

Meditación trascendental – Educación basada en la conciencia

Marilin Durango Valencia

Tutor

Tania Meneses Cabrera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Programa de Psicología

Junio de 2022

Resumen

La sistematización de experiencia es la interpretación crítica de diversas experiencias, que, a través de un proceso de reconstrucción y ordenamiento, explica la lógica del proceso vivido. La innovación en psicología es un proceso dinámico de transformación que puede ocurrir en cualquier espacio de la práctica. Usualmente en los procesos de innovación se manifiestan como una constante de pequeños cambios, que todos en conjunto, son considerados en términos de eventos singulares y poco perceptibles como innovaciones francas.

La sistematización de la experiencia tiene como objetivo, mostrar en que consiste la meditación trascendental basada en la conciencia a profesores, estudiantes y demás participantes, permite conocer la importancia de esta técnica y como está interviene en la salud mental de las personas, adicional la experiencia de esta innovación contada por personas que participan en ella, estas permiten conocer su funcionamiento y por qué es efectiva, esta técnica es replicable en otras poblaciones, dentro de la metodología empleada se encuentra la población de adolescentes de la fundación hogares Claret, utilizando técnicas implementadas en las cuales se encuentra la revisión documental y análisis de experiencias, adicional las herramientas de recolección de información como es el diario de campo, grabaciones y preguntas guía. Obteniendo unos resultados positivos en reducción de estrés, craving e ideas suicidas, proporcionando, estabilidad, control de emociones.

Palabras claves: Meditación, Trascendental, Estrés, Innovación, Social.

Abstract

The systematization of experience is the critical interpretation of various experiences, which, through a process of reconstruction and ordering, explains the logic of the lived process. Innovation in psychology is a dynamic process of transformation that can occur in any space of practice. Usually, innovation processes are manifested as a constant of small changes, which all together, are considered in terms of singular and hardly perceptible events as frank innovations.

The systematization of the experience aims to show what transcendental meditation based on consciousness consists of to teachers, students and other participants, to know the importance of this technique and how it intervenes in the mental health of people, in addition to the experience of this innovation told by people who participate in it, these allow us to know how it works and why it is effective, this technique is replicable in other populations, within the methodology used is the population of adolescents from the foundation hogares Claret, using techniques implemented in the which is the documentary review and analysis of experiences, additional information collection tools such as the field diary, recordings and guiding questions. Obtaining positive results in reducing stress, craving and suicidal ideas, providing stability, control of emotions.

Keywords: Transcendental, Meditation, Stress, Innovation, Social.

Tabla de Contenido

Introducción	4
Materiales y Métodos.....	7
Metodología	10
Resultados.....	12
Conclusiones.....	16
Referencias.....	19
Anexos	21

Introducción

En el marco del diplomado de innovación perteneciente al programa de psicología, se pretende hacer un estudio sobre la experiencia de la meditación trascendental, enfocada en la educación basada en la conciencia, la cual, se ha verificado en el contexto social y cultural; permitiendo transformar la realidad de las personas a través de una idea innovadora en la meditación trascendental.

Dicha innovación se realiza dentro de la fundación hogares claret, en la sede femenino Arcoíris, la cual está ubicada en Pereira sobre la vía Armenia. En esta institución se pretende mitigar el riesgo social que presentan las distintas adolescentes que ingresan al programa, éstas como marginación por situación de calle, consumo de sustancias psicoactivas, violencia, o problemas de conducta, etc. Esta experiencia se considera innovadora porque mejora la calidad de vida de las personas a través de la idea que va evolucionando y es aplicada para la sociedad dentro de la fundación.

Su uso efectivo aporta beneficios a la salud mental y física, y la persona siente un profundo descanso, ya que se activa el cerebro para concertarse mejor en las actividades a realizar. Se pretende abordar el concepto de la meditación trascendental y su contribución en la salud mental de las personas de quienes participan de esta experiencia, desde las diferentes fuentes bibliográficas, técnicas de entrevista semiestructurada y análisis de experiencias personales.

