus reacciones físicas y emocionales ante el estrés es una habilidad aprendida. Si trabajas en el desarrollo de esta habilidad todos los días, te harás más y más consciente de tus necesidades. Esta conciencia de mindfulness comienza simplemente respirando y reconociéndote a ti mismo o a los demás: «Necesito un momento», «Necesito sentarme» o «Necesito recostarme» antes de que el estrés te desvíe demasiado de tu camino. Una vez que puedas identificar que te sobrepasa lo que está sucediendo, puedes dar un paso atrás y tomar un descanso para estirarte, respirar y descansar.

2: "Exercising to relax," Harvard Men's Health Watch, Harvard Health Publications, 2011. http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/ exercising-to-relax.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Vocabulario

Reto
Resistencia
Desencadenante

Lección 8

Convertir el Estrés en una Fuerza Positiva

Objetivos

Los estudiantes podrán hacer lo siguiente:

— Entender y poder expresar el significado del estrés saludable.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Preguntas Orientadoras

- *¿Cómo podemos distinguir entre el estrés saludable y el insalubre?*
- *¿Cuáles son algunas formas en que podemos convertir la presión en estrés saludable?*
- *¿Puedes nombrar algunas prácticas de bienestar que ayudan a desarrollar la resiliencia?*
- *¿Cómo se activa el estrés saludable y fortalece el músculo del mindfulness?*
- *¿Cómo desarrolla el estrés saludable músculos y huesos más fuertes?*
- *¿Cómo ejerce la respiración consciente suficiente estrés para fortalecer los pulmones?*

Conectar

En nuestra última lección, aprendimos que las hormonas del estrés pueden volverse tóxicas cuando se producen y circulan en dosis altas. En nuestra lección actual, aprenderemos cómo desviar o modificar el estrés. Una vez que entendemos cómo manejar el estrés a través de técnicas autorreguladoras y de autocuidado, podemos participar activamente para llevar la mente y el cuerpo hacia el equilibrio.

Enseñar

Las prácticas de salud y bienestar ofrecen un método efectivo para el manejo del estrés. En general, el ejercicio fomenta la circulación de la sangre y aporta oxígeno a todas las células del cuerpo, incluidas nuestras células cerebrales, convirtiéndola en una de las mejores formas de eliminar el exceso de hormonas del estrés. Nuestras técnicas de respiración reducen los sentimientos de ansiedad y malestar que a menudo acompañan a la sensación de estar estresado, y la práctica de mindfulness nos ayuda a escuchar lo que sentimos y necesitamos.

Crees que alguna o todas estas prácticas— movimiento, respiración y atención— realmente requieren el estrés para que sean efectivo? Es cierto—debemos aplicar estrés a nuestros cuerpos para volvernos fuertes y más flexibles, del mismo modo que debemos respirar intencionalmente para aumentar nuestra capacidad pulmonar. Y, después de todo, no podemos flexionar nuestros músculos de mindfulness sin un poco de peso mental.

Al cambiar nuestra percepción del estrés, podemos adoptar un enfoque diferente de las cosas que generalmente nos hacen sentir estresados, como la tarea, las pruebas y las presiones sociales. Todavía podemos sentirnos desafiados por estos aspectos de la vida cotidiana, pero podemos enfrentar los desafíos y abrirnos a la posibilidad de aprender

 © 2018 Pure Edge, Inc.

y crecer. Algunas circunstancias estresantes o desafiantes en realidad pueden darnos la oportunidad de subir el listón, recalibrar nuestras mentes y cuerpos, y desarrollar la resistencia a las condiciones que solían desviarnos de nuestro camino.[1]

Participación Activa

Durante la práctica de hoy, presta atención a cómo experimentas el estrés saludable en tu cuerpo, tu respiración y tu mente. ¿Cómo se siente el estrés en los músculos? ¿en las articulaciones? ¿Cómo funciona la respiración oceánica para trabajar la nariz y los pulmones de una manera que te ayude a respirar de forma clara y profunda? ¿Cómo causa la distracción un poco de estrés mental, y cómo activa este estrés su músculo del mindfulness?

