



Asociación Educación Basada en la Consciencia

Las tecnologías de la Educación Basada en la Consciencia (EBC), experiencia en centros educativos e investigación científica

Diciembre 2018

Las técnicas de consciencia de la EBC (Tiempo de Silencio/Meditación Trascendental) son tecnologías de desarrollo personal y mejora educativa bien fundamentadas científicamente, implementadas en más de 700 centros educativos alrededor del mundo y avaladas por más de 650 estudios científicos hechos por más de 350 universidades y centros de investigación alrededor del mundo. En este momento hay más de 400.000 estudiantes en 60 países del mundo practicando nuestras técnicas de consciencia dentro del horario escolar. Los resultados son extraordinarios, los chicos y chicas sacan mejores calificaciones, tienen un comportamiento muy armónico, ganan competencias escolares, el nivel de excelencia sube considerablemente, la salud de los estudiantes y sus hábitos mejoran, los alumnos con TDAH mejoran, el profesorado es más eficiente, está más motivado y satisfecho, etc. Con estas técnicas se despierta el enorme potencial que cada uno tenemos dentro y estudiantes y profesores fácilmente consiguen y superan objetivos escolares.

A) Ejemplo de centros educativos que siguen el programa de Educación Basada en la Consciencia

A continuación se describen algunos centros educativos que practican las tecnologías de consciencia EBC.

1) Varios colegios en Portugal, Holanda, Suecia, Bélgica, Italia y Reino Unido financiados en parte con fondos Erasmus + de la Unión Europea – Proyecto EUROPE y proyecto FRIENDS

En el colegio Alberto Iria, Portugal, estudiantes y profesores practican Meditación Trascendental dentro de la jornada escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=T6vZetLenU4&list=UUEASnNi2Kir2IH7FxJFBHxw>. Los estudiantes y profesores hablan de sus experiencias en este video; hay muchas mejoras: entre ellas, menos tensos, más tranquilos, más despiertos y las calificaciones.

Otros 11 colegios europeos en Portugal, Suecia y Holanda han comenzado esta práctica de Tiempo de Silencio/Meditación Trascendental dentro del proyecto EUROPE <https://europe-project.org/>

El 29 de noviembre 2018 tuvo lugar el congreso en Bruselas con 120 participantes de varios países se mostraron los resultados del proyecto EUROPE, Representantes de la Universidad de Utrecht y de la Universidad del Algarve mostraron los estudios científicos llevados a cabo. Ver resultados del proyecto EUROPE <https://europe-project.org/results/>

En este mismo congreso se lanzó el proyecto FRIENDS de dos años de duración: "Fostering Resilience, Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools" **Promover resiliencia, educación inclusiva y no discriminación en los colegios**, Este nuevo proyecto al igual que el proyecto EUROPE está basado en la técnica Tiempo de Silencio/Meditación Trascendental. El proyecto FRIENDS <https://friends-project.eu/> es la continuación del proyecto EUROPE. Su objetivo son especialmente planes de mejora en estudiantes con desventajas, ayudando a conseguir una educación más inclusiva y ayudar al profesorado a manejar bien la situación de diversidad en aumento en el entorno escolar

El proyecto FRIENDS <https://friends-project.eu/> para Portugal, Suecia, Bélgica, Italia y Reino Unido es un proyecto ERASMUS+, financiado en parte por la Comisión Europea. Lo promueven 14 entidades europeas, entre ellas la Fundación Villa Montesca (Italia) que dirige el proyecto, la ONG CESIE (Italia) y la empresa Accesophia en España que se encargan de la expansión, las universidades de Bolonia (Italia), Utrecht (Holanda) y Algarve (Portugal) se encargan del análisis de los resultados, también hay en el proyecto asociaciones de profesorado y otras entidades.

