

CRÓNICA DEL XIX SEMINARIO DE ALEZEIA

Energía positivas para unas relaciones saludables. Autoconocimiento y Relajación.

Jesús Mateos Rodríguez

Médico de APS. Director Adjunto de "A tu Salud"

Introducción

Dos grandes y significativas palabras, para la adaptación del ser humano a su realidad vital. Estos eran los objetivos de nuestro Seminario.

Por un lado el conocimiento de lo que somos (nuestras emociones), como base del sufrimiento y del gozo humano; comprender y aceptar lo que nos define como personas. Es la base para entender y desarrollar nuestra capacidades personales; así como para encontrar en el sufrimiento un punto de partida para el enriquecimiento y crecimiento personal.

Por otro lado, aproximarnos a unas técnicas como la relajación y la meditación, que se encuentran en la base del Mindfulness; con el objetivo de que seamos conscientes de que la atención plena (sin distorsiones mentales), nos acerca a una realidad plena. La cual puede facilitar el cambio de funcionamiento mental y ayudarnos a comprender y a mejorar nuestro ser y estar en el mundo.

1

El Comienzo

Iniciamos nuestro trabajo, como en años anteriores, en el Centro San Juan de la Cruz de Segovia, en una tarde lluviosa del mes de marzo; en compañía de muchos amigos de antes y nuevos amigos de ahora.

El entorno acompaña nuestro trabajo, se trata de un centro de formación y de retiro espiritual, que facilita el desarrollo de actividades de una forma concentrada y relajada, en este caso en total acuerdo con los objetivos del seminario.

Como profesores, nos guiaron en el recorrido por los contenidos del seminario:

1.1

Bienvenida al seminario, manifestación de expectativas y presentación de todos los participantes

Fue el trabajo de Juan Manuel de Miguel, Director Unidad de Intervención Educativa de Segovia.

Empezó con esta pregunta: **¿Quiénes somos y qué expectativas traemos al seminario? ¿Cómo nos situamos?** y con este mensaje.

El seminario este año nos sitúa ante las energías positivas, pero unas energías que no debemos esperar que nos lleguen desde fuera de nosotros (y no está mal cualquier ayuda y cualquier apoyo que nos demos unos a otros; o que aprovechemos los apoyos que nos lleguen de donde sea). No se trata de autosuficiencia, sino de implicarnos con todo lo que somos, con lo mejor que anida en cada uno, y sacarle el máximo rendimiento.

Es una invitación a que cada uno, y mejor si lo hacemos entre todos, explote todas las posibilidades que tenemos de hacer, y de ser sobre todo.



Voy a proponeros un trabajo muy sencillo, y palabra de honor, que no voy a hacer que nadie pase apuros, o un mal rato en estos comienzos, o se sienta incómoda en este ejercicio. Me gustaría, también a mí, ser positivo y sembrador de positividad entre vosotros,

Os voy a explicar un ejercicio que a mí me gusta hacer con los chicos y chicas con los que trabajo, en los primeros encuentros que tengo con ellos. Muchos vienen fastidiados, porque les toca cumplir una medida judicial o tienen que acercarse a mí porque ha habido una denuncia que ha tramitado la fiscalía de menores. Y a veces los chicos y chicas vienen tensos, no sólo por fuera sino desde dentro. Es verdad que si vienen así, es porque han hecho alguna, pero



además con frecuencia son chicos y chicas que, por eso mismo reciben muchos reproches; y pocas gratificaciones, pocos reconocimientos, pocos aplausos por los que les quieren educar, de lo que son, de su bondad que siempre existe, y de lo que hacen bien, (otra cosa son los plausos de los colegas). Al fin y a la cabo si vienen es por unos hechos, si queréis hasta delictivos, pero eso no les convierte en delincuentes como definición de su persona. Una cosa son los hechos, y otra el conjunto de la persona.

