



Asociación Educación Basada en la Consciencia

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

Octubre 2011

Las técnicas de consciencia de la EBC son tecnologías de desarrollo personal y mejora educativa bien fundamentadas científicamente, implementadas en más de 500 centros educativos alrededor del mundo y avaladas por más de 600 estudios científicos. Son una solución única, segura, rápida y eficaz para un plan de mejora personal de profesores, estudiantes y centros educativos.

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

En este momento más de 500 centros educativos en todo el Mundo donde la mayoría de sus profesores y alumnos siguen el Programa EBC, entre los que se encuentran muchas universidades. Todos los centros que han implementado el programa, tanto públicos como privados han visto como los problemas que sufrían habitualmente (estrés, violencia escolar, calificaciones bajas, falta de motivación, falta de entusiasmo, comportamientos inadecuados, etc.) desaparecían rápidamente y el nivel de la enseñanza se veía claramente mejorado. Entre ellos está el colegio más premiado de todo el mundo en competiciones estudiantiles nacionales e internacionales (Colegio Maharishi, Fairfield, Iowa). A continuación se describen algunos centros educativos que practican las tecnologías de consciencia EBC.

1) **Dr. George Rutheford, Ideal Academy Charter School, Washington DC, EEUU**, ver vídeo www.youtube.com/watch?v=e0bU2dT3svM (un minuto de duración) donde el Dr. George Rutheford dice como probó todos los programas que el gobierno federal le propuso para mejora escolar, erradicar la violencia y las drogas, y ninguno de esos programas funcionó y dice cómo el programa de EBC hizo todo esto y más.

2) **Colegio Árabe Musulmán en Daburia, Israel**

Ver vídeo www.youtube.com/watch?v=NBZj5si_I9E

Este centro educativo estaba a punto de cerrarse por exceso de conflictividad y bajas calificaciones el centro introdujo las tecnologías de consciencia de la EBC. 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 esos problemas. Se ha obtenido una gran mejora en los logros académicos y los resultados han sido tan buenos que el colegio ha obtenido dos importantes premios escolares en los años 2008 y 2009.

3) Visitation Valley School en San Francisco

Ver vídeo www.youtube.com/watch?v=qu8jZTn57jo

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 10-12 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.")

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 47 centros de acogida en Colombia** "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: www.aebc.es/noticias/padre_gabriel_mejia.pdf

7) **Estudiantes musulmanes en una universidad del Líbano**. Ver vídeo

- www.youtube.com/watch?v=nMJu93hbq_g

8) **Resultados de las tecnologías de consciencia EBC en un colegio de Medellín, Colombia** www.aebc.es/noticias/medellin.pdf Artículo publicado en enero 2009 sobre los resultados en un colegio en Medellín, Colombia. Aquí se ve claramente como el programa EBC ha erradicado la violencia en este colegio, mejorado sus calificaciones y el centro se encamina hacia la excelencia en la educación.

9) En la Universidad **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.

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

11) **La Educación Basada en la Consciencia en América Latina**.

El América Latina hay más de 70.000 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 hay 38 centros educativos (32 colegios y 6 universidades) y más de 12.000 estudiantes que practican como parte de su jornada escolar las tecnologías de consciencia EBC. Perú es una país que no ha notado ninguna crisis económica, en cambio su economía está creciendo un 9% anual y la situación social mejora cada día.

Por ejemplo en Chile la [Universidad Tecnológica Metropolitana](#), en Venezuela la institución Universitaria privada [IUTIRLA](#) son centros educativos donde se practican

estas tecnologías. Hay 15 universidades en América Latina donde profesores y estudiantes practican estas tecnologías.

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.

También ver [enlace](#) al PDF publicado en Perú hace dos años donde se mencionan algunos de los centros en ese país.

12) **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.

13) **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, Tailandia, Turquía, India, República de Sudáfrica, Australia, Nueva Zelanda, etc. - más de 500 centros educativos, en 50 países, actualmente siguen este programa en todo el mundo.

