

El líder positivo dentro del grupo de gimnasia laboral

*Lic. en Educación Física. Profesor Instructor
**Lic. en Cultura Física, Deporte y Recreación. Profesor Asistente
Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Ciego de Avila
Unidad Docente Morón
(Cuba)

Lic. Pedro Espinosa Valenzuela* | Lic. Osmundo Sardiñas Lameiro*
Lic. Daniel Rodríguez Menéndez* | Lic. Daniel Duquesne Benítez*
Lic. Dayamí García Jiménez** | Lic. Magali Hernández Sotolongo**
maqalys@fcs.cav.sld.cu

Resumen

La gimnasia laboral en los centros de trabajo es una de las vertientes que influye en la salud de la población imponiéndose retos de quienes buscan su beneficio.

La necesidad objetiva que impulsa a los individuos a unirse, y que está en la base de las acciones, en unión con otros, es experimentada por ellos subjetivamente como una necesidad de interactuar con otra persona por simpatía, sentimiento de amistad, amor... La selectividad inherente a la necesidad de interacción social, incluye un amplio rango de actitudes hacia los otros; desde una gran necesidad de contacto (amor, amistad), hasta una fuerte necesidad de evitación (enemistad, odio)

Cuando un grupo se conforma y se controla se dispone de un líder debido a las relaciones interpersonales que en ellos se dan.

Palabras clave: Necesidad. Interacción. Técnicas fisioterapéuticas. Líder.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 122 - Julio de 2008

Introducción

La psiquis, la conciencia, es una de las etapas de desarrollo progresivo de las distintas formas de movimiento en el mundo real que nos rodea: ella se desarrolla sobre la base de procesos nerviosos y, al mismo tiempo, garantiza la posibilidad de que surja la vida social del hombre.

La psicología no solo estudia los procesos psicológicos aislados, sus rasgos y particularidades, sino también las particularidades psicológicas del hombre, que es portador de ese proceso. (1)

El hombre no solamente es un ser que conoce y siente, enfrentado al medio exterior, es además un ser que actúa, que es capaz de adoptar decisiones y realizar acciones independientes necesarias para mantener su actividad vital para autoafirmarse en el medio exterior y social que lo rodea y poder realizar acciones dirigidas a la satisfacción de sus necesidades e intereses, que estas necesidades de los hombres son diversas pero en su análisis ya sean materiales o espirituales tienen un carácter social donde el hombre (2), transforma la necesidad de la sociedad en necesidades personales dado por un interés dado (1).

Cada organismo para vivir necesita determinadas condiciones y recursos que le son suministrados por el medio exterior lo que propician los procesos de interacción humana.

En el proceso de interacción con los demás el hombre asimila y se apropia de la cultura humana, la experiencia acumulada en el transcurso de su desarrollo histórico y es generalizada mediante conceptos, conocimientos prácticos del trabajo, normas de conducta, etc.

La Psicología Social estudia el desarrollo, las relaciones y a la actividad del individuo en el proceso de interacciones humanas. Toda la vida de las personas transcurre en el seno de algún grupo nominal o real y cuando este se organiza y

se controla en su esencia dispone de un líder (2).

Objetivo

- Caracterizar las relaciones interpersonales del grupo de Gimnasia Básica Laboral de la Filial Docente de Ciencias Médicas de Morón.

Desarrollo

En la adultez como en otras etapas de la vida aparecen crisis como una especie de detenimiento, freno, reducción de lo que se ha logrado anteriormente, aparece un nuevo nivel de autoconciencia donde se logra un mayor desarrollo afectivo, volitivo, de autoconocimiento, responsabilidad, reflexión, decisión, creatividad e independencia para la aparición de nuevas habilidades, hábitos y capacidades que le permiten elaborar nuevos propósitos, así como reestructurar algunas motivaciones (3).