Dentro de la metodología educación basada en la conciencia, la cual suele ser más eficaz, promoviendo las capacidades en tiempo real, es decir, mediante el acompañamiento, facilitación y asesoría a los procesos grupales mismos lidiando con sus dificultades concretas y movilizándolo primero la cultura que ya existe, así mismo por medio de grupos de aprendizaje en que sea

posible que aprendan unos de otros en manera horizontal, en un ambiente de relativa autonomía, tolerante con la libertad de pensamiento. Si este tipo de liderazgo se puede identificar es porque emerge de los procesos innovadores mismos, y de lo que se trata es de facilitar la emergencia.

Materiales y Métodos

La salud mental, abordándola como un concepto general, puede describirse según la Organización mundial de la salud (OMS) como “un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad”, visto este concepto, se entiende entonces que hay una ausencia de malestar a nivel mental y que, por tanto, el individuo es capaz plenamente de afrontar toda situación que pueda generarle estrés o alteración y que además sabe gestionar adecuadamente sus emociones.

De otro lado, de acuerdo con Muñoz, Restrepo y Cardona (2016) (citado en Torruella, 2016) se indica un modelo compuesto por seis dominios que caracterizan la salud mental de los individuos, ya sean sanos o con alguna enfermedad mental, relacionadas con actitudes hacia sí mismo, crecimiento y auto actualización, la integración, la autonomía, la percepción de la realidad y el dominio del entorno, si se miran estos seis conceptos se puede entender además, que se requieren ciertos comportamientos y hábitos que permitan que la salud mental positiva dé una sensación de bienestar a las personas partiendo de cómo percibe su entorno y la sociedad que lo rodea, así como la adaptación en el contexto e identificando factores protectores y factores de riesgo.

Las técnicas implementadas dentro del trabajo de la sistematización están elaboradas en el análisis y revisión de experiencias vividas por las adolescentes, quienes han participado de esta idea innovadora. Desde el enfoque cualitativo, según Ackerman (2013), “es de gran importancia tener presente las descripciones y observaciones que se realizan dentro del mismo entorno” (p.4). A su vez, el mismo autor argumenta, que, el enfoque cualitativo “trabaja fuertemente ligado al contexto en donde se ubica el objeto de investigación y busca establecer

relaciones entre ese marco contextual y el fenómeno a estudiar” (p. 4). Aunado al trabajo el método analítico que, según los autores Lopera, et al. (2010), argumentan que “aunque la forma clásica de entender el método analítico ha sido la de un procedimiento que descompone un todo en sus elementos básicos y, por lo tanto, va de lo general (lo compuesto) a lo específico (lo simple), es posible concebirlo también como un camino que parte de los fenómenos para llegar a las leyes, es decir, de los efectos a las causas” (p.3).

Según los autores Rodríguez y Alvarado (2008), mencionan en la publicación de la revista CEPAL que “En consecuencia, la capacidad de innovar ya no puede considerarse como una destreza individual, ni tampoco como la suma de una serie de aptitudes individuales: debe tomarse como una competencia social, compartida por los actores sociales que forman parte de una cantidad, quizás extensa o de prácticas relevantes” (Engel, 1997, citado en Rodríguez y Alvarado, 2008, p.130).

La meditación como innovación también es un proceso exógeno eco organizado que a factores externos condicionan la innovación y su aplicabilidad, utilizando espacios como bosques, al lado de una cascada o lago o en un lugar tranquilo, cómodo, pero sin interrupción alguna (Morín, 2001, citado en Rodríguez y Alvarado, 2008).

En la publicación de la revista CEPAL, Rodríguez y Alvarado (2008) describen el método de sistematización de las lecciones aprendidas se enlaza, sin confundirse, con el proceso de evaluación de la técnica que se considera portadora de alguna innovación en el campo social. Los dos aspectos importantes en esta sistematización son los aprendizajes que los protagonistas refieren a través de sus experiencias, y, por otro lado, son las enseñanzas que pueden extraerse de esta en la medida en que contiene la potencialidad de la replicable. El eje de la sistematización ha sido el aprendizaje y la enseñanza de cada una de las técnicas que representa para quienes se

encuentran comprometidos en el campo social. Según Rodríguez y Alvarado, en un estudio de la CEPAL “el aprendizaje es proporcionado por la interacción dentro de los grupos, en medio de las circunstancias de las innovaciones dirigidas está dentro del campo social”.