C) Apoyo del Gobierno del Reino Unido a la Educación Basada en la Consciencia.

Resaltamos esta noticia dado que este el primer Gobierno de la Unión Europea que da este apoyo oficial; en América Latina, por ejemplo, hay otros Gobiernos que oficialmente apoyan la EBC.

Este apoyo ha sido [anunciado oficialmente por el Gobierno del Reino Unido](#) el pasado mes de agosto.

La [Maharishi School](#) en [Lancashire](#), ha obtenido el mes de Agosto 2011 el estatus de “[Free School](#)”, otorgado por el Departamento de Educación del Reino Unido, al mismo tiempo que otros 23 centros educativos de primaria y secundaria en Inglaterra. Este

colegio sigue el programa de Educación Basada en la Consciencia (EBC). Nada más hacerse este anuncio se ha cuadruplicado el número de solicitud de plazas en el colegio.

Al mismo tiempo el Gobierno está financiando la apertura de tres nuevos centros que siguen el sistema de Educación Basada en la Consciencia en:

- [Suffolk](#)
- [Richmond](#)
- [London North](#)

De acuerdo con el Ministro de Colegios Británico, [Lord Hill](#), "El Colegio Maharishi durante mucho tiempo ha logrado excelentes resultados para sus alumnos y ha sido imaginativo en su enfoque para elevar el nivel. Estoy encantado de que la educación impartida por esta escuela ahora esté disponible de forma gratuita a los jóvenes locales."

En el Reino Unido hay otros 10 centros educativos públicos donde parte de los alumnos y profesores practican la técnica de Meditación Trascendental (MT) dentro del horario escolar.

D) Investigación científica

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

1) **Más de 600 estudios científicos.**- Durante los últimos 30 años se han hecho más de 600 estudios científicos, en más de 250 universidades y centros de investigación de 30 países, que han validado los beneficios que proporcionan las tecnologías que utiliza la EBC. Ver:

- [Los 100 principales estudios publicados](#)
- Las [Universidades y facultades de Medicina de EEUU](#) de EEUU donde se ha realizado investigación sobre este tema
- Las [Revistas Científicas](#) donde se han publicado estas investigaciones
- La [investigación más reciente](#) sobre este tema:

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.

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:** www.aebc.es/noticias/ebc_tdah.pdf artículo sobre la investigación científica de las mejoras en estudiantes con TDAH a través de la práctica de la Meditación Trascendental. Tiene enlaces a vídeos y abundante investigación científica. 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 sobre este tema hecho en Méjico:
www.facebook.com/photo.php?v=256717121024985

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) **Psychology Today, por Ray Williams, marzo 2010** Cómo puede la MT (tecnología de consciencia de la EBC) [mejorar el rendimiento de los líderes](#) .

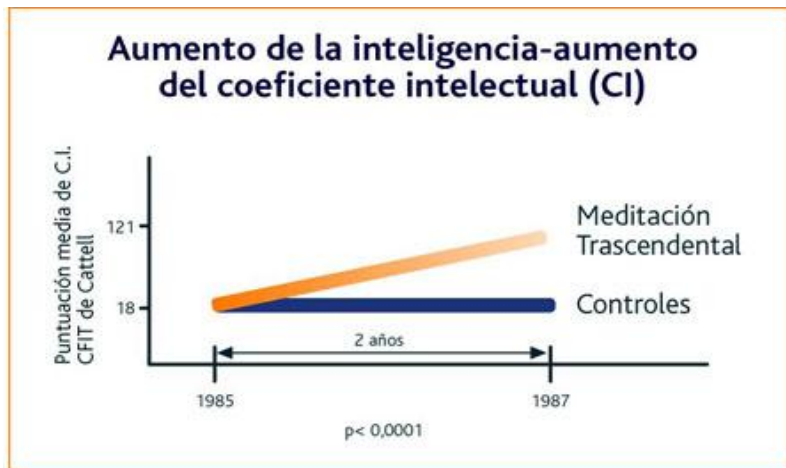
8) **Investigación del Dr. William Stixrud,** sobre el TDAH la MT y el cerebro: www.doctorsontm.com/childhood-adhd, también ver artículo sobre la mejora del funcionamiento cerebral: www.aebc.es/noticias/ebc_estres_depresion.pdf.

