

Programa Educativo en Valores Humanos



“Una educación integral debe respetar en primera instancia al individuo e integrar los valores humanos: “la confianza, la cooperación, la compasión, el amor, el entusiasmo, el dinamismo, la fe y el conocimiento”. Tal educación holística prepara al estudiante para ser un individuo libre, responsable, creativo, justo, pacífico, preocupado por su sociedad, un ciudadano global de un mundo multiétnico y multicultural. El docente debe ser un modelo para los alumnos poniendo en práctica e integrando los valores, volviendo a las fuentes”.

Sri Sri Ravi Shankar



Indice

1. Presentación del programa educativo de El Arte de Vivir
2. Introducción al programa integral y marco teórico
3. Objetivo general y pilares del programa educativo
4. Programa para Educadores
5. Programa para Estudiantes
6. Programa Directivos
7. Padres
8. Testimonios
9. Fundación Internacional El Arte de Vivir y Afiliaciones
10. Escuelas beneficiadas por este programa en Argentina y Estados Unidos
11. Impacto global en números
12. Valores Humanos
13. Anexos

1. Presentación del Programa Educativo de El Arte de Vivir

La Asociación Internacional por los Valores Humanos y la Fundación Internacional El Arte de Vivir comprometen sus acciones en la construcción de una cultura de paz. Esta noción impulsada para los entornos educativos por la organización de las Naciones Unidas en la década de 1970 conlleva el propósito de formar a las nuevas generaciones en los contextos formales de educación en la resolución de conflictos a través del diálogo, la mutua comprensión y la valoración de la diversidad.

En esta oportunidad, el presente documento acerca un conjunto de propuestas de formación para los diversos actores educativos con el propósito de contribuir con los organismos gubernamentales e instituciones en la implementación y gestión de políticas públicas de educación en ética y formación ciudadana para una cultura de paz.

La relevancia de las acciones que aquí se proponen son de público conocimiento. La vida en las escuelas argentinas tiene presencia cotidiana en los diferentes medios de comunicación: *violencia, abusos, armas, tomas...* son palabras que forman parte de sus titulares. Estas problemáticas son inherentes a la diversidad que se albergan en las aulas y a instituciones colmadas de tareas que exceden las pedagógicas. Es imperante en este complejo contexto social y educativo adoptar nuevas herramientas para facilitar la construcción respetuosa en la diversidad fomentando el diálogo, la prevención y gestión de los conflictos propios de los distintos actores sociales presentes en la institución.

Ante la inevitable toma de decisiones que los funcionarios deben ejercer para dar respuesta a estos desafíos la Fundación Internacional El Arte de Vivir presenta acerca en este documento un **Programa en Valores Humanos Integral destinado a: Directivos, Docentes, Estudiantes y Padres**. El propósito transversal es **reducir la violencia, gestionar la convivencia y construir una cultura para la paz, el buen diálogo y la sana convivencia en nuestras escuelas**.

2. Introducción al Programa Integral y Marco Teórico

Es abundante la evidencia de investigaciones académicas que resaltan la importancia de la formación de **habilidades socio – emocionales** para docentes y alumnos. Ya en 1996, el informe Delors de UNESCO establece que para el nuevo milenio la educación debería sustentarse sobre los pilares de “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a convivir” y “aprender a Ser”.

Las habilidades socio-emocionales, o inteligencia emocional, se basan en el uso inteligente y positivo de nuestras emociones: habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con precisión; y a su vez generar el pensamiento y crecimiento intelectual y emocional.

Numerosas investigaciones indican una clara relación entre la capacitación socio-emocional de los Directivos, Docentes, Estudiantes y Padres. El síndrome de Burnout (estrés laboral) afecta a amplios sectores del profesorado (Huberman, 1993; Manassero et AL., 2006). Muchos estudios indican que más del 60% de las situaciones de maltrato entre estudiantes (*Bulling*) ocurren ante la presencia del docente. Sin bienestar personal, resulta difícil enseñar o administrar adecuadamente. Y sin modelos apropiados, el aprendizaje de los alumnos muchas veces resulta insatisfactorio. El recurso emocional se presenta como un medio interesante para hacer frente a esta problemática (Palomera, Gil-Olarte y Brackett, 2006). Las herramientas para el manejo del estrés (ver ANEXO I) son una solución práctica para capacitar a la comunidad educativa.