Metodología

El presente trabajo tiene como objetivo la sistematización a partir de un conjunto de iniciativas, dentro del cual se ha promovido el análisis sistemático de la experiencia y el uso de la técnica, se resume el proceso dentro experiencia trabajada, cuya metodología se explica en detalle con las ideas expresadas por los autores y las personas entrevistadas que han constituido el corazón y el motor de esta experiencia. Y así mismo, se consultó igualmente a diversos autores que han reflexionado sobre la innovación social.

El trabajo de sistematización de experiencias se trabajó bajo el enfoque cualitativo, está a través de la interacción con los participantes, siendo así como la técnica mejora la calidad de vida. Inicialmente, se buscan los principales postulados teóricos y académicos, en revistas especializadas, bases de datos y libros que hablan sobre el tema. Luego se recogen las principales características de la experiencia, aportando luces sobre el proceso realizado.

Al hablar de aprendizajes en esta sistematización de la experiencia, los actores en la propuesta innovadora se socializan para recabar esta experiencia, primero se eligieron los participantes que pudieran ser entrevistados personalmente, como proceso de sistematización, segundo paso con la información obtenida dentro de cada una de las entrevistas, se homogeneizó las situaciones en común presentadas, tercer paso los representantes escogidos expresan sobre las experiencias orientadas al aprendizaje personal en la experiencia, de ahí surge la ficha de los participantes, que contiene información valiosa sobre todo en cuanto el aprendizaje personal, y este sirve para construir el perfil innovador, cuarto paso, se realiza el proceso de innovación social donde se obtuvieron 3 entrevistas con personas (Psicóloga de la institución, maestra de meditación y usuaria del programa) que fueron de gran importancia para continuar con el proyecto de innovación en relación con los resultados y los grandes logros, las dificultades

encontradas, los factores de éxito, y los aprendizajes (Ver Anexo 1). Adicional a esto se llevaron entrevistas a profundidad, las cuales estas fueron grabadas y transcritas, en las que se aplicó la técnica de completar frases, además de ello se registraron dentro de las experiencias matrices de análisis, liderazgo e inventario documental (Ver Anexo 2).

Resultados

Después de haber sistematizado la información de la innovación en la técnica de meditación trascendental, dentro de la institución en hogares claret, se puede entender cómo está técnica es basada en una disciplina, mostrando como permite minimizar el estrés, el cual es el mayor detonante que afecta de manera directa a las adolescentes de la institución, reflejando en ellas alteración en el pensamiento y la percepción, como estimulación nociva que recibe el organismo, esta se puede relacionar fácilmente con la enfermedad, la salud y el bienestar, de tal manera la incorporación de la meditación trascendental, como tratamiento brinda mejorías en las personas (35 adolescentes en este caso de estudio), como técnica innovadora y poco conocida por sus beneficios, está brinda bienestar a la salud mental de igual manera que a la salud física, generando alivio en tensiones y estrés que suelen presentar las personas, además combatir las adicciones.

La meditación trascendental siendo esta una innovación social, ayuda a mitigar los riesgos presentes dentro de las características de la población y su metodología de ser aplicada en las adolescentes de la fundación, se identifican que los efectos en la salud mental, de quienes participan de ella mejoran, en su calidad de vida, se considera importante su aplicación además de la réplica de esta misma, porque las personas no son conscientes de los problemas o carga emocional que llevan, y no siempre se buscan soluciones para mitigar estas situaciones, en las cuales están presentando un mal manejo de emociones, impulsos, y deseos reprimidos.

