

INICIO EL AUTOR LIBROS PUBLICACIONES EVENTOS MEDIOS
CONTACTO ADMINISTRACIÓN GESTIÓN



Twitter

0

Me gusta

Compartir

LA MEDITACIÓN MEJORA LA NOTA DE LOS ESTUDIANTES Y REDUCE LA VIOLENCIA ESCOLAR

Publicado 16/02/2021 15:07:16 | 27 - LA MEDITACIÓN COMO CIENCIA TRASCENDENTAL



El nuevo paradigma educativo no es una entelequia. Los expertos señalan 2017 como el año de la revolución pedagógica: En 2017, 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**, más comúnmente conocido como **Amor** por los legos en términos filosóficos, la misma Bondad argumentada epistemológicamente por **Platón** en el **Mito de la Caverna**. Ciertamente, como ya anticipara su maestro 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.

Un equipo de psiquiatras del Hospital General de Massachusetts ha realizado el primer estudio que documenta cómo ejercitar la meditación durante ocho semanas puede afectar al cerebro y provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés. Sus conclusiones, publicadas en **Psychiatry Research**, evidencian que algo considerado espiritual, nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y nuestra salud.

Efectivamente, el **nuevo paradigma educativo** no es una entelequia:

-En **San Isidro (Argentina)**, reducen la violencia escolar con meditación. 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. 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.

-También en la **escuela Centro de Apoio O Visconde (Sao paulo, Brasil)**, la implementación de ejercicios de yoga antes de las clases de matemáticas, mejoró el rendimiento a la hora de aprender. Los 134 niños de ese centro escolar realizan ejercicios físicos y de respiración antes y después de entrar en el aula. Con ello, la calidad de las lecciones ha mejorado notablemente.

Sin lugar a dudas, 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.



"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 Google Traductor de Google

Bienvenido **Amador (Amador)** | **Salir**