Publicado en Madrid el 14/06/2019

Tiempo de Silencio/MT, el método que reduce el estrés y facilita la inclusión en las aulas europeas

La asociación española ACCESOPHIA participa en el proyecto europeo FRIENDS. Fomentar la resiliencia, la educación inclusiva y la no-discriminación en las escuelas

El pasado mes de mayo tuvo lugar, en la sede de la Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, un encuentro entre los socios del proyecto europeo FRIENDS (Fomentar la resiliencia, la educación inclusiva y la no-discriminación en las escuelas) con el fin de analizar los resultados de la implementación del método Tiempo de Silencio/MT en las aulas.

El proyecto FRIENDS pretende fomentar la inclusión social y la comprensión intercultural en el sistema educativo a través de un enfoque innovador para toda la escuela conocido como Tiempo de Silencio basado en el Programa de Meditación Trascendental (MT). La técnica consiste en introducir dos periodos de 10-15 minutos de “tiempo de silencio" al día, al principio y al final de la jornada escolar, durante los cuales los estudiantes, profesores y otro personal escolar practican la Meditación Trascendental o, como alternativa, realizan otras actividades en silencio. Se ha demostrado científicamente que este enfoque natural y fácil de aprender tiene un gran impacto en la mejora de los logros personales y académicos de los estudiantes, creando un ambiente de paz y haciendo que los comportamientos sociales sean más tolerantes e inclusivos.

En el proyecto FRIENDS participan 13 entidades de 5 países de la UE y se está llevando a cabo en Portugal, Italia, Bélgica y Reino Unido, involucrando a varias escuelas e instituciones, con más de 150 estudiantes por país (niños y adolescentes entre 5 y 18 años de edad y adultos), además de profesores, directores escolares y padres. En España, varias escuelas ya han mostrado interés en aplicar el método de cara a los buenos resultados obtenidos en el resto de países europeos. El proyecto está liderado por la organización italiana Villa Montesca y España está representada por la Asociación Cívica de Comunicación y Educación “Sophia” - ACCESOPHIA.

Amplios beneficios para toda la comunidad escolar

Los estudios que se han ido realizando a lo largo del proyecto en curso, así como de un proyecto anterior en la misma línea de trabajo llamado EUROPE, demuestran que el método Tiempo de Silencio/MT puede integrarse de manera factible en las actividades diarias de las escuelas. Los resultados analizados hasta ahora y avalados por la Universidad de Algarve (Portugal), la Universidad de Bolonia (Italia) y por la Maharishi Foundation (Reino Unido) evidencian mejoras en varios aspectos. Las habilidades de aprendizaje aumentan, se obtienen mejores calificaciones y se registra menor tasa de abandono escolar. Los alumnos se comunican mejor con los demás y tienen más capacidad de resiliencia y tolerancia, superando las diferencias culturales y los obstáculos sociales. Maestros y alumnos afrontan mejor las condiciones psicológicas negativas. Además, se constató mejora de la coherencia cerebral en estudiantes con TDAH, así como mejora global de la inteligencia. Fuera del ámbito estrictamente escolar, la práctica de Tiempo de Silencio/MT consigue disminuir la ansiedad, potenciando la satisfacción personal y la actitud positiva hacia la vida en general.

Los tests psicológicos realizados a los alumnos demuestran mejoras significativas después de practicar Tiempo de Silencio/MT durante tres meses. Se constató un 30% menos miedo de ser humillados por los demás en un entorno social, un 17% menos comportamientos percibidos como peligrosos o causantes de estrés y ansiedad, así como un 16% más de flexibilidad a la hora de relacionarse y trabajar con los demás, la habilidad de intercambiar información e ideas y de expresar sentimientos y necesidades. En cuanto a los profesores, la práctica de la técnica disminuye el nivel de estrés, incrementando, en cambio, los niveles de optimismo, eficiencia laboral y bienestar psicológico.

El testimonio de la escuela portuguesa Alberto Iria con alumnado altamente vulnerable y de la ONG belga House of Colours con jóvenes refugiados

Uno de los mejores ejemplos que ilustran los resultados del proyecto es el de la Escuela Alberto Iria en Olhao, en la región portuguesa de Algarve (ver testimonio Escuela Alberto Iria). Es un centro educativo con gran porcentaje de alumnos procedentes de familias pobres, en riesgo de exclusión y con graves problemas de comportamiento.

“Antes era una persona muy nerviosa, insultaba y provocaba a mis compañeros. Desde que empecé a meditar estoy más calmado. Ahora soy otra persona, me siento más relajado y libre. Veo las cosas con otros ojos”, comenta en un vídeo sobre el proyecto Daniel Gama, uno de los alumnos del centro. Según Paulo Corte-Real, profesor de arte en el centro escolar, el proyecto es “una herramienta extraordinaria porque el Tiempo de Silencio/MT es fácil de implementar y nos ha proporcionado resultados claros”.

Otro ejemplo es el de la ONG belga House of Colours que participa en el proyecto FRIENDS ayudando a jóvenes migrantes y refugiados a integrarse en la sociedad y mejorar su vida a través de la técnica Tiempo de Silencio/MT. La organización aporta su experiencia de más de quince años trabajando con refugiados que han sufrido estrés postraumático a causa de los conflictos armados y la migracion (ver testimonio ONG House of Colours).

“Tenemos todas las herramientas para continuar promoviendo esta técnica con la idea de que en el colegio debemos asegurar el bienestar de los alumnos y que es un lugar donde los alumnos pueden sentirse felices”, recapitula Fabrizio Boldrini, director de la Fundacion Centro Studi Villa Montesca, líder del proyecto FRIENDS.

Sobre el proyecto FRIENDS

FRIENDS es un proyecto de 24 meses cofinanciado por Erasmus +, el programa europeo por antonomasia en el ámbito de la educación, la formación, la juventud y el deporte. Su objetivo es fomentar la inclusión social, la comprensión intercultural en los sistemas educativos a través de la implementación a gran escala de un enfoque innovador para toda la escuela conocido como el Tiempo de Silencio basado en el Programa de Meditación Trascendental (MT). www.friends-project.eu

Sobre MT

La Meditación Trascendental es una técnica sencilla y natural que se practica durante 20 minutos, dos veces al día, sentado cómodamente con los ojos cerrados, lo que proporciona un gran descanso a la fisiología y ayuda en la eliminación del estrés. Fue enseñada por Maharishi Mahesh Yogi y es seguida

por más de seis millones de personas en el mundo. Entre las personalidades que la practican figuran Paul y Stella McCartney, Ringo Starr, Yoko Ono, Oprah Winfrey, Martin Scorsese, Hugh Jackman, Giselle Bunchen, Jennifer Aniston, Nicole Kidman, Gwyneth Paltrow. La Fundación David Lynch, fundada por el director de cine homónimo, promueve la enseñanza de MT/Tiempo de Silencio en escuelas de todo el mundo y en programas de rehabilitación de reclusos y para la mejora de la situación de mujeres víctimas de abusos, de refugiados, veteranos de guerra o afectados por el SIDA. Los beneficios de la técnica están avalados por más de 650 estudios científicos realizados por más de 250 universidades y centros de investigación.

Sobre ACCESOPHIA
La Asociación Cívica de Comunicación y Educación “Sophia” - ACCESOPHIA nace en Madrid en 2013 con el fin de promover la educación, la comunicación social, la participación ciudadana, la integración de colectivos vulnerables y la diversidad cultural.

Datos de contacto:
gustavo

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Internacional Nacional Educación Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es