

## **El yoga combate el estrés en niños y nos lleva a su autoconocimiento**

Para comenzar existe diversas disciplinas que ayudan o regeneran energías en los niños para combatir el estrés tales como, futbol, basquetbol, voleibol, danza etc. todas estas actividades trabajan sobre el estrés pero no regeneran el descanso adecuado ya que solo constituye gasto de energía pero no renovación y en ningún caso su autoconocimiento, inmediatamente nos preguntamos si existe alguna disciplina que nos ayude a combatir la batalla contra el agotamiento y el estrés, pues existe el yoga .

¿Qué es el yoga?, el yoga es una disciplina que adopta en un principio dialogo interno complementado con meditación, con el objetivo es sentir placer al sentir bonito desde adentro hacia afuera, con el afán de unir mente-cuerpo-espíritu, no necesariamente con nuestro espíritu, más bien es aplicable al concepto de alma, esencia u otros. Con el tiempo el yoga comenzó a modificar sus pasos para alcanzar la verdadera unión añadiendo posturas que mantienen el control físico, también ejercicios respiratorios que van de la mano con las emociones y trabajan nuestro control respiratorio, sumado a esto un completo control sensorial en donde se bloquean estímulos internos y externos que nos llevan a la profunda meditación. El yoga es un conjunto de técnicas y posturas en donde es necesario mantener la concentración para alcanzar el control físico y mental en su totalidad.

Esta disciplina es más que ejercicios o posturas es una parte importante para mantener la calma y sosegar la mente pero su finalidad es abrir una vía expansiva hacia nuestro interior para cultivar el amor y la alegría en nuestros cuerpos.

En las prácticas de yoga se trabaja simultáneamente, la atención, concentración, la relajación la meditación, coordinación, equilibrio, se mejora nuestra calidad de vida a través de ejercicios respiratorios como lo son los pranayamas, las personas estamos formadas por energía que constituye el Prana del universo y a la vez prana que es la manifestación en nosotros; los pranayamas entonces controlan esta fuerza vital que nos da vida, y que siempre debe estar moviéndose y fluyendo dentro de nosotros.

Además se mantiene el control sensorial, de las emociones, sentimientos conscientes e inconscientes, recuerdos del subconsciente y respuestas al ambiente externo, en el ambiente externo se encuentran todas las actividades diarias que los niños desarrollan a temprana edad y que muchas veces son perjudiciales en su salud.

El estrés es uno de ellos, constituye en el campo de la medicina, la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. También suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión. Las actividades de la vida cotidiana o determinadas situaciones, como un acontecimiento traumático o una enfermedad producen estrés. Es posible que el estrés intenso o que dura mucho tiempo produzca problemas de salud física y mental. También se llama tensión emocional, tensión nerviosa y tensión psíquica.

En etapa escolar las emociones relacionadas con el estrés, y que pueden ser observadas fácilmente por profesores o quienes rodean a los estudiantes, son las displácenteras que están estrechamente relacionadas con las quejas somáticas que los alumnos son capaces de verbalizar. Entre estas se puede mencionar la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores.

A nivel cognitivo y conductual aparecen dificultades en memoria a corto y largo plazo, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades para mantenerse en su puesto, comerse las uñas y morderse los labios continuamente. Etapas del estado de estrés

- Reacción de Alarma: Corresponde a la sensación de estar “agobiado por mil cosas”. Aquí aparecen las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad y proteger al escolar.
- Fase de Resistencia: Se produce cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la homeostasis.
- Fase de Agotamiento: El derrumbe del escolar se genera por la falla de las estrategias adaptativas, se desmoronan y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles.

Al momento de evaluar es importante considerar que un estudiante bajo condiciones de estrés ve afectado su funcionamiento general y pueden aparecer síntomas asociados tales como:

- Disminución de rendimiento académico
- Disminución de habilidades cognitivas
- Disminución en sus habilidades de resolución de problemas
- Baja motivación o fatiga crónica
- Baja concentración-atención
- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad en la interacción con pares y compañeros
- Dificultad en la interacción y comunicación con profesores
- Mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio
- Aumento de quejas somáticas (dolor de cabeza, dolor abdominal)
- Conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas)
- Síntomas de ansiedad o angustia
- Síntomas depresivos, labilidad o tristeza
- Problemas conductuales, irritabilidad o agresividad
- Alteración en el patrón del sueño (insomnio, hipersomnia, somnolencia, pesadillas)
- Alteración en la alimentación con aumento o reducción de consumo de alimentos

Actualmente nos encontramos en una pandemia que afecta a muchos países y que en Chile no ha cesado lo que ya llevado a que los niños en Chile estén completamente encerrados en sus hogares con medidas restrictivas y que su única actividad en varios casos es solo ir a colegio, escuela o jardín infantil.

El porcentaje de niños que están colapsados y sobrepasados en diversas situaciones con estrés afectando directamente su salud mental.

