

SUPERAPRENDIZAJE.

AUTORA: MCS NORKA ARELLANO.

EMAIL: norkalog@hotmail.com

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Universidad Rafael María Baralt.

PAÍS: Venezuela.

RESUMEN:

El superaprendizaje, también conocido como aprendizaje acelerado es según López de Wills... un conjunto de técnicas y estrategias dirigidas a desarrollar el proceso de aprendizaje en forma holística. En este sentido, permite conocernos más a nosotros mismos, asumir el aprendizaje con compromiso, disciplina, y con amplio sentido de lo que es aprender(2001)

Además de lo planteado por la autora mencionada, el superaprendizaje apunta a mejorar las relaciones entre los sujetos del proceso educativo, partiendo de la necesidad de conocerse con detenimiento, tanto docentes como alumnos; dándole significado a las experiencias personales, estando conscientes de las limitaciones y potencialidades. Este conocerse a sí mismo, aunado a una serie de técnicas que permiten controlar cuerpo y mente, logra estados de relajación y tranquilidad, que indudablemente ayudaran a mejorar la calidad de aprendizaje en el aula

Para trabajar con las técnicas de superaprendizaje se requiere considerar lo aportado en investigaciones sobre el cerebro, la dinámica de grupo, la asertividad e investigaciones relacionadas con la música, el color, la relajación, el juego, el clima apropiado en el aula, el respeto hacia lo individual... Elementos estos que deben relacionarse y aplicarse dentro de un ambiente que debe reunir condiciones específicas, dada su importancia en el proceso de aprendizaje, debiendo partir de entender el aula como un espacio multidimensional, que puede presentar formas y características asociadas a los intereses y necesidades de los alumnos

El ambiente del aula es determinante en el proceso de aprendizaje, el color de las paredes, la anatomía de los asientos, el clima, los motivos que adornan, la comunicación docente – alumno, es decir todo lo que contribuya a crear un ambiente agradable y relajante y permita que el alumno se sienta cómodo y confortable en un aula que responda a sus necesidades.

En función de lo expuesto, veremos, que se debe hacer, en que momento y cuales son las técnicas que se pueden aplicar.

Depósito Legal: GR-1740/2000 ISSN 1577-2365

EL SUPERAPRENDIZAJE

El superaprendizaje, también conocido como aprendizaje acelerado es según López de Wills... un conjunto de técnicas y estrategias dirigidas a desarrollar el proceso de aprendizaje en forma holística. En este sentido, permite conocernos más a nosotros mismos, asumir el aprendizaje con compromiso, disciplina, y con amplio sentido de lo que es aprender(2001)

Además de lo planteado por la autora mencionada, el superaprendizaje apunta a mejorar las relaciones entre los sujetos del proceso educativo, partiendo de la necesidad de conocerse con detenimiento, tanto docentes como alumnos; dándole significado a las experiencias personales, estando conscientes de las limitaciones y potencialidades. Este conocerse a sí mismo, aunado a una serie de técnicas que permiten controlar cuerpo y mente, logra estados de relajación y tranquilidad, que indudablemente ayudaran a mejorar la calidad de aprendizaje en el aula

Para trabajar con las técnicas de superaprendizaje se requiere considerar lo aportado en investigaciones sobre el cerebro, la dinámica de grupo, la asertividad e investigaciones relacionadas con la música, el color, la relajación, el juego, el clima apropiado en el aula, el respeto hacia lo individual... Elementos estos que deben relacionarse y aplicarse dentro de un ambiente que debe reunir condiciones específicas, dada su importancia en el proceso de aprendizaje, debiendo partir de entender el aula como un espacio multidimensional, que puede presentar formas y características asociadas a los intereses y necesidades de los alumnos

El ambiente del aula es determinante en el proceso de aprendizaje, el color de las paredes, la anatomía de los asientos, el clima, los motivos que adornan, la comunicación docente – alumno, es decir todo lo que contribuya a crear un ambiente agradable y relajante y permita que el alumno se sienta cómodo y confortable en un aula que responda a sus necesidades.

En función de lo expuesto, veremos, que se debe hacer, en que momento y cuales son las técnicas que se pueden aplicar.

El Clima del aula

En educación se vive una época de cambios, donde cada vez más se da lugar a la libre expresión, a la comunicación horizontal; ha caducado la posición del docente por encima del estudiante al que había que mirar desde abajo en una posición subordinada, al que no se le cuestionaban sus opiniones, sus técnicas educativas, ni nada que pudiese disputar el poder que ejercían en el aula de clase, poder que les

daba a los docentes la potestad de "enseñar", aprobar o aplazar, desde una perspectiva netamente conductista y con el control de todos los procesos. Actualmente, en este desarrollo de la globalización y del hombre universal, son cada vez más los alumnos que ya, desde pequeños, desarrollan un sentido crítico y exigen se les explique el porqué de las cosas, dado que conocen y exigen sus derechos. En función de esto, es pertinente la opinión de la Prof. Susana Villalba quien señala la necesidad de...Mejorar la calidad del aprendizaje y hacer del aula un lugar placentero a través de un clima apropiado... mejorando la calidad de la comunicación de docentes y alumnos como de alumnos entre si, para lo cual los docentes deben analizarse desde una perspectiva más comprensiva, más abierta respecto a las capacidades cognitivas de nuestros alumnos...