La Fundación El Arte de Vivir ofrece un **programa educativo integral** para el desarrollo de **habilidades socio-Emocionales** de docentes, estudiantes, directivos y padres basado en técnicas de respiración, relajación consciente (Meditación) y procesos interactivos. Este programa es capaz de generar una transformación interna con efectos positivos y medibles dentro de la institución educativa. Está compuesto por una serie de talleres, cursos y conferencias que aportan herramientas prácticas que complementan a la formación académica.

3.

Objetivo General y Pilares del Programa Educativo

La Fundación Internacional El Arte de Vivir propone capacitar a los docentes, estudiantes, directivos y padres para el desarrollo habilidades de inteligencia emocional, el fortalecimiento de los lazos y los valores humanos; creando un sentido de conexión y pertenencia, reduciendo el estrés laboral, la agresividad y mejorando la resolución de conflictos en las aulas y en la comunidad educativa en general.

Los tres pilares del programa se basan en: **Técnicas de respiración** para el manejo de las emociones y la recuperación del equilibrio psicofísico, ejercicios de **relajación consciente** para propiciar un descanso profundo esencial para el comportamiento no reactivo y procesos interactivos dinámicos que buscan que las enseñanzas sean experiencias provenientes de los mismos participantes con dinámicas grupales para desarrollar la creatividad, el trabajo en equipo, las habilidades de comunicación y el liderazgo en valores humanos. (ver ANEXO II)

La ciencia de la respiración, que tiene más de 5000 años de antigüedad es quizás la primera en reconocer la influencia que ejerce la mente y las emociones sobre la salud, con efectos positivos en el individuo que repercuten en la interacción dentro de la comunidad. Existen numerosas evidencias científicas, desde hace más de treinta años sobre los efectos positivos del las técnicas de respiración del El Arte de Vivir en la reducción del estrés (efectos medibles sobre el cortisol y lactatosanguíneo, disminución de la depresión y ataques de pánico e incremento en el grado de atención y mayor concentración (cambios en electroencefalogramas con activación del hemisferio izquierdo) . Ver mas información sobre investigaciones científicas en el ANEXO III



4.

Programa para educadores:

Profesionalizar la gestión de conflictos, fortalecer el trabajo en equipo y eliminar el estrés

+ Contexto

Los educadores son centrales para materializar los objetivos que la institución se proponga. La calidad de su trabajo en el aula, el manejo del estrés laboral, la buena comunicación con sus pares, directivos y alumnos son los aspectos centrales que el programa para docentes desea enfocar. Existe evidencia acerca de la necesidad de capacitar a los profesionales en habilidades de inteligencia emocional para así propiciar un mejor clima en pos de la resolución de conflictos en el aula y la comunidad en general.

+ Objetivos

1. Otorgar herramientas prácticas a los docentes para reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión para lograr un equilibrio psicofísico evitando que la enseñanza sea un peso.
2. Entrenar a los docentes en la resolución de conflictos para enfrentar las diversas problemáticas con énfasis en cómo evitar situaciones de maltrato entre estudiantes y generar una cultura de paz.
3. Propiciar que florezcan los valores humanos en el cuerpo docente como una vivencia interna y trasladar esta experiencia a la aulas.
4. Inspirar una actitud de servicio y de toma de responsabilidad por la comunidad en la que trabajan.

+ Beneficios

- Reducir el estrés y aumentar el bienestar físico y emocional
- Alivio de la depresión y ansiedad
- Reflexionar sobre la auto-imagen, los proyectos personales-profesionales y los institucionales
- Fortalecer la creatividad y claridad mental
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Trabajo en equipo, liderazgo, flexibilidad y adaptabilidad.
- Convertirse en promotores profesionales de una cultura de paz

+ Aspectos Operativos

Taller “Educar sin Estrés” Consta de un encuentro de 2hrs en el cual se enseñan herramientas introductorias para el manejo del estrés en el aula. Es la forma ideal de dar a conocer las herramientas al grupo docente.

