

INICIO EL AUTOR LIBROS PUBLICACIONES EVENTOS MEDIOS
CONTACTO ADMINISTRACIÓN GESTIÓN



Twitter

0

Me gusta

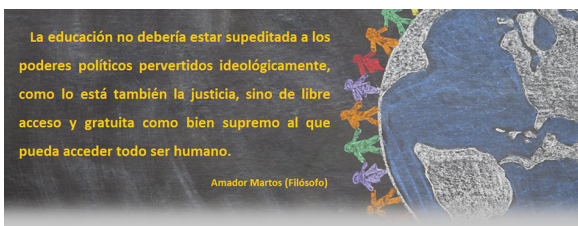
Compartir

LA MEDITACIÓN EN LOS CENTROS ESCOLARES

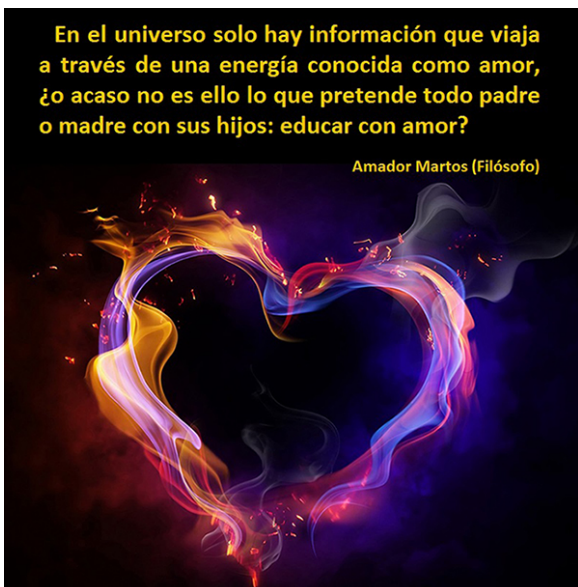
Publicado 16/02/2021 15:11:27 | 27 - LA MEDITACIÓN COMO CIENCIA TRASCENDENTAL



Este artículo está reproducido en el capítulo 6 de la tercera parte de la obra **CIENCIA, FILOSOFÍA, ESPIRITUALIDAD**



Este artículo es una reproducción de la nota 118 de la obra **LA EDUCACIÓN CUÁNTICA** (4ª ed.).



Extracto de la página 345 de **LA EDUCACIÓN CUÁNTICA**:

La **meditación**, aplicada prácticamente en los centros escolares, tiene espectaculares resultados: estimula la creatividad de los niños, ayuda en

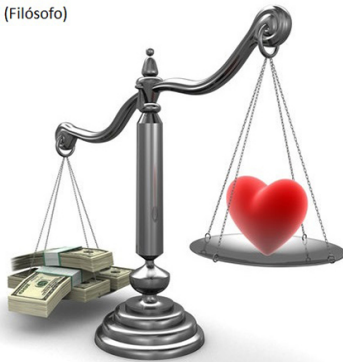
Nuestra civilización debe cambiar urgentemente su derrotero y pasa, imperativamente, por una renovada pedagogía cognitiva para cambiar el mundo, no desde fuera, sino desde el interior de las personas.



Amador Martos (Filósofo)

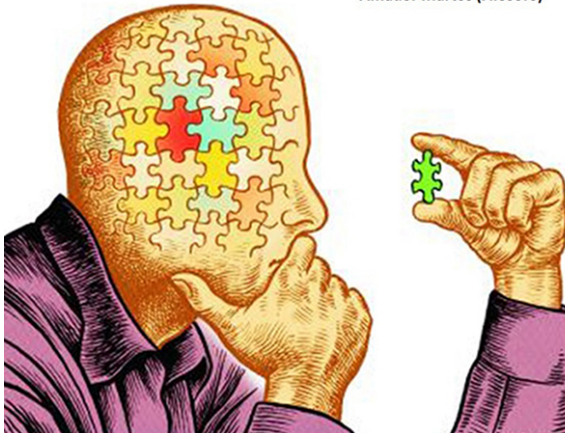
Solamente desde una renovada perspectiva pedagógica será posible curar esta marchita civilización, quién adora al tótem del dinero en vez de descubrir el tesoro máspreciado oculto en la profundidad de todo ser humano.

Amador Martos (Filósofo)



No puede haber un pensamiento crítico sin contemplar cómo se realiza la transmisión del conocimiento y cómo se procesa esa aprehensión cognitiva por el sujeto cognoscente. Esta nueva manera de mirar y pensar requiere, por tanto, de un revisionismo de la educación y de la pedagogía cognitiva.