La autora mencionada, también indica... Sabemos que todas las estructuras conceptuales son pensamientos acerca de esto y de lo otro, recuerdos sobre algo, creencias en tal o cual cosa, deseos de esto o de aquello. Tener mente equivale a tener " representaciones " del mismo modo que " atribuir mente " equivale a " atribuir representaciones. Este hecho, que es inherente al ser humano, a su ser inteligente, hace que en el aula se produzcan manifestaciones de agrado, desagrado, de miedo, de confianza, seguridad / inseguridad, interés/ desinterés, Algunas manifestaciones podrán ser detectadas o vistas por el docente, otras no. (2001, p. 1)

Por otro lado y haciendo hincapié en las actitudes de los maestros, los cambios en educación no pueden realizarse si no se toman en cuenta las actitudes, forma de comunicación, creencias, valores, prejuicios y sentimientos de los docente, estos elementos y otros asociados a la personalidad del docente influyen en el clima del aula y transmiten al alumno si es posible acercarse, confiar o por el contrario temer y alejarse del docente y ciertamente es innegable que la apertura y afectividad del docente hacia el alumno facilitarían las relaciones y comunicación docente – alumno y necesariamente influenciarían en el aprendizaje. Debemos aceptar la falsedad y crueldad de aquella frase tan trillada por los docentes de antes " la letra entra con sangre". Hoy el aprendizaje debe descansar en un aula donde la afectividad, la comunicación asertiva y el respeto deben ser las base que sustenten el clima en el aula.

Villalba con relación a esto expresa... entonces habrá que poner el acento en las actitudes y hacer de ellas un espacio de reflexión genuina, en el conocimiento de que nuestras actitudes se verán reflejadas en los resultados que obtengamos de nuestros alumnos. Asimismo, cuidaremos que haya una coherencia entre lo que

decimos y lo que hacemos dado que también dentro de las actitudes podemos incorporar el lenguaje no verbal.

Por lo tanto, se hace necesario que el docente conozca y emplee herramientas de comunicación asertiva y entienda que...La comunicación es un proceso que se establece entre dos o más personas utilizando el lenguaje verbal y no verbal a través del cual se intercambian ideas, sentimientos, opiniones, emociones (Arellano: 2001).

Organización del aula de Clase:

El clima en el aula no solo está conformado por las relaciones y tipo de comunicación que se establezcan entre los sujetos del proceso educativo, es también determinante, la forma en que está organizada el aula de clase, no puede darse un proceso de comunicación si estamos viendo la parte trasera de la cabeza, ¿Cómo nos comunicamos, sino podemos ver los ojos, ni la expresión del rostro? ¿ Es que acaso solo podemos ver el rostro del docente? ¿ Por qué deben sentarse los jóvenes en el aula de clase uno detrás del otro? Definitivamente, si un docente quiere crear un clima de apertura y dialogo, a través de una comunicación asertiva, debe organizar el aula, en pequeños grupos, en forma de U o en círculos, pero nunca en líneas.

El Color:

En conjunto con los aspectos mencionados, es también necesario considerar el color del aula, al igual que la anatomía del mobiliario y la temperatura ambiental ¿ O es que alguien puede ser productivo a 35° de temperatura o a 2° bajo cero? ¿ Y el color por que es importante? ¿ Cómo se sentiría Ud. en un aula toda pintada de rojo o de gris? Es innegable la influencia del color.

Con relación al uso del color en el aula de clase, los docentes deben estudiar e investigar las implicaciones que producen los colores, los sentimientos que despiertan, la influencia que parecen ejercer en los estados anímicos y comportamiento.

Actualmente, son varios los estudios que plantean la relación del color con las emociones y su influencia sobre la mente y el cuerpo, estableciendo una correspondencia entre este y la forma de reaccionar de las personas, tanto en el plano físico, como en el mental y el emocional. Uno de estos estudios es el de Marcelo Viggiano de la Escuela Hispanoamericana de Feng Shui en Argentina, quien expresa..... Sabemos que lo que llamamos color es en realidad la percepción visual de una forma de energía: un color es una parte del espectro visible de la luz, por lo tanto es una onda electromagnética de una longitud determinada. El color es uno de los elementos más significativos de nuestro entorno: los colores tienen

efectos fisiológicos y psicológicos y son portadores de un significado basado en asociaciones culturales y personales. (2001, p. 1)

De lo expuesto podríamos inferir que lo cultural y personal inciden en la selección del color, sin duda en el uso del color el ser humano expresa sus preferencias, eso se observa en la selección de colores para los ambientes de las habitaciones, ejemplo de esto en Venezuela, son las fachadas en la "Maracaibo de ayer" con colores cálidos como el amarillo, los rojos y los naranjas fuertes o "Chillones" como dice el zuliano en lenguaje popular. Igualmente recordamos la Caracas de los techos rojos y fachadas blancas; de manera semejante sabemos que cada cual posee una predilección específica en el color de la ropa que habitualmente utiliza o prefiere.

