

Resumen de la sesión sobre Mindfulness desarrollada el 21/11/2019

Por Miguel F. Soler Mateo

Partiendo del concepto actualizado de mindfulness es posible vincular lo que esta filosofía de vida implica en cuanto a bienestar emocional, psicológico, y físico, y por ello, con lo que muchas personas manifiestan buscar al mantener una dieta sana, buenos hábitos, y realizar actividad física y deporte: una vida más saludable.

La práctica de atención plena nos encamina a una nueva relación con el entorno, las relaciones sociales, y con nuestro propio cuerpo y mente, siendo una fuente de recursos de gran relevancia para el trabajo desde la educación y pedagogía social en referencia al desarrollo y bienestar de las personas, y al consiguiente desarrollo comunitario. En la actualidad encontramos numerosas referencias y evidencias científicas que avalan la conexión entre cuerpo y mente, y cómo la percepción, identificación, y gestión de las emociones, propician diferentes estados de bienestar subjetivo.

El vínculo entre mente sana y cuerpo sano (*mens sana in corpore sano*, frase incompleta de Juvenal, poeta satírico de la antigua Roma, popularizada como reflejo de esta aparente evidencia) adquiere relevancia en la sociedad actual, que marca un intencionado camino de ejercitar el cuerpo para mantener una mente sana, pero podría decirse que aun con ello continúa alejado del verdadero sentido de todo ello, cuando no se dudaba de la importancia de trabajar aspectos “no físicos” para lograr una vida equilibrada: “*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*”, frase del autor romano Juvenal, que podría traducirse como “orar para disponer un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado”.

Tal vez esa referencia a la oración de la antigüedad se pueda relacionar en cierta medida con la práctica de la atención plena, de mindfulness, que invita en la actualidad a quienes quieren ser más conscientes de su presente, momento a momento, experiencia tras experiencia, a aproximarse a la experiencia en sí, siendo la actividad física y el deporte terrenos donde una consciencia más natural, más vinculada al justo momento experiencial, permiten acercarse a ese deseable equilibrio entre mente y cuerpo. Desde el posicionamiento de la propia persona, como profesional, y como parte fundamental para el trabajo con otras personas tanto en intervenciones socio educativas como psico educativas.

La sesión se diseñó conjugando diferentes bloques de contenidos teóricos con diferentes experiencias y prácticas en una aproximación a un primer contacto con la atención plena:

- Exposición de teoría sobre la práctica de la atención plena y su relación con la educación social
- Ejercicios de yoga vinculados a la reducción de estrés
- Medición emocional
- Prácticas formales de mindfulness. Centramiento en la respiración, breve meditación de tipo Vipassana
- Prácticas informales de mindfulness. Paseo consciente (con los ojos vendados, apoyándonos en una persona que nos acompaña); práctica del abrazo (un grupo con los ojos vendados, cada persona recibe abrazos de las otras personas durante al menos seis segundos, sintiendo cada abrazo, sin saber quién es la otra persona)
- Meditación “enviando buenos deseos” para finalizar la sesión.