

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** El Tai-Chi, una alternativa para contribuir a la concentración de la atención en los estudiantes.

**AUTOR:** Lic. Zuleida Rodríguez Díaz.

MsC. Ana Belkis Amador Cabrera.

**RESUMEN.**

El trabajo titulado “El Tai-Chi, una alternativa para mejorar la concentración de la atención en los estudiantes” persigue como objetivo la concentración de la atención de los estudiantes mediante la práctica del Tai-Chi, para así demostrar que se concentra e influye en la esfera específica de la disociación de ideas, que tanto se pone de manifiesto sobre todo en los estudiantes con trastornos del comportamiento, los que se caracterizan por la combinación de un comportamiento hiperactivo y pobremente modulado con una marcada falta de atención y de continuidad en las tareas, manifestando una actividad desorganizada, mal regulada y excesiva. Normalmente estas dificultades persisten durante los años de escolaridad e incluso en la vida adulta, pero en muchos de los afectados se produce, con el paso de los años, una mejoría gradual de la hiperactividad y del déficit de la atención.

En este empeño queremos proponer algunas herramientas de trabajo para los profesores que buscan alternativas para el desarrollo de la concentración de la atención en los escolares con trastornos del comportamiento, con el ánimo de que durante su vida ostenten un mayor aprovechamiento docente y puedan desempeñarse de una forma más útil en la sociedad.

De lo anterior se deduce la gran necesidad de que la familia y la escuela coordinen y se planteen objetivos comunes en cuanto al desarrollo de la concentración de la atención en escolares con trastornos del comportamiento, puesto que los profesores en el proceso docente educativo tienen que tener en

cuenta las características de estos para desarrollar en ellos estrategias de aprendizaje.

Por lo que esta alternativa tratara de darle solución a uno de los problemas claves presentados en el estudiantado, es decir, una vía para eliminar la falta de concentración en las diferentes actividades que repercute en la formación general integral.

## **INTRODUCCIÓN**

Desde tiempos remotos investigadores sociólogos y científicos en general, han buscado fórmulas y vías para concentrar la atención en los educandos, esta es la razón de ser del trabajo, tratar de usar el Tai- Chi, como alternativa para la concentración de la atención.

La particularidad más importante que tiene el transcurso de los procesos psíquicos es el carácter selectivo y orientador de la conciencia. La atención, más que un proceso, es una condición de la actividad psíquica. En los procesos psíquicos, como plantea S. L. Rubinstein se halla siempre una relación de la personalidad con respecto al mundo, del sujeto con respecto al objeto, de la conciencia con respecto a la persona.

Dentro de los trastornos del comportamiento se encuentran los Trastornos Hiperquinéticos, los que se caracterizan por un grupo de trastornos caracterizados por un comienzo precoz, la combinación de un comportamiento hiperactivo y pobremente modulado con una marcada falta de atención y de continuidad en las tareas, lo que puede persistir a lo largo del tiempo.

Los trastornos hiperquinéticos tienen un comienzo temprano (por lo general, durante los cinco primeros años de vida).

El Tai-Chi como actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de concentración que alimenta el espíritu del hombre. El Tai Chi, es practicado como un ejercicio que promueve la buena salud, memoria, concentración, digestión, equilibrio y flexibilidad y se piensa también que promueve la mejora en estados de ansiedad, depresión y decadencias asociadas a la edad y a la inactividad.. Esta práctica de varios siglos tiene gran importancia en la prevención y curación de muchas enfermedades, de ahí que su función profiláctica y rehabilitadora sea tan amplia, pues cura la presión alta, enfermedades cardíacas, la tuberculosis pulmonar, quita el insomnio, debido a

la concentración mental que exige el ejercicio, relaja la mente y el cuerpo, fortalecen las glándulas suprarrenales, son excelentes para el hígado, cura el dolor de cabeza, previene del estreñimiento entre otros beneficios.

## **DESARROLLO**

Al buscar soluciones para mejorar o por lo menos tratar de estimular la concentración de atención a clases, deportes u otras actividades, llegamos a la conclusión de que la misma es un proceso mucho más complicado, lo que conlleva que profundicemos en su estudio.

La atención no puede ponerse a la misma altura de procesos de reflejo tales como la sensación, la percepción y el pensamiento. Al ser uno de los aspectos de dichos procesos, la atención hace falta tanto durante la percepción, como también durante el pensamiento y la acción, o sea, la atención no es un proceso de reflejo de la realidad como lo son la sensación, percepción, imaginación o el pensamiento; representa uno de los aspectos de la actividad psíquica: su dinámica.