Llama la atención el caso, de los habitantes del estado Zulia en Venezuela, a los cuales se les ha definido culturalmente como "bullangueros" es decir alegres y activos; coincidiendo estas características con su predilección por los colores cálidos, que según los seguidores de la cromoterapia, son estimulantes. Este principio también es compartido por los resultados de una encuesta realizada por Indagar en Uruguay, citada por el diario el Observador de ese país donde se señala.....

... surge con nitidez una inclinación de los uruguayos adultos por los colores oscuros. En la elección de la ropa de cada diez uruguayos seis optan por colores oscuros..... . Esta relación marca un cambio en la conducta de la gente habida en los últimos siete años y medio: en mayo de 1993 la opción por colores oscuros la realizaba el 75% contra el actual 56%. Por su parte los colores claros en la ropa pasaron del 10% al 19%. Con todo hay que formular una advertencia: se compara una encuesta como la actual realizada en primavera con una anterior hecha al final del otoño, en la época de los primeros fríos. Sin duda en invierno se usa ropa más oscura que en verano, y quizás algo de esto haya influido. Aún así la variación es lo suficientemente fuerte como para que, independientemente de la influencia de las diferentes estaciones, se esté en presencia de un pequeño cambio de comportamiento..... Los uruguayos a través de la ropa exhiben pues esa imagen adusta, apagada, casi triste, con la preferencia por los colores oscuros (2000).

Puede observarse como se establece una relación directa entre las preferencias del color y el comportamiento del ser humano

Visto desde la perspectiva anterior, llama la atención la asociación al color con algunos estados anímicos, en efecto el color rojo se identifica con algo cálido, vibrante, violento y de ahí podría ser el uso que se le da en las "corridas de toros". En cambio el color negro se asocia con formalidad e igual se relaciona con "duelo" por muerte; el fuego, el sol y el calor asociado con los colores amarillo, rojo, y

naranja; el verde se vincula con tranquilidad, serenidad lo identificamos con plantas, paisajes... y el azul con el "cielo", el agua, el hielo, los cuales dan sensación de reposo, estableciendo una relación asociativa con los elementos de la naturaleza que representan el calor y el frío..

También se ha asociado el color con salud, al respecto la Dra. Jiménez Silvia señala...

El Dr. Szent-Gyorgyi, ganador del premio Nóbel por el descubrimiento de la vitamina C. Descubrió que muchas enzimas y hormonas tienen color y son sensibles a la luz, de hecho, cuando son estimuladas con diferentes colores, pueden sufrir cambios moleculares que alteran sus colores originales.

La autora mencionada basada en investigaciones sugiere algunos colores que ayudan a resolver algunos problemas de salud:

Celeste: para mejorar la memoria, facultades intelectuales y artísticas y relajación.

Azul: para neutralizar la irritabilidad

Verde musgo: para el sistema nervioso.

Púrpura: emocional

Dorado: para ayudar en la curación en general

Naranja: para ayudar a disminuir el dolor

Turquesa: depresión, artritis, problemas digestivos

También Kandinsky, citado por Lupeña, señala que la explicación de la asociación del color con las emociones no basta, indicando este último que actualmente los estudiosos de la llamada Cromoterapia, aseveran que la luz de color puede producir efectos muy especiales en todo el cuerpo. Lupeña (ibidem) plantea

Se ha intentado aprovechar esta fuerza del color en el tratamiento de diversas enfermedades nerviosas y se ha notado que la luz roja estimula el corazón mientras que el azul puede producir una parálisis momentánea..... Esto demuestra, en todo caso, que el color tiene una fuerza enorme, pero poco estudiada, que puede influir sobre todo el cuerpo humano, como organismo físico...

El color es una herramienta que a la vez puede ser un instrumento fácil o difícil de utilizar de acuerdo al objetivo que tengamos en mente, pero si aceptamos como cierto que sentimos agrado por ciertos colores y desagrado por otros, se podría aceptar que dependiendo del color que tengamos en el entorno, estos pueden influir en el comportamiento produciendo relajación o irritación, serenidad o estimulación. En función a este planteamiento, se debería estudiar los colores a utilizar para decorar las aulas si se pretende estimular aspectos como la creatividad o buscar un ambiente sereno tranquilo, si se trabaja un grupo con

características de indisciplina, pero es conveniente considerar en el uso del color en los ambientes escolares que existen contrastes y combinaciones que en su conjunto también pueden generar determinadas reacciones, debiendo por lo tanto determinarse cual puede ser la combinación mas valida, para ello existen una serie de normas que pueden ayudar, entendiendo que nunca serán rígidas, sino que se utilizaran siempre dependiendo de la situación, características del grupo, clima etc. Igualmente Fraticola señala:

La calidez o frialdad de un color es relativa, ya que el color no se encuentra aislado en la naturaleza y es modificado por los colores que lo rodean. Así un amarillo puede ser cálido con respecto a un azul y frío con respecto a un rojo. Y también un mismo amarillo puede ser más cálido si está rodeado de colores fríos y menos cálido si lo rodean con rojo, naranja, etc.(2000)

Visto desde la perspectiva del autor mencionado, es recomendable que los docentes, a la hora de decorar y pintar sus aulas de clase, tomen en cuenta el uso del circulo cromático y las características del grupo.