2) Visitation Valley School en San Francisco

Ver vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=zepbQGir0JY>

Este colegio público, Visitation Valley School de San Francisco, California, está en una de las áreas más conflictivas y con más delincuencia de la ciudad. En el vídeo se muestra cómo con la práctica de la tecnología de la consciencia que proponemos en el programa EBC, ha sido posible resolver estos problemas. Además:

- El Director del colegio, James Dierke, fue nombrado en 2008 el "*Director del año de centros de nivel medio (estudiantes con edades 10-14 años) de EEUU*" ("Middle School Principal of the Year") ver enlace: www.prweb.com/releases/MetLife/NASSP/prweb557252.htm
- Este colegio ha sido calificado por el San Francisco Chronicle como una "isla de seguridad y tranquilidad en un mar de problemas" ("An island of safety in a sea of trouble.")
- Este centro educativo es ahora uno de los mejores de su clase en California y tiene un 18% de excelencia. Debido a los buenos resultados muchos colegios públicos han comenzado en California el programa de Educación Basada en la Consciencia y la Meditación Trascendental. Ver vídeo [programa Tiempo de Silencio en las escuelas de San Francisco](#)

3) **Dr. George Rutheford, Ideal Academy Charter School, Washington DC**, EEUU, ver vídeo www.youtube.com/watch?v=e0bU2dT3svM Dr. Rutheford describe como él ha trabajado 35 años como director de centros educativos en EEUU y ninguno de los programas que le ha dado el Gobierno federal ha funcionado; describe cómo el único

programa que le ha funcionado es la Meditación Trascendental que ha hecho lo que él deseaba y mucho más.

4) **Colegio Maharishi, en Fairfield, Iowa, EEUU.** Este es el primer colegio que comenzó con este programa en el mundo. Aunque en este centro educativo no hay exámenes de selección de entrada, sus resultados académicos están entre el 1% de los mejores resultados de todos los centros educativos de secundaria de EEUU y dentro de este 1% es el colegio más galardonado de todos. El alumnado del Colegio Maharishi, por los resultados obtenidos en las competiciones escolares locales, nacionales e internacionales en las que ha participado tiene fama de estar excepcionalmente dotado. Ha ganado centenares de competiciones, desde ciencias o matemáticas a poesía y literatura, incluyendo distinciones, premios y copas deportivas. Es el colegio más galardonado de EEUU y del mundo; por ejemplo, en la competición internacional "Destination Imagination" ha tenido tres ganadores de la competición y también ha tenido más finalistas, entre los 10 mejores clasificados, que ningún otro centro educativo de secundaria en el mundo. A nivel de estado, en Iowa, entre otros premios, ha ganado 46 campeonatos estatales en las competiciones "Destination Imagination" y "Odyssey of the Mind". A nivel nacional por ejemplo, entre otros muchos éxitos y premios, ha obtenido 4 años seguidos el primer lugar en el "American High School Math Exam" – ver enlace sobre los logros de este centro educativo (en inglés): www.aebc.es/noticias/Maharishi_School_Achievements.pdf.

5) **American University, Washington DC (EEUU)** en 2009 se enseñó estas tecnologías a más de 300 estudiantes y los muy positivos resultados han sido publicados en febrero de 2009 por el *International Journal of Psychophysiology*, ver enlace: www.aebc.es/noticias/efectos_mt_cerebro.pdf

6) **Educación de Jóvenes sin Hogar. El Padre Gabriel Mejía y sus 52 centros de acogida en Colombia: "Hogares Claret"** "Un muchacho no es un problema, es una oportunidad, un niño tiene un potencial infinito". Ver vídeos y artículo:

- Parte 1: www.youtube.com/watch?v=6p_P6625P_4
- Parte 2: www.youtube.com/watch?v=TZmA1UbuzN4
- Artículo: <https://www.lanacion.com.ar/1189953-gabriel-mejia-el-cura-colombiano-que-rescata-adictos-con-meditacion>
- Vídeo en curso escolar 2013/2014 donde el Padre Gabriel Mejía promueve la práctica de Meditación Trascendental en Universidad Pontificia en Colombia <https://www.youtube.com/watch?v=MEDYOyak-p8&list=UUp0VJVgO4wGPRp7VSLUXFyw>

En los Hogares Claret todos los profesores y jóvenes estudiantes, más de 5.000, practican Meditación Trascendental dos veces al día como parte de la jornada escolar. Además también muchos practican el programa de MT-Sidhis. Ver PDF descargable hecho por los Hogares Claret que habla sobre este tema www.leame.org/HClaret_01.pdf este es un documento muy completo con un enfoque por parte del Padre Gabriel Mejía, que habla de los beneficios de la Meditación

Trascendental y la Educación Basada en la Conciencia, con una experiencia de más de 20 años en estos centros de acogida, con múltiples gráficos y estudios científicos.