El libro de Peter Kelder es la única fuente escrita de la preciada información que revela cinco ritos tibetanos que ostentan la clave de la juventud, salud y vitalidad duradera. Durante miles de años, estos ritos, al parecer mágicos fueron mantenidos en secretos en remotos monasterios del Himalaya.

La mística oriental ha sostenido que el cuerpo tiene siete centros principales de energía que se corresponden con las siete glándulas endocrinas. (4)

El Hathayoga permite lograr la armonía del cuerpo y la mente, tiene sus raíces en la medicina Ayurveda, y de acuerdo con sus principios cada persona tiene su individualidad relacionada con el equilibrio físico-mental y emocional. Su base científica y resultados aplicados al ser humano. El Yoga es la medicina natural más antigua del mundo, en la que han usado varias técnicas para combatir las enfermedades, técnicas que se llaman yogoterapia y que tienen cualidades preventivas, curativas y recuperativas.

El TAIJI QUAN es un ejercicio completo que, no solo consiste en mover los músculos, sino que refuerza los movimientos del tronco que también fortalecen los órganos internos y el sistema nervioso mediante la respiración lenta y profunda, y la concentración del pensamiento. Está considerado como un ejercicio creativo, una expresión natural del ser, tiene efecto de promoción y curación, tanto mental como física. (5)

Los ritos tibetanos, Hathayoga y el Taijiquan según el autor representan técnicas que cumplen un rol terapéutico de forma efectiva para combatir los estados de hipertensión a consecuencia del estrés mediante la relajación y la concentración en sus dos principios fundamentales, la necesidad de mantener el cuerpo relajado y en forma natural, haciendo que los movimientos sean suaves y continuos, así como la necesidad de mantener la mente concentrada para poder desarrollar en forma armoniosa los aspectos físicos, mentales y espirituales.

Es por ello que para el desarrollo del presente trabajo se utilizó una muestra de 12 practicantes habituales de Gimnasia Básica Laboral de la Filial Docente de Morón. Todas del sexo femenino y en un rango de edades entre 27 y 43 años de edad con profesiones diversas.

El grupo está constituido desde hace tres Años y para alcanzar un mejoramiento y conservación del nivel de desarrollo motor, promover las funciones fisiológicas y conservación de la salud se le han ido aplicando ejercicios físicos con técnicas fisioterapéuticas como: Ritos Tibetanos, Hathayoga y el Taijiquan.

Según la actividad que ejecutan como grupo ejecutan se obtuvo el líder a través de un análisis del método sociométrico (6).

Aspectos a tener en cuenta para el estudio del grupo

- Se comprobó que los integrantes se conocen desde hace tres años aproximadamente.
- El objetivo del grupo es conservación de la salud y del desarrollo motor.
- El grupo objeto de estudio practica los ejercicios con técnicas fisioterapéuticas tres veces por semana.

Cuestionario aplicado al grupo de Gimnasia Básica Laboral de la Filial Docente de Ciencias Médicas de Morón

Con el objetivo de conocer sus relaciones interpersonales en el grupo, necesitamos den respuesta con sinceridad a las siguientes interrogantes.

1. Señale con qué miembro del grupo o con quiénes desearía trabajar los ritos tibetanos.
2. Señale con qué miembro del grupo o con quiénes desearía trabajar las técnicas de Hathayoga.
3. Señale con qué miembro del grupo o con quiénes desearía trabajar las técnicas de Taijiquan.
4. Señale a consideración quién o quiénes son los que mejores se desempeñan en las tres técnicas.

Las planillas sociométricas muestran la relación de los integrantes del grupo en la primera columna, las tres columnas siguientes se refieren a las elecciones realizadas por cada integrante, colocada por su orden de elección. Al lado de cada nombre en esas tres columnas aparece entre paréntesis el número de orden de cada integrante en la primera columna, para mejor comprensión de la planilla sociométrica.