Para empezar se considerará el circulo cromático en donde los colores base lo forman el amarillo, azul y rojo. Los colores complementarios a cada uno son los que se sitúan en el punto opuesto en el circulo por lo tanto:

- El complementario del amarillo es el violeta
- El complementario del azul es el naranja
- El complementario del rojo es el verde

En la utilización del color conviene tener siempre en cuenta dos conceptos muy unidos entre sí: el contraste y la armonía.

El contraste en el uso de diferentes colores y tonos que no tienen nada en común y que producen una atracción positiva, esta atracción positiva es la armonía que puede ser entendida como la utilización de los colores formando un conjunto agradable y atractivo a la vista y a la mente.

Cuando se van a contrastar colores, se puede hacer con complementarios y sus derivados o entre colores fríos y cálidos. Los colores fríos son los relacionados con el azul. Son colores suaves, tranquilos y serenos. Al contemplarlos nos dan la sensación de reposo. Algunos de estos colores son los azules, verdes, violetas. Los colores cálidos son colores estimulantes, dinámicos y agresivos. Al contemplarlos producen reacciones excitantes. Algunos de estos colores son el rojos, naranja, el amarillo.





En climas cálidos, donde predomina el sol y la luz, como es el caso del Estado Zulia en Venezuela, el uso de colores cálidos producirá una sensación acentuada de calor

mientras que si en su composición intervienen verdes y tonos azules dará una sensación de frescor, considerando este planteamiento y el del que no debe utilizarse un solo color en todo el ambiente, las aulas de nuestros niños deben tener en su composición los tonos fríos, para crear un ambiente relajante pero debemos considerar colores cálidos en algunos elementos de la decoración, con la finalidad de estimular la creatividad.

Con la finalidad de ayudar al docente a decorar sus aulas con colores, contrastándolos o combinándolos, de acuerdo a su discernimiento y a las características de su grupo, se seleccionaron algunos criterios, en función de los catálogos diseñados por algunos investigadores.

Señalan los seguidores de la escuela del Feng Shui y el equipo de Josefina Campiani y Daniela Perovic del sitio Intuitiva.com, que al excederse en el uso de un color sea cual sea la tonalidad, se puede influir de manera muy negativa en el comportamiento del individuo. No obstante han creado una especie de catálogo estereotípico de significados o equivalencias de los colores, que pueden ser utilizados como referencia pero sin olvidar el nombrado principio del contraste y la armonía, las características del clima y del grupo de alumnos.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES:

Azul		Transmite una sensación de pureza, tranquilidad y calma. También se plantea que incentiva el conocimiento. La energía azul tiene un efecto relajante sobre el sistema nervioso. Se recomienda para niños hiperactivos
Verde		Simboliza la naturaleza, induce a la pasividad. Promueve balance y autocontrol. Infunde seguridad y cierta tranquilidad, proporcionando una sensación de bienestar y estabilidad. Se recomienda utilizarlo en lugares donde haya que generar ideas nuevas y creativas
Naranja		Color estimulante para el trabajo en equipo, ideal para todos aquellos que tengan dificultades para relacionarse con los otros, ya que propicia la recuperación y la unión. La energía naranja es el mejor estimulante emocional. Remueve inhibiciones y nos ayuda a ser más independientes y sociales. Este color puede propiciar la concentración, facilita no sólo la atención, sino la agudeza mental y percepción de otros estados de conciencia
Blanco		Es la fusión de todos los COLORES y la absoluta presencia de la luz.

Rosa		Expresa la ternura y los afectos espontáneos, atempera la agresividad. Simboliza la timidez y amabilidad
Violeta		Simboliza la espiritualidad. Promueve belleza, creatividad e inspiración. La energía violeta aumenta los talentos artístico y creativo, potenciando la inspiración. Este color tiene que ver con la inteligencia y la capacidad cognitiva.
Amarillo		Es un color que representa energía por su asociación al sol y la luz, estimulando la alegría, curiosidad y el interés e incentivando claridad de pensamiento, aumento de la atención, lo cual facilita el aprendizaje y la adquisición de conocimientos. Por otro lado, el amarillo es un color magnífico para llevar alegría a un ambiente. Marcelo Viggiano , señala ... Aunque los chinos le asignan a al Tierra el color amarillo, le corresponden también todos los colores "terrosos":y naturales
Terroso		Las combinaciones de colores terrosos nos estabilizan, nos hacen sentir firmes y consolidados. Son adecuados para la sala de estar y el dormitorio, ya que conducen a la pasividad y al descanso. También son adecuados para lugares donde habitan personas inestables físicamente (por ejemplo, ancianos) o personas muy excitables, ya que transmiten una sensación de apoyo firme y de quietud. En exceso, resultan aburridos, opresivos y apáticos.