Seminario de El Arte de Vivir para Docentes: 4 días consecutivos, de 3 hrs por día. Se calculan 1,5 mts cuadrados por cada participante (salón). En este seminario se transfiere el paquete de herramientas para el manejo del estrés completo. Con posibilidad de realizar sesiones de seguimiento post curso.



5.

Programa para Estudiantes:

Niños, Adolescentes, Jóvenes y Adultos sujetos de la institución educativa

+ Contexto

Las personas en rol de estudiantes, cualquiera sea la etapa evolutiva en la que se encuentren, están sujetas al contexto comunitario que las circundan. La gestión pedagógica y organizacional, de alguna manera, modelan sus vidas. Es de esperar que las instituciones puedan desplegar más allá de sus dispositivos institucionales formales otras prácticas y conocimientos en post de construir una vida social más integrada y sana.

Los niños, jóvenes y adultos movilizan un enorme caudal de energía que muchas veces no se encausa en las direcciones esperadas, colaborando en el aumento de conflictividad en la convivencia escolar. Los estudiantes muchas veces atraviesan experiencias indeseables que son consecuencia de una vida familiar, social y escolar poco sana:

- *Dificultad para relacionarse con sus pares*
- *Falta de atención y concentración*
- *Desórdenes alimenticios*
- *Abulia y depresión*
- *Trastornos del sueño*

El Arte de Vivir propone acompañar el desarrollo personal y académico de los estudiantes con herramientas para el manejo de emociones y conflictivas

+ Objetivos

1. Transferir herramientas para sostener el foco, mantener la claridad mental y espontaneidad
2. Reflexionar y contener los miedos y ansiedades vinculados con la vida en la escuela y la etapa evolutiva que los atraviesa
3. Prevenir conductas violentas y depresivas
4. Enriquecer y construir un buen clima en la interacción con sus pares, docentes y directivos.
5. Promover el desarrollo de emociones sanas, vinculadas con aquellas que elevan los valores humanos y contribuyen con una cultura de paz y solidaridad.
6. Promover una actitud de servicio y cuidado a las personas, la naturaleza y los bienes en general de la comunidad educativa, del país y el planeta.

+ Beneficios

- Mejora del rendimiento escolar, el foco y la creatividad
- Reduce la ansiedad y el estrés

- Mejora la calidad de su descanso
- Rompe con la monotonía y elimina la depresión.
- Ayuda a manejar las emociones negativas y las dudas
- Profundiza los lazos de solidaridad en la escuela y en el hogar
- Incrementa el sentido de pertenencia a su comunidad.

Aspectos Operativos

“Aprender Sin Estrés”: Taller introductor de 2hrs adaptado según la edad del grupo y las necesidades.

ArtExcel (Arte para la Excelencia), seminario para niños de 8 a 12 años. En este seminario se entrega el paquete de técnicas completas de El Arte de Vivir. En un total de 10hrs / 15hrs distribuidas a convenir con la institución

YES! (Youth Empowerment Seminar), seminario de empoderamiento para jóvenes de 13 a 17 años. En un total de 15hrs se transfieren las herramientas de El Arte de Vivir.

Seminario para Estudiantes adultos, seminario para estudiantes de más de 18 años, total de carga horaria 17hrs a distribuir según las necesidades de la institución.

6.

Directivos:

construir liderazgo y legitimar autoridad

+ Contexto

La autoridad es un valor en jaque en tiempos de posmodernidad. Frente a los complejos desafíos que enfrentan las instituciones educativas (gestión de programas y planes de desarrollo social, administración de los propios recursos financieros y humanos, coordinación pedagógica para una educación inclusiva y de calidad, etc.) es necesario el desarrollo de nuevas habilidades de liderazgo, para que directivos, coordinadores y jefes de área puedan ser efectivos en el logro de los objetivos institucionales y jurisdiccionales.

En contextos de crecientes tensiones, conflictos y estrés las personas que se desempeñan en los equipos directivos trasladan y comprometen muchas veces sus vidas personales y sus relaciones laborales con este tipo de aspectos que no encuentran cauce certero y terminan entorpeciendo el logro satisfactorio y el desarrollo personal y profesional.

Ofrecemos, en consecuencia, un programa diseñado específicamente para el desarrollo holístico del personal jerárquico de las escuelas. El mismo, propone construir un perfil de liderazgo en los directivos sobre la base del principio de la **inspiración**.