Amador Martos (Filósofo)

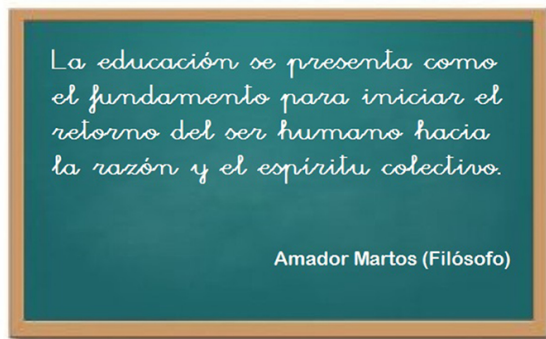


el desarrollo de la inteligencia emocional, reduce la violencia conocida como bullying, mejora los procesos de aprendizaje, aminora la sobre estimulación propia de la era de Internet y mejora la convivencia escolar. La meditación se convierte así en un medio para la **sanación trascendental del ser humano** desde la infancia. Como aseveró el matemático griego Pitágoras: “Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres”(1).

NOTA (1): Extractos de artículos publicados en la sección **Meditación y Yoga:**

-10 recursos para introducir el yoga y mindfulness en el aula

-M^a Adela Camacho Manarel, profesora de Ciencias Sociales y directora del IES Las Lagunas de



Mijas (Málaga-España), lleva aplicando el mindfulness en el aula desde hace cinco cursos y tiene como objetivo trabajar la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena en

adolescentes.

-En aventuradiminuta.blogspot.com, María Ángeles Vidal, explica algunas de las nociones que hay que tener en cuenta a la hora de la práctica del yoga en la etapa de Infantil; así como diferentes materiales complementarios que ha ido recopilando de la Red como vídeos con diferentes posturas (de pie, tumbados y sentados), un pequeño curso on line con tutoriales o una lectura básica para introducirse en este tema.

-En el CEIP María Moliner de Zaragoza (España), sus alumnos llevan practicando yoga algo más de 10 años gracias a un antiguo docente, Martín Pinos, que incluyó una unidad didáctica de esta disciplina en su proyecto “Un Mundo de Alternativas”. Posturas, equilibrios o la sincronización entre respiración y movimientos son algunos de los temas tratados.

-María Carballo del CEIP Virxe de Rocío (Vigo-España) nos invita a descubrir el mindfulness y cómo puede ayudarles, explicando sus principales beneficios físicos. También

muestra la práctica que realiza con sus estudiantes y lanza diferentes retos para llevarlos a cabo más allá del centro escolar. Como la parte técnica también es importante, exhibe diez técnicas en las que se habla de la postura de la mente atenta, la respiración de la abeja, el juego del silencio, cantar mantras, el juego del círculo de la atención...El blog de María Carballo es aescoladossentimientos.blogspot.com.

-Las actividades incluidas en turelajacion.wordpress.com son idóneas tanto para el aula como su desarrollo en casa. Introduce el mindfulness infantil a través de cinco actividades en las que se plantean una serie de situaciones seguidas de distintos ejercicios. En uno de ellos, por ejemplo, se les pide que recuerden cinco cosas que vean de camino al colegio o cuando están dando un paseo y que las describan. Otro, en cambio, les propone que dejen de levantar las manos cuando ya no escuchen el sonido de la trompeta que estamos escuchando. Esta página también muestra algunos de los beneficios de la práctica del mindfulness como la mejora de la creatividad y el aprendizaje, o la capacidad de regular sus emociones.

-En escuelaconcerebro.wordpress.com, se muestra diferentes prácticas y estudios extranjeros realizados tanto en la etapa de Infantil como Primaria y Secundaria. Asimismo, propone dos ejercicios de utilidad para los estudiantes: uno está centrado en la respiración y el otro en la música. Habla, asimismo, del mindfulness para docentes.

-En el CEIP Villar Palasi (Vélez-Málaga) se ha implantado el yoga con el fin de potenciar los pensamientos positivos de los alumnos, así como aumentar su autoestima y la relación con el entorno a través de técnicas de respiración, posturas o limpiezas internas. Todo ello, para que tanto alumnos como profesores adquieran técnicas de relajación y control dentro del aula.

-El blog orientacionandujar.es muestra las mejores formas de presentar el yoga en las aulas y las técnicas más productivas para realizarlo con los niños. Además, contiene información sobre nociones y conceptos básicos y cuenta con una gran cantidad de posturas explicadas al dedillo para que los alumnos puedan ejercitarlas correctamente.

