

Consideraciones teóricas sobre el autoentrenamiento.

Ramón Nonnato Fernández-Blez. Dirección Municipal de Deportes Bayamo. Granma-Cuba.
Alejandro Jorge Soto-Rodríguez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El artículo establece consideraciones sobre el autoentrenamiento, este estudio forma parte del proyecto Actividad Física en las personas en situación de cama que se realiza en la comunidad Camilo Cienfuegos de Bayamo, Granma. Teniendo en cuenta las características de esta población se desarrolló una investigación correlacional con un diseño de control mínimo. Los resultados manifiestan considerar que el autoentrenamiento puede ser utilizado de manera general en las personas enfermas produciendo beneficios tanto a nivel motor como psicológico. Palabras clave: autoentrenamiento/ personas en cama/ actividad física.

Abstract:

The following one articulates he/she has as objective to consider on or cartraining, this study is part of the project Physical Activity in people in bed situation that is carried out in the community Camilo Cienfuegos of Bayamo, Granma. Keeping in mind this population's characteristics decided to develop an investigation to correlate with a design of minimum control. The results manifest to consider that the cartraining can be used in a general way in sick people producing benefits so much at level motor as psychological
Words key: autoentrenamiento / people in bed / physical activity.

Introducción:

Es conveniente reconocer que hay mucho en común entre el entrenamiento autógeno, el yoga antiguo y otros métodos viejos y nuevos de perfeccionamiento espiritual y corporal. Tal vez por eso hay una serie de postulados que nos parecen tan familiares, el primero de estos postulados "conócete a ti mismo" forma parte de toda la sabiduría antigua, es evidente que para cambiarse en la dirección deseada hay que estudiarse constantemente y que siempre que alguien se estudie a sí mismo intentará cambiarse, pero no es posible hacer un estudio de uno mismo, sin estudiar al mismo tiempo y con igual interés a otras personas, dicho estudio es en

principio inagotable, porque el hombre es un "sistema abierto" que cambia imprevisiblemente en muchos aspectos, más que cualquier otro ser, el hombre no "es", sino que "se hace".

Para lograr éxito en el autoentrenamiento es necesario que el hombre se aprecie a sí mismo, pues sólo aquel que sienta aprecio por sí mismo, con seguridad y sin vacilaciones, es capaz de manifestar afecto por otros. Este aprecio por sí mismo debe existir en todo hombre pues el hombre lleva en sí, además de las inclinaciones de aptitudes conocidas que demanda la realidad contemporánea.

Desarrollo:

De una u otra forma el autoentrenamiento ha rebasado el campo de la medicina siendo utilizado por deportistas, rehabilitadores, médicos y personas enfermas, algunas variantes se aplican en pedagogía y en el estudio de lenguas extranjeras, por ejemplo las conocidas técnicas de aprendizaje acelerado de Georgui Lozanov, (2000).

Son relevantes los trabajos realizados por Arvide y Tafoya (1999) ha acumulado interesantes experiencias relacionadas con esta técnica y otras afines. La vida de los hombres en mucho se parece a los autómatas ¡así de forzada es!, pero el autómata que se ha percatado de su automatismo deja de serlo si se lo propone, es posible entonces crear.

Es conveniente recordar la famosa imagen freudiana sobre la relación consciente-inconsciente, en la cual se compara la conciencia con un iceberg, la parte más pequeña y visible es lo consciente, mientras la mayor parte permanece por debajo del agua (inconsciente), puede que en la superficie el viento sople de norte a sur y esperamos "lógicamente" que el bloque de hielo se desplace en esa dirección, pero si las corrientes subterráneas van de sur a norte para nuestra "sorpresa" el bloque va de sur a norte, algo similar puede ocurrir con nuestras vidas.

Es importante que tengamos presente también que un estrato de lo inconsciente está siempre presente en la psiquis, en cualquier momento, incluso cuando parece que el mismo trabajo de la subconsciencia se ha hecho accesible a la conciencia. Naturalmente, no es posible conocer en un momento dado el contenido de nuestra subconsciencia, pero podemos hacernos un juicio sobre ello.