+ Objetivos

1. Construcción del liderazgo y legitimación de la autoridad
2. Que los líderes desarrollen herramientas que inspiren a su gente para despertar su pasión y así acompañar y apoyar las decisiones
3. Motorizar y fortalecer la cadena natural de toma de responsabilidad que impulsa la institución educativa al logro de su misión
4. Desarrollar habilidades para implicar (comprometer) al equipo de trabajo (docentes, no docentes, padres e incluso alumnos) para aunar energías tiempo y esfuerzo
5. Eliminar el estrés asociado a los cargos de autoridad

+ Beneficios

- Mejora la condición física, la claridad mental y el dinamismo para la toma de decisiones en la acción diaria
- Promueve acciones concretas en pos de aumentar la creatividad, las capacidades individuales, grupales y la performance laboral
- Provee herramientas para mejorar la comunicación con sus pares, superiores y su equipo de trabajo centradas en la construcción de una visión clara, su promoción, y en la solución de problemas que emerjan en la gestión de los objetivos de la institución escolar.



- Aporta técnicas prácticas y sostenibles en la vida cotidiana para el desarrollo personal y profesional en pos de contener las tensiones inherentes al rol y acompañar con un vínculo armónico a los integrantes de su equipo de trabajo.
- Provee recursos para construir un buen clima entre colegas y con los superiores.

Aspectos Operativos

Seminario APEX ("Achieving Personal Excellence"). Este seminario especialmente dirigido a aquellos que ejercen roles de liderazgo es impartido por especialistas en gestión de empresas e instituciones.

Tiene una carga horaria de 12hs aproximadamente distribuidas en 4 días y se ha implementado en diferentes instituciones y empresas a managers y personal jerárquico de todo el mundo.



7.

Padres:

co-constructores de la misión-visión educativa de las instituciones escolares

+ Taller para padres **Conocé a tus Niños**, para padres de primaria, 3 horas de duración

La paternidad puede ser una de las experiencias más significativas en la vida de una persona. Sin embargo, ante los cambios inminentes en el estilo de vida actual y la sobre dosis de información, el desconcierto atraviesa a muchos padres. Trastornos de atención, agresividad y abulia en los niños, son algunas de las dificultades que enfrentan los padres. Los talleres de El Arte de Vivir acercan herramientas prácticas para comprender el funcionamiento de las mentes de los niños de hoy en día y así potenciar positivamente el proceso de la crianza.

- *Comprender mejor al niño y desarrollar una relación saludable y contenedora.*
- *Recordar las cualidades naturales de todo sujeto al nacer y los mecanismos cotidianos que las alteran o dañan.*
- *Compartir herramientas prácticas que permiten a los padres potenciar estas cualidades.*
- *Redescubrir la responsabilidad compartida con las instituciones educativas en la educación integral en valores humanos del futuro ciudadano.*

+ Taller para padres **Conocé a tus Adolescentes**, para padres de secundaria, 2 horas de duración

La paternidad de adolescentes presenta desafíos inherentes que exige mayor atención y claridad para orientar a sus hijos en la inserción en el mundo adulto.

Los programas que brindamos buscan acompañar a los padres a lidiar esta etapa de sus hijos de una manera positiva para que puedan crecer sanos tanto física como mentalmente.

- *Comprender mejor al adolescente y obtener herramientas para lograr una comunicación adecuada.*
- *Desarrollar una relación padre-hijo saludable y enriquecedora.*
- *Asistirlos mejor en esta etapa de crecimiento a través de compartir tiempo de calidad.*
- *Conocer herramientas prácticas que permita a los padres contener al joven e interactuar de manera cómoda y efectiva.*
- *Fortalecer en el vínculo con el mundo y con todos una cultura de paz.*

8. Testimonios

_*“El curso de El Arte de Vivir ayudó dando frutos. Siento que sembró claridad en el pensar, calidez en el corazón y certeza en el actuar. Veo que los maestros pueden ver las cosas con mayor claridad; observo maestros con tranquilidad para evaluar situaciones, con equilibrio ante los conflictos, maestros que han recuperado su capacidad para discernir y objetividad en el observar”*