Y les pongo este reto de hacer un MUÑECO. Deben dibujar un muñeco que tenga al menos Cabeza. Tronco. Las cuatro extremidades, y en el pecho dibujado un corazón. Una vez dibujado, a su manera, expresando que no importa el valor artístico, sino que sea su obra, su propia expresión. Una vez hecho les digo: "este muñeco, por arte de magia, eres tú. Ahora se trata de completarlo y llenarlo de tu vida; explicar tu cabeza, tus brazos... según el guión que ahora te voy a presentar.

EL MUÑECO QUE YO SOY.

Mi Autorretrato

CABEZA:

Mis pensamientos: Aquello en lo que más pienso: Personas, Cosas, Acontecimientos vividos por mí O por otras personas. y preocupaciones a las que doy vueltas.

BRAZO DERECHO: (si eres diestro)

Mis habilidades: Todo aquello que se me da bien. Habilidades manuales, Mis habilidades sociales en el trato con la gente: amigos, profesores..,

BRAZO IZQUIERDO: (si no eres zurdo)

Mis No – Habilidades. Aquello que no se me da bien. En lo que me veo torpe... Lo que llama la gente defectos...

PIERNA DERECHA:

Mis avances en la vida. Lo que yo he conseguido por mi mismo. Lo que realmente ha sido un logro mío:

PIERNA IZQUIERDA:

Mis pasos atrás. Mis atascos. Mis pasos equivocados. Esas cosas que yo considero que han sido errores míos o pasos equivocados o para atrás.

CORAZÓN:

Mis amores. Lo que yo más quiero: Personas, cosas, proyectos. Lo que hace verdadera ilusión.

Hoy podemos hacer uno entre todos con todas las energías que consideramos positivas, y promotoras de salud de la gente y nuestra propia.

Podía ser el muñeco que traemos al seminario entre todos.

Con sus recursos adquiridos en nosotros, con sus posibilidades y con sus retos *vamos a pintar entre todos los que os animéis, un gran muñeco en ese papel extendido en el suelo.* Con su cuerpo, su cabeza, brazos, piernas y un corazón

Con este guión:

CABEZA:

Nuestros pensamientos al venir a este seminario:

Aquello que considero más importante en estos momentos, sean de tipo personal o de tipo profesional lo que más pienso:

Detalles de la vida persona, social, profesional. Acontecimientos vividos por mí o por otros que tienen que ver con el trabajo de estos días.

Preocupaciones a las que doy vueltas.

BRAZO DERECHO: (si eres diestro)

Lo que consideramos habilidades en estos momentos para dar energía positiva. Os puede ayudar reflexionar sobre lo que cada uno ya ha adquirido, o quiere conseguir porque considera que es una buena habilidad.

Nuestras habilidades que aportamos en estos momentos:

Todo aquello que se me da bien para dar energía positiva. Vale cualquier habilidad, de cualquier tipo, desde lo manual, a lo más intelectual, pasando por lo que tiene que ver con el mundo de las sensibilidades, las relaciones...

BRAZO IZQUIERDO: (si no eres zurdo)

Mis No – Habilidades: Aquello que en estos momentos nos puede estorbar para tener y construir energías positivas, y que fácilmente arrastramos. (Igual, en lo personal y profesional)

PIERNA DERECHA:

Los logros que ya tenemos conseguidos y por eso aportamos a la energía que trae el grupo: Aquí entra Lo que consideramos logros en nuestro proceso personal y profesional

PIERNA IZQUIERDA:

Los pasos que consideramos equivocados y que interrumpen este dinamismo de energía positiva. A nivel personal y profesional

CORAZÓN.

Donde se deben centrar el amor, las aspiraciones, los deseos, los objetivos para que la vida nuestra y de los que acompañamos sea más feliz, más plena, más saludable. Con más energía.