-El libro Yoga en la infancia de Mauricio Morelli propone varios ejercicios de yoga enfocados a los más pequeños. A través de posturas con nombres como “el león que ruge”, “la luna que sale” o “una carretilla”, el autor pretende que los niños aprendan las prácticas de yoga mientras se divierten.

-La asociación rye-yoga-educacion.es está formada por educadores y profesores de yoga y tiene como objetivo llevar a los centros educativos la práctica de esta disciplina. De origen francés, RYE aterriza en España en 2011, tras más de una década en Francia, para formar a la comunidad docente en las Técnicas de Yoga en la Educación (TYE) y las

Técnicas de Relajación, Yoga y Educación (TRYE).

-Los dos factores clave para practicar el yoga en el aula, según María Campo Martínez, directora de los Colegios NClic en Vitoria-Gasteiz (España), son, por un lado, que el profesor cuente con la formación específica y, por otro, que los niños se encuentren receptivos. Existen numerosos ejercicios que se pueden realizar para controlar la respiración y relajarse o aumentar su energía y concentración de los alumnos. Prácticas por parejas, estiramientos, relajación, trabajos de los chakras o a través de cuentos y posiciones de animales permitirán potenciar habilidades como el equilibrio, la fuerza o la flexibilidad.

-Educar en silencio

Oscar González, profesor de Educación Primaria, escritor, asesor educativo y conferenciante, es el fundador de la Alianza Educativa, un proyecto que tiene como objetivo mejorar las relaciones entre las familias y la escuela:

"Estamos educando a nuestros hijos bajo el lema de que más es mejor. Pero es muy alto el precio que debemos pagar si damos más valor a la cantidad que a la calidad. No disfrutaremos de las cosas, ni de las situaciones ni de las personas si siempre estamos corriendo, pasando de una cosa a otra... Vivimos en un mundo hiperacelerado donde todo va de prisa. No dejamos que nuestros hijos se detengan

a observar una flor o un insecto. Al segundo ya les estamos empujando: ¡Venga vamos, que no llegamos! Y esto tiene consecuencias. Como destaca Alicia Banderas “los niños ya poseen el deseo de conocer y asombrarse por las cosas que os rodean, sólo hay que facilitarles las oportunidades para descubrir el entorno por sí mismos”. Pero ¿les permitimos que lo descubran desde la calma y la tranquilidad? Difícil si caemos en la vorágine de este mundo de prisas que no se detiene."

"Somos los adultos los que transmitimos a los niños esa ansiedad por pasar de una cosa a otra, por pensar que no tenemos tiempo, que todo lo que hacemos es verdaderamente urgente, etc. Somos los adultos los que les transmitimos nuestro estrés, nuestras prisas y nuestras urgencias... ¿por qué no lo cambiamos? Está en nuestras manos. Fruto de no dedicar tiempo a parar, a detenernos es la sobre estimulación a la que están sometidos nuestros hijos. Y nuestro objetivo como padres y educadores debe ser ofrecerles la oportunidad de “conectar consigo mismos”. El ser humano crece de dentro hacia afuera y no al revés. Una planta necesita espacio para florecer; si no lo tiene su crecimiento se ve dificultado. Nosotros no somos distintos. Para aprender y crecer precisamos de espacio. Cuando nos damos cuenta de ello tomamos conciencia de la necesidad de crear espacio para nosotros."

"Ahora bien, ¿cómo podemos hacerlo? Muy sencillo pero a

la vez muy complicado porque no estamos acostumbrados a ello. Podemos crear espacio a través del silencio. Como destaca Tal Ben-Shahar “si llenamos todos los momentos de la vida de sonidos, no podemos descubrir nuestro potencial”."

"Y por eso nos cuesta tanto, porque hemos sido educados con la distracción de estímulos externos, aparatos de música, televisión, etc. Y ahora nuestros hijos tienen muchísimos estímulos más (smartphones, tablets, etc. que les ponemos delante para que produzcan un efecto hipnótico y tranquilizador consiguiendo el efecto contrario, una hiperestimulación). Por eso es necesario que eduquemos a nuestros hijos para que aprendan a vivir y abrazar el silencio. De esa forma aprenderán a vivir y saborear cada minuto de su existencia."

