

## ¿Qué es FRIENDS?

FRIENDS es un proyecto de 24 meses cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. Su objetivo es fomentar la inclusión social y la comprensión intercultural en los sistemas educativos a través de la implementación a gran escala de un enfoque innovador para toda la escuela conocido como el Tiempo de Silencio basado en el Programa de Meditación Trascendental (MT).

## ¿Qué es el Tiempo de Silencio basado en el Programa de Meditación Trascendental (TS/PMT)?

Es un programa implementado en escuelas basado en descansos "de tiempo de silencio" dos veces al día, unos minutos al principio y al final de la jornada escolar, durante los cuales los estudiantes, profesores y otro personal escolar practican la Meditación Trascendental. Se ha demostrado científicamente que este enfoque natural y fácil de aprender para toda la escuela tiene un gran impacto en la mejora de los logros personales y académicos de los estudiantes, creando un ambiente general de paz y tranquilidad y haciendo que los comportamientos sociales sean más tolerantes e inclusivos.

## ¿Quién va a estar involucrado?

El proyecto FRIENDS se implementará en Portugal, Italia, Bélgica y Reino Unido e involucrará al menos 1 escuela o institución de educación no formal por país, a 150 estudiantes por país (niños de 5 a 18 años de edad y adultos) con un total de 600 alumnos, además de profesores, directores escolares y padres. Los sistemas educativos seleccionados tendrán un alto componente de estudiantes de grupos minoritarios y desfavorecidos o de origen inmigrante para promover la educación inclusiva en todos los entornos escolares.

## ¿Qué resultados se van a conseguir?

El proyecto FRIENDS, a través de Tiempo de Silencio basado en el programa de Meditación Trascendental, tiene como objetivo ayudar a los profesores y educadores a abordar la diversidad en las aulas y fomentar la educación de los alumnos desfavorecidos mediante la promoción de la tolerancia, la resiliencia, la inclusión social, la mejora de sus logros académicos y la lucha contra la discriminación en todas sus formas, el acoso y la violencia en las escuelas.

Estos resultados se lograrán mejorando:

- El aprendizaje y los resultados personales de los estudiantes/alumnos;
- La capacidad de los profesores para abordar el estrés y hacer frente a la diversidad en los entornos de aprendizaje;
- La creación de comunidades escolares más inclusivas y armoniosas que proporcionen la base para el diálogo y la comprensión interculturales.

## Resultados:

- El Tiempo de Silencio basado en el Programa de Meditación Trascendental se implementa en las escuelas de los países seleccionados como una herramienta para promover entornos de aprendizaje más inclusivos.
- Informes sobre la evaluación de los beneficios del Programa Tiempo de Silencio/MT para estudiantes, profesores y toda la comunidad escolar.
- Comunidades de aprendizaje establecidas a nivel local para intercambiar experiencias sobre la implementación del Programa Tiempo de Silencio/MT
- Artículos científicos publicados para crear conciencia sobre el enfoque de Tiempo de Silencio/MT
- Un conjunto de recomendaciones de políticas desarrolladas con información práctica para la implementación de Tiempo de Silencio basado en el programa de Meditación Trascendental en escuelas a una escala y contexto europeos más amplios.



# FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools



friends-project.eu



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools



Fondazione Hallgarten Franchetti  
Centro Studi Villa Montesca (Italia)  
- Coordinatore -  
[www.montesca.eu/2.0/](http://www.montesca.eu/2.0/)  
[europrojects@montesca.it](mailto:europrojects@montesca.it)



Universidade do Algarve (Portogallo)  
[www.ualg.pt](http://www.ualg.pt)  
[jcsantos@ualg.pt](mailto:jcsantos@ualg.pt)



ALMA MATER STUDIORUM  
Università di Bologna (Italia)  
[www.unibo.it](http://www.unibo.it)  
[chiara.ruini@unibo.it](mailto:chiara.ruini@unibo.it)



CESIE (Italia)  
[cesie.org](http://cesie.org)  
[mariagiovanna.carpinteri@cesie.org](mailto:mariagiovanna.carpinteri@cesie.org)



Escola Secundária de Loulé (Portogallo)  
[www.es-loule.edu.pt/portal/](http://www.es-loule.edu.pt/portal/)  
[manuelccnora@gmail.com](mailto:manuelccnora@gmail.com)



Comune di Sacile - Pordenone (Italia)  
[www.comune.sacile.pn.it/](http://www.comune.sacile.pn.it/)  
[natalina.celot@com-sacile.regione.fvg.it](mailto:natalina.celot@com-sacile.regione.fvg.it)



Maharishi School Trust Limited  
(Regno Unito)  
[www.maharishischool.com](http://www.maharishischool.com)  
[derek.cassells@tm.org](mailto:derek.cassells@tm.org)



Maharishi Foundation  
(Regno Unito)  
[uk.tm.org/maharishi-foundation-uk](http://uk.tm.org/maharishi-foundation-uk)  
[mirtacastellar@yahoo.com](mailto:mirtacastellar@yahoo.com)



APEJAA – Associação de Pais e  
Encarregados de Educação da Escola  
João Afonso de Aveiro (Portogallo)  
[www.associacaodepaisapejaa.blogspot.pt](http://www.associacaodepaisapejaa.blogspot.pt)  
[jm@homegrid.pt](mailto:jm@homegrid.pt)



Cooperativa Cultural Ciencia e  
Tecnologia Vedica Maharishi – CCCT  
(Portogallo)  
[meditacao-transcendental.pt/](http://meditacao-transcendental.pt/)  
[corte\\_real@live.com.pt](mailto:corte_real@live.com.pt)



Associazione Meditazione  
Trascendentale Maharishi Italia (Italia)  
[www.meditazionetrascendentale.it](http://www.meditazionetrascendentale.it)  
[rossanomaset@gmail.com](mailto:rossanomaset@gmail.com)



Civic Association for Communication  
and Education “Sophia”-  
ACCESOPHIA (Spagna)  
[acesophia.com](http://acesophia.com)  
[gonzalo.santamaria@gmail.com](mailto:gonzalo.santamaria@gmail.com)



Maharishi Institute of Vedic Science  
(Belgio)  
[transcendental-meditation.be](http://transcendental-meditation.be)  
[claudio.scubla@gmail.com](mailto:claudio.scubla@gmail.com)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.