Marina, Directora del Colegio El Arbol de los Milagros

_*“Al principio del curso me sentía triste, angustiado y muy malhumorado. No me daba cuenta de las cosas que había a mi alrededor. Ahora me siento mejor, de mejor humor y más concentrado. Gracias por dedicar su tiempo a los demás para que aprendan. Es un privilegio y siento que muy pocos tiene la oportunidad como nosotros. Gracias por todo!”* Tobías, 9 años, **Participante de ArtExcel**

_*“Aunque tuve algunos momentos difíciles en el curso, también tuve experiencias hermosas que me hicieron dar cuenta de que esas cosas difíciles no siempre son terribles y que me han hecho más fuerte. No hay nada que yo no pueda hacer o arreglar con una sonrisa. No puedo creer que haya aprendido tanto en tan poco tiempo. Estoy empezando a ver las cosas desde otro punto de vista y esto me va ayudar a crecer y mejorarme a mí misma”* Pilar, 15 años, **Participante de YES!**

_*“Estos cursos son una herramienta muy valiosas que les doy a mis hijos para que junto a la educación familiar y escolar les permitan vivir la vida con un mejor control de sus emociones y que nunca se olviden de jugar con una gran sonrisa, a medida que vayan tomando responsabilidades. Lo más valioso es que todas las actividades llevan a compartir, jugar, meditar y convivir con una cultura de pertenencia”* **Enrique, papá.**



9.

Fundación Internacional El Arte de Vivir y Afiliaciones

La fundación **El Arte de Vivir** es una organización internacional humanitaria y educativa, sin fines de lucro -que no adhiere a ningún partido político ni religión-, dedicada a la educación y al servicio humanitario a través del fortalecimiento del individuo y la promoción de los Valores Humanos.

Es una Organización No Gubernamental (ONG), que tiene rango de consultor en el Consejo Económico y Social (ECOSOC) de las Naciones Unidas, participando en una variedad de comités y actividades relacionadas con la salud y la resolución de conflictos.

La fundación **El Arte de Vivir** conduce programas educativos para todas las edades. Su objetivo es erradicar violencia de la sociedad a través de seminarios para niños, adolescentes, y jóvenes.

Los programas enfatizan la necesidad de elevar los valores humanos que son comunes a todas las culturas, religiones, clases sociales y étnicas; valores como la no violencia, la compasión, el cuidado por el planeta, el entusiasmo por la vida y la actitud de servicio hacia otros.

Membresías y Afiliaciones

La Fundación El Arte de Vivir es una Organización con rango de consultor ante el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC).

Tiene representantes acreditados ante Naciones Unidas en Nueva York, Ginebra y Viena. Trabaja como consultor formal de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Membresías:

- CONGO (Conferencia de ONG's con status consultivo en UNESCO), Ginebra y Nueva York.
- Comité Salud Mental, NU y Comité de la Tercera Edad, NU, Nueva York.
- Unión Internacional para la promoción de la Salud y la Educación, París.
- Foro de la ONG para la Salud, Ginebra.
- Asociación Nacional de Organizaciones de Mujeres, Uganda.
- Miembro de la Junta Consultiva de la "School of Divinity" de la Universidad de Yale, EE.UU.
- Foro Mundial de NGO. Bonn, Alemania.

10.

Escuelas Beneficiadas por este Programa en Argentina y el Resto de América

El Programa YES! en Escuelas comenzó en Argentina en el 2011 y desde entonces se ha trabajado arduamente para dar herramientas prácticas poderosas para que los niños, adolescentes, y docentes puedan manejar las emociones negativas de una manera saludable y de esta forma eliminar el estrés. Nuestro objetivo es empoderar a los líderes del futuro y ayudar a que florezcan en ellos los valores humanos para que puedan ser ciudadanos activos y solidarios en la comunidad.

Escuelas e Instituciones educativas donde se dio el programa en La Argentina:

Escuela Altos del Sol, Bernal: 25 alumnos de nivel secundario en horario curricular.

Instituto Secundario General Belgrano, Escobar: 152 alumnas de secundario a contraturno en las instalaciones del colegio.

Escuela Media 5, Hurligam: 43 alumnos de secundario post horario escolar, fuera del colegio.