E) Otros vídeos y artículos

Hay muchos más artículos y vídeos en la página web www.edusinconflictos.org, enlace: www.edusinconflictos.org/#downloads y en Facebook: www.facebook.com/pages/Educacion-Basada-En-La-Conciencia/221092774775.

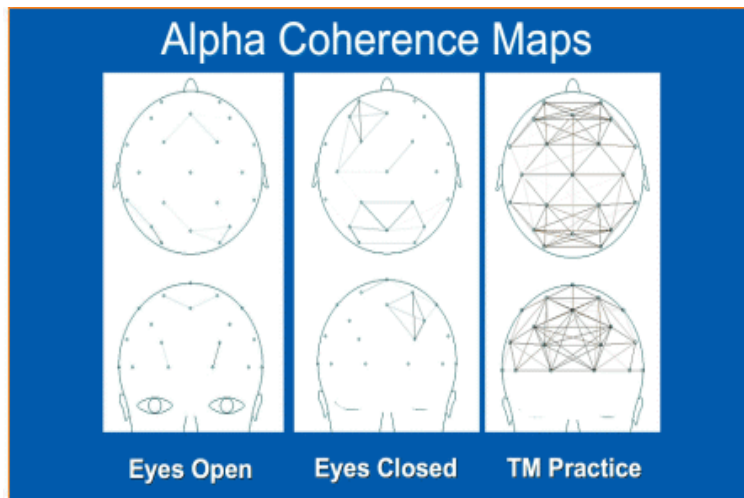
F) Algunos gráficos de estudios científicos

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



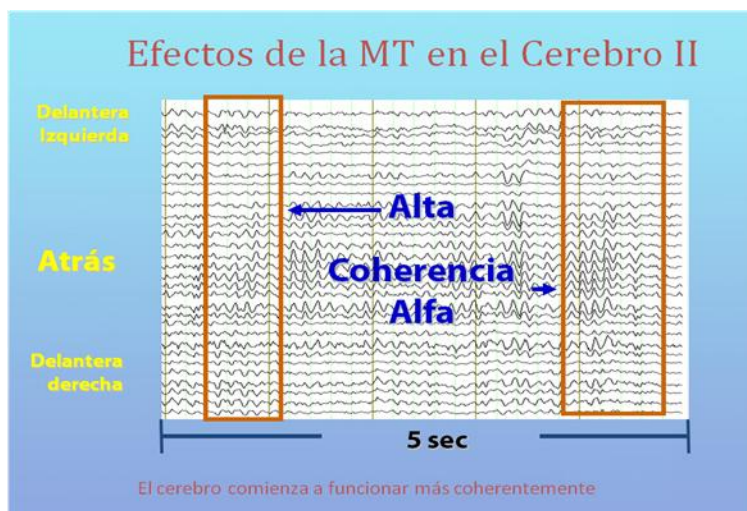
Aumento del CI: toma de decisión más rápida orientada hacia soluciones, encontrada en alumnos practicantes de la MT. *Personality and Individual Differences* (1991):12,1105.