La atención eleva la eficacia de la correspondiente actividad psíquica. Se manifiesta en primer lugar en un curso más claro y preciso de los procesos psíquicos y en la realización exacta de las acciones a ella vinculadas. Durante la percepción atenta las imágenes que en ese caso se reciben, se distinguen por una gran claridad y nitidez. Cuando hay atención, los procesos del pensamiento, del análisis y de la generalización se producen rápida y correctamente.

Las acciones que van acompañadas de la atención los movimientos se realizan de manera pulcra y precisa. Cuando está presente la atención, la actividad psíquica se lleva a cabo con mayor intensidad que cuando está ausente.

En cada momento, el contenido de la actividad psíquica está relacionado con una cantidad relativamente pequeña de fenómenos y acciones. De este modo, de una gran cantidad de estímulos que actúan sobre el hombre en un instante dado, este percibe no todo, sino una pequeña cantidad, sin prestarle atención especial a los restantes, que en el momento dado no guardan relación con su actividad.

**De esta manera, la atención es, en primer lugar, la concentración de la actividad psíquica en determinados objetos, y al mismo tiempo, la abstracción de los objetos.** En relación con esto se puede decir que la atención tiene un carácter selectivo: de una gran cantidad de objetos elegimos tan solo algunos, en los que se concentra, precisamente, nuestra actividad psíquica.

Si está presente la atención la actividad psíquica se vuelve más organizada, así pues, la percepción con atención siempre se distingue por un carácter ordenado: percibimos solo aquello que tiene que ver con la tarea que tenemos planteada sin distraernos por los estímulos colaterales.

**Es especialmente grande la importancia de la intensidad de la atención para los estudiantes durante el proceso de aprendizaje. Al tratar de alcanzar una intensidad de la atención adecuada, el profesor asegura una percepción y un pensamiento claro y preciso en sus alumnos, como resultado de lo cual aumenta la eficacia del proceso de aprendizaje.**

Es necesario preocuparse porque los alumnos asistan a clases en estado vigoroso, que les permita poner de manifiesto el grado más alto de intensidad de la atención.

La estabilidad de la atención se explica por la existencia de estereotipos dinámicos de los procesos nerviosos elaborados durante la práctica, como resultado de lo cual una actividad específica puede realizarse fácil y libremente. Cuando no se han elaborado estos estereotipos, los procesos nerviosos irradian excesivamente, abarcan partes innecesarias de la corteza, las conexiones intercentrales se establecen con dificultad, no está presente el paso de unos elementos de la actividad a otros.

**En la clase que no se mantenga una atención estable, disminuye bruscamente la calidad del trabajo.** El material de la clase por lo regular suele tener un contenido variado y es estudiado en forma consecutiva. Cuando el alumno conserva la atención concentrada durante unos 10-15 minutos y luego esta disminuye, significa que es capaz de asimilar bien tan solo una parte del contenido que se imparte en la clase y no su totalidad.

Si se toman en consideración las particularidades de la atención involuntaria de los niños de los primeros grados, los pedagogos se plantean la tarea de desarrollar gradualmente en los alumnos la atención premeditada.

**Cuando el pensamiento va acompañado de una atención concentrada se produce de forma ordenada y adquiere un carácter armónico, si se debilita la atención, el pensamiento se vuelve desorganizado, pero si no hay atención, el curso de los pensamientos adquiere un carácter caótico, se vinculan entre sí de manera casual, se sustituyen unos a otros mediante vínculos asociativos puramente mecánicos, de forma no planificada y desordenada.**

Por todo lo anterior se escoge la práctica del Tai Chi como base insustituible para la concentración de la atención, debido a que es un tradicional arte marcial chino que ha sido practicado en China durante siglos. Combina profunda respiración del diafragma y relajación con varias posturas fundamentales que se continúan unos con otros con movimientos lentos, delicados y suaves. Ha sido apoyado para el desarrollo de la interacción de mente-cuerpo, regulación de la respiración con el cuerpo en movimiento, coordinación mano-ojo y relajación.

En todo momento se insiste en que no hay que forzar el cuerpo, el ejercicio debe realizarse hasta donde sea posible **sin llegar a sentir dolor** También es necesario prestar atención a la **respiración**, que debe ser **profunda**, de tipo **abdominal** y acompasada. Se recomienda enfáticamente olvidar los problemas cotidianos y concentrar el pensamiento en sentir los movimientos de las distintas partes del cuerpo y en la respiración.