7) En la Universidad católica **Trinity College (Hartford, CT), EEUU** el entrenador del equipo de squash buscó algo novedoso para mejorar sus deportistas y en ese centro las [atletas universitarias practican las tecnologías de consciencia EBC](#) como parte de su jornada escolar y como parte de su entrenamiento.

8) **Noticia sobre colegio con la EBC en Italia** de la sección Pediatra, revista Daily_life: [Los Estudiantes tienen mejores calificaciones](#)

9) **La Educación Basada en la Conciencia en América Latina.**

En América Latina hay más de 90.000 estudiantes en colegios y universidades, practicando diariamente las tecnologías de la EBC y, debido a los excelentes resultados, hay planes de varios Gobiernos de la zona para pronto triplicar esta cifra.

Por ejemplo en Perú y Chile hay miles de estudiantes en más de 50 colegios que practican como parte de su jornada escolar las tecnologías de consciencia EBC. Perú es un país que no ha notado ninguna crisis económica, en cambio su economía está creciendo más de un 6% anual y la situación social mejora cada día. Ahora el Gobierno de este país, dados los buenos resultados, está planificando extender este programa a unos 1.500 centros educativos.

Dossier sobre EBC en Perú: <http://www.fundacionmaharishi.org/docs/folletoeduhon7.pdf>

Video EBC en colegios de Perú: <https://www.youtube.com/watch?v=GVnPe1GJC4M>

Video EBC en Chile: <https://www.youtube.com/watch?v=z0qHuNO1U6M>

En la mayor parte de los demás países de América Latina hay centros educativos practicando estas tecnologías. La fundación David Lynch www.davidlynchfoundation.org ha ayudado en muchas de estas iniciativas. [Ver la ayuda de la Fundación David Lynch en esta zona](#) y las cifras de centros educativos en los países de América Latina, incluyendo varios vídeos y fotos de varios de los centros educativos.

Méjico. Se están haciendo importantes proyectos apoyados por las autoridades educativas. Ver vídeo sobre Instituto de Estudios de Bachillerato del Estado de Oaxaca, valle de Oaxaca, Méjico

<https://www.youtube.com/watch?v=yz64ZhcmpXg&list=UUEASnNi2Kir2IH7FxJFBHxw>

10) **La Maharishi University of Management**, en Fairfield, Iowa, EEUU www.mum.edu/about/welcome.html, es el centro educativo superior con más experiencia en la Educación Basada en la Consciencia.- Esta universidad tiene estudiantes de más de 93 nacionalidades distintas y ofrece programas pioneros en diversas áreas. Tiene acuerdos de colaboración con varias otras universidades en USA y alrededor del mundo (por ejemplo con universidades en Beijing, Johannesburgo y Rio de Janeiro) para la colaboración académica con intercambio de estudiantes y profesores, programas de doble titulación, y la formación del profesorado. Varias universidades a nivel internacional están interesados en sus MBAs y en estos programas. Con ello lleva la EBC a diversas culturas y es un foco de inspiración e innovación para muchas otras universidades y estamentos educativos.

11) **Dhammajarine Witthaya Free School** en Tailandia
<http://www.youtube.com/watch?v=-8W5loiFiE>

Este centro educativo para chicas dirigido por monjas budistas introdujo la MT hace varios años; desde entonces los resultados son muy notables; las chicas están muy mejor, rinden más y el colegio ha ganado varias competiciones escolares nacionales.

Acharn Yai, Directora del centro: "(Con la práctica de MT) se hace mucho más fácil tratar con ellas, disminuye su comportamiento agresivo, suben sus calificaciones; ponen más atención a lo que les enseñamos. Cuando tienen la felicidad interna, absorben cualquier conocimiento que damos, a diferencia de antes".

12) **Colegio femenino en Uganda** <http://www.youtube.com/watch?v=oHC-gh81nw8>

El vídeo describe las mejoras en este centro educativo gracias a la utilización de estas tecnologías

13) **Nuestra Señora de la Merced, Perú, en Cuzco y en Puno**, donde más de 2.500 estudiantes practican Meditación Trascendental dentro del horario escolar. Su director es el Reverendo Padre Francisco Qqenta. Su teléfono es 51-961622000.