Y así lo hicimos. En él expresamos multitud de aspectos de nuestra vida persona, familiar y profesional. Realmente queríamos ser positivos y cargarnos de energías renovadas. Y ese gran muñeco, hecho de cartulinas pequeñas, pegadas en un gran mural, presidió nuestras sesiones de trabajo y encuentro, como un recuerdo de todas nuestras personas, aspiraciones, retos, dificultades. Un recuerdo que se iba haciendo más real según fuimos redescubriendo toda esa energía positiva que busca la promoción del bien ser y bienestar nuestro y de los demás, que está presente en nueva vida personal y profesional.

Los Profesores

Jesús Pérez Viejo, psicólogo, director de la Asociación ASPACIA; experto en relaciones interpersonales y en counselling; con dilatada experiencia de campo en atención y prevención de la violencia de género, tanto a nivel nacional como internacional.

Maite Rodrigo Vicente, trabajadora social de atención primaria, practicante e instructora de yoga y de meditación desde hace más de 30 años; con experiencia docente en tema de relajación y salud y de campo en los ámbitos grupal y familiar.

Con ambos, nos adentramos en el tumultuoso mundo de las emociones y de la construcción personal; utilizando como brújula de orientación el autoconocimiento, la relajación y la meditación.

2

**Primera parte
Bien estar y Bien ser
¿Un reto imposible?**

Jesús Pérez, nos propone compartir el análisis de nuestra propia realidad, a través de un recorrido a través de los siguientes contenidos:

EL SER HUMANO Y EL BIENESTAR.

EL MUNDO DESCONOCIDO DE LAS EMOCIONES.

COMUNICACIÓN AFECTIVA Y ASERTIVA.

CUIDARME Y CUIDAR DE LOS DEMAS.

CLAVES PARA UNA VIDA FELIZ.

EL SER HUMANO Y EL BIENESTAR

Hablamos de coherencia personal, de donde incorporamos valores y creencias.

Partimos del privilegio de estar en este momento de reflexión, se han considerado patrimonio de la gente progresista, implica una tendencia a la mejora.

COUCHING

Hoy de moda como concepto estratégico, en profesiones muy racionalizadas. Significa entrenamiento.

·Implica trabajar desde la capacidad de las personas.

Valores → Actitudes → Creencias

Tiene en cuenta el universo vivencial de la persona. No existe la realidad absoluta. Hablamos de realidades virtuales comunes. Hay que tener una generosidad absoluta para reconocer realidades diferentes.

·Los conceptos éticos y estéticos fluctúan.

Creencia → Valor → Idea

·Necesitamos un marco estructural que nos sirva para relacionarnos y comunicarnos (Legado).

·Desarrollo continuo. Continúa con la vida. Adaptación continua.

2.1

La importancia del lenguaje, y los valores en las relaciones

ANÁLISIS DE LOS CONCEPTOS A TRAVÉS DEL LENGUAJE

·A través del lenguaje construimos la realidad.

·Existe el lenguaje verbal y no verbal.

·Cómo nominemos es importante.

·El lenguaje crea distinciones.

·Con el lenguaje creamos realidad, lo que no se nombra no existe.

·Da dignidad y reconocimiento.

·Incorpora valores y matices para discriminar.

Religión → Un Dios.

Cultura → Valores (normas adquiridas. Valores buenos o malos → Ambiguos).

→ Bioética y Filosofía.

2.2

Discusión sobre valores, y análisis

Es importante distinguir: Valores. Creencias. Fe. Ideología.

VALORES:

GENEROSIDAD, EXCELENCIA O EXIGENCIA

CONFIANZA COMPROMISO U OBLIGACIÓN

DECLARACIÓN DE NO

PREOCUPARSE U OCUPARSE

ESCUCHA, TOLERANCIA Y ACEPTACIÓN

AMOR

CULPA Y RESPONSABILIDAD

AUTENTICIDAD

GRATITUD.

Deben respetarse las personas, no las ideas. El respeto hacia las personas y no hacia sus posicionamientos debe primar.

Cuestionarnos todo, sin complejos.

Todas las personas tratamos de imponer nuestra percepción de la realidad.

Confianza

En si mismo.

En el otro.

