



Asociación Educación Basada en la Consciencia

La Educación Basada en la Consciencia. Mejorando el funcionamiento del cerebro. Mejora del estrés y de la depresión en los estudiantes

Se define el estrés como es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe por la persona como amenazante o de incremento de demanda de respuesta.

Algunos efectos del estrés sobre el cerebro:

- En palabras del Dr. Travis, importante Neurocientífico en EEUU. “Las experiencias estresantes impiden el desarrollo de los lóbulos frontales del cerebro. Entre dichas experiencias estresantes se incluyen el abuso de drogas y alcohol, crecer en un hogar inestable, vivir en medio de la violencia y la delincuencia, e incluso una dieta inadecuada. Cuando los lóbulos frontales de una persona no se desarrollan, se vive una vida primaria. No se puede—no se sabe—planificar el futuro”. Para ver esta entrevista consultar link: http://www.escuelasinestres.org/es/entrevista_fred_travis.html
- Según el Dr. William Stixrud (un importante neuropsicólogo clínico de EEUU) “Los efectos del estrés no son leves. El estrés no solamente interfiere con funciones como la atención, la memoria, organización e integración, sino que además el efecto de un estrés prolongado mata células cerebrales y disminuye las principales estructuras de memoria del cerebro. De hecho los más importantes investigadores sobre el estrés en el mundo indican que un estrés prolongado en la vida de la persona es un factor de riesgo importante para el Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas”.- para ver perfil del Dr. William Stixrud ir a enlace: <http://www.doctorsontm.com/william-stixrud-resume>

Afortunadamente esto tiene solución, en palabras del Dr. Travis “El cerebro está cambiando siempre a través de nuestras experiencias en la vida. No importa que experiencias hayamos vivido en el pasado que hayan apagado esos circuitos cerebrales, el cerebro puede cambiar si uno elige nuevas experiencias” “El cerebro es un río y no una roca”, “no es un ordenador con circuitos establecidos, más bien se adapta constantemente a cada experiencia creando dinámicamente conexiones y reasignando recursos”, “el 70% de las conexiones cerebrales cambian cada día”.

Las tecnologías de la consciencia que utiliza el programa de Educación Basada en la Consciencia (MT y MT- Sidhis) proporcionan esa experiencia necesaria para mejorar el funcionamiento cerebral. En palabras del Dr. Fred Travis: “La investigación muestra que la técnica Meditación Trascendental provee una nueva experiencia, altamente específica, de la base silenciosa de la mente activa. Este es un estado de alerta interna sin atributos o cualidades particulares. De acuerdo con la investigación, esta experiencia crea un funcionamiento más integrado en las áreas frontales del cerebro. De hecho, la técnica Meditación Trascendental es única en su capacidad para ejercitar esta parte crítica del cerebro—para hacer que el cerebro esté sano y sea capaz de funcionar en su conjunto como un todo. De manera integral”.

Tratamiento de la depresión con la MT

Un estudio hecho sobre niños que practican la técnica Meditación Trascendental (MT) en un colegio en Detroit confirma que esta práctica aumenta la felicidad interior, la auto estima y la autovaloración y reduce la ansiedad y la depresión. Estos niños no necesitan antidepresivos y con solo la práctica de la técnica MT se desarrollan adecuadamente. En los centros educativos donde los estudiantes practican la técnica MT (más de 700 en todo el mundo y la cifra aumenta cada día) estas situaciones están siendo solucionadas fácilmente, sin necesidad de medicación.

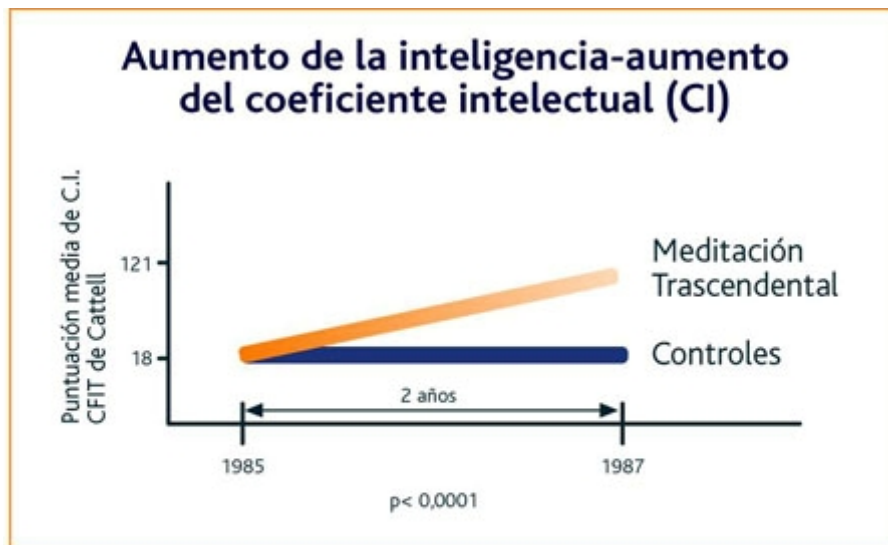
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Durante los últimos 30 años se han hecho más de 600 estudios científicos que han validado los beneficios de la Meditación Trascendental. Estos estudios se han llevado a cabo en 33 países en 210 instituciones de investigación y universidades independientes, incluyendo Harvard, Stanford y la UCLA Medical School. Esos estudios (más de 125 de ellos publicados en las revistas científicas más prestigiosas) muestran que la Meditación Trascendental proporciona beneficios para la mente y el cuerpo, que a su vez resultan en mejores resultados académicos. La organización National Institutes of Health, en EEUU, ha financiado con más de 24 millones de dólares investigaciones que llevan a cabo estudios sobre los efectos de la MT en reducir la presión sanguínea y otro tipo de riesgos para la enfermedad de corazón – sobre este tema ver enlace: <http://es.globedia.com/meditar-disminuye-riesgo-enfermedades-corazon>