CAF Centro de Apoyo Familiar Santa Clotilde, Barrio Las Tunas, Nordelta: 40 alumnos de primario y 20 alumnos de secundario. 19 profesores y maestros, en horario escolar en la institución.

Colegio Mancedo, Quilmes: 60 alumnos de primario y 23 de secundario, en horario escolar en la institución.

Programa de deportes CABA, Club Nueva Chicago, 6 chicos de secundario.

Escuela de Educación Técnica N° 342 "Luis Pasteur", Rosario, Sta. Fe: 90 alumnos de secundario y 12 docentes, en horario escolar en la institución.

Alerne Fern, Belgrano, CABA: en Febrero 96 docentes y en Noviembre 150 alumnos de primaria en horario escolar en la institución.

Santa Teresa de Tigre, Benauides: 28 alumnos 2o año secundario, en horario escolar de la institución.

Escuela Reino de Tailandia, Parque Avellaneda: 65 alumnos de primaria durante la colonia de verano en 2012.

Escuela Nro 6 D.E. 11, Flores: 40 alumnos de primaria, en horario escolar de la institución.

Escuela Filii Dei, Retiro: 380 alumnos de primaria y 210 alumnos de secundaria, en horario escolar de la institución.

Talleres para Docentes:

Educación Sin Estrés: - Colegio Saint George Norte, Los Polvorines - Jardín Quinquela Martín, La Boca - Colegio Alemán de Temperley, Temperley - Colegio Manuela Quiroga, San Luis

Jardín N.1 - JIC N.2 (Jardín de Infantes Común No2), Caballito

JIM B

JIC N.7 (Jardín de Infantes Común No7) "El Jardín de las Glicinas", Colegiales

Conoce a tus Chicos: - JIC N.9 (Jardín de Infantes Común No9), Colegiales

Conferencia "Ser Maestros Hoy": - JIC N.2 (Jardín de Infantes Común No2), Caballito

Curso El Arte de Vivir para Docentes: - Jardín Maternal N. 8, Palermo, Centro de Apoyo Familiar Santa Clotilde, Las Tunas, Nordelta

Curso para Auxiliares: - JIC N.9 (Jardín de Infantes Común No9), Colegiales

Curso YES! para Docentes: - Escuela de Educación Técnica N° 342 "Luis Pasteur", Rosario, Ste. Fe - Escuela Comunitaria Arlene Fern, Belgrano - Colegio Santa teresa de Tigre, Benauides

El programa YES! en Escuelas en los Estados Unidos:

El programa YES! en Escuelas en Estados Unidos comenzó en el año 2005 y comenzó a crecer paulatinamente. En el año escolar 2008-2009, 1682 alumnos en 16 escuelas de 4 estados se beneficiaron con el programa. Luego para fines del año escolar 2009-2010 la cantidad de alumnos que habían tomado el programa llegaba a los 5986 alumnos de 36 escuelas diferentes en 8 estados. Y en este ultimo año escolar 2010-2011 12845 alumnos en 36 escuelas de 10 estados ya habían tomado el programa como parte de su programa de estudios.

11. Impacto Global en Números

32 años de actividades de educación y servicio a la humanidad.

Presencia en 152 países con más de 3000 sedes en todo el mundo.

Los programas han beneficiado a más de 300 millones de personas en el mundo.

Visión universal sin importar religiones, creencias o razas.

Una de las redes de voluntarios más grandes del mundo.

Desarrollo de escuelas de educación gratuita para miles de niños de bajos recursos.

Cientos de programas de reducción de violencia y estrés en cárceles, hospitales y zonas vulnerables.

12.

Valores Humanos

Sri Sri Ravi Shankar, fundador de El Arte de Vivir, asegura que no podemos tener sociedades pacíficas si tenemos individuos estresados, por lo que en el año 2007, presentó ante la Asamblea General de las Naciones Unidas la “Declaración Universal de los Valores Humanos”. Ésta representa su visión de un nuevo enfoque para fomentar el entendimiento y la coexistencia armoniosa entre pueblos y culturas diferentes.