Se realizó un estudio del Impacto en la Salud Mental de Preescolares y Escolares Chilenos Asociado a la Cuarentena por COVID-19” analizó las respuestas que dieron los apoderados de 4.772 estudiantes de prekínder hasta cuarto básico, cuyas edades fluctuaron entre los cuatro y los 11 años, pertenecientes a 46 establecimientos de educación pública de las comunas de Cerro Navia, Lo Prado y Pudahuel, quienes completaron un cuestionario online de condiciones socioemocionales respecto a sus hijos.

Entre los resultados, las académicas destacan que el 20,6 por ciento de los padres señalaron que sus hijos evolucionaron de no presentar ningún síntoma referido a su salud mental antes de la pandemia a tener al menos uno durante la cuarentena. “Todos los síntomas pesquisados aumentaron, pero los que presentaron un aumento más significativo fueron “estar triste”, en un 24,6 por ciento; “falta de ganas, incluso para hacer actividades que le gustan”, en un 29,5 por ciento; “cambios en el apetito, ya sea comiendo más o menos que antes”, en un 26,4 por ciento, y “problemas para dormir” –ya sea que no quiere acostarse, le cuesta conciliar el sueño, despierta en la noche o tiene mucho sueño durante el día-, en un 26,4 por ciento”.

Añade además que los síntomas más frecuentes referidos por los padres en sus hijos durante la cuarentena fueron la “irritabilidad, mal genio” (71,9 por ciento), “No obedecer” (70,7 por ciento) y “cambios en el apetito” (72,8 por ciento), los cuales también han sido reportados en otros estudios internacionales. Pero cabe destacar que en estos casos la línea de base antes de la cuarentena de estos síntomas ya era alta; es decir, de un 56, 57,3 y 51,3 por ciento, respectivamente.

Asimismo, las investigadoras cifraron el aumento del resto de síntomas entre un 15,4 y un 22,3 por ciento. “Siendo que todos los síntomas aumentaron en promedio, en algunos niños se presentó la disminución de algunos de ellos; y entre los síntomas que mostraron un descenso, los que lo hicieron en mayor medida fueron los de “preocupación por las tareas escolares” y “quejarse de dolor de cabeza o de guatita”, por lo que se puede presumir que en esos casos el ir al colegio les generaba un cierto estrés”, señala la doctora Larraguibel.

El estudio nos muestra como el estrés se apodera de ellos, sin poder sentirse plenos y conocerse a sí mismo, es por ello que la práctica de yoga tiene múltiples beneficios para cada niño y su camino expansivo hacia su interior

El yoga nos ayuda a adquirir inteligencia emocional a través de lo que siento cuando practico, ya que nos vuelca a la introspección (irnos hacia adentro), hacernos amigo de nuestra mente, reaprendiendo a pensar, a elegir los pensamiento que cada uno quiere, aprendo nuevamente a cuales son verdaderamente mis emociones, a controlar las propias emociones, también reconocer las emociones que nos ayudan a relacionarnos con los demás como la empatía, para establecer relaciones sociales satisfactorias en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás, así como adquirir gradualmente pautas de convivencia y estrategias en la resolución de conflictos.

El desarrollo de los niños y las niñas en esta etapa educativa se restringe en contacto con una realidad cada vez más amplia y diversa, multiplicándose las oportunidades de interactuar con lo que le rodea. Los múltiples beneficios del yoga los ayudara de forma completa en las distintas situaciones vividas y las múltiples experiencias que otorga la escuela también así la vida les procura les irán revelando las dimensiones que el entorno presenta: física, natural, social y afectiva, cultural, etc, promoviendo su autoconocimiento con ellos mismos y con los demás.

La intencionalidad del yoga es que niñas y niños se conozcan y conozcan el entorno disfrutando de su relación con los demás y con ellos mismos.

Para finalizar y acercarnos un poco al yoga existen distintos ejercicios en los que podemos comenzar hacer yoga, un ejemplo es sentarnos a descansar y darnos tiempo, con recurso externo visualizo o pienso en un bosque en donde puedo respirar libremente acompañado de una respiración profunda y relajada, siento en todo momento la interacción con mi interior, esto es yoga una práctica conmigo mismo para sentir bonito. De esta forma el yoga nos mantiene relajados, concentrados, trabaja también la ecuanimidad para la compostura psicológica sin ser perturbado por algún fenómeno o suceso, llevándonos al control de la mente ( estrés) y físico (agotamiento), por ultimo nuestro espíritu o esencia está presente al reconocer mis verdaderas emociones y lo que siento.

Autora: Lisette Vega

- <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Adolescentes/Noticias/Te-puede-interesar/Estres-escolar>
- <https://www.uchile.cl/noticias/173108/determinan-el-impacto-de-la-cuarentena-en-la-salud-mental-de-escolares>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>