Enlace

En el transcurso de esta unidad, hemos diseccionado las partes del cerebro, las ramas del sistema nervioso, el proceso fisiológico del estrés, y algunos de los efectos mentales, emocionales y físicos del estrés. También hemos aprendido cómo participar en los eventos que parecen automáticos y mecanismos dentro de nuestros cuerpos. Nuestras prácticas de bienestar pueden ayudarnos a ser participantes más atentos y responsables de nuestra propia salud.

Movimiento

Montaña
Montaña – Silla x 3
Árbol
Cigüeña
Águila
Guerrero 3
Sandwich Sentado
Gato / Vaca Sentado
Giro Sentado
Montaña Sentada
Descanso Guiado
Mindfulness:
Absorber lo Bueno

1: Firdaus Dhabhar, "Good stress, bad stress," Stanford Medicine News- letter, Stanford Medicine, 2012. http://stanfordmedicine.org/commu- nitynews/2012fall/stress.html

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Mini-Unidad
Guía de Posturas

Este guía de posturas proporciona un resumen básico de las posturas incluidas en la Mini-Unidad.

Escritorio Perro Hacia Abajo

Montaña

Águila

Gato / Vaca Sentado

Figura 4

Brazos de Águila Sentado

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Figura 4 en Una Silla

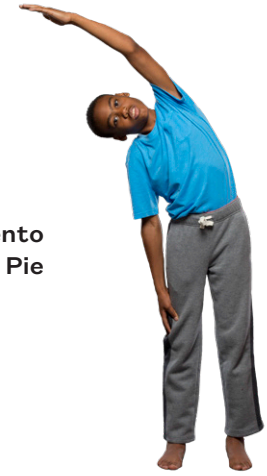
Giro Sentado

Montaña Sentada

Cometa de Pie

Sandwich Sentado

Estiramiento Lateral de Pie



Cigüeña

Guerrero 3

Árbol

Molinete

Silla Girada

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Secuencias

Montaña - Silla

Postura de Silla Giro & Doblar Hacia Delante

Mini-Unidad
Glosario

A

Acelerador: algo que provoca un aumento en la velocidad

Adrenalina: una hormona secretada por las glándulas suprarrenales, especialmente en condiciones de estrés, aumentando la cifras en la circulación sanguínea, la respiración y el metabolismo de los carbohidratos, y preparando los músculos para el esfuerzo

Autónomo: involuntario or inconsciente

Sistema nervioso autónomo: la parte del sistema nervioso responsable del control de las funciones corporales no dirigidas conscientemente, como la respiración, los latidos del corazón y los procesos digestivos

Axón: la parte larga y filiforme de una célula nerviosa, a lo largo de la cual se conducen impulsos desde el cuerpo de la célula hacia otras células

B

Tronco cerebral: el tronco central del cerebro de los mamíferos, que consiste en el bulbo raquídeo, la protuberancia y el mesencéfalo, y continúa hacia abajo para formar la médula espinal

Pedal de freno: el pedal utilizado por un conductor para operar los frenos con el fin de reducir la velocidad o detener un vehículo

C

Sistema nervioso central: el sistema nervioso dentro del cerebro y la médula espinal

Cerebelo: la parte del cerebro en la parte posterior del cráneo en los vertebrados que coordina y regula la actividad muscular

Cerebro: la parte principal y más anterior del cerebro en los vertebrados, que consta de dos hemisferios, que es responsable de la integración de las funciones sensoriales y neuronales complejas y la iniciación y coordinación de la actividad voluntaria en el cuerpo

Desafío: una tarea o situación que pone a prueba las habilidades de alguien

Crónico: persistiendo por un tiempo prolongado o constantemente recurrente

Competente: tener conocimiento o ser consciente de algo

Conexión: una relación en la que una persona, cosa o idea está vinculada o asociada a otra cosa

Alegría: un estado de felicidad y satisfacción

Cortisol: una hormona esteroide producida por la corteza suprarrenal

H

Hipocampo: las crestas alargadas en el lecho de cada ventrículo lateral del cerebro, que se cree que son el centro de la emoción, la memoria y el sistema nervioso autónomo

 © 2018 Pure Edge, Inc.