La Música

Quien puede afirmar que no le gusta la música, esta con sus variados ritmos a acompañado al hombre a lo largo de toda su historia, y en todos los procesos emocionales y etapas de la vida, la madre arrulla al niño para dormirlo, el amante le canta serenatas a su amor, lloramos las desilusiones acompañados de una balada. Este poder de la música no puede negarse y ya ha sido aceptado por los docentes, fundamentalmente los de Preescolar, vemos así como a través de canciones estos enseñan las vocales, modales, idiomas.... pero sí sabemos que la música alegre, que da ritmo a nuestra existencia, nos acompaña y transmite muchas emociones ¿ Por qué no podemos aceptar que la podemos utilizar con fines pedagógicos? ¿ Por qué no probamos con música cuando queremos relajar y tranquilizar a un grupo de niños revoltosos que vienen del recreo? o a ¿un grupo de

adolescentes tensos al tener que presentar y defender algunos trabajos o evaluaciones?

Relacionado con lo anterior, Bernabeu Natalia en artículo publicado en "Comunicación y Pedagogía" (2001) expresa... Los alumnos no son capaces de concebir un mundo sin sonido; por eso la música es nuestra gran aliada en el aula. Todos nosotros, inmersos en la cultura de lo audiovisual, tenemos registrados en la memoria determinados esquemas sonoros unidos a estados emocionales: así se habla de la música del amor,, de suspenso, de miedo... Cuando se usa asiduamente la música en el aula. El ambiente se vuelve relajado y alegre... los alumnos conocen el modo de comunicación, vía emocional, que ella propicia...

Mantegía en su artículo titulado **Un paseo por la música y su influencia en nuestras vidas (2001) indica.....** Numerosos científicos, filósofos y pensadores han reflexionado sobre las influencias de la música... y citando a Candela Ardid (uno de los precursores de la música terapia en España), expresa... Si no hubiese otras razones suficientes para justificar la influencia de la música sobre nuestra salud bastaría con decir que esta basada en el ritmo como la vida misma. Una de las cualidades de la música es que en mayor o menor medida según la capacidad propia produce fenómenos de transformación fisiológica en todos los seres humanos.

El autor señalado, también expresa... Todas las civilizaciones han reconocido la influencia de la música y parece que una de las terapias grupales más antiguas que se conocen son los tambores, práctica realizada desde que existe la humanidad. Hoy su utilización se vuelve más consciente constituyendo un método que según los expertos permite encontrar ritmos vitales y realizar interacciones creativas con el grupo. Los experimentos realizados por la organización Rhythm For Life con enfermos de Alzheimer y Parkinson han dado resultados satisfactorios; consiguiendo que los enfermos desarrollen nuevos patrones rítmicos; saliéndose así de las expectativas médicas que se tiene sobre estas enfermedades

La Respiración Rítmica y su Importancia.

Sabemos muy bien la importancia de la respiración en nuestra vida; para lograr el súper aprendizaje, es esencial, pues se aprende a respirar rítmicamente, lo cual nos dota de mejor oxigenación, mejor vida; cuanto mejor oxigenado tengamos nuestro cerebro, nos conservamos más claros, más lúcidos, más eficaces, y más inteligentes también.

¿Qué es la respiración rítmica?

Es aquella en la cual regularizamos la entrada, circulación y salida del aire, de

modo que el cerebro sea irrigado en forma continua y pareja. ¿Cuáles son los beneficios?

- La sangre que llega es más rica en oxígeno por lo que hay mejores condiciones físicas y químicas para el funcionamiento del cuerpo.
- Los músculos están relajados, lo cual descarga excitaciones nerviosas innecesarias
- Ayuda a concentrarse y a fijar la atención.
- La respiración rítmica es el estado fisiológico más favorable para la actividad mental.
- Mejora la circulación del cerebro.

Considerando los aspectos mencionados, el docente debe aprender y utilizar las técnicas de respiración combinada con las de relajación para eliminar estrés, angustia hiperactividad en el aula de clase y lograr así un súper aprendizaje

Aromaterapia

Otra técnica muy utilizada en el Súper aprendizaje es la aromaterapia etimológicamente la palabra " aromaterapia" significa, **aroma**: olor agradable. **terapia** : tratamiento diseñado para curar. En la actualidad, los aromas son objeto de interés en los círculos médicos más acreditados, con relación a esto Lopategui, reseña que el Dr. Gary Schwartz, profesor de psiquiatría y psicología en la Universidad de Yale, utiliza el poder curativo del aroma para el tratamiento de muchas enfermedades y alteraciones. De todos los aromas que ha analizado, parece ser que el mejor para reducir el estrés es un olor a manzana que recuerda a la sidra o al pastel de manzana. Lopategui indica que en un estudio, realizado por Schwartz, la fragancia aromática a manzana hizo que la presión arterial sistólica (el valor superior) de los individuos analizados descendiera de 3 a 4 milímetros de mercurio (mm. Hg.).

Con relación a lo planteado, si partimos de aceptar que un aroma nos trae recuerdos de lugares placenteros, de personas amadas u odiadas, de comidas que nos gustan o desagradan, es decir, apela a nuestra memoria, a nuestros recuerdos podríamos afirmar que al recordar situaciones placenteras esto debe reflejarse en el funcionamiento de nuestro cuerpo.