Crear confianza.

La sociedad nos predica sumisión, implica un acto de generosidad absoluta.

Confianza → Esperanza

Tolerancia y Aceptación

La tolerancia no es el verdadero valor. El verdadero valor es la aceptación. No comparto pero acepto.

Generosidad

Dar lo que no es obligado.

Ofrecernos con sinceridad y con hechos. Oportunidad.

No es limosna ni caridad (cuestión personal).

La generosidad es desinteresada, ceder lo nos pertenece.

También lo es recibir la alegría de los demás. Permitirnos recibir. Debemos pedir lo que necesitamos.

La generosidad no esta ligada al tener, es una actitud.

DAR SIN EXIGIR. PERO SIEMPRE ESPERANDO.

3

Modelos de intervención y estilos de trabajo

EXIGENCIA	EXCELENCIA
Rigidez	Flexibilidad
Perfeccionismo	Mejora
Imposición	Elección
Frustración	Felicidad
Arrogancia	Generosidad
Competitividad	Cambios
Estático-Control-Miedo	Confianza
Aislamiento	Relaciones ricas
Perfección-control	Mejora continua
Control-culpa	Crecimiento

Calidad → exige conocer a donde vamos.

La Excelencia tiene que ver con la Generosidad.

La Exigencia tiene que ver con la cuestión personal.

Culpa y Responsabilidad

La culpa es la contrapartida de la responsabilidad. Responsabilidad en la transmisión de información y responsabilidad en darla.

Se utiliza la meditación para restaurar. La culpa inhibe para afrontar otros problemas. Trabajar el consenso.

Responsable es la capacidad de asumir la responsabilidad, no es ser culpable.

La culpabilidad es perjudicial para el desarrollo personal, porque se victimiza, se es superviviente. La culpa esta sequestrada.

La responsabilidad supone un esfuerzo.

La culpa es dejarse llevar.

Autenticidad

De uno mismo hacia uno mismo y hacia los demás. Exige:

Coherencia → Honestidad → Flexibilidad.

Asumir un grado de imperfección continua. Fácil de decir pero difícil de hacer.

Amor

Alegría en la vida. Plenitud. Teñida de intereses. Dar. Apertura. Se ha manipulado en el matrimonio.

Sufrimiento

Dolor espiritual. Angustia. Rechazo o segregación. Limitación o percepción de ella.

Es subjetivo y diferente.

Dolor → Físico.

Sufrimiento → Espiritual

El sufrimiento se vive como un desequilibrio y el no poder hacer frente a una amenaza.

AMENAZAS → RECURSOS.

Cualquier persona está preparada para equilibrar los recursos ante una amenaza.

El sufrimiento es adaptativo; nos ayuda a crecer. Ante las situaciones de la vida, hay que instalarse en los recursos y no instalarse en las amenazas. De esta forma deberemos:

·Del sufrimiento se sale, porque el locus de control se centra en los recursos y no en las amenazas.

Modelos de Potenciación:

·Es fácil encontrar defectos, cualquiera puede hacerlo. Pero encontrar virtudes y potenciarlas es de sabios.

Modelos de Aceptación:

·Aceptar las cosas que no puedo cambiar. Cambiar las cosas que si puedo. Reconocer la diferencia.

EMOCIONES POSITIVAS. INTELIGENCIA EMOCIONAL.

- Tenemos que entender y atender a nuestras emociones. Hay poca praxis al respecto.
- Debemos mejorar nuestra forma de pensar, ser más flexibles y creativos.
- Las emociones positivas se relacionan con la salud.

- Mejorar nuestra capacidad de afrontamiento de la adversidad.

El mundo de las emociones no tiene una categoría científica, por la dificultad de la aproximación a su estudio.

4

Comunicación. Modelos de comunicación

¿Cómo me comunico? ¿Cómo me quiero comunicar?

·Todos tenemos corazón y merecemos respeto.