La matriz sociométrica se elaboró a partir de los datos obtenidos en la panilla sociométrica por cada una de las preguntas, conteniendo la misma información en la tabla de doble entrada donde aparece tanto por la horizontal como por la vertical la relación de los integrantes del grupo concentrado en número, expresando las elecciones realizadas por cada una, donde se designó la letra A para la primera elección, la letra B para la segunda elección y la letra C para la tercera elección para cualquier miembro, dándonos la cantidad de elecciones que recibe cada integrante del grupo.

Seguidamente se elaboró el socio grama correspondiente al resultado obtenido, dándonos la posibilidad de mostrar las relaciones interpersonales. Cada miembro se simboliza por un círculo, destacando la diferencia entre las elecciones con varios colores. (Rojo, verde y azul.) Obtendremos distribuciones como estructura del grupo jerarquizados con mayor concentración alrededor algunos de los integrantes y aumento de aislamiento en otros (7).

Conclusiones

Después de un estudio minucioso a través del método sociométrico pudimos constatar que el grupo de Gimnasia Básica Laboral de la Filial Docente de Ciencias Médicas de Morón existe entre los índices individuales el N° 10 como miembro popular permanente en las tres técnicas que se ejecutan como práctica en el grupo.

Anexos

En la presente tabla se muestra los datos del grupo objeto de estudio.

Nº	Nombre	Edad	Talla	Peso (Kg.)	Docente	No docente
1.	Verena	27	1.57	65		X
2.	C. Julia	40	1.61	58	X	
3.	Annelys	41	1.56	62	X	
4.	Lorenza	43	1.60	54		X
5.	Elida	42	1.72	59		X
6.	Nélida	34	1.54	51		X
7.	Miriam	36	1.59	62	X	
8.	Imara	38	1.57	61	X	
9.	Ma. Esther	43	1.70	58		X
10.	Lupe	31	1.62	60	X	
11.	Yara	29	1.71	59		X

12.	Nora	30	1.70	65	X
-----	------	----	------	----	---

Planilla sociométrica

- Señale con que miembro del grupo o con quienes desearía trabajar los Ritos Tibetanos

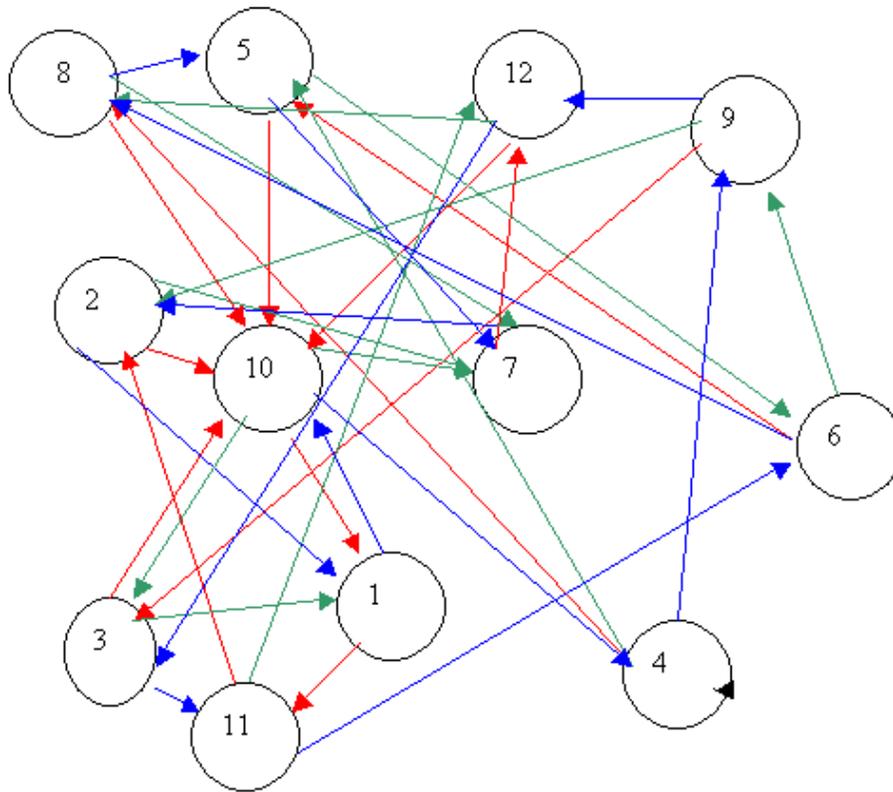
Nº	Personas que eligen	1ª elección	2ª elección	3ª elección
1.	Verena	Yara (11)	Miriam (7)	Lupe (10)
2.	C. Julia	Lupe (10)	Miriam (7)	Verena (1)
3.	Annelys	Lupe (10)	Verena (1)	Yara (11)
4.	Lorenza	Imara (8)	Elida (5)	Ma. Esther (9)
5.	Elida	Lupe (10)	Nelida (6)	Miriam (7)
6.	Nelida	Elida (5)	Ma. Esther (9)	Imara (8)
7.	Miriam	Nora (12)	Lorenza (4)	C. Julia (2)
8.	Imara	Lupe (10)	Miriam (7)	Elida (5)
9.	Ma. Esther	Annelys (3)	C. Julia (2)	Nora (12)
10.	Lupe	Verena (1)	Annelys (3)	Lorenza (4)
11.	Yara	C. Julia (2)	Nora (12)	Nelida (6)
12.	Nora	Lupe (10)	Imara (8)	Annelys (3)

