

**EDUCACIÓN BASADA EN LA  
CONSCIENCIA  
- EBC -**

**Para una Educación libre de Conflictos  
Capaz de desarrollar la genialidad innata en cada  
estudiante**

**Asociación Educación Basada en la Consciencia**

Orense 35, esc. dcha., 4º B, 28020 Madrid

Teléfono: 901101319, e-mail: [info@edusinconflictos.org](mailto:info@edusinconflictos.org)

# INDICE

- **Introducción a la Educación Basada en la Consciencia**
- **El desarrollo de la Consciencia es la clave de la Educación**
- **Educación Basada en la Consciencia para alcanzar los objetivos de la educación**
- **Desarrollo de habilidades cognitivas**
- **La investigación científica ha verificado que la Educación Basada en la Consciencia promueve el desarrollo del funcionamiento completo del cerebro**
  1. **Utilización de las reservas inmanifiestas del cerebro**
  2. **Mayor uso de reservas inmanifiestas del cerebro por la Meditación Trascendental**
  3. **Mayor sincronía del funcionamiento cerebral**
- **Eliminación del fracaso escolar**
- **Eliminación del acoso, la violencia y todo comportamiento antisocial**
- **Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)**
- **Referencias científicas**
- **Direcciones y datos de contacto**

# **Introducción a la Educación Basada en la Consciencia**

Todos los centros educativos tienen la responsabilidad de desarrollar el recurso natural más importante de la sociedad: la inteligencia y la creatividad de cada estudiante. La Educación Basada en la Consciencia (EBC) permite a cualquier centro educativo cumplir con esta responsabilidad al permitir desarrollar plenamente y de manera sistemática la creatividad e inteligencia latentes en cada estudiante, a fin de que, con independencia de su base educativa o socioeconómica, pueda experimentar más éxito y plenitud cada día.

## **El desarrollo de la consciencia es la clave de la Educación**

Tradicionalmente, la educación se ha enfocado en aquello que los estudiantes estudian - el aspecto objetivo del conocimiento -, sin desarrollar sistemáticamente el aspecto subjetivo del conocimiento: La consciencia del estudiante. Sin embargo, es la calidad de la consciencia de cada estudiante lo que determina su grado de inteligencia, de creatividad, de confianza, de calma interior y motivación, todo ello fundamental para la educación. La investigación científica ha verificado que esas cualidades se desarrollan directamente con la Educación Basada en la Consciencia, porque aviva el funcionamiento completo del cerebro al permitirle experimentar el nivel más profundo de la consciencia.

## **Educación Basada en la Consciencia para Alcanzar los Objetivos de la Educación**

Una extensa investigación y décadas de experiencia con la EBC han demostrado que este enfoque supera las deficiencias de la educación actual.

La investigación verifica que estudiantes en colegios, institutos y universidades Basados en la Consciencia mejoran significativamente en fortaleza mental, resultados académicos, salud y conducta social, en comparación con estudiantes de otras instituciones.

Año tras año, en los niveles primario y secundario, los alumnos de centros educativos que han implementado la Educación Basada en la Consciencia, y que ingresan en ellos con un nivel medio de resultados, llegan a alcanzar las más altas calificaciones en exámenes estandarizados nacionales cuando se gradúan. También se distinguen por ganar los primeros puestos y

premios nacionales en una amplia e inusitada variedad de campos: ciencia, matemáticas, dicción, historia, poesía, teatro, arte, música, deportes, etc.

Estas conclusiones científicas y los resultados educativos apoyan la investigación resumida en este documento, que indica como la EBC promueve un mayor uso del potencial cerebral.

La experiencia y la investigación muestran que en cualquier universidad, instituto o colegio que incorpore a su programa un Curso de Educación Basada en la Consciencia para todos sus estudiantes, suceden las mismas mejoras académicas y de conducta.

La EBC utiliza un programa natural y fácil, como es la técnica de Meditación Trascendental, porque ha demostrado que desarrolla el potencial completo de cada estudiante. Más de 600 estudios de investigación científica, realizados en más de 200 universidades e institutos de investigación en 30 países, verifican los amplios beneficios de esta técnica para la vida individual y social, al reforzar las bases cognoscitivas, fisiológicas y afectivas del aprendizaje, promoviendo decisiones y conductas más sanas y positivas.

Al mismo tiempo, la práctica regular de esta técnica reduce el estrés y la tensión que padece a diario gran parte del alumnado y profesorado, por tanto se crea un ambiente de aprendizaje alegre, armonioso y enfocado. Hay muchos tipos de meditación y técnicas mentales, pero no todas las técnicas tienen los mismos efectos. De la misma forma que diferentes medicinas tienen acciones diferentes, diferentes formas de meditación tienen reacciones diferentes. Sólo la Meditación Trascendental (MT) ofrece un extenso cuerpo de investigación documentada sobre el desarrollo cerebral del aprendizaje y de sus efectos en la bioquímica del cerebro.

El programa MT no es una ideología, ni una creencia, ni una práctica religiosa, y no implica cambios en el estilo de vida ni en las creencias. Más de 6 millones de personas en todo el mundo, de todo origen y cultura, han aprendido esta técnica.

La investigación científica muestra, entre otros, los siguientes resultados:

### **Beneficios para estudiantes**

- Mejores logros académicos
- Aumento de la creatividad
- Aumento del coeficiente intelectual
- Mejora del razonamiento moral
- Disminución del consumo de drogas
- Reducción de la ansiedad y el estrés
- Aumento de la auto-confianza
- Mejoras en la salud general
- Aumento de la independencia de campo

## **Beneficios para educadores**

- Reducción de la ansiedad y el estrés
- Aumento de la energía y vitalidad
- Reducción en la incidencia de enfermedades
- Disminución del gasto y uso de seguros médicos
- Mayor claridad mental
- Aumento del bienestar mental
- Aumento de la eficiencia
- Desarrollo de la auto-realización

## **Desarrollo de habilidades cognoscitivas**

La investigación sobre el desarrollo cognoscitivo humano da pruebas de que la educación actual no cultiva el desarrollo completo del cerebro. Desde la infancia hasta la adolescencia, durante el período en que el cerebro madura rápidamente, hay un crecimiento concomitante en la inteligencia general, el desarrollo del ego, la independencia de campo, y otras variables cognoscitivas relacionadas. Sin embargo, después de la adolescencia, cuando se completa en gran parte la maduración básica de los procesos cerebrales, estas habilidades cognoscitivas detienen su desarrollo. Esto indica que a pesar de todos los esfuerzos de la educación secundaria y superior, no se desarrollan procesos cognoscitivos más elevados, y su correspondiente mayor potencial cerebral.