Distintos modelos de comunicación:

¿Cómo me comunico yo? :

¿Inhibido → Reactivo → Proactivo?

Inhibido:

- No defiende sus interés por agrandar o miedo al conflicto.
- Excesivo control.
- Le cuesta hacer críticas.
- Le cuesta identificar lo que necesita, no se escucha.
- Muy exigente, de valores rígidos, deja que le impongan la forma de actuar.

Reactivo:

- Se deja llevar por las emociones. Entra al trapo. Son personas globo, con un bajo nivel de autocontrol.
- Suele estar guiado por impulsos y no por objetivos.
- Hace responsable al otro de su reacción, defiende sus intereses de forma inadecuada.
- Le es muy difícil escuchar a los demás y validarles; se siente víctima, impone sus puntos de vista.

Proactivo:

- Expresa clara y conscientemente sus deseos y necesidades a otra persona, siendo a la vez respetuoso con sus puntos de vista.
- Se guía por objetivos y no por emociones, respeta al otro.
- Se escucha a si mismo y escucha a los demás.
- Empatiza, se da permiso para pedir lo que quiere y sentir lo que siente.
- Da permiso a los demás para que se expresen y busquen lo que desean.
- Elige su comportamiento, puede ser reactivo o inhibido, si eso es lo mejor para la situación.

EL QUE TE IRRITA TE CONTROLA.

Comunicarse bien:

- Elegir la forma de comunicar en función de la capacidad de regulación y de los objetivos.
- Escuchar, entender y atender.
- Respeto a la libertad, decir lo que se siente sin herir a los demás (sinceridad). La sinceridad no está por encima del respeto al otro.

Tener en cuenta:

- Existen factores que dificultan la comunicación. Interferencias.

- El 90% de la comunicación es no verbal, en una relación de ayuda.
- Validar → Preguntar → Persuadir.
- Validar es establecer si es verdadero (valorar). Abre el camino de la comunicación.

Cuidarme y Cuidar de los demás

Tenemos que cuidarnos y cuidar a los equipos profesionales. Trabajamos con la metáfora ¿Cómo cuidaría una orquídea?. Conocerla para cuidarla.

DEBEMOS CONOCERNOS PARA CUIDARNOS.

Si no te cuidas arrastras. A través de tu cuidado les cuidas a ellos. Equilibrio entre el cuidado a otros y el cuidado a uno mismo.

Si no te cuidas aparecen síntomas: Ansiedad. Pérdida de control. Aumento de exigencias y amenazas. Ira. Sueño alterado. Alteración de la concentración. Somatizaciones.

Tenemos que actuar:

Decidir y elegir qué hacer.

En caso de estrés personal → Aparece la culpa.

Hay que responsabilizarse → Asumir el CONTROL.

Claves para una vida feliz

- Asumir un compromiso consigo mismo. Lo cual implica el cuidado y gestión de los tiempos (ejercicio, humor, ocio, actividades, relaciones, etc.).
- Aprender a decir NO. Desconectarse de las tareas.
- Utilizar la relajación y meditación como un proceso activo que te conecta a otras cosas.
- Establecer un OBSERVATORIO DE LA REALIDAD. A través de la conciencia plena automatizamos procesos, nuevas forma de posicionarnos.

5

**Parte Segunda.
La Meditación y
Técnica de Mindfulness**

Maite Rodrigo, guía nuestro recorrido por la meditación y la técnica del mindfulness. Es una ruta que hacemos fundamentalmente práctica, en el que recorreremos los pasos para una correcta relajación y meditación.

Es sobre todo un camino interior, un viaje al conocimiento personal y a la conciencia plena de la realidad presente; con el objetivo de alcanzar más plenitud personal y con ello de mejorar nuestra realidad personal y social.

Este viaje al fondo de nosotros mismos, comienza en silencio y en la oscuridad, abrigados por unas mantas y aprendiendo a respirar de una forma nueva. Es casi como nacer a una nueva realidad.

La Meditación

La práctica de esta técnica, requiere de una preparación física y una actitud mental.