Matriz sociométrica

Pregunta Nº 1

Persona que elige	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total de emisiones o elecciones
1	X						B			C	A		3
2	C	X					B			A			3
3	B		X							A	C		3
4				X	B			A	C				3
5					X	B	C			A			3
6					A	X		C	B				3
7		C		B			X					A	3
8					C		B	X		A			3
9		B	A						X			C	3
10	A		B	C						X			3
11		A				C					X	B	3
12			C					B		A		X	3
Total	3	3	3	2	3	2	4	3	2	6	2	3	36

Sociograma
Pregunta Nº 1



Anexo Nº 2

Planilla sociométrica

- Señale con que miembro del grupo o con quienes desearía trabajar las técnicas de Hogatha Yoga.

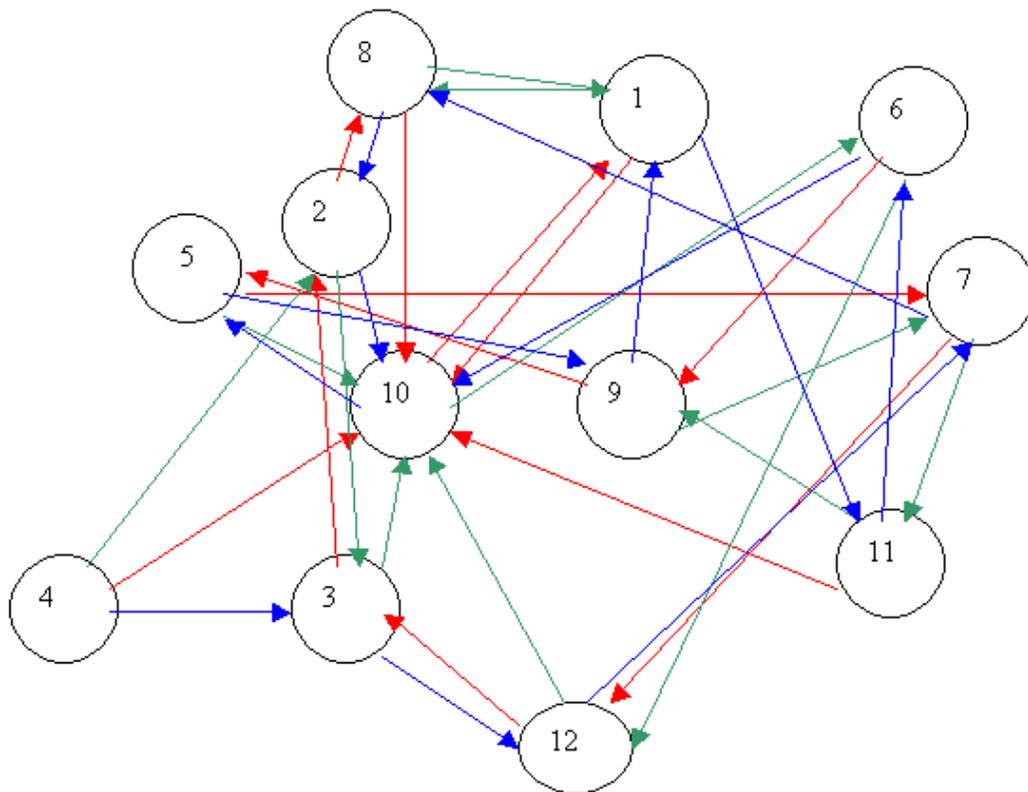
Nº	Personas que eligen	1ª elección	2ª elección	3ª elección
1.	Verena	Lupe (10)	Imara (8)	Yara (11)
2.	C. Julia	Imara (8)	Annelys (3)	Lupe (10)
3.	Annelys	C. Julia (2)	Lupe (10)	Nora (12)
4.	Lorenza	Lupe (10)	C. Julia (2)	Annelys (3)
5.	Elida	Miriam (7)	Lupe (10)	Ma. Esther (9)
6.	Nelida	Ma. Esther (9)	Nora (12)	Lupe (10)