En el mismo orden de ideas, Araceli Cepeda, terapeuta y psicóloga, expresa que la aromaterapia se ha desarrollado al mismo paso de la humanidad y es ampliamente conocido el uso de las plantas y flores en la farmacopea mundial. En Venezuela es muy conocida y utilizadas las plantas para curar enfermedades tal es el caso de la manzanilla, el tilo, la albahaca, el llantén; nuestras abuelas son testimonio de esto.

Actualmente esta terapia alternativa se utiliza para contrarrestar el estrés elevado, partiendo del hecho de que a través del sentido del olfato se logra estimular centros cerebrales (sistema límbico) en donde se almacenan las memorias sensoriales para detectar el estado anímico general del paciente. En función de esto se debe conocer las preferencias en los aromas ya que al ser utilizadas con grupos algunos de los participantes pueden repeler alguna fragancia lo cual debe bastar para no utilizarla, respetando así la individualidad.

La aromaterapia utiliza de distintas plantas, los extractos naturales que posee para luego ser procesados y lograr el aceite esencial. Por ej.: naranja, anís, melisa, eucalipto, lavanda, rosa, etc. Estas sustancias, ya diluidas, pueden administrarse a través del olfato con ayuda de difusores de esencias (recipientes especiales en donde se coloca agua y un poco de aceite esencial para que se vaya evaporando). También son muy utilizadas las *velas aromáticas*, donde se pueden encontrar los aceites esenciales transformados en velas, en ese caso basta con encenderlas para esparcir el olor.

Otra forma son los *inciensos* aunque no son exactamente aceites, pueden valer como aromaterapia siempre que no sean sintéticos.

Veamos un cuadro con algunas plantas y flores y la utilización que recomiendan los especialistas en esta área.

Flores	Propiedades
Azahar	Propiedades relajantes y tranquilizantes. Es muy bueno para ayudar a dormir
Lavanda y Sándalo	Relajante
Jazmin y Manzanilla	Ayuda a mejorar el estado de ánimo y alivia el estrés
Rosa	Tranquilizante
Bergamota	Es un aceite refrescante y ayuda a calmar los nervios. Ayuda a mejorar el stress, la depresión y la fatiga.
Clavo	Ayuda a la paz mental.
Romero	Da vitalidad y energía

Un Caso Práctico:

Las técnicas del superaprendizaje que hemos explicado, han sido utilizadas en clases de Psicología y Orientación y en actividades docentes con alumnos de la tercera etapa de básica en la Unidad Educativa Venezuela Heroica, en Cabimas Estado Zulia, Venezuela. También se desarrolló en las actividades de grupo planificadas por el Departamento de Orientación desde 1999, con alumnos que presentan problemas de rendimiento y/o disciplina, obteniendo mejoría en el rendimiento y en el comportamiento, en el aula e incrementando la concentración en alumnos con problemas a este nivel.

El proceso en el aula de clase se realizó bajo las siguientes fases:

Fases	Actividades	Recursos
I Fase Relajación	<p>Se aplica al inicio de la clase cuando necesitemos un alto grado de concentración o antes de una evaluación o simplemente cuando queremos lograr que se tranquilicen antes de iniciar alguna actividad</p> <p>El procedimiento a seguir es aplicar una técnica de relajación con respiración rítmica donde los alumnos destensan sus músculos siguiendo las instrucciones dadas con música de fondo acompañado de mensajes dirigidos a aumentar la autoestima y potencialidades</p>	<p>Es recomendable música especial de relajación que contiene mensajes subliminales para lograrla y que por lo general tiene sonido de la naturaleza como: agua (lluvia, cascada, olas..)</p> <p>Si se elige música clásica, debe tenerse cuidado ya que por lo general, los jóvenes no tienen formación en esta área y puede no gustarle, en este género musical se recomienda Música barroca suave de Bach, Andel, Vivaldi y Corelli, las cuales imparten un sentido de estabilidad, orden, seguridad y propicia el estudio y el trabajo.</p> <p>Algunos cantos religiosos como los gregorianos crean un sentido de relajación espacial, son excelentes para la quietud y reducen el estrés. Música clásica de Hayden y Mozart, tiene claridad, elegancia y transparencia, mejorando la concentración, memoria y percepción espacial la relajación y concentración.</p> <p>Lograda esta se pasa a la segunda fase.</p>

II Fase Contenido	Iniciar la actividad planificada, en función del desarrollo de competencias a nivel del Hacer, Conocer y Convivir; utilizando estrategias constructivistas, como son el juego, dinámicas de grupo...	Planificación Material concreto Programa
III Fase Cierre	Cerrar el proceso cognoscitivo y afectivo utilizando para este último las técnicas de relajación y respiración rítmica, esta fase puede aplicarse antes de terminar la jornada escolar.	

El proyecto a seguir dentro de esta institución es sensibilizar a los docentes para aplicar las fases anteriores en todas las disciplinas que administran los docentes, para lo cual se diseñó un modelo de planificación; trabajo realizado por el autor y la Psicopedagoga Raquel Yépez, bajo esta planificación se trabajó con diversos problemas en las actividades de grupo.

Veamos el plan de trabajo diseñado, con procedimientos transformadores propuestos por Anny Valbuena, estudiante del Proyecto de Profesionalización Docente de la Universidad Nacional Experimental Rafael María Baralt en su

investigación de grado titulada Propuesta "Estrategias de Superaprendizaje" como Herramienta para Resolver Problemas de Disciplina en el Aula.