Las capacidades cognoscitivas fundamentales, tales como la inteligencia, se asocian intrínsecamente con la eficacia del funcionamiento de cerebro. Por ejemplo, un aspecto de la inteligencia general llamado "inteligencia fluida" -habilidad de razonar abstractamente y de percibir las relaciones complejas independientes de las experiencias y de la educación pasada- se asocia con el control ejecutivo de los lóbulos frontales; éstos están implicados en el control de la atención en relación a las necesidades de tareas entendidas o recordadas (10,11).

La inteligencia fluida se desarrolla hasta los 17 años, pero no después (12,13). Asimismo, estudios de psicometría indican que el coeficiente intelectual (CI), una medida relativa, no aumenta más a partir de la adolescencia. Además, los esfuerzos científicos para aumentar la capacidad intelectual, especialmente la inteligencia general, han sido decepcionantes o ambiguos (14,15).

La independencia de campo es una medida de la *diferenciación psicológica* un proceso de desarrollo que sostiene la capacidad de utilizar un marco de referencia interno para la comprensión de las circunstancias objetivas y sociales (16); permite mantener la estabilidad interior en circunstancias cambiantes. La independencia de campo se asocia en proporción directa con la inteligencia y la inteligencia fluida, y también tiene correlación positiva con medidas de desarrollo cognoscitivas tales como el estadio de operaciones formales y el estadio

de juicio moral (17,18). La independencia de campo, así como la inteligencia, incrementa su desarrollo hasta alrededor de los 17 años, pero se detiene ahí (19).

Las teorías de estructuras cognoscitivas suponen que el desarrollo cognoscitivo parece terminar en el estadio del razonamiento abstracto que generalmente se alcanza a la mitad o al final de la adolescencia (20). Una medida cognoscitivo-estructural muy utilizada es el desarrollo del ego (el sí mismo); ha encontrado pocas pruebas de desarrollo después de 18–20 años de edad (21,22).

Estas conclusiones de investigación indican que la educación secundaria y la superior han sido incompetentes para desarrollar sistemáticamente el funcionamiento superior del cerebro que está asociado con el desarrollo cognoscitivo más elevado. Esto presenta un fuerte contraste con los efectos positivos de la EBC: mayor integración del funcionamiento del cerebro, mejora de los procesos cerebrales asociados con un funcionamiento cognoscitivo más efectivo, y aumento de la inteligencia.

*Referencias para esta página:*

- (10) *Psicología Cognoscitiva* 30: 257–303, 1996.
- (11) *Boletín Internacional de Envejecimiento & el Desarrollo Humano* 45: 99–109, 1997.
- (12) *Acta Psychologica* 26: 107–129, 1967.
- (13) *Investigación Conductista Multivariada* 6: 503–514, 1971.
- (14) *Investigación de Inteligencia y Código Inteligente. En Cómo y Cuánto se Puede Aumentar la Inteligencia?* Norwood, NJ: Ablex, 1982.
- (15) *La Revista Educativa de Harvard* 39: 1–29, 1969.
- (16) *La Diferenciación Psicológica*. Nueva York: Wiley, 1962.
- (17) *Boletín de Estudio del Niño* 2: 67–76, 1980.
- (18) *Extractos Internacionales de Disertación* 32: 2190A, 1971.
- (19) *Boletín de la Personalidad y la Psicología Social* 7: 291–300, 1967.
- (20) *La Psicología del Niño*. Nueva York: Libros básicos, 1969.
- (21) *Boletín de la Personalidad y la Psicología Social* 48: 947–962, 1985.
- (22) *Boletín de la Juventud y la Adolescencia* 8: 1–20, 1979

## **La investigación científica ha verificado que la Educación Basada en la Consciencia promueve el desarrollo del funcionamiento completo del cerebro**

El funcionamiento total del cerebro, el mayor uso del potencial mental, elementos esenciales perdidos en la educación de hoy, son recuperados por la EBC.

Las conclusiones de la investigación que atañen directamente al aumento de la integración y la eficiencia del funcionamiento cerebral se pueden resumir en cuatro categorías:

1. Mayor integración de todas las áreas corticales durante la práctica de la técnica MT, medida por el uso mayor de las reservas latentes del cerebro; aumento de sincronía y coherencia de la

actividad electroencefalográfica (EEG) en frecuencias y áreas corticales diversas; aumento de riego sanguíneo cerebral en toda la corteza cerebral.

2. Mayor integración de diversos estilos de funcionamiento del cerebro, medida por una mayor activación de cada hemisferio cerebral y por la extraordinaria integración EEG asociada con la experiencia de estados superiores de consciencia.

3. Mayor integración y eficiencia del funcionamiento del cerebro, fundamento de los procesos cognoscitivos, medida por un más rápido procesamiento cerebral de los estímulos cognoscitivos y sensoriales; y por el desarrollo de las capacidades cognoscitivas concomitantes con un funcionamiento más integrado del cerebro, como el aumento de la inteligencia, la independencia de campo y el desarrollo del ego, (todas las que se consideraban previamente estancadas después de la maduración básica del cerebro en la segunda parte de la adolescencia).

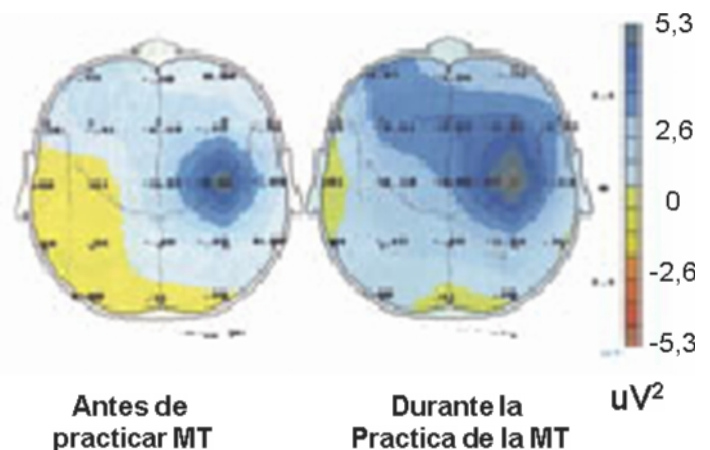
4. Mayor integración y aptitud en el funcionamiento total del cerebro, el sistema nervioso periférico y los procesos neuroendocrinos, medida por más capacidad de respuestas de adaptación al estrés del sistema nervioso periférico y endocrino; y por la reversión de los efectos perjudiciales del proceso de envejecer, expresada en gran variedad de procesos fisiológicos, cognoscitivos y de conducta.