I

Involuntario: hecho sin voluntad o un control consciente

L

Sistema límbico: un complejo sistema de nervios y redes en el cerebro, que involucra varias áreas cerca del borde de la corteza relacionadas con el instinto y el estado de ánimo, que controla las emociones básicas (miedo, placer, ira) y los impulsos (supervivencia)

M

Mindfulness: la calidad o estado de ser consciente de algo

N

Neurogénesis: el crecimiento y desarrollo del tejido nervioso

Neurona: una célula especializada que transmite los impulsos nerviosos

Neurológico: relacionado con los sistemas nerviosos central y periférico

P

Sistema nervioso parasimpático: la rama del sistema nervioso autónomo que sirve para disminuir la frecuencia cardíaca, aumentar la actividad intestinal y glandular y relajar los músculos

Sistema nervioso periférico: el sistema nervioso fuera del cerebro y la médula espinal

Fisiológico: las funciones y actividades de un organismo vivo y sus partes

Pre-frontal: en o relacionado con la parte más prominente del lóbulo frontal del cerebro

R

Resiliencia: la capacidad de recuperarse de un desafío o un revés

S

Seguridad: la condición de estar protegido o poco probable que cause peligro, riesgo o lesión

Estrés: presión o tensión ejercida sobre un objeto material; un estado de tensión mental o emocional resultante de circunstancias adversas o muy exigentes

Sistema nervioso simpático: la rama del sistema nervioso autónomo que sirve para acelerar la frecuencia cardíaca, contraer los vasos sanguíneos y elevar la presión arterial

T

Desencadenante: hacer que un evento suceda o exista

Tóxico: venenoso, nocivo, peligroso

V

Vago: cada uno del décimo par de nervios craneales, que irriga el corazón, los pulmones, el tracto digestivo superior y otros órganos del tórax y el abdomen

Voluntario: hecho, dado o actuando por propia voluntad

Guía de Mindfulness

Entrada Suave, Extensión Para Salir
Inhalar de forma natural. Espira lentamente, haciendo la espiración más larga que la inhalación.

Descanso Guiado
(Se puede hacer tumbado o sentado.) Siente tu cuerpo tumbado o sentado, descansando. Siente tus pies descansando. Siente tus piernas descansando. Siente tus caderas descansando. Siente tu barriga y tu espalda descansando. Siente tu pecho y tus hombros descansando. Siente tus brazos descansando. Siente tus manos descansando. Siente los músculos en tu cuello y tu cara descansando. Siente tus ojos, orejas, nariz, boca y piel, todos descansando. Siente tu cabeza entera descansando. Siente tu cerebro descansando. Opcional: Empieza con la cabeza y progresa hacia los pies.

Escucha Consciente
Respirando hacia dentro y hacia fuera de forma consciente, sintoniza los sonidos que haya fuera de la clase. Una vez que sientes que hayas observado todos los ruidos fuera de la clase, redirige tu conciencia a los sonidos dentro de la clase. Después de notar los sonidos dentro de la clase de forma tranquila, escucha los ruidos dentro de tu propio cuerpo (pensamientos, latido cardíaco, respiración, digestión).

Opcional: Repite los pasos al inverso, empezando con el cuerpo y expandiendo poco a poco a la conciencia de los sonidos dentro y fuera de la clase.

Absorber lo Bueno
Empieza tomando 20-30 segundos para enfocarse en un pensamiento o recuerdo positivo, tranquilizador o alegre. Observa cualquier pensamiento, sentimiento o sensación física que surja durante o después de este ejercicio. Eventualmente, aumenta hasta pasar un minuto entero o dos en Absorber lo bueno.

 © 2018 Pure Edge, Inc.