"Vivimos en un mundo adicto al ruido: los niños necesitan música para hacer los deberes, las familias necesitan la televisión de fondo cuando se sientan a comer o cenar... ¿de verdad todo esto es necesario? Como destaca Robert M. Pirsig “el ruido se ha convertido en un elemento tan importante en la vida que cuando no está presente, lo ansiamos” pero “cada vez hay más estudios que apuntan al alto precio que hay que pagar por esta estimulación constante del oído. El silencio es necesario para aumentar la creatividad, tener una conexión más intensa y profunda con el entorno y con nosotros mismos, tener un mayor

desarrollo físico y mental y niveles superiores de felicidad". ¿No te parece interesante? Vaciamos la vida de nuestros hijos de ruidos y llenémoslas de silencios."

En la práctica ¿Cómo podemos hacerlo?

"Para conseguirlo podemos usar sencillas técnicas de meditación o Mindfulness adaptadas a los niños. Existe un "juego" creado por la filosofía Montessori para esta finalidad. Puedes ver la explicación del mismo en la web de Cristina Tébar (Montessori en casa)."

-Meditación creativa a través del yoga en el aula

Lidia Serra López, responsable de la escuela de formación El Yoga Educa, maestra de Primaria y formadora del ICE (Instituto de Ciencias de la Educación) de la UAB (Universidad Autónoma de Barcelona) asevera que practicar yoga en el aula es muy recomendable y apto para cualquier edad o etapa de desarrollo. Además de los beneficios físicos y emocionales, la práctica del yoga puede servir para la educación en valores a través de ejercicios de relajación-atención-concentración, lo que denominan "meditaciones creativas".

Entre las actividades que realizamos en la escuela se encuentra "limpio mi corazón", un ejercicio con el que tanto niños como jóvenes aprenden a comunicarse entre ellos a

través de la calma y la tranquilidad y a expresar de forma asertiva lo que sienten.

-Mindfulness en el aula: cinco minutos de clase muy rentables

Según M^a Adela Camacho Manarel, profesora de Ciencias Sociales y directora del IES Las Lagunas de Mijas (Málaga-España), trabajar la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena en adolescentes, reporta los siguientes beneficios:

- Conciencia corporal (relajarse e interactuar con su cuerpo desde el respeto).
- Autogestión emocional (reconocimiento de emociones y elección de actuación en momentos críticos).
- Mejora de la interacción social (empatía, autocompasión).
- Aprendizaje de control de sus pensamientos y con ello mejora de sus habilidades cognitivas.
- El estudiante se convierte en el motor de su propia experiencia, evitando el estrés y logrando ser más feliz.

-La educación budista, un éxito en los colegios públicos australianos

Brian White, presidente del Consejo Budista de Nueva Gales del Sur (Australia) ha declarado que, tan sólo en ese estado, más de tres mil alumnos de la enseñanza pública ya

están estudiando budismo y el número no deja de crecer.

“Está causado por varias cosas: El creciente conocimiento de la sociedad sobre la concentración meditativa y lo beneficiosa que puede ser, y el reconocimiento de que incluso los niños de seis o siete años pueden hacer meditación durante unos minutos y beneficiarse de ello”, explica. “Pero el budismo en sí también tiene la buena fama de ser un estilo de vida pacífico y práctico”.

Uno de los centros con mayor demanda es el colegio público Byron Bay, donde más de 150 niños estudian budismo. Más del 25 por ciento del alumnado. Emily Coleling, coordinadora, ya ha hecho llegar una circular a los padres por si quieren presentarse como voluntarios para formarse y enseñar. “Creo que tal vez Northern Rivers sea una región de mentalidad abierta, y el budismo es una religión que se está expandiendo rápidamente”.

-6 estudios científicos sobre el uso del yoga en educación

-Con una base médica, un estudio realizado por un equipo de investigadores del India Institute of Medical Science de Nueva Delhi, en India, busca cuál es la influencia que actividades basadas en yoga tienen sobre problemas cardiovasculares y de diabetes. Concluye que con un programa de 10 días de trabajo mejorando el estrés se consiguen beneficios significativos.

-Aglutinando un total de 9 investigaciones paralelas e independientes, un estudio ideado por miembros de diferentes universidades del mundo (Brasil, Tailandia, India) trata de examinar sus conclusiones y líneas de trabajo; finaliza indicando que actividades basadas en yoga logran, respecto de los grupos de control, reducir parámetros como la tensión, la ansiedad, la autoestima e incluso la memoria.

-MAO Juan, del Jilin Institute of Physical Education de Changchun, en China, propone una guía teórica para aprovechar actividades basadas en yoga dentro del ámbito educativo: desde una revisión histórica y teórica de la cuestión (de dónde venimos, a dónde vamos), una exploración de la técnica y sus objetivos, hasta la aportación que el yoga puede tener en alumnos de diferentes escolares, tanto de colegios como institutos, en su día a día.