Web de Nuestra Señora de la Merced en Puno: <http://lamercedpuno.edu.pe/>

Web de Nuestra Señora de la Merced en Cuzco: <http://www.lamercedcusco.edu.pe/>

14) **Escuela superior de Arte y Artesanía de Detroit, EEUU** (College for Creative Studies)
<https://www.youtube.com/watch?v=hJCpePcb8Ss&list=UUEASnNi2Kir2IH7FxJFBHxw>

15) **Inspector de colegios de San Francisco** habla sobre promover la práctica de MT en las aulas
<https://www.youtube.com/watch?v=urpju1Hdmms&list=UUEASnNi2Kir2IH7FxJFBHxw>

16) **Maharishi School, Melbourne, Australia**

<https://www.youtube.com/watch?v=uYGLmKyBjgE&list=UUEASnNi2Kir2IH7FxJFBHxw>

17) **Colegio Nikita Taliba, Detroit, EEUU (Nikita Taliba School)**

<https://www.youtube.com/watch?v=FPaLCWYZKmM&list=UUEASnNi2Kir2IH7FxJFBHxw>

18) **New Village High School, Los Angeles, California, EEUU**

<https://www.youtube.com/watch?v=UZyUv3BqKmU&list=UUEASnNi2Kir2IH7FxJFBHxw>

19) **Otros centros educativos con la EBC.**- Hay muchos otros centros educativos siguiendo el programa EBC en otros muchos países en todo el mundo, como Holanda, Japón, Sri Lanka, Turquía, India, República de Sudáfrica, Australia, Nueva Zelanda, etc. - más de 400 centros educativos, en 60 países, actualmente siguen este programa en todo el mundo.

C) Investigación científica

La investigación que se describe en detalle a continuación es solamente una pequeña parte de la existente.

1) **Más de 650 estudios científicos.**- Durante los últimos 30 años se han hecho más de 650 estudios científicos, en más de 350 universidades y centros de investigación en todo el mundo, que han validado los beneficios que proporcionan las tecnologías que utiliza la EBC. Vesion general sobre los beneficios: <http://www.meditaciontrascendental.es/investigacion-cientifica-sobre-la-meditacion>

2) **National Institutes of Health.**- Por ejemplo el *National Institutes of Health* (EE.UU.) ha concedido, durante los últimos 20 años, más de 24 millones de dólares de fondos públicos a varias universidades americanas con objeto de estudiar los beneficios de nuestras tecnologías para mejorar el funcionamiento del cerebro y la salud cardiovascular. <http://www.meditaciontrascendental.es/national-institutes-of-health>

Las universidades que realizan investigación científica financiada por el *National Institutes of Health* sobre Meditación Trascendental son las siguientes:

- Universidad de Pennsylvania
- Hospital Cedars-Sinai, Los Ángeles
- Universidad de California, Irvine
- Escuela de Medicina de la Universidad Howard, Washington, D.C.
- Universidad de Iowa
- El Colegio Médico de Wisconsin, Milwaukee
- Universidad de Medicina y Ciencia Charles R. Drew, Los Angeles

Ver los [resultados de estas investigaciones científicas](#)

3) Alta calidad de las publicaciones científicas (*peer reviewed articles - revisión por iguales del mismo nivel*) sobre la Meditación Trascendental y la Educación basada en la Consciencia. Ver el siguiente vídeo: El Dr. Norman Rosenthal y la investigación científica sobre la MT: www.youtube.com/watch?v=Pafyc7-IU8U

4) **Investigación del Dr. Fred Travis.**- Artículo sobre las conferencias del Dr. Fred Travis en España Abril 2010 en Madrid, Barcelona y Bilbao:

www.aebc.es/noticias/travis_visita_mbb.pdf Dr. Fred Travis *"Cada experiencia deja su señal en la estructura y el funcionamiento del sistema cerebral y nervioso. La experiencia de alerta en descanso durante la práctica de la técnica de MT activa y por lo tanto refuerza el circuito ejecutivo del lóbulo frontal del cerebro, la base para el aprendizaje acertado."* Sobre este hecho, ahora demostrado científicamente, de que la experiencias que tenemos moldean la estructura del cerebro. Ramón y Cajal había dicho muy acertadamente: *"Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro."* Ahora con la MT tenemos la técnica para conseguirlo. La MT es la técnica de consciencia de la EBC. El artículo tiene un enlace a las publicaciones del Dr. Travis.

