

Seminário: “Tecnologias e educação”

Os benefícios da meditação na educação

* **Rubens de Aguiar Maciel**

A meditação favorece a atenção a si mesmo, a atenção ao outro e ao ambiente. É um processo que auxilia na integração mente, corpo, intelecto e espírito. As modalidades de Meditação da Atenção Plena e Atenção Panorâmica não possuem nenhuma conotação religiosa podendo ser praticadas por pessoas de qualquer crença. São técnicas simples que depois de aprendidas devem ser autoadministradas, o que pode ser feito em ambientes comuns.

Elas trazem benefícios comprovados para os sistemas: endócrino, imunológico e psiconeurológico.

Podemos considerá-las como poderosas ferramentas no controle da mente hiperativa e distraída, que contribuem para a diminuição da impulsividade e reatividade.

O desenvolvimento da atenção "a si mesmo" nos proporciona uma percepção acurada de nossos sentimentos, expectativas, emoções e fantasias. Quando isso acontece passamos também a perceber os outros com maior empatia. A introspecção promove profundas mudanças éticas, desenvolve o senso crítico e diminuí as reações emotivas.

Ao nos percebermos notamos que muitos aspectos de nosso "eu" são o reflexo do desejo de nossos pais e da sociedade, a partir daí podemos mudar nossa perspectiva e escaparmos do sentimento de que estamos sempre aquém das expectativas e encontramos valores genuínos dentro de nós.

** **Rubens de Aguiar Maciel**, psicanalista, doutor pela Faculdade de Saúde Pública da USP, pesquisador pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pós-graduado em Mediação e Saúde pela Escola Paulista de Medicina sobre o tema Meditação e Saúde*



SINPEEM
SINDICATO DOS PROFISSIONAIS EM
EDUCAÇÃO NO ENSINO MUNICIPAL-SP