La sesión continúa con ejercicios más complejos destinados a fortalecer y hacer más resistentes no sólo la musculatura y las articulaciones, sino también los órganos internos. Los ejercicios se repiten varias veces, alternándolos con los de relajación y respiración simples. Se insiste hasta la saciedad en la necesidad de conservar una postura relajada y mantener la respiración profunda y acompasada. Progresivamente, los movimientos se hacen más complejos, y se encadenan unos con otros involucrando todas las articulaciones y los dos lados del cuerpo. En algunos casos se emiten también sonidos que ayudan a la respiración y tienen un efecto tonificante y relajante. Los movimientos, ejecutándolos sosegadamente y sin violencia, adquieren con el encadenamiento una extraordinaria belleza y elegancia. La sesión suele terminar con una meditación no muy prolongada y con un auto masaje sobre las distintas partes del propio cuerpo o un masaje realizado entre los mismos

compañeros. La insistencia durante la ejecución del Tai Chi en no forzar el propio cuerpo posibilita su práctica a cualquier persona, sea cual fuere su edad y su condición física .

**Podemos destacar como pilares fundamentales de su práctica:**

**La Respiración:** Es en todo momento profunda, abdominal y rítmica.

**La Concentración:** Que se centra en la respiración y el propio movimiento.

**La Relajación:** Imprescindible. Realmente la relajación no se consigue con el Tai Chi si no más bien es un requisito fundamental, es decir, la relajación viene dada con la práctica del arte marcial pero no es su producto.

**La Fluidez y el ritmo:** Se busca que cada movimiento pase al siguiente de forma suave y fluida, sin que se produzcan cortes ni pausa

**No dolor:** Muy importante. Como en la Fisioterapia, el límite esta en el dolor: si en algún momento se siente dolor al realizar un movimiento o al adquirir determinada postura debe abandonarse aquello que lo provoca y continuar de la forma más fluida posible.

**Los Movimientos:** Son siempre movimientos lentos, coordinados y controlados.

El estado de relajación inducido a través de la respiración profunda y los movimientos lentos que se realizan durante una sesión de Tai Chi Chuan disminuye el estado de stress y ansiedad.

**Estudios realizados en niños de 4 a 6 años de edad incluso muestran que los practicantes de Tai Chi Chuan mejoran de forma significativamente la interpretación de la auto-competencia y la integración motor-visual con respecto a los no practicantes.**

El Tai Chi es una forma mucho más segura de hacer ejercicios y ofrece los mismos beneficios que los ejercicios aeróbicos, sin consecuencias posteriores. Es un ejercicio incomparable porque nunca acelera el ritmo cardíaco. El mayor estímulo físico puede ser alcanzado realizando movimientos lentos mientras se utilizan unas pesas en los tobillos, brazos o en el cuerpo. El Tai Chi, sin embargo, tiene un efecto saludable en todos los sistemas corporales.

El estudiante aprende a coordinar gradualmente su respiración con los movimientos. Una última ventaja del Tai Chi es que también puede ser utilizado como arma para defensa personal. Si deseas mantenerte en forma físicamente sin descuidar tu bienestar espiritual, el Tai Chi Chuan es la primera opción. Los

chinos aseguran que la inactividad es la causa principal de la aparición de diferentes trastornos físicos y psíquicos. Las investigaciones científicas han demostrado que el Tai Chi estimula el sistema nervioso central, baja la presión arterial, alivia a los músculos de las tensiones y evita el estrés.

También aumenta la eliminación de toxinas del cuerpo, y mejora la digestión y la circulación de la sangre. Por otra parte, los movimientos rítmicos del Tai Chi brindan masajes a los órganos internos y mejoran su funcionalidad. Quizás la cualidad más grande del Tai Chi sea el hecho de que canaliza **el flujo del Chi (energía intrínseca) por los meridianos del cuerpo.**

Según la medicina china tradicional, mientras ocurra este flujo la persona seguirá estando sana. Si el flujo del Tai- Chi se obstruye o se desequilibra, aparecerá la enfermedad. La práctica correcta del Tai Chi guía al Chi del individuo a través de los meridianos y restaura su equilibrio a través del cuerpo entero. Ninguno de los otros ejercicios antes mencionados brinda esta posibilidad.

El **primer** principio es usar siempre calma en contra de excitación.

El **segundo**, utilizar suavidad contra dureza (relajación contra tensión).

El **tercero** es usar lentitud contra rapidez (precisión contra rudeza).

El **cuarto** simple contra grupo (una técnica puede enfrentarse a muchas).

