

Sistema Isha

“Educación Meditativa”

Introducción

La Educación Meditativa, es una forma diferente de educar. En sí, es una formación en Educación para la Paz que se realiza en primer lugar para que las personas logren realizar un proceso de autoconocimiento, es decir, reconocer que internamente existe una experiencia de paz, que pueden elegir en cada momento. Desde esta conexión interna, aprenden a desarrollar todos los aspectos de su vida, especialmente la alegría y la capacidad de inspirar a los demás con su propio ejemplo. Al lograr este cambio interior, los beneficios principales son la relajación, la liberación del stress y el manejo emocional. En segundo lugar, los capacita para realizar la aplicación de este programa en la transmisión de cualquier conocimiento, brindando una serie de herramientas prácticas para crear actividades que desarrollan la inteligencia múltiple, incorporando los pilares educativos del ser y la convivencia, junto a los pilares educativos del conocer y el hacer, a favor de una educación integral. De esta forma los conocimientos que pueden transmitir los profesionales formados en esta metodología, ya sea, dictando una clase para niños/as, una cátedra en la universidad, programas sociales, clínica privada, o cualquier actividad laboral, no solo van a ser teóricos, sino vivenciales e introspectivos. En esta fase, también hay una unidad especial para el desarrollo de la estimulación oportuna en la primera infancia (niños y niñas de 0 a 8 años), donde los estudiantes serán capacitados para aplicar este conocimiento, ya sea a nivel profesional como a nivel familiar.

El programa fue creado por la Fundación Educativa Isha Judd, que es una institución multidisciplinaria, con amplio y reconocido currículum en Educación para la Paz; desde presentaciones en Naciones Unidas, convenciones internacionales, programas coordinados por los gobiernos y premiaciones universitarias, hasta una profunda experiencia en infinidad de actividades sociales de apoyo a la comunidad, especialmente en los lugares más desfavorecidos de Latinoamérica. En Chile, por un decreto-ley, es parte del Consejo Civil de Gendarmería Nacional. Abarca la educación infantil y de adultos, la cultura de paz, el diálogo intercultural y la cohesión social, la psicología, la psicopedagogía, las artes, las comunicaciones, las relaciones humanas y el desarrollo de la salud integral. La finalidad de su programa educativo es el desarrollo del ser, partiendo desde la consciencia misma para abarcar lo físico, emocional, cognitivo y psicosocial. Una persona que se conoce a sí misma, sabe que más allá de los movimientos del mundo exterior - que muchas veces son intensos y difíciles de sortear - existe una experiencia de paz interior, que le da en todo momento una confianza y seguridad, que le permite sentirse libre, feliz y digno, sin estar sujeto a los condicionamientos externos que lo pueden limitar, como son la crítica, los miedos y el estrés de la sociedad. Desde ese lugar interno, la convivencia humana, se desarrolla en forma natural y progresiva. Esta es la idea de la capacitación; más allá del área del conocimiento en que el profesional se desenvuelva, una persona que experimente bienestar, naturalmente da lo mejor de sí al mundo, no como un esfuerzo, sino como una manifestación natural de su alegría de vivir.

Unidad de Aprendizaje I

Para el alcance del objetivo de la Unidad de Aprendizaje I, se instruirá al estudiante en la metodología de *Educación Meditativa*. La **aplicación práctica** de esos componentes capacitan al estudiante a tomar las **elecciones** que favorecen el logro de una experiencia de **bienestar**.

Aplicación práctica

La aplicación práctica se puede resumir de esta manera:

C.1 Aprender a dirigir su atención hacia el interior (Introspección)



C.2 Practicar la atención plena



C.3 Cuidar el cuerpo: Alimentarlo, hidratarlo y ejercitarlo adecuadamente



C.4 Sentir las emociones y conducirlas adecuadamente



C.5 Aprender a expresar los pensamientos y sentimientos



Elecciones

Las elecciones que conducen al bienestar que se recomiendan son:

E.1 Apreciar y agradecer en lugar de criticar y quejarse



E.2 Aceptarse a uno mismo



E.3 Vivir el día fundamentalmente en el momento presente



E.4 Soltar todo aquello a lo que me aferro y que me limita: Prejuicios, apegos, adicciones, ideas limitantes, juicios, etc.