-Aunque una de las líneas más críticas en el uso de yoga en las escuelas viene de la mano del cristianismo, un estudio aborda esta problemática social y los reproches de los cristianos creyentes; argumenta que una visión y un conocimiento más exhaustivos sobre el yoga permitiría entender y aprovechar tanto sus beneficios como otros tangentes a él, como la diversidad, la democracia y el uso del pensamiento crítico.

-Cuatro experiencias en el uso de yoga en institutos de

Canadá son las que un estudio de Robinson y Berezowski de la St. Francis Xavier University, tiene en cuenta, todas ellas puestas en marcha como alternativas a la educación física más tradicional. Tras una fase de entrevista e intervención activa dentro del programa Yoga 11 (uso de yoga en el currículo académico) y posterior captura de datos (con más entrevistas), la experiencia ha permitido a los investigadores observar beneficios en el estado mental de los alumnos (relajación y concentración en sus actividades), en el estrés y en la ansiedad, entre otras variables.

-Un colegio sustituye los castigos por meditaciones con resultados sorprendentes

¿Qué sucedería si a los niños que se portan mal en los colegios, en vez de castigarles cargándolos de deberes o dejándoles apartados en una clase haciéndoles que hagan tareas extra le animásemos a meditar? Ese es el planteamiento de Robert W. Coleman, profesor de un colegio en Baltimore. Y, según parece, está funcionando verdaderamente.

En vez de en un aula vacía la cual ha estado ocupando ya todo el día, el estudiante díscolo va a la sala del denominado “conocimiento consciente”. Una sala luminosa, colorida, que invita a la calma y al bienestar. Es parte de un programa de actividades extraescolares llamado “Yo holístico”, una

iniciativa que enseña a los niños a practicar meditación y ejercicios de respiración mientras se les anima a hablar a profesionales del comportamiento.

El programa funciona junto a una organización sin ánimo de lucro llamada Holistic Life Foundation. Los resultados están siendo magníficos, con un increíble cambio de actitud en la mayoría de los niños con problemas de violencia y mal comportamiento en general.

-Escuela de Uruguay enseña meditación a los niños para hacer frente a la violencia y al bullying

Una escuela pública en Montevideo, Uruguay, previene la violencia y el bullying con la meditación y los ejercicios de la disciplina espiritual Falun Dafa. Es un proyecto escolar que busca construir una cultura en convivencia pacífica, permitiendo que los niños experimenten paz interna y solucionen sus conflictos en armonía.

El caso de la docente de 6º grado Yennyfer Quartino ha sido complejo ya que estaba al frente de un grupo con marcados casos de violencia social reflejados en el aula, agotamiento y desenfoco, que imposibilitaron durante varios años el desempeño escolar de estos niños. En consecuencia, la Lic. Quartino diseñó un proyecto enfocado en los Derechos Humanos como camino hacia una cultura para la paz. Este proyecto incluye la meditación para la comprensión y la

transformación de la realidad, la regulación de sus impulsos, la concientización de sus capacidades y de la puesta en juego de esos instrumentos para la prevención de la violencia.

Los ejercicios de Falun Dafa ya se están practicando exitosamente en escuelas alrededor del mundo para favorecer la paz interna. Su implementación ha colaborado con fomentar una convivencia escolar armónica, de tolerancia y participación, propiciando un ámbito emocional favorable para el aprendizaje y el desarrollo de las potencialidades de los niños. Asimismo, ha abierto una puerta para que los niños puedan experimentar la paz internamente, regular sus impulsos y estar conscientes de sus capacidades para una resolución pacífica de conflictos.

Los niños son expuestos a una variedad de conflictos actuales e históricos alrededor del mundo y esta iniciativa sin duda brinda una solución desde la raíz, fomentando la paz y la armonía en la próxima generación de adultos.

-¿Mejora la meditación nuestros procesos de aprendizaje?

La doctora Sara Lazar, neurocientífica del Hospital General de Massachussetts y de la Facultad de Medicina de Harvard, realizó un estudio en Boston, con la finalidad de comprobar si la meditación y otras prácticas contemplativas como el Yoga producían algún tipo de

modificación en el cerebro. Para ello, reunió a un grupo de personas, las cuales no practicaban ninguna de estas disciplinas, y les hicieron seguir un programa de meditación de forma constante.