### Utilización de las reservas inmanifiestas del cerebro

El profesor N. N. Lyubimov, del Instituto de Investigación de Cerebro de Moscú, de la Academia Rusa de Ciencias Médicas, encontró que durante la práctica de la técnica MT®, cuando se aplica un ligero estímulo somato sensorial en la piel, los componentes precoces (menos de 100 milisegundos) de los potenciales somato sensoriales evocados del cerebro -que se asocian con impulsos sensoriales- se distribuyen más ampliamente en las estructuras cerebrales, tanto en el hemisferio cerebral donde la respuesta ocurre, como en el hemisferio opuesto.

(ver gráfico)

Este hallazgo indica que durante la técnica MT “Hay un aumento en el área de la corteza que interviene en el proceso de información específica y un aumento en la relación funcional entre los dos hemisferios” (31).



### Mayor uso de reservas inmanifiestas del cerebro por la Meditación Trascendental

Los altos niveles de coherencia EEG observados durante la MT están significativamente correlacionados con mayor creatividad, mayor eficiencia para aprender conceptos nuevos, mayor juicio moral, mayor inteligencia verbal (coeficiente intelectual), menos neurosis, mejores

resultados académicos, más claras experiencias de Consciencia Trascendental, y mayor eficiencia neurológica (recuperación más rápida del reflejo espinal).

*Referencia:*

*Boletín internacional de Neurociencia* 13: 211–217, 1981; 15: 151–157, 1981; *Investigación Científica en el Programa Trascendental de la Meditación y TM-Sidhi de Maharishi: Recopilación, Volumen 1*: 208–212, 1977; *Volumen 4*: 2245–2266, 1989.

*Referencias para esta sección: (31) Sumarios del Programa del Simposio Internacional “Conciencia y Cerebro,” Academia Rusa de Ciencias, Moscú, p. 19, 1992.*

## **Mayor sincronía del funcionamiento cerebral**

La sincronía de la actividad electroencefalográfica (EEG) refleja un funcionamiento integrado de conjuntos amplios de neuronas. Estudios de EEG han encontrado que durante la práctica de la técnica MT®, la actividad EEG se sincroniza mucho en casi todas las áreas corticales; esta sincronía se ha comprobado en todas las categorías de frecuencias EEG asociadas con la consciencia alerta (theta, alfa y beta).

En frecuencias alfa (8–14 ciclos por segundo) a menudo se propaga un ritmo alfa estable a toda la superficie cortical; en frecuencias theta (4–7 cps) a veces se encuentran brotes de hipersincronía en áreas de toda la corteza, así como ondas rítmicas theta; y en frecuencias beta (15–50 cps) frecuencias rápidas generalizadas ocurren con un ritmo dominante beta de unos 20 cps, así como de amplitud más pequeña en las de 40 cps (32,33). La actividad EEG sincronizada en todas estas frecuencias y áreas corticales refleja una integración global del funcionamiento cerebral.

*Referencias de esta sección*

(32) *Electroencefalografía y Neurofisiología Clínica* 35: 143–151, 1973.

(33) *Revue de Neurophysiologie Clinique* 4: 445–453, 1974.

## **Eliminación del fracaso escolar**

El fracaso escolar en España supera el 30%; estas cifras, aunque ligeramente superiores, son similares a la media europea, por tanto no se trata de un error de ideologías políticas. El fracaso escolar es la consecuencia de un sistema educativo que desconoce la forma de desarrollar el pleno potencial de cada estudiante, y se enfoca principalmente en las materias de estudio. Si el propio estudiante “no desarrolla todo su potencial”, entonces ¿para qué estudia? Un Centro Educativo tiene que cumplir con la aspiración constitucional y con que cada estudiante alcance su plenitud como persona y como ser social.

El fracaso escolar es eliminado en el momento en que cada estudiante encuentra su arsenal ilimitado de Creatividad, Inteligencia y Satisfacción en su propio potencial interno.

Cuando el crecimiento personal es patente y la satisfacción, felicidad y alegría por asistir al colegio se convierten en el día a día de cada estudiante, no existen obstáculos para su carrera.

El Conocimiento es captado con facilidad cuando el nivel de receptividad es muy alto. Esto es lo que conseguimos expandiendo la mente del alumnado por una simple técnica que expande la mente, de forma sencilla, rápida y sin imponer un dogma o creencia mental; la mente experimenta su nivel más profundo, callado, alcanza su nivel trascendental, el campo unificado de la ley natural. Así es como cada estudiante va adquiriendo una capacidad ilimitada y en perfecta sintonía con la ley natural, de forma que no daña su propia vida ni la de otras personas.

Las cifras próximas al 0% de fracaso escolar que tenemos en los centros educativos donde se aplica la EBC es una muestra elocuente de la eficiencia de este sistema.

## **Eliminación del acoso, la violencia y todo comportamiento antisocial**

La EBC elimina la raíz de toda conducta socialmente negativa. Con una metodología simple y probada se incrementa el potencial latente de cada estudiante, reduciendo el estrés y estimulando de forma natural su felicidad.

Sus resultados se notan inmediatamente. Los estudiantes se sienten más relajados, menos frustrados, menos crispados. En pocas semanas notan mejor relación con sus compañeros y sus padres y madres; más capacidad de atender en las clases; más confianza en si, mejor concepto de si, y así pueden ser más tolerantes y valorar mejor las cualidades de las otras personas.

## Una solución duradera a la violencia escolar

Son complejas las causas de la violencia escolar y de la delincuencia dentro y fuera del centro educativo. Sin embargo, todos sus factores están ligados al estrés.