E.5 Aceptar las opciones que ofrece la vida y sacarle el mejor provecho a lo que es:
Tener un gran Sí con la vida



Bienestar

Entendemos por experiencia de bienestar:

B.1 Sentir paz interior



B.2. Realizar sus labores con entusiasmo



B.3 Encontrar sentido a su labor profesional, centrándose en la dicha de dar



B.4 Fluir y confiar en su propia capacidad para crear soluciones a los desafíos del día



B.5 Sentirse satisfecho con los lugares y personas de su entorno



Unidad de Aprendizaje II

En esta unidad se continúa con la práctica de los elementos de la unidad de aprendizaje I para su profundización y estabilidad, y además instruirá al estudiante para que pueda lograr:

1. Reaprender a jugar y a disfrutar del juego, para interactuar con los niños/as en su propio lenguaje.

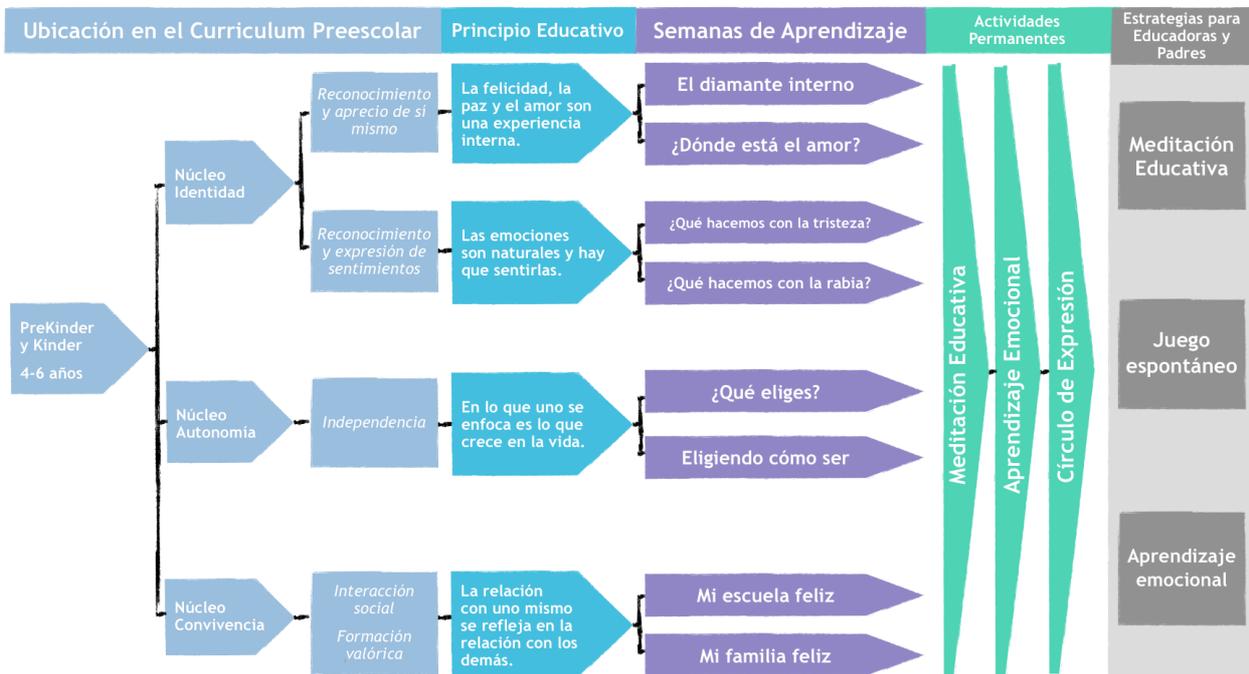


2. Aprender cómo guiar cada uno de los pasos que se siguen en las sesiones del programa Educación Meditativa para niños/as de la primera infancia

