



LA MEDITACIÓN EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

De acuerdo al proyecto educativo de nuestro colegio, el cual describe una educación inclusiva, pacífica y tolerante, que boga por un buen ambiente de convivencia escolar y que transversaliza toda la comunidad educativa, se ha planteado la metodología de la meditación en el aula, la cual se ha aplicado desde los inicios de nuestro colegio en el año 2004.

La meditación está tomando cada vez más protagonismo en los ambientes laborales, clínicos, deportivos, artísticos, escolares, etc y desde ese prisma, actualmente lo seguimos aplicando con el convencimiento de que esta práctica ayuda y fortalece a nuestros estudiantes en un aspecto integral como individuos.

En nuestro país son muy escasos los centros educativos donde se utiliza esta metodología y en nuestra comuna, es el único establecimiento educacional en el que se lleva a efecto y no hemos claudicado en aplicarla, aun en pandemia la meditación Partheniana entró a las casas de nuestros alumnos y alumnas ayudando con esto también a las familias de nuestra comunidad.

Origen y Justificación para la aplicación del proyecto Meditación en el Aula

La utilización de la meditación y sus beneficios trascienden a la sala de clases y se hace proyectiva hacia la vida de cada ser humano que la practique indistintamente su edad.

Antiguamente la meditación estuvo estrechamente ligada a la filosofía oriental. En la edad media se realizaban los ejercicios diarios de meditación para beneficiar la armonía del cuerpo, su energía positiva y el autoconocimiento personal.

Durante el siglo XIX se planteó la importancia de una relajación física y mental para una salud integral. Se comprobó que durante los estados de tensión las personas tienen dificultades para realizar su trabajo, sufriendo dolores de cabeza, musculares, articulatorios, poco control de los movimientos voluntarios, palpitaciones dispares, dificultades para respirar, desconcentración, baja autoestima entre algunos signos emocionales.

En los años 60; se confirma mediante investigaciones científicas minuciosas los efectos positivos de la meditación oriental; entre ellos, la disminución de la presión sanguínea, menor vulnerabilidad a las enfermedades, disminución de los dolores de cabeza, reducción del insomnio etc.

Actualmente y con el conocimiento científico existente, se han ampliado sus líneas de aplicación tales como en empresas, educación, deporte etc.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN EN EL AULA?

La meditación en el aula, como podemos suponer, consiste en aplicar los principios de la meditación en el salón de clases.

Es una práctica mental y psicofísica, que consiste en dejar que los pensamientos y sensaciones fluyan, que pasen por nuestra mente consciente para poder dejarla en blanco y libre de pensamientos y sensaciones negativas. A menudo, todo ese tipo de pensamientos fluyen en nuestra mente dejándonos sus residuos limitando nuestro desarrollo físico, cognitivo y emocional. Se trata de una práctica que nos hace conscientes de nosotros mismos, de nuestro momento presente usando la inhalación y la exhalación como ejercicio biológico fundamental.

Con la meditación en el aula, se pretende acercar a los niños y jóvenes a su propia conciencia y ayudarles a liberarse de lo que les está sobre estimulando, buscando un

estado psicofísico neutro, para hacerse cargo de si mismos y de sus respuestas a los estímulos externos. Es una excelente técnica de autoayuda.

Beneficios de la meditación

Mejora la concentración y la atención.

Mejora su capacidad de relajarse.

Sirve para regular sus emociones y desarrollar su inteligencia emocional.

Disminuye el estrés, la ansiedad y la fatiga.

Se refuerza la autoestima y las habilidades sociales.

Se potencia la empatía.

Se adquieren mayores destrezas académicas.

Se fortalecen los pensamientos positivos.

Se favorece el autoconcepto.

Alivia el estrés.

Aumentar la autoconciencia.

Ayuda a enfocarse en el presente.

Ayuda a reducir las emociones negativas

Ayuda a aumentar la imaginación y la creatividad.

Ayuda a aumentar la paciencia y la tolerancia.

Puede bajar la presión arterial y la frecuencia cardiaca

Mejora la calidad del sueño.

Desde el punto de vista educativo se advierten todos estos beneficios en el trabajo escolar y que trascienden a la sala de clases haciéndose proyectiva a la vida de cada estudiante desde pre kínder a cuarto medio.