Debe tenerse presente también, que esta disciplina fue creada para ser aplicada de una manera fácil y sencilla, y no requiere un desgaste físico ni mental, el tiempo que se requiere para utilizarla es poco, considerando los benéficos que genera, en los cuales están contemplados de 15 o 20 minutos dos veces al día.

La experiencia de la innovación social dentro de la fundación de hogares claret, esta se realiza por la oportunidad que se me ha brindado de realizar mis prácticas profesionales en este lugar, conociendo así la técnica y su aplicabilidad, los aspectos principales dentro de la sistematización objeto de este documento son, por un lado, los aprendizajes que los protagonistas refieren a partir de su experiencia, y, por otro, las enseñanzas que pueden extraerse de esta en la medida que contiene la potencialidad de lo replicable, esto último involucra puntos de vista externos. El eje de la sistematización ha sido el aprendizaje y la enseñanza que este proyecto representa para quienes están comprometidos en el campo social.

Dentro de la experiencia que se sistematizó en la institución de hogares claret es innovadora la meditación trascendental, porque hay una articulación de forma organizada dentro del conocimiento científico, técnico y vivencial, sobre cómo determinan cada persona dentro de la experiencia, siendo parte fundamental de la innovación y como este proceso se sistematiza mediante la información y la aplicabilidad de la misma experiencia, la cual es trabajada con la formación de recursos humanos mejorando la calidad de vida de las personas.

Se comprobó lo descrito por los autores Holmes y Rahe (1967) (citado en Torruella, 2016), donde hace referencia de cómo las situaciones estresantes se suelen presentar en la vida cotidiana, y cómo esta técnica innovadora es implementada en la meditación y a su vez ser aplicada, para aliviar tensiones de estrés en las adolescentes. Por tal motivo la meditación trascendental, es efectiva en esta población, ya que se promueve el potencial creativo, y el potencial intrínseco de usuarios y terapeutas, eliminando el estrés y activando las partes internas del cerebro generando en él, un funcionamiento total. Adicional, se verificó lo referido por Folkman y Lazarus (1985) (citado en Torruella, 2016) el cual habla de la proposición de dos estilos de afrontamiento, los cuales pueden ir incorporando ideas dentro de la innovación, para

que sea mejor su aplicabilidad y más efectiva, de tal manera que se focalice en el problema, así mismo está consiste modificar la situación presentada, para hacerla menos estresante, y contraste la emoción que suele presentar o percibir antes de comenzar a trabajar la técnica de la meditación tratando así de reducir la tensión y la activación fisiológica en la reacción emocional e irracional que suelen presentar las adolescentes frente al afrontamiento hacia las adversidades.

Según Holmes y Rahe (1967) (citado en Torruella, 2016) , una vez empleada la innovación en los adolescentes de la fundación, el resultado es el esperado, porque en su teoría plantea de poner los eventos vitales estresantes, así se consolida las ideas de una escala, la de apreciación en un reajuste social en una sana salud mental, motivando a tener relaciones interpersonales adecuadas, mejorando autocontrol a través del uso de esta técnica innovadora.

La mayoría de las propuestas de innovación o ideas de ellas mismas son implementadas, representadas y con mejoras evolutivas, paso a paso de las ideas existentes, desde de la innovación en la meditación trascendental, se incrementa la posibilidad del éxito y se reduce la incertidumbre de fallar, cuando esta se está realizando con constancia y tiempo requerido, evitando así recaídas o fallas.

Según autores como (Moulaert & Nussbaumer, 2008), consideran que la innovación social está dentro del paradigma del desarrollo comunitario, donde el campo es más amplio para abordar las ideas y estas ser asentadas y puestas en funcionamiento y disposición de las personas, la idea de la meditación es ser aplicada a todas las personas, y considerada innovación porque es poco conocida, adicional a esto mostrando buenos resultados en esta experiencia después de ser utilizada, los resultados obtenidos en su aplicabilidad y está encontrándose dentro del desarrollo comunitario, se profundiza en que la innovación tiene la perspectiva de ser aplicada a individuos, grupos sociales, y en las formas de gobernabilidad asociadas por ellas mismas.