2) Aumento de la coherencia cerebral

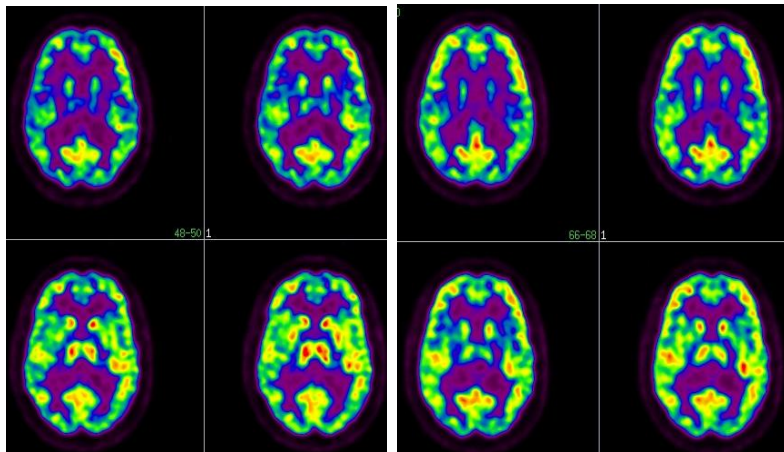


Mayor coherencia: La experiencia de trascendencia (durante la práctica de la Meditación Trascendental) aviva todo el cerebro, optimiza la creatividad, la inteligencia y el enfoque y reduce el estrés, la tensión y la fatiga. Dr. Fred Travis: *International Journal of Neuroscience* 116:1519-1538, 2006

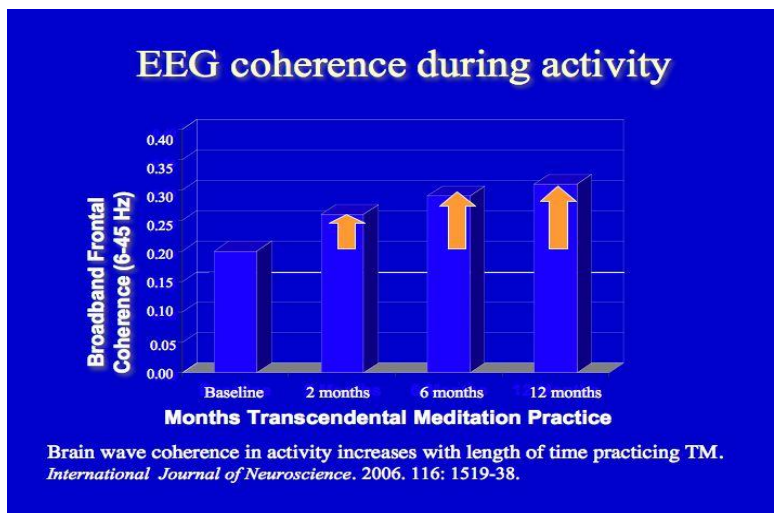
3) Coherencia de ondas alfa durante la práctica de la MT que muestran un estado de alerta en descanso: la mente está alerta y el cuerpo obtiene un profundo descanso que elimina el estrés profundamente enraizado



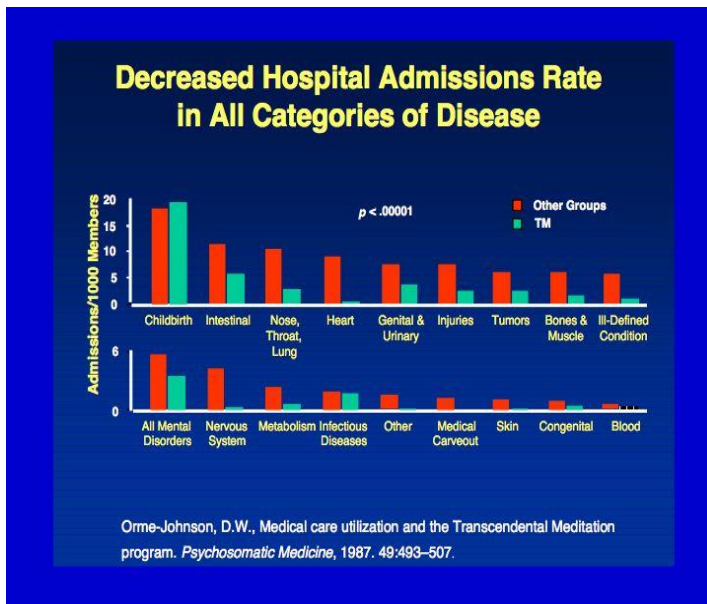
4) Estado de alerta y descanso cerebral.- Las dos imágenes inferior izquierda es del cerebro de una persona cuando está con los ojos cerrados, la imagen superior muestra la actividad en los lóbulos frontales y parietales y la inferior muestra la actividad en el tálamo. Las dos imágenes de la derecha 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 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



