



Meditación Cristiana en los Colegios Evidencia de los beneficios

Graham, Anne AO; Truscott, Julia

https://researchportal.scu.edu.audiscovery/delivery/61SCU_INST:ResearchRepository/1273686900002368?i#1373686890002368

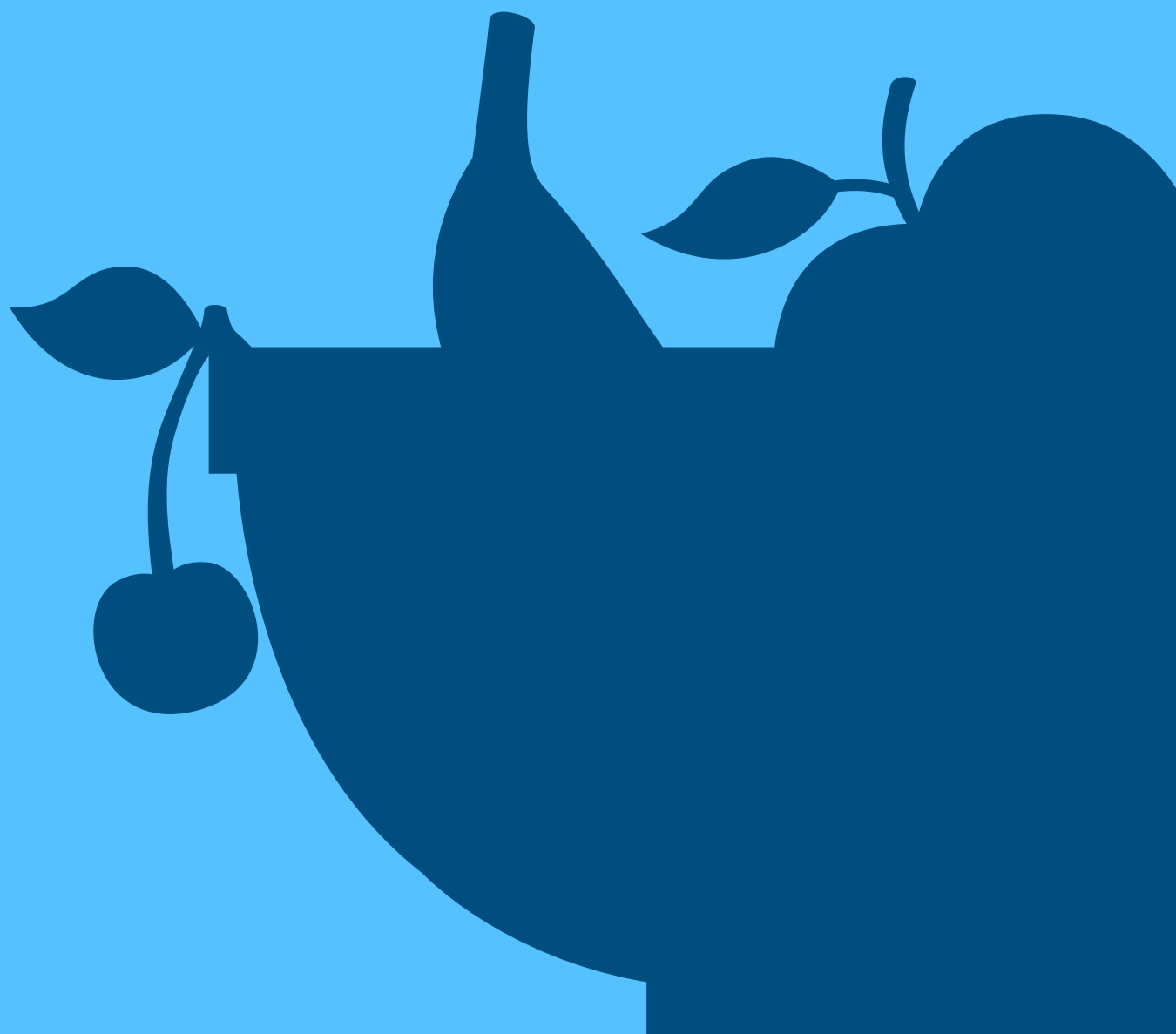
Graham, A., & Truscott, J. (2020). Meditación Cristiana en los Colegios Evidencia de los beneficios. Centre for Children and Young People, Southern Cross University. <https://doi.org/10.25918/report.39>