5) **Investigación sobre las tecnologías de consciencia EBC en la Mejora del TDAH:** Los estudios muestran entre otros los siguientes resultados: 1) La tecnología puede ser aprendida y practicada con éxito por niños con TDAH 2) Reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas relacionados con el estrés en tres meses 3) Contribuye a mejorar la regulación del comportamiento y la función ejecutiva del cerebro 4) Los estudiantes comienzan a reflexionar y pensar más por sí mismos, mejoran en el comportamiento, en la atención, en la capacidad de organizarse y en la habilidad de pensar y concentrarse 5) Mejora la irrigación sanguínea cerebral y la coherencia de ondas entre distintas partes del cerebro. Vídeo sobre la Mejora de niños con TDAH, hecho en EEUU: www.youtube.com/watch?v=9lfd9hn9MNM.

También ver vídeo "¿Medicación o Meditación en estudiantes con TDAH?": <https://www.youtube.com/watch?v=AHyHsyMDIA8>

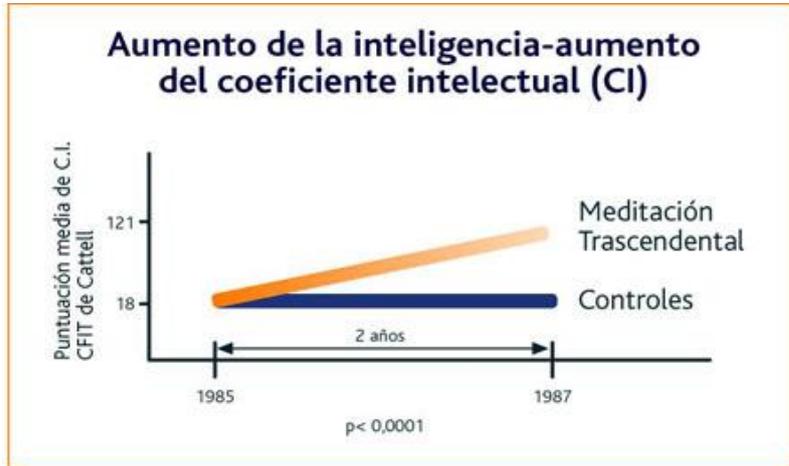
Este es un vídeo hecho en el 2012 sobre un centro educativo en Washington DC que utiliza la Meditación Trascendental para el tratamiento del TDAH. Además hay opiniones y comentarios de estudiantes profesores y expertos en este tema.

6) **National Center for Complementary & Alternative Medicine, EEUU:** Un estudio muestra que la práctica de la tecnología de consciencia EBC (MT) ayuda a los jóvenes a disminuir el estrés psicológico y también a disminuir la presión arterial. Un estudio muestra que la práctica de Meditación Trascendental ayuda a los adultos jóvenes a disminuir el estrés psicológico y también en algunos estudiantes a disminuir la presión arterial. nccam.nih.gov/research/results/spotlight/051410.htm

7) **Phycology Today, por Ray Williams, marzo 2010** Cómo puede la MT (tecnología de consciencia de la EBC) mejorar el rendimiento de los líderes
<https://www.tm.org/blog/news/success-tm-improve-performance/> .