Preparación Física

- Mantener durante la meditación las tres curvaturas: cervical-dorsal y lumbar. Sobre todo evitar redondear la columna lumbar.
- Sentarse sobre los isquiones para mantener la pelvis vertical.
- Utilizar un cojín, banco o silla, de manera que la parte trasera (glúteos) quede más alta que las rodillas.
- Hacer un auto-estiramiento desde la coronilla, metiendo el mentón, estirando la columna.
- Relajar: La cabeza, ojos, boca, dientes, mandíbulas.
- Posicionar y relajar los hombros.
- Si las piernas están forzadas, colocar cojines debajo de las rodillas. Que las piernas descansen sin esfuerzo.
- Las manos lo más cómodas posible, sobre las rodillas o entre las piernas.
- No cruces las piernas una por encima de otra, colócalas paralelas.

Actitud Mental:

- Requiere de un estado de alerta, testigo, vigilante, permaneciendo siempre en el presente, sin dejarse sorprender por los pensamientos ya que cuando hay atención, los pensamientos no entran en escena.
- Mantener una actitud mental positiva.
- La meditación profunda no requiere esfuerzo sino que ésta debe ser pasiva.
- Cuando hay esfuerzo por controlar los pensamientos, este esfuerzo se hace con la mente.
- Permite que la meditación surja, aparezca por sí sola, sin esfuerzo. No busques nada.

- Olvídate poco a poco de la existencia del cuerpo y de la respiración. No permanezcas anclado ni sujeto a nada, despégate de todo, sólo mantén la atención.

Las Posturas Básicas:

La meditación no requiere de ninguna postura especial, ya que la actitud que se persigue es independiente de la postura a adoptar o de cualquier condición física o mental que el practicante adopte en ese momento. El estado meditativo No-Dual trasciende toda condición física o mental.

Cualquier postura cómoda en la que puedas estar alerta, y te permita relajar el cuerpo, sentidos y mente es la adecuada. Cuando uno se inicia conviene ayudarse de posturas cómodas, incluso tumbados sobre el suelo para favorecer la concentración en la respiración abdominal, sobre todo en circunstancias en que la actividad mental sea excesiva.

Así pues, cualquier postura cómoda es apropiada, sentados en silla, sillones, cojines, apoyados, sin apoyar, concentrándonos en el cuerpo o en el exterior a condición de calmar la mente. No existe ninguna regla fija, podemos elegir cualquier situación o momento: Mientras andamos o esperamos el autobús, o en cualquier otra situación, con los ojos abiertos proyectando la atención a los objetos externos o con los ojos cerrados, atentos, a la espera de los pensamientos para no ser atrapados por sorpresa por ellos.

Cada tradición utiliza su método pero todas están de acuerdo en afirmar que lo importante es la actitud interna a alcanzar, mantener la atención plena y sostenida en el presente, desconectar cuerpo y sentidos y relajar la actividad mental discursiva y errante.

Si soportas cada día más las molestias físicas, irás ganando la batalla hasta que dejen de ser un obstáculo. Si el dolor o molestia física no te permite concentrarte, cambia o busca otra postura. El cuerpo es lo menos importante pero puede impedirte meditar, puede ser un obstáculo durante la práctica. La meditación empieza cuando ya no sientes el cuerpo ni la respiración. La mejor postura para meditar es aquella en la que tú mismo te encuentres más cómodo. Encuentra tu propia posición, no quieras copiar la de los demás.

Mindfulness

Introducción

Palabra que significa atención plena, conciencia del acto presente, mantenerse uno atento momento a momento sin dejarse secuestrar por las historias mentales, ser consciente de lo que estás pensando, sintiendo o haciendo.

Es una estrategia que consiste en prestar atención, evitando las distracciones mentales. Es la atención y conciencia plena del momento presente. Es un hábito a desarrollar con fin de que nuestra mente no vague, ni rumie en el pasado o en el futuro.