Published Version: 10.25918/report.39
Document Version: PDF

Southern Cross University Research Portal:
https://scu.primo.exlibrisgroup.com/discovery/search?vid=61SCU_INST:ResearchRepository
ResearchPortal@scu.edu.au
CC BY-NC-ND V4.0
Research:Open
Downloaded On 2020/07/14 13:40:17

Meditación Cristiana en los Colegios

Evidencia de los beneficios



Meditación Cristiana en los Colegios

La meditación es una sabiduría espiritual universal. Es una práctica presente en el núcleo de todas las grandes tradiciones religiosas.

En el Cristianismo, esta dimensión contemplativa de fe y oración está arraigada en las enseñanzas de Jesús recogidas en el Evangelio y en la tradición mística Cristiana.

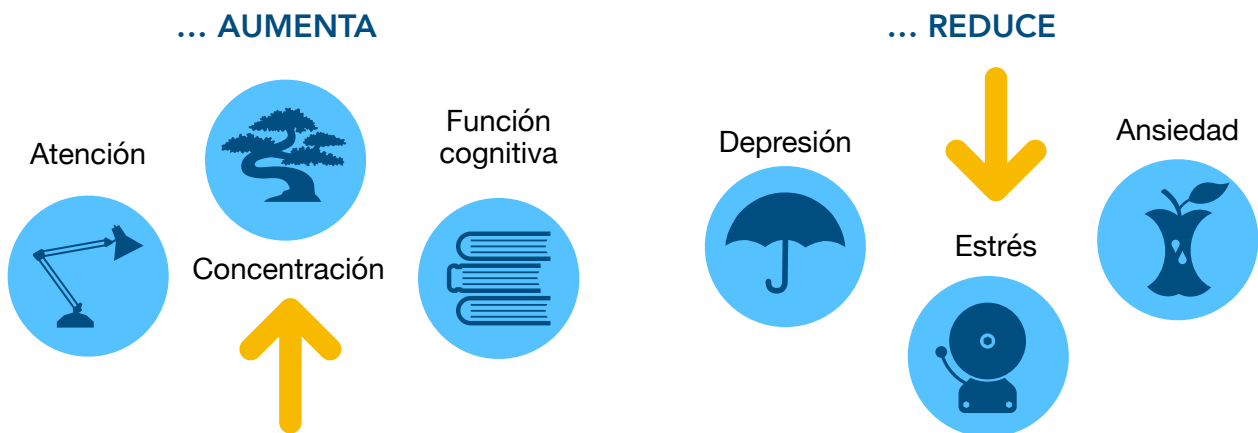
En los últimos 40 años, el interés por la meditación cristiana se ha visto renovado en gran parte gracias a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Escuelas y colegios en casi 30 países ya han introducido esta práctica en sus aulas.

Beneficios

Los estudios empíricos de campo muestran que la práctica de la meditación ofrece muchos posibles beneficios a los niños.

Entre ellos están la mejoría clínica en la salud física y mental así como una mejora en la regulación emocional y conductual, en la gestión del estrés y en la capacidad de concentración.

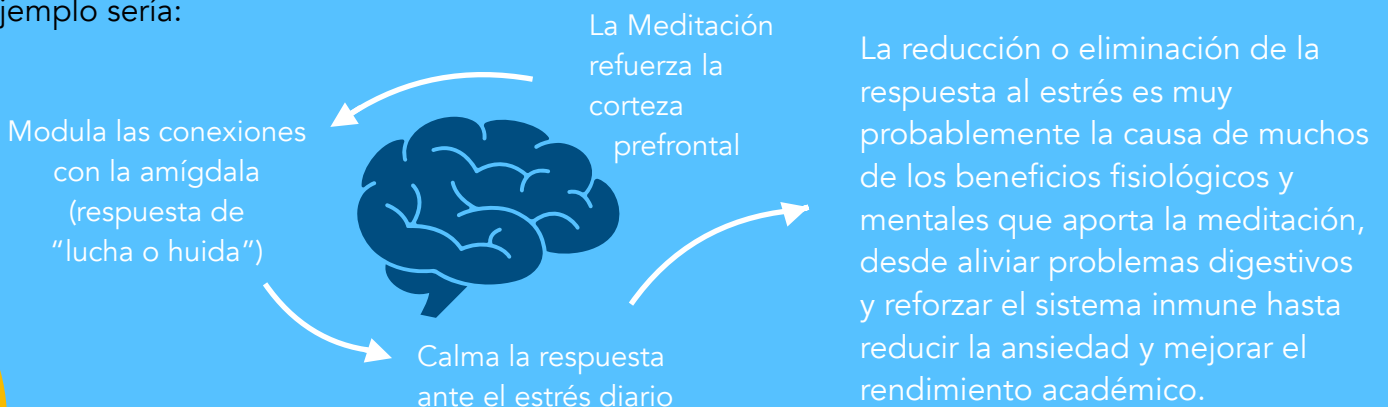
Si bien el grado de estos efectos es variable, particularmente en programas realizados en colegios de todo el mundo, existe hoy evidencia científica consistente de que la meditación ...