Algunos de estos factores son:

Factores fisiológicos, tales como niveles de estimulación y desequilibrio de los niveles en neurotransmisores y hormonas. Factores psicológicos, como alto estrés psicológico, poca fortaleza del ego y poca autoestima. Factores de comportamiento, como consumo de alcohol y drogas. Factores sociológicos, como índice de desempleo, índice de violencia y delincuencia, y problemas familiares. La investigación ha mostrado que el programa MT y Sidhis-MT elimina el comportamiento violento y reduce significativamente la violencia y delincuencia social.

### Antecedentes fisiológicos

Una fisiología alterada y estresada sólo puede ser la base de pensamientos trastornados y conducta equivocada.

En concreto más de 100 estudios indican que la técnica MT produce :

- a) Mejora del funcionamiento cardiovascular
- b) Aumento de la estabilidad del sistema nervioso
- c) Mejor funcionamiento endocrino
- d) Cambios positivos en el funcionamiento EEG
- e) Mejor salud
- f) Menor necesidad de utilización de los servicios clínicos

### Antecedentes psicológicos

La experiencia de alerta en descanso que produce la técnica MT elimina el estrés y produce integración mente-cuerpo. Esto genera cambios fisiológicos contrarios a los factores psicológicos ligados con la violencia. La tabla adjunta resume los factores de riesgo de la violencia y la delincuencia, y presenta los efectos neutralizantes de la técnica MT.

<b>Antecedentes de la violencia</b>	<b>Beneficios antitéticos del programa MT</b>
Excesiva ansiedad y estrés	Menor ansiedad

Baja inteligencia	Aumento de inteligencia
Bajos resultados académicos	Mejora de los resultados académicos
Personalidad antisocial; poca capacidad de relaciones con los compañeros/as	Aumento de la capacidad para relaciones interpersonales positivas. Mayor sensibilidad a los sentimientos de los otros y menos hostilidad
Más impulsividad	Menor impulsividad
Poca fortaleza del yo y baja autoestima	Mejor concepto de si y fortaleza del yo
Comportamientos tempranos de riesgo, como consumo de drogas y alcohol	Menor consumo de alcohol y sustancias no recetadas
Vileza	Aumento del nivel de juicio moral

### **Factores de conducta**

Los factores de conducta, especialmente abuso de drogas y alcohol, están muy ligados a la violencia y el crimen. En Estados Unidos, país donde se realizan más investigaciones estadísticas, más de la mitad de los delitos son causados por el abuso de sustancias nocivas. Más de veinte estudios de investigación han mostrado que la técnica MT tiene efectos significativos en reducir el uso de dichas sustancias.

El más importante de éstos, un meta-análisis estadístico de 198 resultados de tratamiento independientes, encontró que la técnica MT producía una reducción significativamente mayor en el uso de alcohol, tabaco y drogas que programas estándar de prevención y reducción del abuso de sustancias. La recaída era significativamente menor en todos los individuos que aprendieron la técnica MT en comparación con otros programas. Mientras que, de media, el efecto de otros programa se desvanece rápidamente en tres meses, los efectos del programa MT aumentan con el tiempo, con un abandono total del tabaco, alcohol y drogas no recetadas de entre 51 a 89% en un período de 18-32 meses (Alexander y colaboradores, 1994).

### **Factores Sociológicos**

Las investigaciones han encontrado una alta correlación entre estrés social y diversos tipos de delito y violencia. El estrés social causado por diversos factores -desempleo, desintegración de las familias y violencia en el pueblo o ciudad- aumenta la experiencia del estrés individual, que puede brotar en forma de violencia. El valor singular de la técnica MT como antídoto del estrés y la violencia en la sociedad es que no sólo reduce el estrés y la ansiedad de los individuos que

lo practican, sino que también produce un efecto de armonía y coherencia en todo el medio ambiente.

Investigación científica muy rigurosa, publicada en los primeros boletines científicos indican que cuando un 1% de la población practica la técnica MT -o bien la  $\sqrt{1}$ % de la población practica los Sidhis-MT-, producen influencias de armonía y coherencia para toda la población.

Esta investigación se ha repetido más de 40 veces a diferentes niveles sociales como ciudad, estado, nación, e incluso se han realizado varias experiencias a nivel mundial. Las reducciones del estrés social causadas por los programas MT y Sidhis-MT se manifestaron en los siguientes resultados:

- a) Reducción de muertes violentas (homicidios, suicidios, víctimas del tráfico)
- b) Reducción de la delincuencia
- c) Menos accidentes de tráfico
- d) Menos agitación y violencia social
- e) Menos días de huelga
- f) Mejores tendencias económicas, reducción del desempleo y la inflación
- g) Mejor calidad de vida en la ciudad, estado, nación y el mundo, medida por un índice compuesto de numerosas variables
- h) Menor intensidad de conflicto y menos víctimas de guerra en áreas de conflicto
- i) Más progreso
- j) Declaraciones y acciones más positivas de jefes de estado con respecto a sus adversarios políticos.

Esta investigación tan significativa demuestra que los centros educativos pueden llegar a ser centros de influencia armoniosa para toda la comunidad, centros que contribuyan directamente a la disolución del estrés social.

## **Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)**

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es el desorden conductivo y psiquiátrico más frecuente en los niños/as. El TDAH les produce un desequilibrio en las funciones ejecutivas del cerebro, que dificulta el control de su atención y su actividad. El desorden tiene un efecto importante en la capacidad de aprender y avanzar en el colegio. Y este déficit de atención tiende a continuar en la edad adulta, situación que causa una perpetua frustración y dificultad de lograr los objetivos laborales.

Para el tratamiento de este desorden, se utiliza actualmente la medicación en más del 56% de los casos. A la hora de decidir el mejor tratamiento, se opta por la combinación de medicamentos y enfoques de modificación de conducta. Pero la medicación tiene una eficacia parcial, puede causar efectos secundarios y a veces síntomas exacerbados.

Se han sugerido alternativas a los medicamentos, pero existen pocos datos científicos que sostengan la eficacia de otros enfoques.