Significa centrar la conciencia en el momento presente, sin enjuiciar, sin juzgar, reconocer, aceptar dejando ser y soltar las cosas tal y como son, como aparecen en el campo de la atención.

Es una metodología práctica, ya que está fundamentada en la experiencia y rutina diaria, nuestro campo de entrenamiento es uno mismo, nuestro cuerpo, la vida diaria, la respiración, las sensaciones internas y externa, la mente, las emociones y la conciencia. Consiste en sostener la atención momento a momento, tanto de las experiencias internas como externas, aceptándolas tal como se manifiestan en nuestra mente, sin juzgarlas.

Origen Científico-académico

Esta técnica se inició en la clínica de reducción del estrés del centro médico de la Universidad de Massachussets (EEUU) hace ya 30 años. Aquí es donde tuvieron lugar los primeros estudios por

Jon K. Zinn, profesor de medicina del Memorial Center de la citada universidad.

Puso en marcha en 1979 en esta universidad el Programa de Relajación y Reducción del estrés, conocido hoy como REBAP, basado en la atención plena.

Mediante este método J.K. Zinn, despojó la meditación de todo contenido tradicional y religioso, cultural o filosófico, poniéndola al servicio de la ciencia y en contacto siempre con otros científicos. Reduciendo estos métodos a su esencia "Conductual" (perteneciente a la conducta, manera como nos comportamos), al trabajo de la atención y sus efectos; resumiéndolos en un conjunto de habilidades al alcance de todos, fáciles de aprender y practicar; que incrementan la salud, el bienestar y reducen los problemas psicológicos.

En que consisten estas técnicas

Estas técnicas se basan o fundamentan en ser conscientes de lo que hacemos, sentimos y pensamos. De nuestra emociones, estados de ánimo, pensamientos tanto positivos como negativos, sin discriminar; todo lo que hacemos sentimos o pensamos es tomado como experiencia de concentración, y consiste en que esta habilidad pueda ser desarrollada con la práctica.

Con la atención plena, no sólo se desarrolla la atención, si no que se desarrolla también la empatía, la compasión y otra virtudes del ser humano. Es un enfoque educativo, que enseña al practicante como cuidar mejor de si mismo y llevar una vida más saludable.

Para qué sirve o se puede aplicar.

Este método sirve para paliar las dificultades y problemas que nacen de la vida moderna, se emplea para numerosas patologías, tanto físicas como psicológicas.

Es una vía o camino o disciplina de la conciencia. El objetivo es advertir y comprender cómo los pensamientos no son siempre reflejo de nuestra realidad, y la atención plena pretende que el practicante así lo experimente, observando la relación que tenemos con nuestros pensamientos. Sirve para que los practicantes de este método aprendan a diferenciar entre las sensaciones físicas, los pensamientos y las emociones que sienten en ese instante mientras éstas se manifiestan, es entonces cuando gran parte del malestar o sufrimiento va desapareciendo.

Tanto la atención plena como la meditación, son técnicas que sirven para reducir el estrés, aumentar el conocimiento de uno mismo, así como para desarrollar la compasión, y nos encaminamos hacia un mundo más global y universal, menos subjetivo y personal.

Aprender a observar la respiración, es una de las prácticas más eficaces en la que se basa la atención plena, para darnos cuenta cómo somos manipulados por los pensamientos no intencionados.

Cómo funciona o actúa

Se comienza por las técnicas mas sencillas, de relajación y prestando mucha atención a todo lo que hacemos en nuestra vida cotidiana. Funciona aprendiendo a desconectar nuestro piloto automático, sin dejarnos sorprender por los pensamientos. El que lo practica, asume el rol de observador de si mismo, de sus sensaciones físicas, de sus pensamientos y emociones, de forma independiente y desde el momento presente.

La Práctica

Formal

1. Relajación: Observación corporal o escáner corporal.
2. Prácticas físicas R.P.G.-Yoga.
3. Respiración atenta. Concentración aliento nariz.
4. meditación sedente-contemplación.
5. Meditación caminando. Paseo meditativo.





