

La Meditación y la Relajación en la Educación

Magali Vargas

Desde que las técnicas contemplativas empezaron a aparecer en occidente, siempre han suscitado interés, curiosidad, y desde el siglo pasado se las ha ido sometiendo a diferentes estudios científicos, a controles instrumentales, que han ido revelando cómo los efectos de esta práctica pueden beneficiar la salud, el estado emocional e intelectual del ser humano. Los estilos de las técnicas de meditación orientales son variados, y han sido utilizados durante siglos, formando parte de una sabiduría más bien popular o religiosa. Las técnicas de relajación y meditación dentro de las cuales se focaliza la atención, reducen la percepción de estímulos inhibiendo los sentidos, permitiendo a la persona alcanzar un estado de consciencia diferente. Estas técnicas han ido adquiriendo gran importancia desde el siglo pasado, ya que se les está dando una base científica, y debido a los múltiples y beneficiosos resultados para la salud.

Podemos hablar desde la reducción del estrés, la mejora del sistema inmunitario, la bajada de los niveles de tensión sanguínea y el aumento de la memoria. Si mediante un encefalograma se mide la actividad cerebral, se encuentra que se pasa de las ondas beta (actividad normal, consciente y alerta, de 15-30 Hz) a ondas alfa (relajación, calma, creatividad, 9-14 Hz). La meditación más profunda lleva a registrar ondas theta (relajación profunda, solución de problemas, 4-8 Hz) y en meditadores avanzados se puede detectar la presencia de ondas delta (sueño profundo sin dormir, 1-3 Hz).

En el área de la educación, se han encontrado beneficios importantes en los últimos estudios hechos en Estados Unidos por el Inner Resilience Program, en Nueva York, dirigido por Linda Lantieri, utilizando técnicas de meditación y relajación (yoga y mindfulness). Este estudio se realizó con 855 alumnos de hasta 11 años de edad, y con un grupo de control. En este trabajo participaron también 57 profesores, en los que se pudo comprobar cómo redujeron notablemente su estrés y se encontraron con las motivaciones iniciales que les llevaron a escoger la profesión. Los cambios que manifestaron los alumnos fueron sorprendentes, consiguiendo demostrar cómo la meditación en las aulas ha mejorado en los niños la toma de consciencia y la confianza en sí mismos, desarrollando la empatía y mejorando su capacidad para relacionarse con el mundo.

Los trabajos preliminares de este estudio surgieron por la necesidad de hacer frente al atentado del 11 de Septiembre de 2001. La tragedia ocasionó en las escuelas traumas, miedos y fobias. Había que canalizar toda esa energía negativa, había que conseguir que los niños exteriorizaran todo ese exceso de emociones perturbadoras. Se ha ayudado a más de 5000 educadores, 2000 padres y más de 10000 estudiantes,

hasta la fecha, habiéndose conseguido resultados no sólo académicos, sino también sociales y emocionales.

En 1994, Daniel Goleman fundó el Programa CASEL (Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional), para la enseñanza sistemática de la inteligencia emocional en las aulas. Tiene su base en la Universidad Estatal de Chicago, donde han establecido unos estándares del aprendizaje social y emocional SEL (Social and Emotional Learning). Actualmente estos programas están siendo incluidos en planes de estudios en escuelas de todo el mundo, donde se ha observado que los mejores programas de aprendizaje social y emocional son los que se diseñan y se adaptan a las propias necesidades del sistema educativo del país.

La educación se está nutriendo tanto del desarrollo de técnicas psicológicas (SEL) y de las milenarias técnicas de meditación, como de los avances de la neurociencia, la cual ha demostrado cómo el cerebro está modificándose a lo largo de toda la vida, por el proceso denominado plasticidad neuronal. Este proceso se inicia desde el nacimiento y es conocida la importancia de las experiencias y de los estímulos durante los dos primeros años de la vida de un niño, así como que hasta los cinco años es determinante para el desarrollo de sus capacidades futuras. Ahora, estudios recientes sobre la plasticidad neuronal nos enseñan que el cerebro del niño experimenta un enorme crecimiento hasta los veinte años. Este desarrollo, y el modelado de los circuitos cerebrales, está determinado por todas y cada una de las experiencias que un niño tenga a lo largo del día, así como también de las influencias ambientales. Este poderoso hecho, de que las experiencias y el ambiente modulan y crean nuevos circuitos neuronales a través de la plasticidad neuronal, nos muestra la importancia suprema que tiene para los padres y educadores colaborar y favorecer para que estas experiencias sean lo más adecuadas posible, y así configurar unos circuitos neuronales sociales y emocionales óptimos.

El aprendizaje social y emocional influye en la vida de los niños. En un metanálisis, se revisó más de 100 estudios donde se comparaba estudiantes que recibieron aprendizaje social y emocional con otros que no lo habían recibido. Los datos demuestran unas mejoras impresionantes en el comportamiento de los estudiantes que recibieron el aprendizaje social y emocional dentro y fuera del aula. No sólo dominaron habilidades para tranquilizarse y desenvolverse mejor, sino que también aprendieron con más eficacia; en el ámbito académico sus notas fueron 14 % más altas que las de los estudiantes que no recibieron programas de aprendizaje social y emocional.

Esta mejora en el aprendizaje de los niños, como consecuencia de apoyar la gestión de su mundo interior

y sus relaciones, se puede explicar por el impacto del aprendizaje social y emocional sobre sus circuitos neuronales en desarrollo. La corteza prefrontal, el centro ejecutivo del cerebro, es un área que el cerebro moldea durante la infancia. Esta área alberga los circuitos para prestar atención y para inhibir los impulsos emocionales perjudiciales, es decir para concentrarse y relajarse.

Cuando los niños no tienen estrategias para disminuir su ansiedad, no disponen de la capacidad de atención óptima necesaria para resolver problemas y para el aprendizaje. En la actualidad, los científicos creen que si mejora la atención y la memoria, y también se despeja la mente de la impulsividad y la angustia, la mente del niño se sitúa en el mejor terreno para el aprendizaje social y emocional.

Toda esta fusión entre psicología, biología, técnicas contemplativas y educación ha quedado reflejada en la reunión de Octubre pasado del Mind & Life Institute, en Washington, donde personalidades relevantes, como el Dalai Lama, Daniel Goleman, Linda Lantieri, Linda Darling-Hammond, Richard Davidson y otros, se reunieron para responder a una pregunta: ¿Cómo educar a los ciudadanos del mundo para el Siglo XXI? En esta reunión, en sus ponencias, cada uno de los participantes fue respondiendo con un nuevo aporte, demostrando cómo la incorporación de las técnicas contemplativas en los procesos educativos no sólo potencia los logros a nivel académico, sino que fortalece el mundo interior y

el control de las emociones del niño, haciendo al individuo capaz de afrontar los difíciles y vertiginosos retos con los que tendrá que lidiar a lo largo de este siglo, corrigiendo de alguna manera las carencias de algunos sistemas organizados con la única finalidad de dar una instrucción cada vez más competitiva, con horarios estresantes que ocupan casi la totalidad del tiempo del niño.

Volcándonos en el individuo, a través de los diferentes enfoques para la relajación y la meditación, como el yoga o el mindfulness, estaremos haciendo una apuesta integral, con mejores perspectivas de éxito en el objetivo último de alcanzar la empatía, la compasión y el equilibrio necesarios para un desarrollo óptimo del niño.

Magali Vargas

Licenciada en Educación Infantil