7.	Miriam	Nora (12)	Yara (11)	Imara (8)
8.	Imara	Lupe (10)	Verena (1)	C. Julia (2)
9.	Ma. Esther	Elida (5)	Miriam (7)	Verena (1)
10.	Lupe	Verena (1)	Nelida (6)	Elida (5)
11.	Yara	Lupe (10)	Ma. Esther (9)	Nelida (6)
12.	Nora	Annelys (2)	Lupe (10)	Miriam (7)

Matriz sociométrica de la tabla Nº 2

Persona que elige	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total de emisiones o elecciones
1	X							B	C	A			3

2		X	B					A	C				3
3		A	X						B		C		3
4		B	C	X					A				3
5					X		A		C	B			3
6						X			A	C		B	3
7						X	C				B	A	3
8	B	C					X		A				3
9	C			A	B			X					3
10	A			C	B				X				3
11					C			B	A	X			3
12			A				C		B		X		3
Total	3	3	3	0	2	2	3	3	4	9	1	3	36

Sociograma
Pregunta Nº 2



Anexo Nº 3

Planilla sociométrica

- Señale con que miembro del grupo o quienes desearía trabajar las técnicas de TAIJI QUAN.

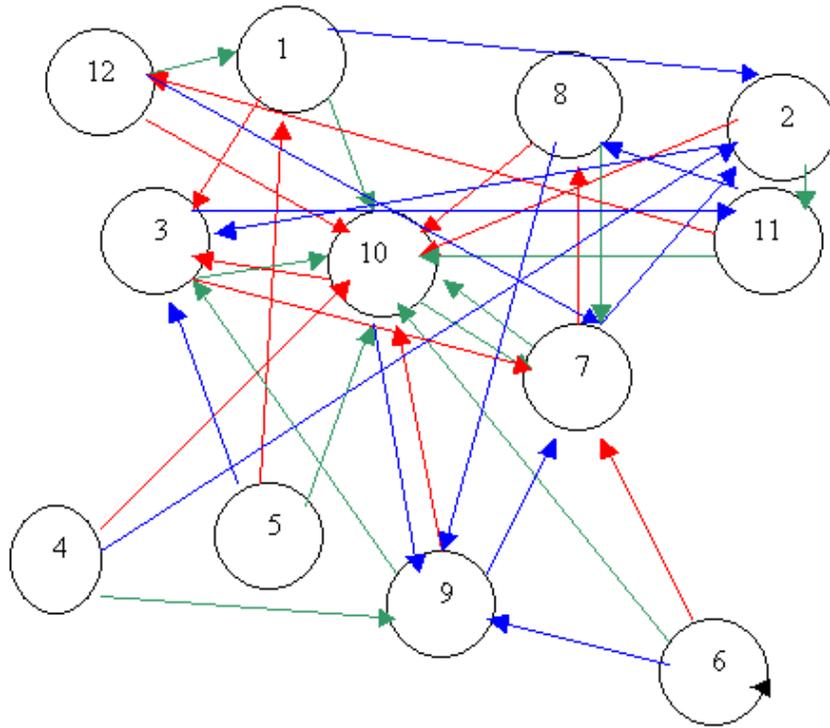
Nº	Personas que eligen	1ª elección	2ª elección	3ª elección
1.	Verena	Annelys (3)	Lupe (10)	C. Julia (2)