En esta declaración menciona que los valores humanos son aquellos atributos y cualidades que se encuentran en lo más profundo de cada ser humano, representando la más alta expresión de la humanidad. Los valores humanos son innatos a todas las personas. Forman parte de nuestra naturaleza, y son la columna vertebral para que una persona, cualquiera que sea su edad, raza, religión, condición social, viva en lo personal y genere un entorno de armonía sin violencia, razón fundamental para que se reactiven y se promuevan en la sociedad.

13.

Anexos

Anexo I: Definición y efectos del del Estrés en el cerebro

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

Más allá de que el término estrés se refiera simplemente a una reacción, sin que la misma tenga una connotación ya positiva o negativa, se ha extendido el uso del término sólo a la respuesta inadecuada.

En este sentido, el estrés en su uso cotidiano se refiere a la sintomatología asociada y a las consecuencias en la calidad de vida de los sujetos. Esto nos lleva a resumir que se ha restringido el término estrés en su carácter negativo.

Cuando estamos estresados se desencadena una respuesta física que afecta directamente al cerebro que impide nuestra habilidad a enfocarnos y concentrarnos. Esta respuesta limita la habilidad de socializar y debilita las relaciones con las demás personas.

Neurotransmisores y el cortisol: “la hormona del estrés”

Como sabemos las células del cerebro se comunican a través de neurotransmisores. Frente al estrés, una hormona llamada “Cortisol” es liberada y esta dificulta el funcionamiento de los neurotransmisores haciendo más difícil la comunicación entre las células del cerebro. Esta es la razón por la cual nos confundimos en una crisis o situación estresante. El cortisol también causa una reacción química que directamente mata las células cerebrales.

El cortisol tiene la función de generar una respuesta de pelea o huida ante la situación de crisis, esto desuía la glucosa de la sangre y la energía del cerebro a los músculos y es así como podemos o pelear o huir.

Cuando la situación de estrés es puntual, una vez superada la emergencia los niveles hormonales y los procesos fisiológicos vuelven a la normalidad, pero cuando el estrés es prolongado, como es muy frecuente hoy en día debido al ritmo de vida que llevamos, se disparan en el organismo los niveles de cortisol, y al ser el único proveedor de glucosa del cerebro tratará de conseguirla por diferentes vías, bien sea destruyendo tejidos, proteínas musculares, ácidos grasos y cerrando la entrada de glucosa a los otros tejidos.

Los primeros síntomas de niveles elevados de cortisol son:

- + *Cambios del comportamiento*
- + *Agresividad*
- + *Irritabilidad constante*
- + *Sentimientos de ira*
- + *Ganas de llorar*

Todos estos síntomas, aislados o en conjunto, son factores generadores de violencia.