Después de tres meses compararon a través de escáneres cerebrales si había habido algún cambio significativo con respecto a otro grupo de personas con las mismas condiciones sociales y demográficas. Los resultados fueron que en el grupo que había llevado a cabo las meditaciones, podía apreciarse lo siguiente:

- Un aumento del tamaño de la materia gris en algunas zonas del cerebro, entre ellas las zonas prefrontales relacionadas con la memoria funcional y los procesos de toma de decisiones.
- En individuos de más de cincuenta años parecía que la meditación ayudaba a prevenir o retrasar el envejecimiento de determinadas estructuras corticales del cerebro.
- Pudieron apreciarse cambios significativos en la unión temporoparietal, relacionada con la perspectiva, la empatía y la compasión.
- Disminución de la materia gris en la amígdala, encargada de la generación de estrés.

De este modo la doctora Lazar concluye diciéndonos que la meditación puede literalmente cambiar nuestro cerebro.

¿Qué beneficios puede aportarnos esto en el proceso de enseñanza-aprendizaje?

Los neurocientíficos han comprobado que el impacto de la meditación y las técnicas contemplativas tiene un efecto directo sobre el estado emocional del individuo. Esto no lo podemos obviar en el proceso de aprendizaje, ya que cuando aprendemos algo, nuestro cerebro emocional lo etiqueta de divertido, aburrido, fascinante o tedioso, lo cual influye de una forma directa en la predisposición que adoptamos a la hora de aprender.

Es un hecho que vivimos en una sociedad con un exceso de estímulos y mantener la atención es cada vez más complicado. Evidentemente esto afecta en el ambiente académico, así como a la percepción que tenemos de nosotros mismos y del entorno que nos rodea. Desde las aulas, los maestros les pedimos (o exigimos) a nuestros alumnos que nos presten atención; no obstante si ellos fuesen lo suficiente maduros posiblemente nos harían la siguiente pregunta: y eso... ¿cómo se hace?

Precisamente mediante la meditación lo que se pretende es trabajar la atención. Hay diferentes técnicas como poner la atención en nuestra respiración, en los latidos de nuestro corazón, en nuestras sensaciones corporales,... Para ello se requiere un estado mental de vigilancia atenta pero relajada. Cuando conseguimos relajar nuestro cuerpo con

este tipo de prácticas, nuestro diálogo interno va perdiendo intensidad hasta desaparecer. Puede que este estado solo dure unos segundos, pero durante este tiempo nuestra mente estará en calma, y si alcanzamos este estado de forma intermitente gracias a nuestra práctica, conseguiremos una mejor salud psicológica.

Según el psicólogo Mark Greenberg, del Penn State's College de Salud y Desarrollo Humanos, los beneficios inmediatos de este tipo de prácticas son: aumento de la capacidad de calmarnos, disminución del estrés y la ansiedad, potencian el desarrollo de la atención, aumento de la capacidad de percepción y de la memoria.

Durante la etapa de desarrollo, la práctica de estas disciplinas es muy beneficiosa, puesto que podemos aprovechar la gran plasticidad cerebral de estas edades para provocar cambios significativos en las estructuras del cerebro.

¿Qué ocurriría si aplicásemos estas prácticas de forma repetida en los niños? ¿Podríamos modificar su manera de aprender? ¿Y la de gestionar sus emociones?

En un estudio realizado en la ciudad de Nueva York a través del Inner Resilience Program, con más de ochocientos alumnos de 11 años se descubrió que al aplicar estas prácticas, lo primero que se apreciaba era una disminución

del estrés de los profesores. Parecía mucho más fácil mantener el orden y captar la atención del alumnado. Es evidente que si un docente siente un mayor bienestar durante las clases tendrá la capacidad de enseñar mucho mejor los contenidos. En cuanto a los estudiantes, se pudo apreciar una gran disminución en los niveles de frustración, y una mejora a la hora de trabajar de forma autónoma.

-Estado de la India celebrará un día del yoga cada mes en escuelas

El estado de Maharashtra, en el oeste de la India, celebrará un Día del Yoga todos los 21 de cada mes en todos los centros educativos de esa circunscripción administrativa, desde la primaria hasta la universidad, como parte de una medida del Gobierno regional.

La decisión se tomó en una reunión de las autoridades educativas del estado, cuya capital es Bombay, instituciones relacionadas con el yoga y varios gurús. El ministro de educación del estado, Vinod Tawde, indicó que además cada distrito tendrá un comité por el Día del Yoga y que cada año habrá un festival dedicado a esta disciplina entre el 12 y el 21 de enero en Maharashtra.

-Cómo aplicar la meditación activa y disfrutar de sus ventajas en el aula

Haydée Mesa, licenciada en Arte Dramático y especialista en Técnicas Gestálticas, con experiencia como actriz profesional y pedagoga teatral, conjuga estas disciplinas para profundizar en el conocimiento emocional.