Los ejercicios usados dentro de Pure Edge, Inc. Los programas de salud y bienestar están basados en prácticas probadas. Se ha confirmado que los ejercicios basados en el Yoga tienen muchos beneficios para personas jóvenes, incluyendo la reducción de estrés y ansiedad;[1-3] un aumento en capacidades auto-regulados,[4] incluyendo una reducción en enfados;[5,6] un aumento en la habilidad de mantener la concentración;[7] reducciones en afecto negativo,[1,3] depresión,[5] e insatisfacción con el cuerpo,8 y reducción de comportamientos negativos[5] Físicamente, el Yoga ha mostrado mejorar el rendimiento cardiovascular,[9-11] equilibrio, [12-13] y fuerza de pinza.[14] Al menos un estudio ha mostrado que la postura en la que aguantamos nuestros cuerpos tiene una correlación directa con subir niveles de confianza, capacidad de arriesgar, y competencia, disminuyendo los niveles de cortisol, y configurando el cerebro para manejar situaciones estresantes.[15]

Mientras participan en este programa, los niños ejercitarán y conectarán con sus propios cuerpos mientras aumentan su conexión con, y comprensión de, el mundo a su alrededor. Los ejercicios simples y regulados ayudarán a los estudiantes a relajarse al enfocarse en su respiración y la simplicidad del momento. Cada sesión incluye una relajación, que da un descanso a los estudiantes de sus días llenos, y con frecuencia estresantes, en la escuela y en su vida diaria.

Referencias

1. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine. 2004;28(2):114-8. Epub 2004/09/30.
2. Platania-Solazzo A, Field TM, Blank J, Seligman F, Kuhn C, Schanberg S, et al. Relaxation therapy reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. Acta paedopsychiatrica. 1992;55(2):115-20. Epub 1992/01/01.
3. Noggle JJ, Steiner NJ, Minami T, Khalsa SB. Benefits of yoga forpsychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminaryrandomized controlled trial. Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP. 2012;33(3):193-201. Epub 2012/02/22.
4. Mendelson T, Greenberg MT, Dariotis JK, Gould LF, Rhoades BL, Leaf PJ. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. Journal of abnormal child psychology. 2010;38(7):985-94. Epub 2010/05/05.
5. Berger BG, Owen DR. Mood alteration with Yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. Perceptual and motor skills. 1992;75(3 Pt 2):1,331–1,343. Epub 1992/12/01.
6. Khalsa SB, Hickey-Schultz L, Cohen D, Steiner N, Cope S. Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. The journal of behavioral health services and research. 2012;39(1):80-90. Epub 2011/06/08.
7. Peck HL, Kehle TJ, Bray MA, Theodore LA. Yoga as an intervention for children with attention problems. School psychology review. 2005;34:415-424.
8. Scime M, Cook-Cottone C. Primary prevention of eating disorders: a constructivist integration of mind and body strategies. The International journal of eating disorders. 2008;41(2):134-42. Epub 2007/10/25.
9. Bera TK, Rajapurkar MV. Body composition, cardiovascular endurance and anaerobic power of yogic practitioner. Indian journal of physiological pharmacology. 1993;37:225-8.
10. Moorthy AM. Survey of minimum muscular fitness of the school children of age group 6 to 11 years and comparison of the influence of selected yogic exercises and physical exercises on them. Yoga mimamsa. 1982;21:59-64.
11. Bagga OP, Gandhi A. A comparative study of the effect of Transcendental Meditation (T.M.) and Shavasana practice on cardiovascular system. Indian heart journal. 1983;35(1):39-45. Epub 1983/01/01.
12. Berger DL, Silver EJ, Stein RE. Effects of Yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. Alternative therapies in health and medicine. 2009;15(5):36-42. Epub 2009/09/24.
13. Dhume RR, Dhume RA. A comparative study of the driving effects of dextroamphetamine and yogic meditation on muscle control for the performance of balance on balance board. Indian journal of physiology andpharmacology. 1991;35(3):191-4. Epub 1991/07/01.
14. Dash M, Telles S. Improvement in hand grip strength in normal volunteers and rheumatoid arthritis patients following yoga training. Indian journal of physiology and pharmacology. 2001;45(355-360).
15. Carney DR, Cuddy AJ, Yap AJ. Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. Psychological science. 2010;21(10):1363-8 Epub 2010/09/22. ion of eating disorders: a constructivist integration of mind and body strategies. The International journal of eating disorders. 2008;41(2):134-42. Epub 2007/10/25.

Pure Edge

Success Through Focus

www.pureedgeinc.org