Un postulado fundamental: no hay nada subconsciente que tarde o temprano no pueda hacerse consciente, y no hay nada consciente que no pueda pasar a la subconsciencia. Todo lo que existe en el mundo, todo lo que se refleja en nuestra conciencia y subconsciencia, la mente

lo descompone más o menos según un esquema que va desde aquello que consideramos sumamente improbable que suceda hasta aquello en lo que tenemos fe absoluta (en lo que creemos no sólo con el intelecto y la lógica, sino también con los sentidos). En otras palabras son aquellas impresiones, pensamientos e ideas que pueden llegar a convertirse en nuestros "estados habituales".

La subconsciencia tiene su propia lógica, cuando caer no es peligroso se hace una y otra vez, pero cuando es peligroso caer, usted resulta víctima de un involuntario exceso de cautela.

Muchos son los caminos posibles para adquirir este dominio, el entrenamiento autógeno puede ser una valiosa herramienta de armonización interna para aquellos que se decidan a utilizarla.

Cualquier hombre que desee avanzar en el camino del autoperfeccionamiento y todo especialista que desee ayudar a otras personas en este sentido se sentirá interesado en el estudio del entrenamiento autógeno, por medio del cual se pretende lograr el control consciente de lo inconsciente. Este tipo de entrenamiento se basa en el dominio de diversas técnicas de autosugestión, emparentadas con la hipnosis y más aún con la sofrología.

Esta novedosa y singular terapia de relajación para la cura de enfermedades, fue creada por el neurólogo alemán Johannes Schultz (1920), a la cual denominó "entrenamiento autógeno", cuyo significado es "que produce por sí mismo". Son pioneros en este campo Jacobson (1976) (sucesivo relajamiento), los métodos de la autosugestión de Cue, Asturel y Bejterev (1990).

El deseo de auto perfeccionamiento es tan viejo como la humanidad pero dicho auto perfeccionamiento dista de ser algo sencillo de lograr, la dificultad mayor radica en que muchas personas poseen un débil desarrollo de las fuerzas conscientes que podrían controlar el poder del inconsciente en la dirección elegida, por eso es muy fácil adoptar cualquier decisión racional en lo que respecta a uno mismo y difícilísimo ejecutarla, es muy infrecuente la armonía perfecta entre la consciencia y la subconsciencia, para tratar de lograr esa armonía o algo que se le aproxime puede recurrirse al auto entrenamiento, el cual sólo es posible si existen motivaciones internas propias, aún así el autocontrol es difícil, sobre todo cuando es muy necesario.

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

-Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.

-Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.

-Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

Para el autoentrenamiento podemos utilizar tres tipos de posiciones:

1-Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

2-Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.

3-Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero":

"Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorso lumbar relajada, en posición de "dorso del gato. Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchas profesiones que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como "postura del cochero".

El terapeuta antes de realizar cualquier ejercicio efectuará un chequeo médico rutinario para verificar el estado de salud actual del paciente. Cabe destacar que existen pacientes que sólo pueden realizar el tratamiento bajo estricta supervisión médica como las personas que sufren problemas en las vías coronarias

Conclusiones:

-Los elementos teóricos expuestos con anterioridad permiten considerar que el autoentrenamiento puede ser utilizado de manera general en las personas enfermas produciendo beneficios tanto a nivel motor como psicológico.

Citas y notas:

1. - Roberto Castellanos Cabrera. (2003). Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
2. -Colectivo de autores (1982). Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. -Colectivo de autores (1987). Investigaciones de la personalidad en Cuba. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

Autoentrenamiento. Consideraciones.

4. -Colectivo de autores (1987). La psicología evolutiva y pedagógica en la URSS. Antología. Moscú, Editorial Progreso.
5. -Colectivo de autores (2001). Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
6. -Johannes Schultz. (1959). El entrenamiento autógeno. Barcelona: Editorial Científico-Médica.