EL DIAMANTE ESCONDIDO | Formato de actividades

Inicio	Desarrollo			Cierre	
INICIO	MOVER	SER	IMAGINAR	CONSTRUIR	CONVIVIR
Orientación de la sesión	Estímulo Físico	Estímulo Introspectivo	Estímulo Emocional y Cognitivo	Aplicación de lo Aprendido	Evaluación Grupal
La educadora abre la sesión, comunicando el propósito de cada una de las actividades a los niños/as.	El movimiento físico y el juego invitan a la participación del niño/a, despertando la curiosidad y el deseo de explorar y aprender.	Es natural buscar el descanso después del movimiento físico, por lo tanto es el momento propicio para invitar a la meditación. El ritmo cardíaco acelerado además facilita la identificación del corazón.	Aprovechando el momento fértil y receptivo que cultiva la meditación, se introduce una enseñanza pertinente al propósito formativo de la actividad, estimulando la imaginación del niño/a e introduciendo los valores relevantes.	Actividad que busca poner en práctica lo aprendido en una forma creativa, llevando los conceptos explorados a la acción. Estas actividades incorporan diversas áreas de las artes y manualidades, incluyendo música, pintura y juegos de roles.	El compartir nuestros sentimientos es un aspecto de suma importancia para la sana convivencia. Trabaja valores como la transparencia, la honestidad, la empatía y el respeto de la diversidad. Al terminar las actividades compartiendo en círculo, involucramos a toda la comunidad preescolar
	Contraste El contraste entre el movimiento físico y la relajación hace más fácil para el niño/a identificar la paz interior.				

Mapa Curricular



Neurociencias



Neurociencia

Recientes hallazgos en el campo de la *neuroplasticidad*⁹ demuestran que las sinapsis que conectan las neuronas para formar la estructura de nuestro cerebro, son construidas por nuestros pensamientos más habituales. Es decir, que si pensamos en algo de manera recurrente, la estructura de nuestro cerebro formará una conexión neuronal que habitualmente nos conduce a esta forma de pensamiento.

Es por eso que algunos de nuestros pensamientos se tornan tan repetitivos: a nivel biológico, es más fácil para nuestro cerebro pensar en ciertas cosas. A menudo nuestros pensamientos más habituales son negativos, desmotivadores y auto destructivos, pero al repetir *Amor me crea en mi perfección* fortalecemos en el cerebro las sinapsis de la apreciación, de valorar lo que tenemos, de reconocer nuestra realidad; de aceptar lo que es en lugar de constantemente anhelar lo que podría ser. La neuroplasticidad muestra que si bien estas sinapsis pueden cambiar en cualquier estadio de la vida, son más flexibles durante la infancia. Si le damos a los niños la oportunidad de cultivar estas sinapsis positivas y

empoderantes, podrán predisponer sus cerebros para una adultez con mayor felicidad, generosidad y respeto, basada en la coexistencia pacífica.

Por otro lado, la Dra Candace Pert, descubrió que una de las funciones del hipotálamo es fabricar los químicos responsables de nuestras emociones y enviarlos a todas las células del sistema nervioso. Nuestras células están cubiertas de receptores capaces de recibir determinados químicos, y estos receptores van cambiando según los estímulos que más reciben: es decir, si constantemente pensamos en el miedo y la preocupación, nuestras células se vuelven adictas a recibir los químicos de la tensión y el miedo.

En cambio, si empezamos a introducir estímulos más positivos, de aprecio y aceptación de uno mismo a través de la *Meditación Educativa*, el cerebro construirá nuevas sinapsis más positivas y a su vez, el hipotálamo enviará químicos más positivos a nuestro cuerpo, como la dopamina y las endorfinas. Por lo tanto, cada vez que un niño/a piensa su "frase mágica" está fortaleciendo los hábitos del bienestar a nivel mental, emocional y biológico.

⁹ Lazar, S.; Kerr, C.; Wasserman, R.; Gray, J.; Greve, D.; Treadway, Michael T.; McGarvey, Metta; Quinn, Brian T. et al. (28 de Noviembre 2005). "Meditation experience is associated with increased cortical thickness". Davidson, Richard; Lutz, Antoine (Enero 2008). "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation".

Desarrollo Práctico

La importancia del aprendizaje emocional

Hoy en día se reconoce el papel fundamental que juegan las emociones en el proceso de aprendizaje y en particular en la formación valórica y socio-afectiva. La *neurociencia afectiva*, el estudio de los mecanismos neurológicos de las emociones, reconoce que los aspectos de la cognición que más promovemos en las escuelas, específicamente el aprendizaje, la atención, la memoria, la toma de decisiones y el funcionamiento social, son profundamente influenciados por los procesos emocionales.