MÓDULO DE TRABAJO
"MEJORANDO NUESTRA COMUNICACIÓN"

OBJETIVO: Ofrecer a los alumnos un entrenamiento asertivo que les permita defender sus derechos sin agredir ni ser agredidos.

PROBLEMA	COMPETENCIAS A DESARROLLAR	FINALIDAD	PROCEDIMIENTOS TRANSFORMADORES	RECURSOS
La Comunicación	<p>Ser: Que logre ser emocionalmente seguro que aprenda a interrelacionarse.</p> <p>Conocer: Que escuche, reconozca, comprenda e interprete lo que le sucede.</p> <p>Convivir: Que se convierta en un ser responsable, sincero, justo, tolerante y aprenda a respetar las opiniones de los demás</p> <p>Hacer: Que exprese su pensamiento de manera clara y coherente y aprenda a escuchar de manera activa</p>	Que el educando logre aprender en que consiste el escuchar activo y porque es tan importante.	<p>Al inicio de la actividad : Liberar de tensiones nuestro cuerpo y mente para resolver con tranquilidad los retos que nos ofrece la vida estudiantil, a través de las siguientes actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Déjate Aspirar. 2. Respiración Relajante <p>Mejorar la capacidad de comunicación del alumnado a través del desarrollo de las siguientes actividades aplicando la dinamica de grupo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El escuchar activo. 2. Lenguaje sobre: Si me importa. 	Material multigrafiado con las técnicas

Terminología Básica:

Competencias a Desarrollar: Siguiendo a Miguel Bazdresch Parada, entenderemos por competencia, adquirir una capacidad, diferente a la calificación que se relaciona con la pericia, al saber hacer. La competencia combina esta con el comportamiento social. Por ejemplo se puede considerar competencia la aptitud para trabajar en equipo, la capacidad de iniciativa y la de asumir riesgos, en correspondencia con esto a los docentes se les exige una nueva función: enseñar para aprender.

La escuela, tiene como compromiso que los alumnos adquieran competencias, es decir, 'conocimientos en acción'. No basta con que un alumno 'sepa'; tiene que 'saber hacer'. Competencia es poder proyectarse en una acción concreta. La competencia incluye los saberes, pero los resignifica en términos de compromisos de acción.

Cromoterapia: Mejor conocida con el nombre de terapia de los colores, es una terapia holística, pertenece al ámbito de la medicina alternativa, medicina complementaria y medicina energética o vibratoria y se basa en el uso de las frecuencias vibratorias y longitud de onda de los distintos colores del arco iris, su objetivo es de mejorar nuestra salud espiritual, emocional, mental y física.

Finalidad : Fin último que se espera alcanzar

Procedimientos Transformadores: Son aquellas actividades, tareas, estrategias y conductas que se puedan utilizar para modificar: comportamientos, hábitos, comunicación, inconductas etc.

Recursos : Se señalan y describen los recursos materiales que se van a utilizar en los módulos, ejemplo Bingo de multiplicación, mapa conceptual, mapa mental.....

Estrés

A continuación expondremos varias definiciones entorno al significado de **estrés**. Según Hans Selye: "**El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga**". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física / orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo.

También, puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que una persona se sienta tensa o excitada; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona.

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo, emotivo y defensivo del estrés que ocurre dentro de la persona.

El concepto de estrés describe una reacción física del cuerpo hacia una demanda o a una intrusión perjudicante. Además, puede significar pruebas a que un organismo vivo se ve sometido por parte de su entorno (ambiente); la respuesta

del organismo a esas pruebas.

En síntesis, el **estrés** es la *respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona.* (Lopategui Corsino E: 2001)

Feng Shui: El termino Feng Shui es la traducción de los caracteres Chinos para "Viento y Agua". El Feng Shui es una practica sistemática para poder orientar mejor lo físico, emocional y energético, con el fin de percibir una expansión de energía positiva en el espacio que nos rodea... La ciencia del Feng Shui no se sabe desde cuando se comenzó a utilizar, pero desde tiempos muy remotos en la Dinastía Chou en China, alrededor de los años 480 a 221 a.c., hay datos de que utilizaban a los conocedores para elegir lugares para habitar, plantar semillas, cosechar, trabajar, etc. y a partir de ahí continua como una practica