En definitiva, no se trata simplemente de un deporte o arte marcial, sino de un sistema de ejercicio y respiración que incluye aspectos terapéuticos y preventivos y cuya técnica se destina a fortalecer el cuerpo, mejorar la salud y la mente, cargándonos de energía positiva y descargando las tensiones acumuladas, remitiéndonos en este punto al siguiente dicho muy popular en China que reza así:

**“El que practica Tai Chi Chuan con regularidad obtendrá la agilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la sabiduría de un anciano”.**

A partir de todas estas concesiones y fundamentos del Tai-Chi y teniendo en cuenta las características del grupo de estudio asumimos la teoría de **Fernando Flores Mendoza**, el cual plantea en su artículo. “En todas las disciplinas existen corrientes, tendencias o escuelas. La que estamos propugnando es la escuela del **Tai Chi Terapia**, para diferenciarlo del Tai Chi de Competencia, en ambos casos es el mismo Tai Chi, sólo que cada uno se orienta a objetivos diferentes y por lo tanto adopta métodos diferentes.

Y puede darse el caso de que lo que es muy importante en uno, no lo sea tanto para el otro. No es que uno sea mejor que el otro, sino que uno es yin y el otro es yang y conducen a metas diferentes, tampoco son excluyentes entre sí, sino complementarios como los opuestos yin y yang, y en cada uno está la semilla del otro.

El objetivo del **Tai Chi Terapia** es:

**1- Bienestar e integración.**

-El bienestar a través de la relajación por el movimiento en cámara lenta.

-Y la integración por el trabajo grupal.

Se trata de fomentar lo que contribuye al bienestar del practicante y la unidad del grupo, apartando todo lo que perturba y desune.

**2- Estrés.**

Reconocemos la terrible y silenciosa acción destructora del estrés sobre la salud, la personalidad y la integración del grupo, por eso hacemos lo posible por combatirlo.

**4- No a las obligaciones.**

No deben haber obligaciones de ninguna clase para el alumno, ni siquiera la de aprender, ni de llegar temprano, ni usar determinado fotocheck o uniforme. Todo debe ser espontáneo y voluntario. La hora de la práctica, debe ser un paraíso de absoluta libertad,

**-Donde no hay jefes autoritarios que ordenan, censuran, critican, descalifican o intimidan; -Donde no hay lugar para el temor, ni el desaliento.**

**5- No al aprender.**

En la Tai Chi Terapia no es necesario aprender los movimientos, ni hacerlos perfectos para sentir el bienestar, por eso sus resultados son inmediatos. El aprendizaje es un objetivo secundario, se le puede dejar para después. Mientras tanto Ud. puede inventar sus propios movimientos y diseñar sus propias técnicas de Tai Chi Terapia, buscando el gozo, la satisfacción y el deleite del movimiento, acompañado de una música de su gusto, o en el más absoluto silencio.

### **6- Buscamos a los practicantes.**

No esperamos a que los practicantes vengan a nosotros, les ofrecemos armar un centro de práctica en su barrio, en su centro de trabajo, en su clínica, o donde lo prefieran.

### **7- No a la dependencia.**

La Tai Chi Terapia no quiere formar alumnos o practicantes dependientes de algo o alguien, ni siquiera de nosotros.

Cuando crea un centro de práctica lo alimenta, lo sostiene, y prepara a sus miembros transfiriéndole su tecnología administrativa y educativa para transformar ese centro en un Club deportivo afiliado al Instituto Peruano del Deporte, pero con autonomía administrativa.

### **8- Efecto multiplicador.**

En la Tai Chi Terapia, por su concepción y forma de trabajo, todos se convierten en promotores y los que pueden se dedican a enseñar, de tal manera que un centro de práctica genera otros centros de práctica, y se produce así un efecto multiplicador que lo convierte en un movimiento deporterapéutico espontáneo que avanza por desborde.

### **9- Deporte y salud pública.**

La Tai Chi Terapia permite el ingreso efectivo del Deporte al campo de la prevención masiva en salud pública, complementando la tradicional atención clínica individual y proporcionando una efectiva y agradable técnica de autoayuda.

### **10- Red de soporte social.**

Por la creación de grupos armónicos donde se establecen relaciones de cooperación, tolerancia, amistad, afecto y compañerismo, se convierte en un excelente medio para la integración, que muchas veces llena los vacíos que se dan en el grupo familiar.

### **11- Tres reglas:**

**-Prohibido aprender, -Prohibido recordar, -Y prohibido hacer bien los ejercicios,**

porque si se preocupa por aprender, recordar o hacer bien los ejercicios ya no podrá relajarse, que es nuestro objetivo principal”.

## **CONCLUSIONES**

La alternativa para contribuir a la concentración de la atención posee como base las ideas marxistas y se fundamentan en criterios filosóficos, psicológicos, y vigotskianos, que forman al hombre integral que aspira la Revolución y la ponen en práctica desde la docencia, entrenamientos y todo tipo de actividad que rodee al estudiante, que actúe como espacio socializador permitiendo la interacción dinámica y recíproca entre el profesor y el alumno, para propiciar la concentración de la atención en los estudiantes.