Según Rodríguez y Alvarado (2008) en un estudio de la revista CEPAL la innovación es un resultado de un largo proceso histórico de intentos y mejoras, se crea la idea y esta se va mejorando a través del tiempo, como es el caso de la meditación, creada por el maestro Maharishi Mahesh Yogi, la técnica de meditar y trascender, en un profundo descanso, técnica la cual es creada en el oriente, y esta misma a través de los años mejoro y así su replicabilidad, en la actualidad, está basándose en la conciencia y los beneficios que esta misma trae a la salud mental como lo realizado en el hogar Claret.

Conclusiones

A través de la experiencia y la sistematización de esta misma, se obtuvieron conocimientos frente a la innovación en la meditación basada en la conciencia y cómo es aplicada de manera social en las adolescentes de la institución hogares claret. Los estudios sobre la meditación trascendental, de manera innovadora y su aplicabilidad, indican que la conciencia trasciende y esta va acompañada por aumento en el índice (EEG) alerta en el descanso, y potencia de alerta en el córtex frontal del cerebro.

La idea de esta innovación es sin ánimo de lucro, y cuenta con el apoyo del ICBC para su sostenibilidad, teniendo en cuenta las necesidades de los beneficiarios y pertenecientes al programa, esta técnica tiene pocas estrategias de divulgación, en la meditación trascendental se imitan patrones anteriormente trabajados en otros lugares que han dado buenos resultados, por ello esta idea es replicable dentro de la fundación, esta ha brindado a la población que allí se encuentra, un bienestar tanto físico como mental, adicional a esto mejora la salud mental. Y así mismo dentro de la idea y lo que se ha demostrado dentro del trabajo, lo que se multiplica y se replica son las ideas innovadoras, que se han basado en esta misma técnica, es decir, la idea en la meditación trascendental y como esta muestran resultados eficaces, al momento del contribuir a cambios positivos de comportamiento en adolescentes. Según lo referido por (panda en el 2011) un auténtico conocimiento es de tecnología y ciencia, el hombre no es más inteligente, el hombre no es más sabio, está más informado que antes, utilizando herramientas e ideas innovadoras para crear o modificar lo que ya se había realizado.

Esta idea es incorporada en la fundación con base en los acontecimientos e inconvenientes que suelen presentar las adolescentes que ingresan al lugar, aportando herramientas para una recuperación plena de la salud mental de las usuarias del programa, desde

la aplicación de esta técnica permite brindarle otro sentido a la vida, se pretende reducir la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas y mejorar los problemas de conducta.

La adopción de ideas del sector social incluyendo en este los temas comunes de innovación, donde intervienen diferentes relaciones para transferir o difundir los conocimientos que se necesitan o son necesarios, entrándose al caso de la meditación y como esta necesita ser difundida por los beneficios que se obtienen al realizarla.

Con ideas en relación en autores como Murray, Mulgan y Cauler (2011) (citado en Abreu y Cruz, 2011) donde se relaciona técnicas que hacen referencia a lo que sucede dentro de un lugar que aplica la adopción de ideas dentro del sector social, incluyendo en este los temas comunes de innovación donde intervienen diferentes relaciones para transferir o difundir los conocimientos que se necesitan o son necesarios, entrándose al caso de la meditación y como esta necesita ser difundida por los beneficios que se obtienen al realizarla.

Una de las grandes ideas innovadoras socialmente aceptadas y activas es la propuesta de Aarón Beck, quien trabaja con la terapia del comportamiento cognitivo propuesta en los años 60 y aprobada en los años 70, luego difundida por las redes políticas y socialistas, se comprobó que esta técnica ayuda minimizando el consumo de sustancias psicoactivas sin la necesidad de utilizar ningún fármaco.

Dentro de la técnica meditación trascendental se está llevando a la innovación, ya que se puede ver como un proceso de autorregulación en las adolescentes, es decir, donde se articulan los recursos propios como es la voluntad de querer meditar y estos logros se atribuye de manera interna y propia, especialmente para trabajar las dificultades que presentan encontrando en ellas

cambios que favorecen el cambio como deseos de aprender y resiliencia emocional, control de impulsos.