La EBC tiene resultados muy destacados en el tratamiento de niños/as con TDAH y desórdenes similares, como dificultades de aprendizaje, autismo, o desequilibrio emocional. Se han realizado más de 600 estudios en los pasados 35 años examinando la eficacia en la MT en mejorar la capacidad de aprender, el juicio y el comportamiento moral, el desempeño académico y problemas relativos al estrés. Recientemente su eficacia se ha comprobado también en TDAH. La técnica MT no sólo trata los síntomas, sino las causas. Cuando la mente se asienta, entonces trasciende la actividad mental agitada y se experimenta profundo silencio. Es una técnica simple que pueden practicar incluso niños/as con TDAH. Con ello esta tranquilidad mental y los cambios neurofisiológicos que llevan a una integración y coherencia del funcionamiento del cerebro pueden también ser experimentados por niños/as que sufren de TDAH.

### **TDAH y bioquímica cerebral**

El TDAH es causado por niveles inadecuados de neurotransmisores. Los medicamentos de anfetaminas usadas para tratar el TDAH aumentan algunos neurotransmisores en el cerebro acelerando el funcionamiento cerebral. Estos medicamentos activan las áreas frontales y su comunicación con el resto del cerebro. Pero cuando se consume la dosis se desvanece el efecto de comunicación de los circuitos. Estos remedios no son una cura. No sólo se mantiene el desequilibrio, sino que es posible un efecto de "privación, con agudización de los síntomas". Los niños/as se vuelven más incontrolables, menos recogidos o incluso más difíciles de controlar que antes de usar la medicina.

La investigación muestra que la MT crea de modo natural equilibrio en la química cerebral, mejorando espontáneamente los síntomas de impulsividad, atención y autocontrol,

equilibrando los niveles de los neurotransmisores. La práctica de esta técnica puede crear un efecto similar al de los medicamentos pero sin efectos negativos.

La MT actúa en la raíz del TDAH, mejorando la integración cerebral, continuando los efectos positivos en la actividad diaria y aumentándolos gradualmente.

## **MT y TDAH**

La corteza frontal es la parte del cerebro que controla las acciones impulsivas con claves de raciocinio y comportamiento social. Los niños/as y personas adultas que sufren TDAH presentan un desequilibrio de la función de la corteza frontal. Así, la red de comunicaciones que impide actuar impulsivamente y permite centrarse no está plenamente activa.

Se ha documentado que la MT crea un funcionamiento más integrado en las áreas frontales del cerebro. Este funcionamiento integrado fortalece los circuitos creando mejor comunicación e integración de las partes del cerebro.

La investigación preliminar sobre TDAH y MT ha mostrado que practicar la técnica MT por unos minutos 2 veces al día mejora: la atención, el control impulsivo, la capacidad de resolver problemas y de organizar tareas, la actividad académica; a la vez que reduce el estrés, la ansiedad y la ira.

La investigación científica ha mostrado que la técnica MT es completamente diferente de otras técnicas de meditación o reducción de estrés. Su eficacia en aumentar la capacidad de aprender y enfocarse va mucho más allá de una simple relajación. El estado psicofisiológico singular de "alerta en profundo descanso" mejora el funcionamiento cerebral y aporta grandes beneficios a los niños/as que padecen TDAH. La MT puede reducir, para muchos niños/as, la necesidad de otros tratamientos, y en algunos casos puede eliminar completamente esta necesidad. Cuando se necesitan otros tratamientos -médicos o de comportamiento- la MT es un complemento precioso, que suele mejorar la eficacia de los otros enfoques.

*Referencias para esta página.: 1. Transcendental Meditation and ADHD, Chelsea School in Silver Spring. Sarina Grosswald*

## Referencias científicas

1. Tjoa, A. Increased intelligence and reduced neuroticism through the Transcendental Meditation program. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 3: 167–182, 1975.
2. Shecter, H. W. A psychological investigation into the source of the effect of the Transcendental Meditation technique. *Dissertation Abstracts International* 38: 3372B–3373B, 1978.
3. Aron, A.; Orme-Johnson, D.; and Brubaker, P. The Transcendental Meditation program in the college curriculum: A 4-year longitudinal study of effects on cognitive and affective functioning. *College Student Journal* 15: 140–146, 1981.
4. Dillbeck, M. C.; Assimakis, P. D.; Raimondi, D.; Orme-Johnson, D. W.; and Rowe, R. Longitudinal effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi programs on cognitive ability and cognitive style. *Perceptual and Motor Skills* 62: 731–738, 1986.
5. Jedrczak, A.; Beresford, M.; and Clements, G. The TM-Sidhi programme, pure consciousness, creativity and intelligence. *The Journal of Creative Behavior* 19: 270–275, 1985.
6. Jedrczak, A.; Toomey, M.; and Clements, G. The TM-Sidhi programme, age, and brief test of perceptual-motor speed and nonverbal intelligence. *Journal of Clinical Psychology* 42: 161–164, 1986.
7. Cranson, R. W.; Orme-Johnson, D.W.; Gackenbach, J.; Dillbeck, M. C.; Jones, C. H.; and Alexander, C. N. Transcendental Meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 12: 1105–1116, 1991.
8. Dillbeck, M. C.; Orme-Johnson, D. W.; and Wallace, R. K. Frontal EEG coherence, H-reflex recovery, concept learning, and the TM-Sidhi program. *International Journal of Neuroscience* 15: 151–157, 1981.
9. Alexander, C. N., Langer, E., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 950–964, 1989.
10. Miskiman, D. E. The effect of the Transcendental Meditation program on the organization of thinking and recall (secondary organization). In *Scientific research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi program: Collected papers*, Vol. 1, eds. D. W. Orme-Johnson and J. T. Farrow (Rheinweiler, W. Germany: Maharishi European Research University Press): 385–392, 1977.
11. Dillbeck, M. C. Meditation and flexibility of visual perception and verbal problem-solving. *Memory & Cognition* 10: 207–215, 1982.
12. Dixon, C. A. Consciousness and cognitive development: A six-month longitudinal study of four-year-olds practicing the children's Transcendental Meditation technique. *Dissertation Abstracts International* 50(3): 1518B, 1989.
13. Warner, T. Q. Transcendental Meditation and developmental advancement: Mediating abilities and conservation performance. *Dissertation Abstracts International* 47(8): 3558B, 1986.
14. Gelderloos, P.; Lockie, R. J.; and Chuttoorgoon, S. Field independence of students at Maharishi School of the Age of Enlightenment and a Montessori school. *Perceptual and Motor Skills* 65: 613–614, 1987.
15. Goddard, P. H. Reduced age-related declines of P300 latency in elderly practicing Transcendental Meditation. *Psychophysiology* 26: 529, 1989.
16. Pelletier, K. R. Influence of Transcendental Meditation upon autokinetic perception. *Perceptual and Motor Skills* 39: 1031–1034, 1974.
17. Gelderloos, P.; Goddard III, P. H.; Ahlström, H. H. B.; and Jacoby, R. Cognitive orientation toward positive values in advanced participants of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program. *Perceptual and Motor Skills* 64: 1003–1012, 1987.
18. Nidich, S. I.; Nidich, R. J.; and Rainforth, M. School effectiveness: Achievement gains at Maharishi School of the Age of Enlightenment. *Education* 107: 49–54, 1986.
19. Nidich, S. I., and Nidich, R. J. Increased academic achievement at Maharishi School of the Age of Enlightenment: A replication study. *Education* 109: 302–304, 1989.