Anexo II : Los Tres Pilares del Programa

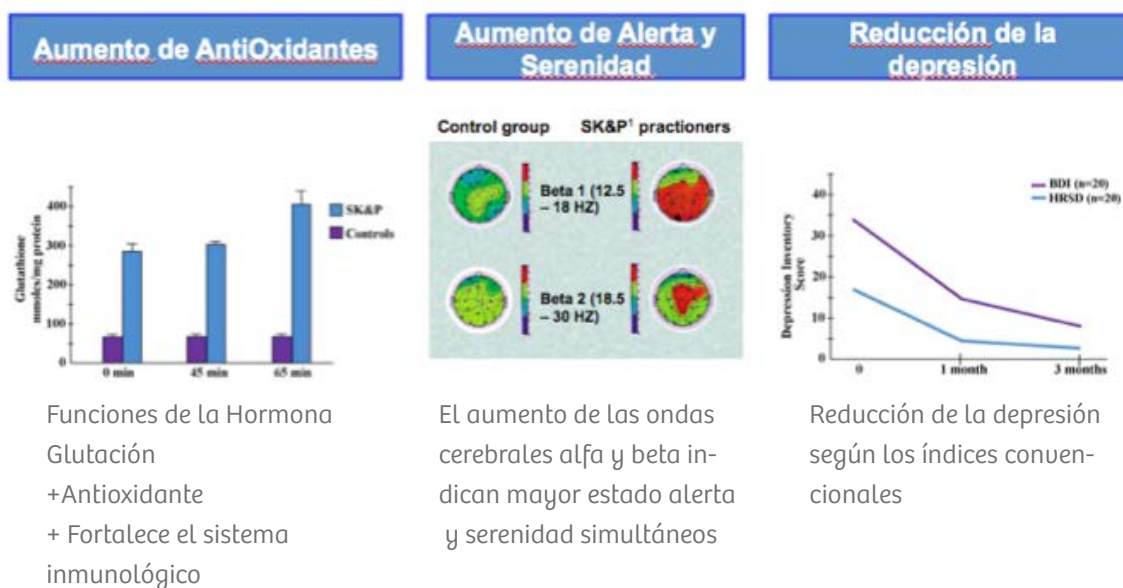
1. Respiración

Diversos estudios ponen de manifiesto la importancia de la respiración para el manejo de las emociones y la recuperación del equilibrio psíquico, físico y emocional. La Fundación El Arte de Vivir, ha desarrollado la técnica respiratoria Sudarshan Kriya® (SK), que utiliza ritmos específicos de respiración para eliminar el estrés, ayudar al funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, transformar las emociones opresivas y restaurar la paz mental.

De acuerdo a estudios médicos (Resumen Realizado por KG NAYAR, 2013) la práctica del Sudarshan Kriya® reduce el cortisol (hormona generadora del estrés), elimina el insomnio, la ansiedad, los ataques de pánico, la depresión, genera un mayor equilibrio emocional y aumentan las ondas beta y alfa del cerebro que generan mayor capacidad simultánea de serenarse y concentrarse. (Ver Anexo Procesos que combaten el estrés para obtener más detalles sobre los beneficios del SK®).



Algunos Beneficios del Sudarshan Kriya®



El Arte de Vivir propone acompañar el desarrollo personal y académico de los estudiantes con herramientas para el manejo de emociones y conflictivas

2. Relajaciones Conscientes

Los ejercicios de relajaciones conscientes otorgan al participante un profundo descanso para la mente y el cuerpo. La relajación consciente permite equilibrar los dos hemisferios cerebrales y brinda experiencias de serenidad y alegría interna, esenciales para un comportamiento no reactivo.

El participante logra aumentar su capacidad de observación interna de emociones, pensamientos y sensaciones. De esta manera, también mejora su capacidad de percibir el ambiente externo y su capacidad de expresión.

3. Procesos Interactivos

El programa para docentes de El Arte de Vivir busca que las enseñanzas sean experiencias provenientes de los mismos participantes. De esta manera se han desarrollado ejercicios y dinámicas grupales que buscan el desarrollo de:

- + Creatividad
- + Trabajo en equipo
- + Valores Humanos
- + Flexibilidad y Adaptabilidad
- + Desarrollo del pensamiento reflexivo
- + Desarrollo de habilidades de comunicación
- + Liderazgo



ANEXO III: Investigaciones científicas de las técnicas de El Arte de Vivir

La Ciencia de la Respiración es una ciencia de más de 5,000 años de antigüedad y quizás la primera en reconocer la influencia que ejerce la mente y las emociones sobre la recuperación y la creación de una salud óptima.

Investigaciones sobre la técnica de respiración Sudarshan Kriya®

Cambios en el Electroencefalograma (EEG)

Con el fin de estudiar los efectos a largo plazo que tiene el SK&P sobre las funciones del cerebro, se registraron los cambios obtenidos de los EEG de 19 practicantes del SK&P realizados en momentos fuera de la práctica, los cuales fueron comparados con los patrones obtenidos de un grupo referente de 16 personas (médicos e investigadores) que no practicaban SK&P. En comparación con el grupo de referencia, se observaron aumentos significativos en la actividad beta del hemisferio izquierdo de los practicantes del SK&P, específicamente en las regiones frontal, occipital y línea media.

Estos resultados fueron interpretados por los neurólogos como indicadores de una mayor concentración mental / mayor grado de atención por parte de los practicantes del SK&P. Es de hacer notar el hecho sorprendente de que los practicantes del SK&P demostraron una agudeza mental mucho mayor (actividad beta) que el grupo de referencia, compuesto por médicos e investigadores científicos, cuyas profesiones requieren precisamente del desarrollo y el uso diario de estas habilidades.

EEG- medidas de ondas beta, indicando un aumento de agudeza mental