El éxito o fracaso de cada innovación está dentro de un proceso creativo que se adapta al nuevo contexto, y en la medida que para esta replicación se requieren renovar procesos y mejorar capacidades, está también formado parte del proceso innovador, con respecto a la técnica innovadora, debe decirse que posiblemente el principal motor de la innovación sea el aprendizaje propiciado por la interacción de los grupos en medio de las circunstancias en las cuales se encontraban.

Referencias

- Abreu, J. y Cruz, J. (2011). Innovación Social: Un análisis de Conceptos, etapas y modelos.
https://www.researchgate.net/publication/298070338_Innovacion_Social_Un_analisis_de_ConceptosEtapas_y_Modelos
- Ackerman, S. E. (2013). Metodología de la investigación. *Ediciones del Aula Taller*.
<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/76246?page=41>
- Lopera, J., Ramírez, C., Zuluaga, M. y Ortiz, J. (2010). El método analítico como método natural. *Universidad de Antioquia*.
http://repositorio.udea.edu.co/bitstream/10495/5501/1/LoperaJuan_2010_M%c3%a9todoAnal%c3%adicoM%c3%a9todoNatural.pdf
- Moulaert, F. y Nussbaumer, J. (2008). Innovación Social y desarrollo territorial.
https://www.researchgate.net/publication/44960912_Social_Innovation_and_Territorial_Development
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). #Sanos En Casa – Salud mental.
https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=CjwKCAjw-8qVBhANEiwAfjXLr19azFMiTnzXYwOExTdil7ka3ez8QVHuAzmnaNq65TTe9aJ8HwaEKBoCdxAQAvD_BwE
- Rodríguez Herrera, A., & Alvarado, H. (2008). Claves de la innovación social en América Latina y el Caribe. *Cepal*.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/2536/1/S0800540_es.pdf

Torruella Barquer, L. (2016). Efecto del programa meditación trascendental del estrés la flexibilidad psicológica y la variabilidad de la frecuencia cardiaca.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/392686/1tb1de1.pdf?sequence=1>

Anexos

Anexo 1

Figura 1

Encuentro para meditar



Figura 2

Salón de encuentro para meditar



Figura 3

Entrevista

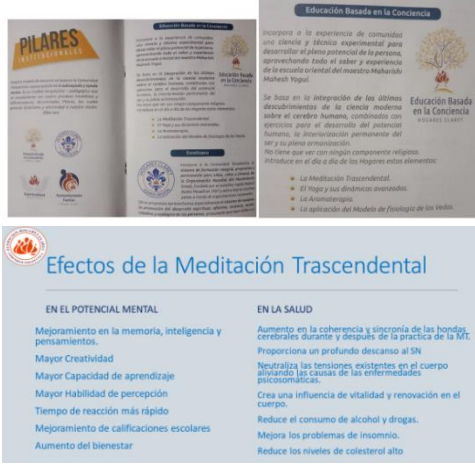


Anexo 2

Tabla 1. *Matriz de Inventario Documental.*

Experiencia: Meditación Trascendental –Educación basada en la conciencia

Tipo de formato	#de formatos s revisado s	Ubicación digital o física	Resumen de contenido y fecha	Tipo de evidencia
Fotografía	7	Mixta https://youtu.be/oaFA7VFsj1k	Las imágenes son tomadas a principios del mes abril del año 2022, con autorización de la profesora de meditación, con fines	Fotografía tomada en espacio y tiempo real, no se guarda evidencias o archivos, ya que es considerado