20. Muehlman, J. M.; Nidich, S. I.; Reilly, B.; and Cole, C. Relationship of the practice of the Transcendental Meditation technique to academic achievement. Abstracts of Papers of the Annual Meeting of the Mid-Western Educational Research Association, p. 6, 1988.
21. Kember, P. The Transcendental Meditation technique and postgraduate academic performance. *British Journal of Educational Psychology* 55: 164–166, 1985.
22. Travis, F. The Transcendental Meditation technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates. *Journal of Creative Behavior* 13: 169–180, 1979.
23. Gelderloos, P. Psychological health and development of students at Maharishi International University: A controlled longitudinal study. *Modern Science and Vedic Science* 1: 471–487, 1987.
24. Lyubimov, N. N. Electrophysiological characteristics of mobilization of hidden brain reserves. Abstracts of the International Symposium "Physiological and Biochemical Basis of Brain Activity" (p. 5), St. Petersburg, Russia, 1994.
25. Kobal, G.; Wandhöfer, R, A.; and Plattig, K.-H. EEG power spectra and auditory evoked potentials in Transcendental Meditation (TM). *Pflügers Archiv*, Supplement 359: 191, R 96 (Abstract), 1975.
26. Wandhöfer, A.; Kobal, G.; and Plattig, K.-H. Shortening of latencies of human auditory evoked brain potentials during the Transcendental Meditation technique. *Zeitschrift für Elektroenzephalographie und Elektromyographie EEG-EMG* 7: 99–103, 1976.
27. McEvoy, T. M.; Frumkin, L. R.; and Harkins, S. W. Effects of meditation on brainstem auditory evoked potentials. *International Journal of Neuroscience* 10: 165–170, 1980.
28. Banquet, J. P., and Lesèvre, N. Event-related potentials in altered states of consciousness. *Motivation, Motor and Sensory Processes of the Brain, Progress in Brain Research* 54: 447–453, 1980.
29. Cranson, R.; Goddard, P.; Orme-Johnson, D.; and Schuster, D. P300 under conditions of temporal uncertainty and filter attenuation: Reduced latency in long-term practitioners of Transcendental Meditation. Supplement to *Psychophysiology* 27: 4A, August 1990.
30. Travis, F. and Miskov, S. P300 latency and amplitude during eyes-closed rest and Transcendental Meditation practice. *Psychophysiology* 31:S67 (Abstract), 1994.
31. Warshal, D. Effects of the Transcendental Meditation technique on normal and Jendrassik reflex time. *Perceptual and Motor Skills* 50: 1103–1106, 1980.
32. Wallace, R. K.; Mills, P. J.; Orme-Johnson, D. W.; Dillbeck, M. C.; and Jacobe, E. Modification of the paired H reflex through the Transcendental Meditation and TM-Sidhi programs. *Experimental Neurology* 79: 77–86, 1983.
33. Bennett, J. E., and Trinder, J. Hemispheric laterality and cognitive style associated with Transcendental Meditation. *Psychophysiology* 14: 293–296, 1977.
34. Orme-Johnson, D. W., and Haynes, C. T. EEG phase coherence, pure consciousness, creativity, and TM-Sidhi experiences. *International Journal of Neuroscience* 13: 211– 217, 1981.
35. Nidich, S. I.; Ryncarz, R. A.; Abrams, A. I.; Orme-Johnson, D. W.; and Wallace, R. K. Kohlbergian cosmic perspective responses, EEG coherence, and the Transcendental Meditation and TM-Sidhi programs. *Journal of Moral Education* 12: 166–173, 1983.
36. Gallois, P. Modifications neurophysiologiques et respiratoires lors de la pratique des techniques de relaxation. *L'Encéphale* 10: 139–144, 1984.
37. Appelle, S., and Oswald, L. E. Simple reaction time as a function of alertness and prior mental activity. *Perceptual and Motor Skills* 38: 1263–1268, 1974.
38. Holt, W. R.; Caruso, J. L.; and Riley, J. B. Transcendental Meditation vs. pseudo-meditation on visual choice reaction time. *Perceptual and Motor Skills* 46: 726, 1978.
39. Jedrczak, A.; Toomey, M.; and Clements, G. The TM-Sidhi programme, age, and brief test of perceptual-motor speed and nonverbal intelligence. *Journal of Clinical Psychology* 42: 161–164, 1986.
40. Reddy, M. K. The role of the Transcendental Meditation program in the promotion of athletic excellence: Long- and short-term effects and their relation to activation theory. In *Scientific research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi program: Collected papers, Vol. 2*, eds. R. Chalmers, G. Clements, H. Schenkluhn, and M. Weinless (Vlodrop, Netherlands: Maharishi Vedic University Press): 907–949, 1989.