Además sostiene que una conexión emocional profunda con el tema de estudio en el aula resulta en un entendimiento más profundo y, por lo tanto, un aprendizaje más duradero.¹⁰

Los procesos emocionales son de hecho necesarios para que las capacidades y conocimientos adquiridos en la escuela se transfieran a la toma de decisiones en el mundo real, ya que nos proveen con un timón emocional para guiar nuestra integridad personal y aplicarla a nuestras acciones.¹¹

Es por todo esto que la expresión emocional juega un rol fundamental en nuestra propuesta educativa.

¹⁰ Picard, R. W., S Papert, W Bender, B Blumberg, C Breazeal, D Cavallo, T Machover, M Resnick, D Roy & C Strohecker (2004). *Affective Learning – a manifiesto*. BT Technology Journal, 22(4), 253-269.

¹¹ Mary Helen Immordino-Yang & Antonio Damasio

Círculo de Expresión

Cada sesión de este proyecto termina con un *Círculo de Expresión* de aproximadamente cinco minutos de duración. Es altamente recomendable, además, que el *Círculo de Expresión* sea realizado diariamente con los niños/as, por un lapso de 5 a 15 minutos cada día del calendario escolar. Adicionalmente, es de suma importancia para el éxito de esta propuesta, que la educadora a cargo asista a los *Círculos de Expresión* realizados por la *Fundación Isha Educando para la paz*, para trabajar su propia comunicación y emocionalidad. Esto último es una pieza fundamental para el desarrollo de la sensibilidad y empatía necesarias para lograr las actitudes correctas de la educadora (vea pág. 261) y un ambiente escolar favorable.

Beneficios del círculo

Las reuniones en círculo han formado parte de la convivencia humana desde tiempos inmemoriales. Una reunión circular respeta a todos los participantes por igual y honra la sabiduría colectiva del grupo. Han sido utilizadas por culturas indígenas alrededor del mundo: quizás la más famosa de toda la historia sea la mesa redonda de la leyenda del rey Arturo, la cual representa lo equitativo y balanceado que es el círculo.

No hay ningún lugar privilegiado en una reunión circular, por lo que ninguna persona sobresale del resto. Elimina los juegos de poder y las jerarquías, honrando la sabiduría presente en cada participante. Ofrece un ambiente de espíritu compartido, de participación equitativa, democracia y reciprocidad.

El *Círculo de Expresión* se basa en los beneficios del compartir lo que sentimos, para lograr una mejor convivencia y relaciones más estrechas y más transparentes. Es una reunión realizada en círculo, en la cual tanto la educadora como los mismos niños/as logran identificar lo que se haya aprendido en la sesión. El *Círculo de Expresión* busca crear un espacio donde los niños/as se sientan libres de compartir y expresar lo que están sintiendo, fomentando así la transparencia, la comunicación y el respeto mutuo. Invitamos a los niños/as a reflexionar sobre lo que sintieron durante las actividades y en particular durante la *Meditación*. Buscamos evaluar los objetivos específicos y los inicios del objetivo general.

RESUMEN DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES

EEUU

En el año 2014, se realiza una presentación oficial en la sede principal de las Naciones Unidas en Nueva York .

En esta oportunidad, se realizó una presentación de los conceptos básicos del programa de Educación Meditativa, especialmente relacionado a la Globalización y el desarrollo Sustentable.