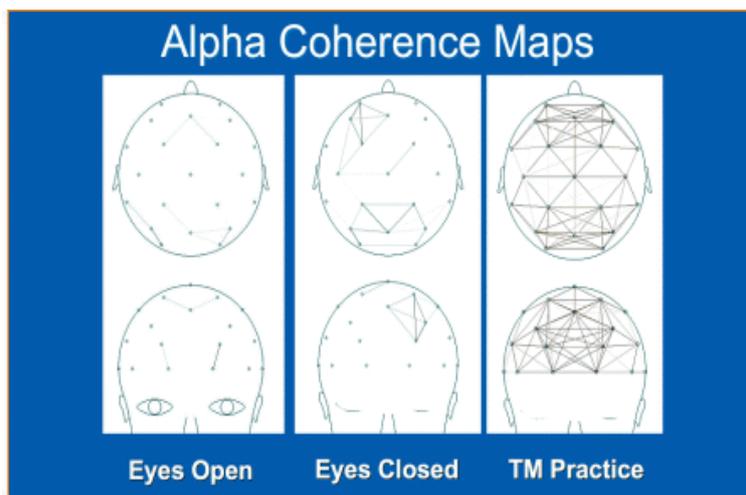
E) Algunos gráficos de estudios científicos

1) Aumento de la inteligencia a través de la práctica de la MT independientemente de la edad que tenga la persona



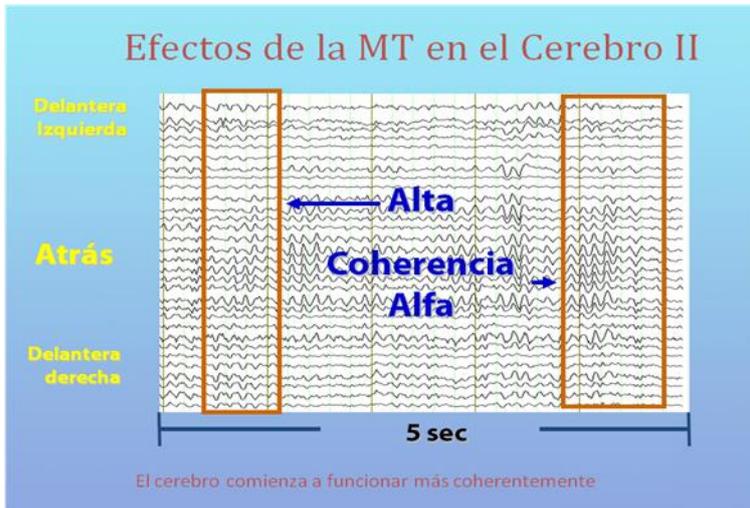
Aumento del CI: toma de decisión más rápida orientada hacia soluciones, encontrada en alumnos practicantes de la MT. *Personality and Individual Differences* (1991):12,1105.

2) Aumento de la coherencia cerebral

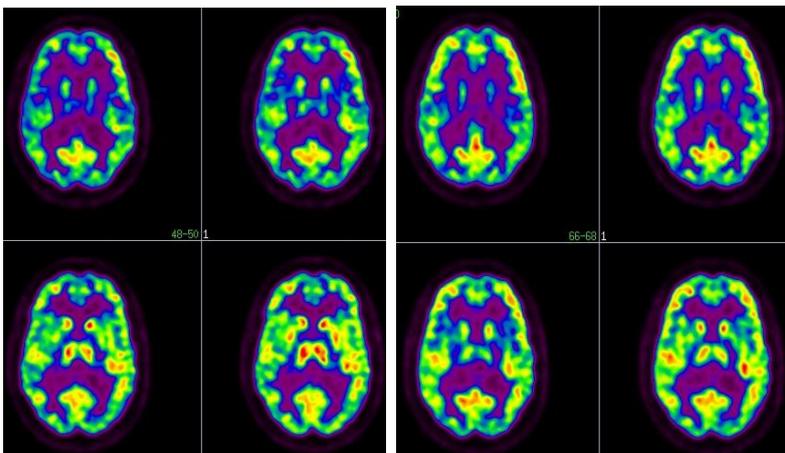


Mayor coherencia: La experiencia de trascendencia (durante la práctica de la Meditación Trascendental) aviva todo el cerebro, optimiza la creatividad, la inteligencia y el enfoque y reduce el estrés, la tensión y la fatiga. Dr. Fred Travis: *International Journal of Neuroscience* 116:1519-1538, 2006

3) Coherencia de ondas alfa durante la práctica de la MT que muestran un estado de alerta en descanso: la mente está alerta y el cuerpo obtiene un profundo descanso que elimina el estrés profundamente enraizado