41. Seeman, W.; Nidich, S.; and Banta, T. Influence of Transcendental Meditation on a measure of self-actualization. *Journal of Counseling Psychology* 19: 184–187, 1972.
42. Nidich, S.; Seeman, W.; and Dreskin, T. Influence of Transcendental Meditation: A replication. *Journal of Counseling Psychology* 20: 565–566, 1973.
43. Alexander, C. N.; Rainforth, M. V.; and Gelderloos, P. Transcendental Meditation, self-actualization, and psychological health: A conceptual overview and statistical meta-analysis. *Journal of Social Behavior and Personality* 6: 189–247, 1991.
44. Jonsson, C. Organizational development through the Transcendental Meditation program: A study of relationships between the Transcendental Meditation program and certain efficiency criteria. Master's thesis, Department of Business Administration, Stockholm University, Stockholm, Sweden, 1975.
45. Frew, D. R. Transcendental Meditation and productivity. *Academy of Management Journal* 17: 362–368, 1974.
46. Alexander, C. N.; Swanson, G. C.; Rainforth, M. V.; Carlisle, T. W.; Todd, C. C.; and Oates, R. M. Effects of the Transcendental Meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245–262, 1993.
47. Geisler, M. Therapeutische Wirkungen der Transzendentalen Meditation auf den Drogenkonsumenten. *Zeitschrift für klinische Psychologie* 7(4): 235–255, 1978.
48. Williams, P., and West, M. EEG responses to photic stimulation in persons experienced at meditation. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 39: 519–522, 1975.
49. Marcus, S. V. The influence of the Transcendental Meditation program on the marital dyad. *Dissertation Abstracts International* 38(8): 3895B, 1977.
50. Haratani, T., and Henmi, T. Effects of Transcendental Meditation (TM) on the mental health of industrial workers. *Japanese Journal of Industrial Health* 32(7): 346, 1990.
51. Haratani, T., and Henmi, T. Effects of Transcendental Meditation (TM) on the health behavior of industrial workers. *Japanese Journal of Public Health* 37(10): 729, 1990.
52. Orme-Johnson, D. W. Medical care utilization and the Transcendental Meditation program. *Psychosomatic Medicine* 49: 493–507, 1987.
53. Herron, R. E. The impact of Transcendental Meditation practice on medical expenditures. *Dissertation Abstracts International* 53(12): 4219A, 1993.
54. Farinelli, L. Possibilità di applicazioni della tecnologia della coscienza in aspetti di medicina preventiva: Una ricerca pilota. Doctoral thesis, Faculty of Medicine and Surgery, University of Padova at Verona, Verona, Italy, 1981.
55. Gelderloos, P., and Beto, Z. H. A. D. The Transcendental Meditation and TM-Sidhi programs and reported experiences of transcendental consciousness. *Psychologia* 32: 91–103, 1989.
56. Chandler, H. M. Transcendental Meditation and awakening wisdom: A 10-year longitudinal study of self development. *Dissertation Abstracts International* 51: 5048B, 1991.
57. Friend, K. E., and Maliszewski, M. More on the reliability of the kinesthetic after-effects measure and need for stimulation. *Journal of Personality Assessment* 42: 385–391, 1978.
58. Berg, W. P. van den, and Mulder, B. Psychological research on the effects of the Transcendental Meditation technique on a number of personality variables. *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie [Behavior: Journal for Psychology]* 4: 206–218, 1976.
59. Turnbull, M. J., and Norris, H. Effects of Transcendental Meditation on self-identity indices and personality. *British Journal of Psychology* 73: 57–68, 1982.
60. Jackson, Y. Learning disorders and the Transcendental Meditation program: Retrospects and prospects. A preliminary study with economically deprived adolescents. Doctoral thesis, University of Massachusetts, Amherst, Massachusetts, U.S.A., 1977.
61. Childs, J. P. The use of the Transcendental Meditation program as a therapy with juvenile offenders. *Dissertation Abstracts International* 34: 4732A, 1973.

62. Brooks, J. S., and Scarano, T. Transcendental Meditation in the treatment of post-Vietnam adjustment. *Journal of Counseling and Development* 64: 212–215, 1985.
63. Overbeck, K.-D. Auswirkungen der Technik der Transzendentalen Meditation (TM) auf die psychische und psychosomatische Befindlichkeit. *Psychotherapie • Psychosomatik Medizinische Psychologie* 32: 188–192, 1982.
64. Penner, W. J.; Zingle, H. W.; Dyck, R.; and Truch, S. Does an in-depth Transcendental Meditation course effect change in the personalities of the participants? *Western Psychologist* 4: 104–111, 1974.
65. Nystul, M. S., and Garde, M. Comparison of self-concepts of Transcendental Meditators and nonmeditators. *Psychological Reports* 41: 303–306, 1977.
66. Dillbeck, M. C. The effect of the Transcendental Meditation technique on anxiety level. *Journal of Clinical Psychology* 33: 1076–1078, 1977.
67. Candelent, T., and Candelent, G. Teaching Transcendental Meditation in a psychiatric setting. *Hospital & Community Psychiatry* 26: 156–159, 1975.
68. Ljunggren, G. Inflytandet av Transcendental Meditation på neuroticism, medicinbruk och sömnproblem. *Läkartidningen* 74(47): 4212–4214, 1977.
69. Abrams, A. I., and Siegel, L. M. The Transcendental Meditation program and rehabilitation at Folsom State Prison: A cross-validation study. *Criminal Justice and Behavior* 5: 3–20, 1978.
70. Bielefeld, M. Transcendental Meditation: A stress reducing self-help support system. Cleveland V.A. Medical Center, Cleveland, Ohio, U.S.A. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Los Angeles, California, U.S.A., 24 August 1981.
71. Aron, E. N., and Aron, A. Transcendental Meditation program and marital adjustment. *Psychological Reports* 51: 887–890, 1982.
72. Gaylord, C.; Orme-Johnson, D.; and Travis, F. The effects of the Transcendental Meditation technique and progressive muscle relaxation on EEG coherence, stress reactivity, and mental health in black adults. *International Journal of Neuroscience* 46: 77–86, 1989.
73. Bleick, C. R., and Abrams, A. I. The Transcendental Meditation program and criminal recidivism in California. *Journal of Criminal Justice* 15: 211–230, 1987.
74. Chen, M. E. A comparative study of dimensions of healthy functioning between families practicing the TM program for five years or for less than a year. *Dissertation Abstracts International* 45(10): 3206B, 1984.
75. Eppley, K. R., Abrams, A. I., and Shear, J. Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology* 45: 957–974, 1989.
76. Wallace, R. K., et al. Decreased drug abuse with Transcendental Meditation: A study of 1,862 subjects. In *Drug Abuse: Proceedings of the International Conference*, ed. Chris J. D. Zarafonitis, pp. 369–376. Philadelphia: Lea and Febiger, 1972.
77. Monahan, R. J. Secondary prevention of drug dependence through the Transcendental Meditation program in metropolitan Philadelphia. *The International Journal of the Addictions* 12: 729–754, 1977.
78. Aron, E. N., and Aron, A. The patterns of reduction of drug and alcohol use among Transcendental Meditation participants. *Bulletin of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors* 2: 28–33, 1983.
79. Alexander, C. N.; Robinson, P.; and Rainforth, M. Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through Transcendental Meditation: A review and statistical meta-analysis. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 13–87, 1994.
80. Royer, A. The role of the Transcendental Meditation technique in promoting smoking cessation: A longitudinal study. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 219–236, 1994.
81. Shafii, M.; Lavelly, R. A.; and Jaffe, R. Meditation and the prevention of alcohol abuse. *American Journal of Psychiatry* 132: 942–945, 1975.
82. Shafii, M.; Lavelly, R. A.; and Jaffe, R. D. Meditation and marijuana. *American Journal of Psychiatry* 131: 60–63, 1974.