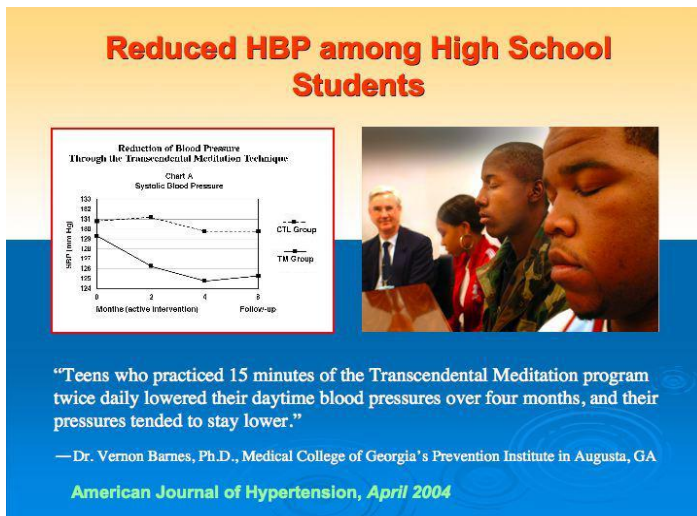
6) Mejora de la salud mediante la práctica de la MT.- en todos los casos hay una gran mejora de la salud y gran reducción en los gastos médicos. Solamente en las mujeres embarazadas que practican MT se observa un ligero aumento de las visitas al médico provocado porque aumentan su sensibilidad e interés por el cuidado de la familia, en este caso de sus bebés.



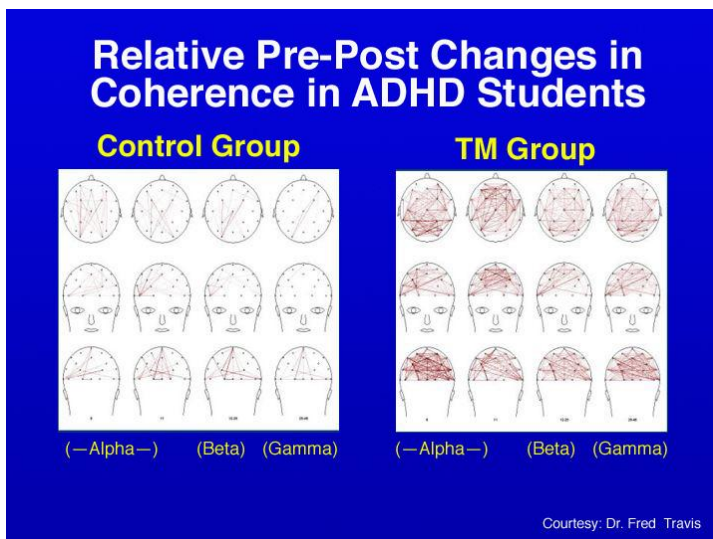
7) Efectividad en el tratamiento de la "Ansiedad rasgo" de la técnica de MT (TM) en comparación con otras técnicas y con el efecto "placebo".



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.



Asociación Educación Basada en la Consciencia
Representantes de la Fundación David Lynch en España
Orense 35, Escal. Drcha. 4º B, 28020 Madrid
Tel: 901101319
Páginas web:
España: www.edusinconflictos.org
EEUU: www.cbeprograms.org
Fundación David Lynch: www.davidlynchfoundation.org
Maharishi University of Management (EEUU): www.mum.edu
www.facebook.com/pages/Educacion-Basada-En-La-Conciencia/221092774775