4) Estado de alerta y descanso cerebral.- Las dos imágenes inferior izquierda es del cerebro de una persona cuando está con los ojos cerrados, la imagen superior muestra la actividad en los lóbulos frontales y parietales y la inferior muestra la actividad en el tálamo. Las dos imágenes de la derecha muestran estas mismas zonas durante la práctica de la MT - se observa en las imágenes de la derecha un aumento de la actividad cerebral en los lóbulos frontales y parietales y una disminución de la actividad en el tálamo. Esto significa que el cerebro está en estado de alerta al mismo tiempo que descansado; lo importante es que esta situación de alerta en descanso se lleva a la actividad procurando una mente calmada y al mismo tiempo en estado de alerta, hábil para a la acción y tomar decisiones. Fuente: Dr. Travis



5) Coherencia de ondas cerebrales durante la actividad. Al cabo de 12 meses de practicar la MT mañana y tarde se observa un aumento de coherencia cerebral de más de un 80% durante la actividad

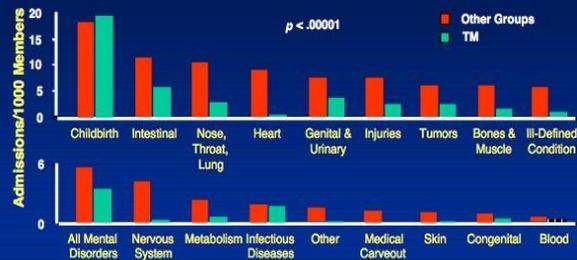
EEG coherence during activity



Brain wave coherence in activity increases with length of time practicing TM.
International Journal of Neuroscience. 2006. 116: 1519-38.

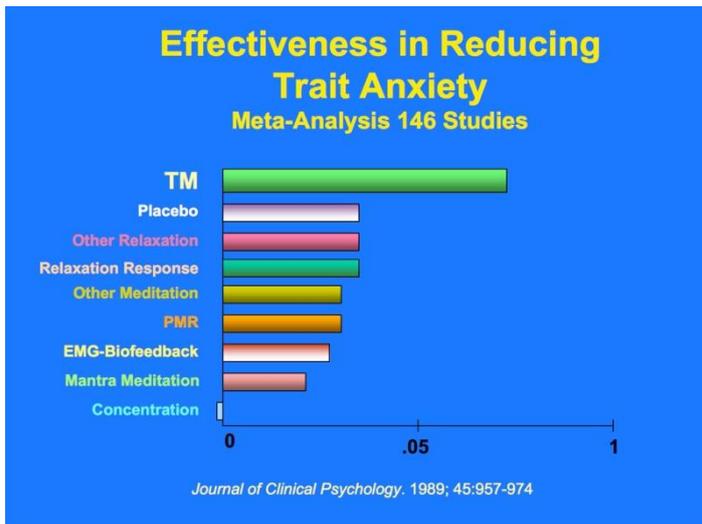
6) Mejora de la salud mediante la práctica de la MT.- en todos los casos hay una gran mejora de la salud y gran reducción en los gastos médicos. Solamente en el nacimiento de niños las mujeres que practican MT se dan algunos más nacimientos de bebés, pero esto no es una enfermedad., sino algo muy natural.

Decreased Hospital Admissions Rate in All Categories of Disease

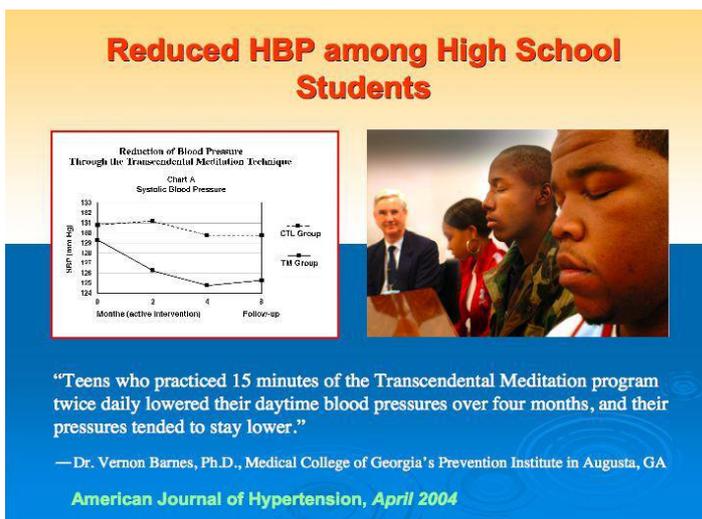


Orme-Johnson, D.W., Medical care utilization and the Transcendental Meditation program. *Psychosomatic Medicine*, 1987. 49:493-507.