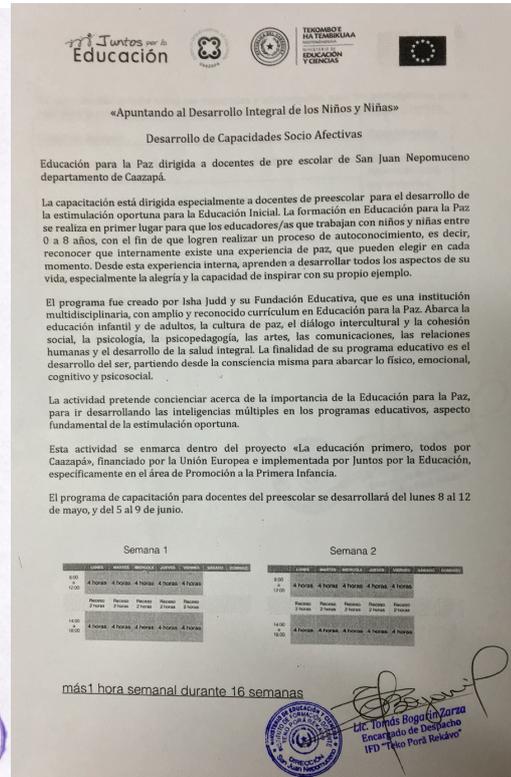
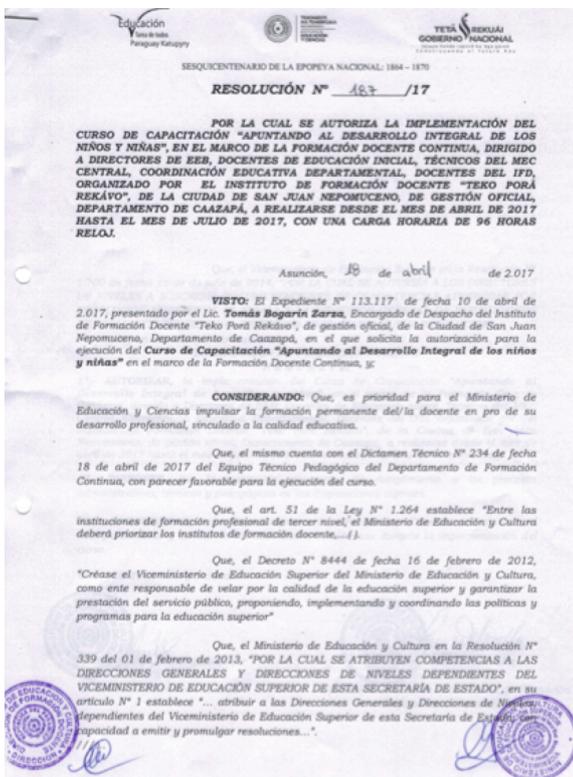


“Para lograr que nos unamos en un solo mundo, debemos enfocarnos a lo que subyace a todo, y esto es el amor”. Isha Judd



PARAGUAY

A través de la Resolución 187/ 17 del Ministerio de Educación y Ciencias (MEC) de Paraguay, se realiza la implementación de la capacitación en Educación Meditativa con 100 horas cronológicas de duración.



Además se capacitó a todos los directores de la primera Infancia de todo Paraguay:



Y a todos los directores de las escuelas del departamento de Caazapá:



BRASIL

Desde el año 2015 a la fecha el programa es Cátedra Universitaria en la Carrera de Enfermería de la Universidad Federal de São João Del-Rei



CHILE

El año 2016 se realizó el estudio del programa Educación Meditativa a través de una Tesis de Magister en Creación de Ambientes propicios para el aprendizaje mención convivencia escolar, observando como resultados:

- Desarrollo de las competencias socioemocionales
- Experiencia positiva para las educadoras y asistentes para aprender a resolver conflictos de manera pacífica
- Beneficios para los alumnos/as a nivel emocional, social y cognitivo
- Reconocimiento y expresión de las emociones sin conflicto
- Mejor relación entre compañeros
- Mayores tiempos de atención y concentración
- Los apoderados reportan cambios en los niños y niñas, como mejor relaciones familiares, disminución de peleas, control emocional, mayor tranquilidad y en 2 niños del curso disminución de su tartamudez.



Además en Enero 2019, se realizó una jornada educativa en la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), con los 80 supervisores técnicos de Santiago





SANTIAGO, 01.02.19

Señores
Fundacion Isha
Educado para la Paz
Presente

De nuestra consideración.

Por este medio queremos manifestar nuestro profundo agradecimiento, por la excelente presentación del Programa de Educación Meditativa, realizada el día 17 de enero del 2019, en el marco de la CPA (Comunidad Profesional de Aprendizaje) del mes de enero del Equipo Técnico Regional de la Subdirección de Calidad Educativa.

Su exposición fue sumamente valiosa, enriquecedora y beneficiosa la cual contribuyo sin lugar a dudas, a mejorar nuestro desarrollo humano y profesional”

No nos queda más que agradecerle nuevamente por el gran aporte brindado en dicha Jornada.

Le saluda afectuosamente.



LORENA GONZALEZ ARANCIBIA
Subdirectora de Calidad Educativa

MÉXICO

En febrero 2019, se realizó una jornada de Educación Meditativa para 100 científicos del IPICYT de México, como un acercamiento de la ciencia hacia la educación vivencial.



También se han realizado programas anuales para 450 niños de educación primaria y secundaria



Y la participación en el Encuentro Mundial de Valores para 7000 personas