2.	C. Julia	Imara (8)	Yara (11)	Annelys (3)
3.	Annelys	Miriam (7)	Lupe (10)	Yara (11)
4.	Lorenza	Lupe (10)	Ma. Esther (9)	C. Julia (2)
5.	Elida	Verena (1)	Lupe (10)	Annelys (3)
6.	Nelida	Miriam (7)	Lupe (10)	Ma. Esther (9)
7.	Miriam	Imara (8)	Lupe (10)	C. Julia (2)
8.	Imara	Lupe (10)	Miriam (7)	Ma. Esther (9)
9.	Ma. Esther	Lupe (10)	Annelys (3)	Miriam (7)
10.	Lupe	Annelys (3)	Miriam (7)	Ma. Esther (9)
11.	Yara	Nora (12)	Lupe (10)	Imara (8)
12.	Nora	Lupe (10)	Verena (1)	Miriam (7)

Matriz sociométrica de la tabla Nº 3

Persona que elige	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total de emisiones o elecciones
1	X	C	A							B			3
2		X	C							A	B		3
3			X				A			B	C		3
4		C		X					B	A			3
5	A		C		X					B			3
6						X	A		C	B			3
7		C					X	A		B			3
8							B	X	C	A			3
9			B				C		X	A			3
10			A				B		C	X			3
11								C		B	X	A	3
12	B						C			A		X	3
Total	2	3	5	0	0	0	6	2	4	11	2	1	36

Sociograma
Pregunta Nº 3



Anexo Nº 4

Planilla sociométrica

- Señale a consideración quién o quienes son los que mejores se desempeñan en las tres técnicas.