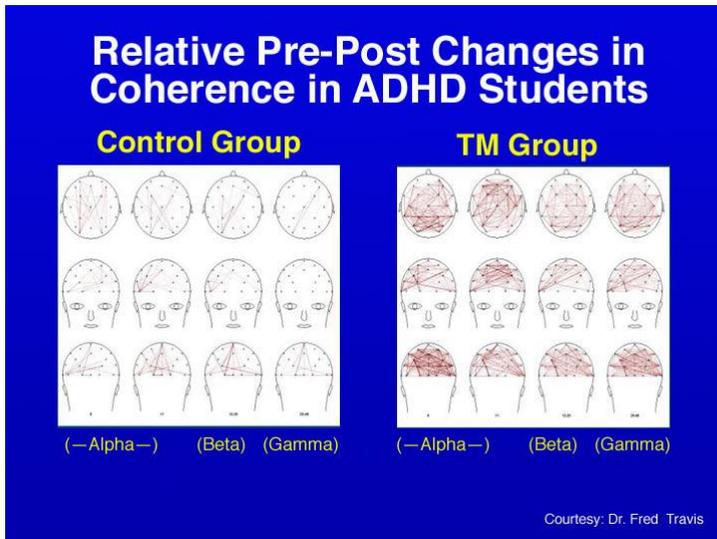
7) Efectividad en el tratamiento de la "Ansiedad rasgo" de la técnica de MT (TM) en comparación con otras técnicas y con el efecto "placebo".



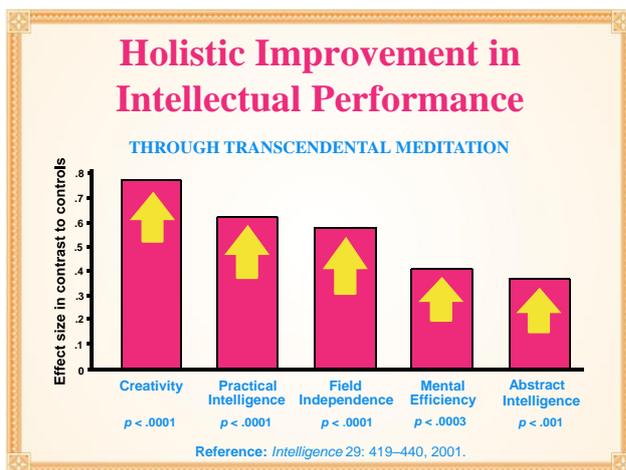
8) Reducción de la alta presión sanguínea a través de la práctica de la MT



9) Mejora en los estudiantes con TDAH, fuente Dr. Travis.- Las líneas entre las distintas zonas del cerebro muestra la coherencia y comunicación entre las mismas. Se observa una notable mejora en los estudiantes con TDAH que practican la MT.



10) Mejora global de la inteligencia.- El estudio sobre rendimiento intelectual, representado en esta diapositiva publicada en la revista "Intelligence" que muestra una mejora global (holística) en el rendimiento intelectual, después de solo seis meses, comparando con los controles que no hacen MT. Este es un Random Sudy (estudio por asignación al azar) que muestra mejoras significativas en creatividad, inteligencia práctica, independencia de campo, eficiencia mental e inteligencia abstracta (comprando con los controles que no hacen MT)



Asociación Educación Basada en la Consciencia
Representantes de la Fundación David Lynch en España
Plaza de San Amaro 7, local 4, 28020 Madrid
Tel: 914176038

Páginas web:

España: www.meditaciontrascendental.es

EEUU: <https://consciousnessbasededucation.org/>

Fundación David Lynch: www.fundaciondavidlynch.org www.davidlynchfoundation.org

Maharishi University of Management (EEUU): www.mum.edu

Youtube: http://www.youtube.com/user/edusinconflictos?feature=results_main