¿Qué es la meditación activa? Una meditación que contempla la dificultad de tu alumno para sentarse a meditar por el método tradicional pasivo. Debido a su escasa oportunidad de movimiento durante su jornada diaria y al exceso de estímulos que lo invaden, a nuestros niños de hoy en día les cuesta sentarse a meditar. Ya no crecen jugando en el campo o en la calle como en tiempos pasados sino más bien en el interior de la casa y enfrascado en mil y una actividades. De este modo, es fácil que su mente se encuentre hiperactivada y acelerada. Su cuerpo, en cambio, no se mueve lo que debería.

¿En qué se diferencia de la meditación tradicional? Es un proceso gradual que pretende llevar al niño de la máxima excitación al reposo. Parte del movimiento físico y el uso de la voz para descargar energía y alcanzar un mínimo estado de concentración antes de sentarse a meditar con la técnica clásica.

¿Qué ventajas tiene aplicarla en el aula? Que conecta mejor con las necesidades e intereses de tus alumnos porque: es divertida, implica gran descarga de estrés y es más “llevadera” para principiantes. Y todo ello sin dejar de lado

las ventajas tradicionales que integran las 4 facetas del hombre, necesarias todas ellas para que se produzca un aprendizaje profundo: físicas, emocionales, psicológicas y espirituales.

-Meditación en el colegio

Unos 200 colegios públicos españoles han incorporado el “mindfulness” al horario escolar. Es una práctica de raíces budistas pero sin sus connotaciones religiosas. Consiste en tomar consciencia del momento presente, atendiendo a las emociones. En clases con alumnos cada vez más hiperestimulados, les permite parar 15 minutos al día.

-Colegios con corazón

Carolina Benedito, jefe de estudios de Secundaria del centro educativo Ramiro Izquierdo de Castellón (España), uno de los cientos de colegios de la Comunidad Valenciana y del resto de España están tomando conciencia de la necesidad de fomentar la reflexión y la educación en valores para conseguir una educación de excelencia.

“Nuestro centro no es para nada conflictivo, todo lo contrario, pero se percibe esa mayor agresividad por parte de los alumnos, esa competencia que se traslada a todos los ámbitos y, sobre todo, esa prisa que prima en todas las acciones cotidianas de los niños y la falta de reflexión y de

empatía con todo lo que ocurre a su alrededor”, explica María Jesús Meseguer, también docente del centro Ramiro Izquierdo de Castellón.

Ambas son sólo dos ejemplos de los muchos que florecen en centros educativos de toda índole, públicos y privados. Maestros y profesores que se empeñan en llevar la contraria con ejemplos diarios a las críticas que en los últimos años se vierten contra los profesionales de la educación al calor de los efectos de una crisis económica que saca, en demasiadas ocasiones, lo peor de uno mismo.

De este modo, siguiendo los valores de consciencia y compromiso, los alumnos de 3 a 16 años del colegio Ramiro Izquierdo de Castellón (España) se unieron también en la colaboración de un gran proyecto solidario basado en el cuento Tú también puedes de la escritora Anna Llauradó. Como el petirrojo que protagoniza esta historia, cada alumno ha participado, gota a gota, en este proyecto solidario.

La esencia de Tú también puedes se basa en la educación participativa. La comprensión del mundo que les rodea es clave para que los niños aprendan y conozcan que las desigualdades se pueden cambiar. “A través de este proyecto, los alumnos han contribuido en causas solidarias comprendiendo, sintiendo y conectando con otros niños que se encuentran en situación de desigualdad”, explican las

profesoras.

La reflexión es uno de los grandes pilares del proyecto. En este campo ha sido crucial las sesiones de mindfulness que ha impartido en todos los clases de 3 a 16 años la profesora del centro Lidón Blanch. Pero, ¿qué es el mindfulness? “Es la concentración de la atención y la conciencia plena, es prestar atención a lo que ocurre aquí y ahora, dentro y fuera de mí para poder elegir mi conducta”, explica Blanch.

Rabia, alegría, amor, calma, miedo y tristeza son emociones que entran en las aulas y que conviven día a día con las matemáticas, la historia o el inglés. “Los docentes también tenemos la llave para intentar enseñar a los niños cómo educar las emociones, cómo rebajar la creciente agresividad y falta de empatía, y no sólo enseñar contenidos académicos, resalta Lidón Blanch.

