En Argentina:

Usan la meditación en las aulas como antídoto contra la violencia.

Para disminuir el estrés, la ansiedad y mejorar el aprendizaje en los colegios, San Isidro lanza un programa innovador por el que brindará técnicas de relajación y meditación en escuelas del Municipio. Conocido internacionalmente como “mindfulness”, se trata de una prueba piloto a cargo del Servicio de Medicina del Estrés -único en salud pública del país- que funciona en el Hospital Central de San Isidro. El Dr. Daniel López Rosetti, fundador del Servicio de Medicina del Estrés, traslade a las escuelas el trabajo que se hace en el Hospital”,

Esta prueba piloto de meditación Mindfulness se implementará en 6 escuelas públicas de la zona de San Isidro para los niños que cursan el 6to. grado. La propuesta, articulada entre el Hospital, la Municipalidad y las escuelas, consiste en capacitar a los maestros para que todas las mañanas inicien las clases con una sesión de relajación y respiración. Todos los días, antes de sacar las cosas de la mochila, la maestra baja las luces, pone música y dirige un ejercicio de relajación sicofísica y meditación. Según los resultados medidos por medio de cuestionarios a los docentes, “la meditación provoca serenidad en los alumnos. Mejora el vínculo entre ellos y con los maestros. Genera un ambiente que facilita el trabajo de enseñanza”. Además, refuerza la concentración, la atención y la memoria de los chicos.

El Dr. López Rosetti recalcó la importancia de meditar, ya que “es un proceso psicofisiológico con excelentes resultados para la salud, comprobado médicamente por las principales universidades y hospitales del mundo”. Plantea que la meditación es una herramienta fundamental para alcanzar estadios de paz y prevenir reacciones agresivas.

El especialista explicó que la meditación se realiza a través de un ejercicio de inspiración que aumenta la concentración, mejora la memoria, disminuye la ansiedad, el estrés, la depresión y, sobre todo, las reacciones de ira y violencia. “Los chicos aprenden a manejar su parte emocional”, resumió López Rosetti.

Este proyecto busca trabajar dificultades como la ira o las reacciones violentas de los alumnos. “Esto es una inversión, no un gasto. El objetivo es expandir esta idea desde San Isidro a otras escuelas de la provincia de Buenos Aires”.

El Servicio de Medicina del Estrés apuntan a ampliar la propuesta y entrenar a distancia a los docentes de las escuelas que quieran sumarse, vía YouTube y Skype.

El siguiente paso de esta iniciativa, a la que el Dr. Daniel López Rosetti bautizó como **“Entrenamiento físico para la paz”**, será la **presentación en la red de escuelas Scholas Occurrentes, impulsada por el papa Francisco**. El Dr. López Rosetti fue invitado por la entidad educativa del Papa Francisco, “Scholas Occurrentes”, para presentar -vía Internet- esta propuesta de meditación escolar que se realiza en San Isidro, a 400 mil escuelas de distintos países.

En esa misma dirección y siguiente la experiencia en la ciudad de San Isidro:

Con el objetivo de estimular la inteligencia emocional, disminuir la violencia escolar y el estrés cotidiano, el senador Foglia impulsa esa iniciativa.

El senador provincial GEN Omar Foglia presentó una iniciativa para incorporar a las actividades y currícula escolar espacios y acciones de meditación con el objetivo de estimular la inteligencia emocional, disminuir la violencia escolar y el estrés cotidiano.

Al respecto, el senador comentó: “Hay diversas experiencias tanto en el exterior como en nuestro país donde se han implementado este tipo de técnicas, en espacios de enseñanza, dirigiendo su objetivo a disminuir la violencia escolar, generando el control del estrés ante las presiones de obtener logros académicos, los cuales al no verse satisfechos degeneran en frustración e incluso depresión”.

La realización de estas actividades ya cuentan con antecedentes en nuestra provincia, como ser la ciudad de San Isidro. Las mismas, en el marco del proyecto coordinado por el servicio de “Medicina del Estrés” del Hospital Central Municipal de San Isidro, siendo dirigido por Daniel López Rosetti, ha sido el primero en incorporar estas técnicas para disminuir la violencia escolar. La instrumentación de técnicas de relajación conllevan no solo a la disminución de los índices de estrés emocional sino que derivan específicamente en la mejora del rendimiento académico.

Sobre esta cuestión, el senador explicó: “Varios estudios han reconocido los beneficios que los niños han logrado con la práctica de la misma, como ser: mejora en las técnicas respiratorias, perfeccionamiento de las posturas corporales, mejora la autoestima eliminando indicios de depresión, control y manejo de las emociones y mejora el desarrollo de la concentración y la atención”.

“La realidad de nuestras escuelas donde el acoso se ha transformado en un hecho cotidiano, la implementación de estas técnicas de meditación, como incluso acciones de “refuerzo positivo”, tendiente a reforzar actividades exitosas, cambiando la percepción hacia el otro, buscarían el estímulo para lograr el progreso individual y colectivo y desarrollar las potencialidades del individuo, determinando una profunda mejora en el autoestima, evitando la exclusión y el acoso diario”, finalizó. (Parlamentario.com, 5 mayo 2016) Fuente: <http://www.parlamentario.com/noticia-86809.html>