			académicos. Estos son algunas de las actividades que se realizan dentro de los espacios de meditación.	privado lo que se realiza en estos espacios indicados y acordados.	
Documental	3			Las imágenes son tomadas del libro que se muestra y se explica a los usuarios que pertenecen a la institución en que consiste las actividades allí en el lugar.	Libro físico y una foto tomada de documento en PDF desde el computador de la institución
Reportaje, prensa	1	Digital		La razón, revista relata la vida de la artista Francine Secretan, habla sobre la meditación especialmente la meditación trascendental y la escultura como forman parte de la vida de la artista.	Link https://www.la-razon.com/escape/2022/02/21/francine-secretan-un-soplo-de-alma-antigua/
Radio, televisión, otros formatos	2	Digital		El reportaje realizado en el tema de meditación	Link Publicado en YouTube

	trascendental trata de explicar en qué consiste y la forma de trabajarla.	https://youtu.be/buyY8dN92d8 https://youtu.be/KqiLXaquI40
--	--	--

Tabla 2. *Matriz de Liderazgo.*

Identificación de actores sociales Nombre	Perfil y cualidades Descripción del actor social	Qué rol cumple en la experiencia. Quien es en la experiencia
Ana Yances	Profesora y líder de la escuela meditación trascendental- basada en la conciencia (Es pasiva, comprensiva, y es líder en las acciones)	Profesora y líder de la escuela de meditación
Viviana López	Psicóloga de la institución (Es activa, comprensiva, y se encuentra en contacto directo con las usuarias del programa)	Psicóloga de la institución
Maylin Castaño	Es formadora (Es activa, comprensiva, y se encuentra en contacto directo y educación con las usuarias)	Trabajadora de la institución

Tabla 3. Matriz de Análisis.**Experiencia: Meditación Trascendental –Educación basada en la conciencia**

Claves	Evidencias en la teoría	Evidencias en las acciones	Logros de apropiación social	Estrategia de divulgación
Creatividad	La meditación se ha usado en entornos clínicos como reducción de estrés y el dolor, años de investigación se puede considerar la mediación como beneficiosa desde el año 1996. El instituto de los estados unidos recomienda a los médicos aceptar la meditación como tratamiento (Carlín y lee 1997). Con la ayuda de la ciencia y la meditación se da una conexión utilizada en la parte clínica y psicoterapia o para generar nuevos	Las capacitaciones se dan cuando ingresa un grupo de usuarias nuevas a la institución, la profesora asiste 4 días seguidos a dictar la clase para que luego puedan continuar realizando la meditación en su diario vivir y a través de la metodología participan todos los integrantes de la institución, para cuando un funcionario esté con las usuarias	El proyecto logra en el potencial mental, Mejoramiento en la memoria, inteligencia y pensamientos. Mayor Creatividad Mayor Capacidad de aprendizaje Mayor Habilidad de percepción Tiempo de reacción más rápido Aumento del bienestar. Y en la salud aumenta en la coherencia y sincronía de las ondas cerebrales durante y después	La experiencia de la meditación trascendental se encuentra dentro del libro el ABC de manual terapéutico de la institución, incluyendo los 5 pilares y este siendo el segundo de ellos y a su vez es explicado a acudientes de los usuarios del programa. No hay más maneras de divulgación del programa

procesos neurobiológicos (Barraca 2009). Y esto ha favorecido y brindando beneficios en el bienestar de estados emocionales, disfuncionales, situaciones de estrés, reducción de sintomatología física por enfermedades crónicas (Compagne, 2004)

Los avances tecnológicos con relación al funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso hace que las condiciones sean privilegiadas en comparación de hace 20 o 30 años atrás según (Simón, 2006)

a su cuidado continuar realizando los ejercicios.

de la práctica de la meditación trascendental, Reduce el consumo de alcohol y drogas. Mejora los problemas de insomnio.