¿POR QUÉ se producen estos beneficios?

Las imágenes obtenidas mediante resonancia magnética aportan una clara evidencia científica al mostrar que la meditación aumenta la densidad de la sustancia gris y de la sustancia blanca en determinadas áreas cerebrales y produce cambios en la conectividad del cerebro. Es muy probable que estos cambios sean los que expliquen muchos de los potenciales beneficios.

Un ejemplo sería:



La Experiencia de la Meditación Cristiana en los Colegios

Estudios recientes realizados en colegios de Australia e Irlanda muestran beneficios similares.

Estudiantes y profesores de estos colegios mencionan que la Meditación Cristiana les ayuda a:

“Me siento como al salir del mar en un día caluroso.”

(Estudiante de 5° curso, Australia)

reducir la tensión de la vida escolar

crear un ambiente relajado y solidario

concentrarse en las tareas escolares

Además, los estudios revelan que la práctica de la meditación Cristiana en los colegios crea un espacio de seguridad y respeto para fomentar **el crecimiento espiritual** de los niños.

“No creía demasiado en Dios... pero...ahora siento que está conmigo y me he acercado a Él.”
(Estudiante de 5° curso, Australia)

“Siento que Dios me rodea con sus brazos.”
(Estudiante de 5° curso, Australia)

Los estudios muestran también que la meditación Cristiana ayuda a los niños a ser más conscientes y a aceptarse a sí mismos y a los demás:

- Afianza la formación de la identidad y la autoaceptación,
- Aumenta la amabilidad y la compasión hacia los demás y
- Fomenta el sentido de comunidad

“Cuando medito me siento más ‘yo’ de lo que nunca he sentido.”
(Norah, 11 años, Irlanda)

El silencio y la quietud permiten crear un espacio en el interior de los niños para abrirse a la presencia de Dios. Y ello:

- Les ayuda a estrechar su relación con Dios incluso cuando comienzan a abandonar prácticas religiosas como acudir a la misa de los domingos.
- Les ofrece un sentido de autonomía personal en su dimensión espiritual que les ayuda a renovar su fe.



La práctica de la meditación Cristiana proporciona un valioso espacio para nutrir la vida espiritual de los niños y para que conecten con los frutos del Espíritu Santo. También se ha comprobado que el beneficio que obtienen en su crecimiento espiritual y en otros muchos ámbitos de sus vidas sería aún más profundo si tuvieran la oportunidad de expresar sus experiencias y reflexionar sobre ellas.



© 2020 CCYP, SCU.

Este documento resumen ha sido elaborado por el Centro para Niños y Jóvenes (CCYP Centre for Children and Young People) de la Southern Cross University (Australia). Es el resultado de una exhaustiva recolección de estudios realizados por el CCYP en 2019, en nombre de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM). La recolección completa está disponible en: <https://www.scu.edu.au/centre-for-children-and-young-people/our-research/meditation-in-schools/>

Este documento tiene la licencia de Creative Commons, Atribución-No Comercial-Sin Derivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta licencia permite copiar y compartir el documento libremente, de forma completa o parcial, siempre que se ofrezca gratuitamente y se mencionen al CCYP y a la WCCM.

Meditatio, la unidad de formación external de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, ofrece los recursos, la formación y el asesoramiento para implementar la meditación cristiana en todos aquellos colegios que estén interesados en hacerlo.

Para más información, por favor, visite las páginas web:

www.wccm.org

www.wcm.es

www.meditacioncristiana.net