Informal

1. Comer atentamente. Siendo consciente de todas las sensaciones.
2. Chequeo atento. Indagación atenta sobre uno mismo.
3. Aplicar la atención plena en la vida cotidiana.
4. Ejercitar las ocho actitudes en la vida diaria.
5. D.R.O.P.: Deténgase-Respire-Observa-Prosiga.
6. Prestar atención a los hábitos.
7. El regalo del descanso.
8. La escucha atenta. La conexión atenta.
9. Meditación en la bondad.
10. Prestar atención al dolor.

Actitudes para la Práctica de la Atención Plena.

Mente de Principiante

Ver las cosas siempre como si fuera la primera vez, con curiosidad, sencillez y asombro, con una visión nueva como hacen los niños, viven siempre concentrados en el presente. La percepción de las cosas cambia momento a momento, las cosas también, nuestra visión debe hacerlo.

Aceptación

Tratar de ver las cosas tal cual son, aquí y ahora. Aceptación no significa resignación, ni quiere decir que tengamos que estar de acuerdo con lo que nos sucede.

No juzgar

Observación imparcial, sin analizar ni etiquetar lo que uno siente o detecta: Pensamientos, sentimientos, sensaciones; tanto las buenas como las malas, correctas o equivocadas, justas o injustas. Simplemente, estar ajeno a todo sin dejarse atrapar por nada, observar cómo aparecen y desaparecen instante tras instante. Las sensaciones se observan, se aceptan y se dejan marchar libremente.

No forzar

No tratar de controlar, ni escapar, ni huir de nada, no te identifiques, no rechaces y no controles.

Ecuanimidad-neutralidad-imparcialidad-independencia

Comprensión del cambio de las cosas, al cual permanecemos imparciales, tolera y aprueba la transformación. Cuando interferimos y no somos imparciales, obstaculizamos la libre expresión de las sensaciones; esta interferencia a cualquier sensación es la causante de sufrimiento o dolor y culpable de que nos enredemos aún más con los pensamientos y nunca podamos tener la mente en calma.

Ceder

Permito que las cosas sean como son, no desear su rechazo o desembarazarse, ni eliminar nada de lo que se presenta. No te decepciones por el hecho de que las cosas no funcionan como a ti te gustaría. No te decepciones, los pensamientos pueden distraerte.

Confianza

Confiar en nuestro esfuerzo, que lo estamos haciendo bien, tal y como hacemos la práctica.

Paciencia

Amor hacia uno mismo sin culparnos ni criticarnos.

6

Parte Tercera. Otras actividades

Además del recorrido por los contenidos anteriores, el Seminario se comple-

menta, como en años anteriores con una serie de actividades de otro tipo:

1. Una reunión colectiva de recogida de expectativas y presentación de los asistentes, que se celebra la noche de llegada, que ya ha quedado explicada al principio.
2. Este año Maribel Serrano, directora del Seminario, nos muestra la presentación realizada de un proyecto de cooperación en Benin, en el que ha participado como coordinadora del mismo.
3. Safari fotográfico de la zona, en el que han participado por grupos todos los asistentes.
4. Exposición de materiales y publicaciones, tanto de la asociación como de otros autores; aportados por los asistentes.
5. Fiesta de convivencia de los asistentes, con celebración del encuentro con productos de la tierra (de cada uno). En este apartado quiero recordar expresamente a Enrique y Carmen Navarrete, nuestros amigos de México DF; los cuales nos honran con su esfuerzo y su presencia.

Solo me queda, dar las gracias de todo corazón a los presentes y recordar a los ausentes. Que el afecto y amistad que habéis encontrado, os haga volver.

Jesús Mateos Rodríguez.

Socio de Alezeia

Mejor fotografía que eligió Mario Antón Lobo



Foto ganadora del concurso "Safari fotográfico de Segovia". Autora: Ana González Lázaro