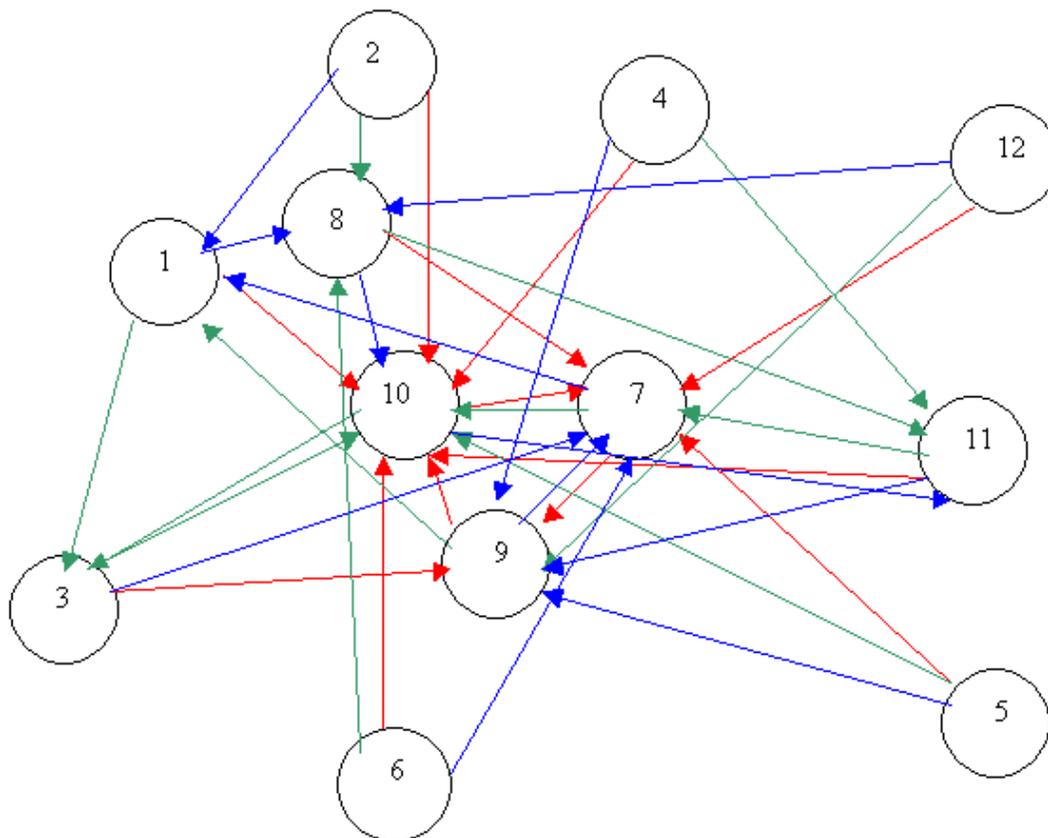
Nº	Personas que eligen	1ª elección	2ª elección	3ª elección
1.	Verena	Lupe (10)	Annelys (3)	Imara (8)
2.	C. Julia	Lupe (10)	Imara (8)	Verena (1)
3.	Annelys	Ma. Esther (9)	Lupe (10)	Miriam (7)
4.	Lorenza	Lupe (10)	Yara (11)	Ma. Esther (9)
5.	Elida	Miriam (7)	Lupe (10)	Ma. Esther (9)
6.	Nelida	Lupe (10)	Imara (8)	Miriam (7)
7.	Miriam	Ma. Esher (9)	Lupe (10)	Verena (1)
8.	Imara	Miriam (7)	Yara (11)	Lupe (10)
9.	Ma. Esther	Lupe (10)	Verena (1)	Miriam (7)
10.	Lupe	Miriam (7)	Annelys (3)	Yara (11)
11.	Yara	Lupe (10)	Miriam (7)	Ma. Esther (9)
12.	Nora	Miriam (7)	Ma. Esther (9)	Imara (8)

Matriz sociométrica de la tabla Nº 4

Persona que elige	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total de emisiones o elecciones
1	X		A					C		A			3
2	C	X						B		A			3

3			X				C	A	B				3
4				X				C	A	B			3
5					X		A	C	B				3
6						X	C	B	A				3
7	C						X	A	B				3
8							A	X		C	B		3
9	B						C		X	A			3
10			B				A			X	C		3
11							B	C	A		X		3
12							A	C	B			X	3
Total	3	0	2	0	0	0	8	4	6	10	3	0	36

Sociograma
Pregunta Nº 4



Referencias bibliográficas

1. Sánchez Acosta M E, González García M. Psicología General y del Desarrollo. La Habana: Editorial Deportes; 2004.
2. Colectivo de Autores Rusos. Psicología. La Habana: Editorial Deportes; 2006. Casales Fernández Julio C. Psicología Social. La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.
3. Orosa Fraiz Teresa. La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La habana: Editorial Deportes, 2004.

4. Ritos tibetanos: equilibrio físico y mental. Disponible en www.prama.com.ar/sugerencias_saludables/ritos_tibetanos.htm
5. Faridia P. T., Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural. Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de la Habana, 2005. p168.
6. Cañizares Hernández, Martha. Psicología Equipo Deportivo. La Habana: Editorial Deportes; 2004.
7. Sánchez Acosta Martha E. Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes; 2005.