Ejercicios / técnicas de visualización: Se refiere a una grupo de ejercicios que emplean imaginación consciente intencional, utilizando la auto-sugestión para propósitos psicológicos y fisiológicos. La técnica consiste en comenzar un proceso de meditación durante el cual el practicante de la técnica viaja mentalmente hacia lugares que ha visitado anteriormente y en los cuales ha experimentado un estado de relajamiento y paz. En otras palabras, es como coger unas "vacaciones mentales". Uno de los aspectos importante de esta técnica es tratar de visualizar la mayor cantidad posible de detalles. Por ejemplo, si el practicante viaja hacia el Yunque (o un bosque tropical), cerca de un riachuelo y cascada, debería visualizar y vivir el sonido del agua que corre del a través del riachuelo y la cascada a bajar, escuchar pajaritos o cotorras cantando, el fresco y caricias de la brisa sobre su piel y observar como estas mueven las hojas de los árboles, sentir el aire fresco y puro que entra por sus pulmones, en fin, detalles de la naturaleza ecológica en la cual se encuentra sumiso e integrado el visualizante, las cuales promueven la relajación. Todos estos detalles ayudaran para la respuesta de relajamiento. Cuando regrese de dichas vacaciones "mentales", habrá de sentirse bien relajado y preparado para las tareas que le esperan en su día de trabajo. Estas técnicas se han utilizado también con frecuencia para combatir ciertas condiciones patológicas (enfermedades) terminales, tales como los tumores cancerosos y el SIDA. Desde el decenio de los veinte, los médicos saben que muchos casos de verrugas pueden curarse por sugestión hipnótica. Aunque este fenómeno ha sido objeto de numerosos estudios científicos durante largos años, nadie sabe exactamente cómo se produce. La mayoría de los investigadores creen que de alguna forma la hipnosis permite que todo el sistema inmunitario se movilice y combata el virus causante de la verruga. Entre las verrugas y el cáncer parece haber un gran salto, pero algunos médicos están utilizando técnicas de visualización para potenciar los efectos de la

terapia tradicional contra el cáncer, y para combatir enfermedades como la artritis reumatoide y ciertas infecciones. Esto no quiere decir en modo alguno que las técnicas psicológicas por sí solas sean suficientes para tratar el cáncer, pero en algunos casos las técnicas de visualización pueden estimular el sistema inmunitario. La mayoría de los médicos que utilizan técnicas psicológicas junto con medicación convencional están convencidos de que no causa ningún daño y siempre es una ayuda. En primer lugar, se explica al paciente de forma simple cuáles son las funciones del sistema inmunitario. A continuación, se le enseña auto hipnosis o alguna otra técnica de relajación y se le dan instrucciones para que visualice el sistema inmunitario en funcionamiento y enfrentándose al invasor. En el caso del cáncer, el paciente debe intentar imaginar los agentes del sistema inmunitario rodeando y combatiendo las células cancerosas; debe visualizarlo como una batalla de verdad. El Dr. Bernard Newton, psicólogo, que dirige el Newton Center for Clinical Hypnosis, en Los Ángeles, ha estudiado los casos de 203 pacientes con cáncer avanzado que no respondían a tratamientos convencionales y que fueron remitidos a ese centro. A estos pacientes se les enseñó auto hipnosis y se les dieron instrucciones para que formaran imágenes lo más reales posible de su sistema inmunitario combatiendo el cáncer. También se les dieron sugerencias hipnóticas para aumentar el sentimiento de autocontrol y para reducir los sentimientos negativos sobre sus probabilidades de supervivencia. De los 203 pacientes estudiados, el 54% de los que habían sido tratados durante al menos diez sesiones en un período de tres meses seguía vivo en el momento del estudio, mientras que sólo vivía el 11 % de los que habían sido sometidos a menos de diez sesiones de visualización, en el mismo período de tiempo. Estas diferencias en los resultados no estaban relacionadas con la gravedad de la dolencia, el tipo de cáncer, la edad, el sexo o el tipo de tratamiento médico. Cuando el Dr. Newton analizó los resultados obtenidos, observó que las personas con más probabilidades de combatir el cáncer con éxito eran aquellas capaces de responder de un modo positivo y enérgico, sin rendirse. (Lopategui Corsino E: 2001)

Referencias Bibliográficas:

Bernabeu, Natalia (2001) "Comunicación y Pedagogía" número 173, marzo – abril 2001 disponible en www.quadraquita.org

Campiani y Perovic(2001) Intuitiva.com

Fraticola Paola (2001) Interacción del color. Terapia del Color. Agregando Color a tu Vida. Disponible : http://www.intuitivas.com/enbienestar/terapia_color.htm

Diario El Observador (Diciembre 02 - 2000) El Color Espejo del Alma

Jiménez Silvia (2001) Solo Mujeres disponible:

<http://www.solomujeres.com/Piel/Colores.html>

Marcelo Viggiano Escuela Hispanoamericana de Feng Shui (2001)

disponible en: Escuela@fengshui-argentina.com

Lopategui Corsino E. Estrés:Concepto, Causas y Control. Universidad

Interamericana de PR - Metro, Facultad de Educación, Dept. de Educación Física.

San Juan

López de Wills, María LA RELAJACIÓN Y OTRAS ESTRATEGIAS DEL
SUPERAPRENDIZAJE Y SU VALOR TRASCENDENTAL EN EL AULA. Disponible en

<http://www.maseducativa.com>

Bibliografía Recomendada

ALVIN, Juliette. Música terapia. Barcelona :Paidós, 1997.

BENZON, Rolando O. La nueva música terapia. Buenos Aires: Lumen, 1998.

BETÉS DE TORO, M (Comp.) Fundamentos de música terapia. Madrid: Morata,
2000.

DEWHURST-MADDOCK, Olivea. El libro de la terapia del sonido. Madrid: EDAF,
1993.

MÚSICA, TERAPIA Y COMUNICACIÓN. Revista de música terapia, n¼ 20, año 2000.