Los estudios científicos muestran, entre otros, también los siguientes beneficios:

- Aumento de la inteligencia, la creatividad y mejora de la memoria
- Superación de los problemas de ansiedad y estrés – para la publicación más reciente, ver en el International Journal of Psychophysiology, (en inglés), ir a: http://www.aebc.es/noticias/efectos_mt_cerebro.pdf
- Mejora de los alumnos con TDAH – ver enlace: http://www.aebc.es/noticias/ebc_tdah.pdf
- Mejora del desempeño académico
- Eliminación del acoso y la violencia – ver el enlace sobre un estudio hecho en EE.UU. en reducción de expulsiones: http://www.aebc.es/noticias/menos_estres_estudiantes.pdf
- Mejora y superación de los problemas de comportamiento
- Notable disminución del uso de tabaco, alcohol y drogas
- Mejora de la paz y bienestar social

Asociación Educación Basada en la Consciencia
Orense 35, Esc. Dcha., 4º B, 28020 Madrid
e-mail: edusinconflictos@gmail.com
www.aebc.es www.edusinconflictos.org
www.escuelasinestres.org www.cbeprograms.org
www.davidlynchfoundation.org



Aumento del CI: toma de decisión más rápida orientada hacia soluciones, encontrada en alumnos practicantes de la MT. *Personality and Individual Differences* (1991):12,1105.

“Así como hay muchos tipos de medicación, hay también muchos enfoques que se llaman ‘meditación.’ La inmensa mayoría de la investigación sobre la meditación ha sido sobre la Meditación Trascendental—y los hallazgos indican claramente que la MT funciona mejor que otras técnicas mentales investigadas para promover la salud.”
—James Krag, M.D.

El Dr. James Krag es Miembro de la American Psychiatric Association, Presidente de Virginia Association of Community Psychiatrists, y Director Médico de Valley Community Services Board en Staunton, Virginia, Estados Unidos

Lista de algunas publicaciones del Dr. Travis y del Dr. Stixrud

Travis, F.T., Arenander, A. (in review). Cross-sectional and longitudinal investigation of effects of Transcendental Meditation practice on interhemispheric alpha asymmetry and broadband coherence. *Journal of Psychophysiology*.

Travis, F.T., Arenander, A., DuBois, D. (2004) Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness. *Consciousness and Cognition*, 13/2, 401-420.

Travis, F.T. (2003) The significance of transcendental consciousness for addressing the "hard" problem of consciousness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16, 123-135.

Asociación Educación Basada en la Consciencia
 Orense 35, Esc. Dcha., 4º B, 28020 Madrid
 e-mail: edusinconflictos@gmail.com
www.aebc.es www.edusinconflictos.org
www.escuelasinestres.org www.cbeprogramas.org
www.davidlynchfoundation.org

Travis, F.T., Tecce, J., Arenander, A., Wallace, R.K. (2002). Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biological Psychology*, 61, 293-319.

Travis, F.T., Olsen, T., Egenes, T., & Gupta, H.K. (2001). Physiological patterns during practice of the Transcendental Meditation technique compared with patterns while reading Sanskrit and a modern language. *International Journal of Neuroscience*, 109, 71-80.

Travis, F.T. (2001). Autonomic and EEG patterns distinguish transcending from other experiences during Transcendental Meditation practice. *International Journal of Psychophysiology*, 42, 1-9.

Travis, F.T., Tecce, J.J., Guttman, J. (2001). Cortical plasticity, contingent negative variation, and transcendent experiences during practice of the Transcendental Meditation technique. *Biological Psychology*, 55, 41-55.

Stixrud, W. R. (1981) Plain Talk About Early Education and Development. Minneapolis

Stixrud, W.R. (1988) Self-esteem and the child with epilepsy. In H. Reisner (Ed.), *Children*

Travis, F., Grosswald, S.J., & Stixrud, W.R. ADHD, brain functioning, and the Transcendental Meditation program. Paper submitted for publication.

Stixrud, W.R. (2001) The adolescent brain as a work in progress. Washington Parent.

Stixrud, W.R. (1987) Self-esteem in the classroom. Network - The Paper for Parents.

Stixrud, W.R. (1986) Stop fighting with your child over homework - now! *McCall's Magazine*.

Stixrud, W.R. (1986) Research on homework: The controversy continues. Network: the Paper for Parents.