83. Alexander, C. N. Ego development, personality, and behavioral change in inmates practicing the Transcendental Meditation technique or participating in other programs: A cross-sectional and longitudinal study. *Dissertation Abstracts International* 43(2): 539B, 1982.
84. Dillbeck, M. C., Clayborne, M. B., and Dillbeck, S. L. Effects of the Transcendental Meditation program with low-income inner-city children. Paper presented at the 98th Annual Convention of the American Psychological Association, Boston, August, 1990.
85. Overbeck, K.-D., and Tönnies, S. E. Einige Effekte der Transzendentalen Meditation bei lernbehinderten Sonderschülern. In *Scientific research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program: Collected papers, Vol. 2*, eds. R. Chalmers, G. Clements, H. Schenkluhn, and M. Weinless (Vlodrop, Netherlands: Maharishi Vedic University Press): 963-967, 1989.
86. Wood, M. F. The effectiveness of Transcendental Meditation as a means of improving the echolalic behavior of an autistic student. College of Exceptional Child Education, University of Central Florida, Orlando, Florida, U.S.A. Paper presented at the International Symposium on Autism Research, Boston, Massachusetts, U.S.A., 14 July 1981.
87. (Eyerman, J. Transcendental Meditation and mental retardation. *Journal of Clinical Psychiatry* 42(1): 35-36, 1981.
88. Subrahmanyam, S., and Porkodi, K. Neurohumoral correlates of Transcendental Meditation. *Journal of Biomedicine* 1: 73-88, 1980.
89. McIntyre, M. E.; Silverman, F. H.; and Trotter, W. D. Transcendental Meditation and stuttering: A preliminary report. *Perceptual and Motor Skills* 39: 294 (Abstract), 1974.
90. Allen, C. P. Effects of Transcendental Meditation, electromyographic (EMG) biofeedback relaxation, and conventional relaxation on vasoconstriction, muscle tension, and stuttering: A quantitative comparison. Doctoral thesis, University of Michigan, Ann Arbor, Michigan, U.S.A., 1979.
91. *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 1-524, 1994.
92. Nidich, R. J., & Nidich, S. I. An empirical study of the moral atmosphere of Maharishi International University / University High School. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Chicago, Illinois, April, 1985.
93. Orme-Johnson, D. W. Autonomic stability and Transcendental Meditation. *Psychosomatic Medicine* 35: 341-3 49, 1973.
94. Wallace, R. K., Dillbeck, M. C., Jacobe, E., & Harrington, B. The effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on the aging process. *International Journal of Neuroscience* 16: 53-58, 1982.
95. Schneider, R. H.; Alexander, C. N.; and Wallace, R. K. In search of an optimal behavioral treatment for hypertension: A review and focus on Transcendental Meditation. In *Personality, Elevated Blood Pressure, and Essential Hypertension*, eds. E. H. Johnson, W. D. Gentry, and S. Julius (Washington, D. C.: Hemisphere Publishing Corp.): 291-312, 1992.
96. Goodlad, J. I. *A place called school: Prospects for the future*. New York: McGraw-Hill, 1984.
97. Nidich, S. I., & Nidich, R. J. *Growing up enlightened*. Fairfield, IA: Maharishi International University Press, 1990.
98. Swanson, G., and Oates R. (1989). *Enlightened management: Building high-performance people*. Fairfield, IA: Maharishi International University Press.
99. Marcus, J. B. *Success from within: Discovering the inner state that creates personal fulfillment and business success* (Fairfield, IA: Maharishi International University Press): 1990.
100. Wallace, R. K. *The Maharishi Technology of the Unified Field: The neurophysiology of enlightenment* (Fairfield, IA: Maharishi International University Press): 1986.
101. Dillbeck, M. C., and Orme-Johnson, D. W. Physiological differences between Transcendental Meditation and rest. *American Psychologist* 42: 879-881, 1987.
102. So, Kam-Tim. (1995). *Testing and developing holistic intelligence in Chinese culture with Maharishi Vedic Psychology: three experimental replications using Transcendental Meditation*. Ann Arbor, Michigan: Dissertation Information Service.

## Centros donde se imparte el Programa Educación basada en la Consciencia:

<b>Madrid</b> Tel. 901101319 Orense, 35 Esc. Dcha. 4º B 28020 Madrid <a href="mailto:madrid@edusinconflictos.org">madrid@edusinconflictos.org</a>	<b>Vitoria</b> Tel. 901101319 - 628 638 271 Av. Gasteiz 51, 1ºizq 01008 Vitoria <a href="mailto:vitoria@edusinconflictos.org">vitoria@edusinconflictos.org</a>
<b>Barcelona</b> Tel. 901101319 - 622244115 <a href="mailto:barcelona@edusenseconflictos.org">barcelona@edusenseconflictos.org</a>	<b>Gerona</b> Tel. 901101319 - 972788083 <a href="mailto:girona@edusenseconflictos.org">girona@edusenseconflictos.org</a>
<b>Sevilla</b> Tel. 901101319 <a href="mailto:sevilla@edusinconflictos.org">sevilla@edusinconflictos.org</a>	<b>Málaga</b> Tel. 901101319 <a href="mailto:malaga@edusinconflictos.org">malaga@edusinconflictos.org</a>

### Páginas web:

Nuestra página web oficial: [www.aebc.es](http://www.aebc.es)

Nuestra página web para conferencias: [www.edusinconflictos.org](http://www.edusinconflictos.org)

Nuestra página web para EEUU: [www.cbeprograms.org](http://www.cbeprograms.org)

Fundación David Lynch: [www.davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)