Impacto	Según la proyección que se trabaja del 2015 al 2022, en el reporte de este año ha beneficiado a 35	En el año 2022 el proyecto logra un cambio de manera cognitiva y	En las prácticas de la universidad se ha contribuido brindando acompañamiento	Los cambios en las adolescentes se ven reflejados en la autoayuda y
----------------	--	--	---	---

	adolescentes las cuales se encuentran activas en el programa, viviendo de manera permanente allí, adicional los beneficiarios que son el parte del programa que trabaja allí y quienes hacen parte del diario vivir de las adolescentes.	conductual en los adolescentes de la fundación hogares Claret cede femenino arcoíris al momento la institución cuenta con 35 adolescentes, cambiando así su comportamiento en términos de problemas de conducta y la necesidad de consumir SPA	a las adolescentes que han sufrido alguna marginación por violencia, problema de conducta y consumo SPA interviniendo de manera individual y grupal, y estas prácticas están relacionadas con los tratamientos que se brindan en el programa para mejorar la calidad de vida de las personas.	la ayuda mutua que ellas aportan al programa, pero no se evidencia divulgación de estos proyectos.
Pertinencia (territorial, poblacional, coyuntural)	El proyecto del programa cede femenino hogar arcoíris, plantea trabajar con población menor de 18 años, todas mujeres, quienes han sido marginadas por alguna situación de violencia, consumo	Se trabaja con el hogar femenino creando adherencia al tratamiento y terapias, volviéndose un hábito en su diario vivir	El proyecto es sin ánimo de lucro tiene en cuenta las necesidades de los beneficiarios y pertenecientes del programa, teniendo en cuenta las demandas	No tiene estrategia de divulgación

<p>de sustancias psicoactivas o responsabilidad penal. Para generar la inclusión social, realización un proyecto de vida.</p>	<p>sociales, la institución pertenece al instituto de bienestar familiar con quien cuenta como aliado de la policía nacional.</p>
---	---

Participación	<p>En la formulación de la experiencia manifiestan que la metodología es participativa y voluntaria donde no se requiere algún esfuerzo físico o mental, Solo de disposición donde se requieren de 15 a 20 minutos diarios 2 veces al día, no haber consumido café o alguna sustancia psicoactiva para que sea efectivo la técnica.</p>	<p>En la actividad del proyecto hay diferentes personas quienes participan de él, en ellos se encuentran la profesara de meditación quien enseña la técnica y ella asiste 4 días seguidos, y después vuelve al mes siguiente si hay nuevas usuarias del programa o para reforzar lo aprendido, los formadores quienes son 3 personas que se</p>	<p>La institución sostiene la forma de la continuidad del proyecto, este es puesto en el diario vivir de las adolescentes y como ha sido tan efectivo el tratamiento el mismo da la sostenibilidad para que continúe en el tiempo y vaya en avances.</p>	<p>Cuando ingresa una nueva usuaria al programa esta inmediatamente participa en el programa de meditación trascendental.</p>
----------------------	---	---	--	---

		encargan del acompañamiento constante de las 35 adolescentes del programa		
Socialización y/o Réplica	Esta experiencia ha sido replicada en todas las fundaciones de hogares Claret, en las diferentes ciudades del país, Pereira Risaralda, contando con 3 sedes, Antioquia, Atlántico, Cundinamarca, Quindío, Santander, valle del cauca. El interés por la meditación trascendental ha aumentado y sus réplicas están en los yoguis que son los monjes del oriente sus inicios fueron en la india por Maharishi Mahesh yogui, continuando en estados unidos	La experiencia muestra sus logros en lugares como el instituto nacional de Health de los estados unidos, la india donde nace el proyecto expandiéndose por Asia.	La experiencia del proyecto implanta los modelos de la técnica de meditación trascendental basada en la conciencia que pueden ser funcionales en cualquier lugar y población, los aprendizajes son comprobados por la retención de información con más facilidad o retomar la que se ha aprendido con el tiempo, todo esto con fines terapéuticos y pueden ser aplicados en instituciones,	Actualmente, sigue aumentando el interés y esta es difundida a través de conversación y divulgación con una actitud abierta para estudiar y practicar (Barnes, Bloom, y Nahin, 2008)

conocidos por el
instituto de ciencia,
y ha sido expandida
por tradiciones
religiosas y
espirituales hacía
así y su práctica es
difundida por todo el
oriente (Diaz, 2010)

clínicas,
fundaciones o
donde haya
comunidades.