-Escuelas que enseñan a meditar, increíble lo que está sucediendo

Hay un sin número de beneficios para enseñar a los niños la meditación. Hace unos años, el distrito escolar de San Francisco estaba buscando una manera de ayudar a los adolescentes con problemas en sus escuelas. Después de mucha reflexión y deliberación, fueron adelante con un programa llamado “tiempo de silencio”. El programa dio a los estudiantes la oportunidad de practicar la meditación

trascendental, que implica el uso de un sonido o mantra dentro de la técnica, durante 15 minutos al día. La junta escolar tenía la esperanza de que esto ayudara a los estudiantes a soltar el estrés y la confusión en sus vidas. La escuela mostró un descenso del 79% en las suspensiones, un aumento del 98,3% en la asistencia, y un aumento de GPA del estudiante por 4, sólo cuatro años después del inicio de “Tiempo de Silencio”.

Si empezamos a enseñar meditación a nuestras generaciones más jóvenes, estaríamos evitando la lucha y la intimidación, ¿Sería tal vez darles una ventaja inicial que les proporcione las herramientas necesarias para una vida más exitosa y pacífica?

La maravillosa organización llamada Tónico para el alma, comenzó recientemente una campaña para recaudar fondos, en apoyo de inculcar tiempo de meditación durante el horario escolar para niños y adolescentes. Su objetivo es “potenciar a los jóvenes con las herramientas que traen la calma, el enfoque y la felicidad” para darles un mejor comienzo en la vida.

-La meditación mejora la nota de los estudiantes y reduce la violencia escolar

El nuevo paradigma educativo no es una entelequia. Los expertos señalan 2017 como el año de la revolución

pedagógica: metodologías como el trabajo por proyectos, el aprendizaje colaborativo, la educación por competencias o el aprendizaje basado en la resolución de problemas serán una realidad en las aulas.

Sin lugar a dudas que la educación está en un proceso de transformación en todo el mundo gracias a la asimilación del conocimiento mediante innovadoras técnicas pedagógicas. Pero queda por dar un paso más: hacer de los estudiantes buenas personas para, poco a poco, hacer de este mundo más habitable sin violencia y cuyo objetivo debe ser alcanzar la paz. Para tal fin y parafraseando a Kant, la paz interior se presenta como un imperativo categórico. Ciertamente, como ya dijo el inconmensurable Sócrates: “Aquel que quiera cambiar el mundo debe empezar por cambiarse a sí mismo”. En dicho sentido, la meditación se presenta como una herramienta que está siendo introducida en algunos colegios.

Consecuentemente, la humanidad se halla no solamente ante un nuevo paradigma de conocimiento sino también ante un cambio de paradigma psicológico y, la meditación, se presenta como una herramienta pedagógica aún por descubrir en el sistema educativo occidental.

-En San Isidro reducen la violencia escolar con meditación

Se trata de una iniciativa del Municipio que se realiza

actualmente en seis escuelas. Lo lleva adelante el Servicio de Medicina del Estrés a cargo del médico Daniel López Rosetti. A las 8 en punto, una música relajante con sonidos de la naturaleza invita a los alumnos de sexto grado de la Escuela Municipal Malvinas Argentinas, en Beccar, a meditar. Cierran los ojos y, sigilosamente, llevan el aire al abdomen y exhalan durante 20 minutos. Con esta novedosa iniciativa, el Municipio de San Isidro logró bajar la violencia escolar en el distrito.

Tras la exitosa experiencia en el Hospital Central de San Isidro del Servicio de Medicina del Estrés (el primero del país) creado por el médico Daniel López Rosett, ahora la apuesta es llevar la meditación a escuelas primarias. “Actualmente, se realiza una prueba piloto en seis escuelas públicas de San Isidro con alumnos de sexto grado. La idea, en breve, es extender los ejercicios de meditación a todos los colegios del distrito”, cuenta el intendente Gustavo Posse.

Previamente, docentes de esas escuelas fueron capacitados en el Servicio de Medicina del Estrés para llevar adelante esta tarea de enseñarles a meditar a los chicos.

Acerca de los beneficios de la técnica, Rosetti agrega que los chicos también aumentan las capacidades cognitivas, su concentración, se ven progresos en el estudio y la memoria,

desciende la ansiedad y mejoran las relaciones entre compañeros y docentes.



"Sin lugar a dudas, es importante desarrollar la mente de los hijos, no obstante el regalo más valioso que se le puede dar, es desarrollarles la conciencia" (John Gay, dramaturgo inglés).

Copyright © pensarenserrico.es | Aviso legal | Mapa web

Seleccionar idioma ▼

Con la tecnología de  Traductor de Google

Bienvenido Amador (Amador) | **Salir**