



Cuarentena Sin Estrés

Guía Diaria de Life Coaching y Arteterapia para pasar esta cuarentena libre de estrés, pensando en positivo y creciendo.

Esta guía ha sido realizada por los profesionales de Healthy Spot Wellness Center como colaboración social. Es libre su divulgación y copia. Más info en www.healthyspotgomera.com o en redes sociales buscando @healthyspotgomera

Reflexión Inicial: Familias saludables

Hoy es domingo, día de pasarlo en familia, por lo cual hoy nuestra guía será un poco diferente. Las actividades propuestas estarán enfocadas a realizarlas en familia para que cultives tiempo de calidad con ellos.

La familia, a pesar de los muchos cambios que ha sufrido a través de las últimas décadas, sigue siendo el principal estamento de una estructura personal saludable, y no solo eso, sino también el punto de apoyo para cualquier sociedad que pretenda evolucionar y garantizar calidad de vida a los individuos que la constituyen.

Jorge Bucay representa el rol que la familia tiene en cada uno de sus miembros como un trampolín. Un trampolín que lo impulse para su mejor zambullida, la más armónica, la más segura para su vida y la más útil para que pueda sumergirse en sus sueños.

Si los soportes del trampolín se han debilitado, o si nunca han sido sólidos como deberían, el salto podría terminar en drama o catástrofe. Y es por ello que es tan importante cuidar los 4 pilares de ese trampolín, para lograr que cada miembro de la familia logre zambullirse con éxito en sus sueños.

Como este autor suele decir, el trampolín de la familia tiene cuatro pilares fundamentales: El primer pilar es el amor. Amor a sí mismo, a los suyos, a los más cercanos y a los demás. El núcleo de origen, la familia es el mejor lugar donde aprender a amar y el trampolín que carezca de este pilar o lo tenga débil y quebradizo, es muy poco confiable.

El segundo pilar lo vamos a llamar el pilar de la autoestima, es decir el soporte a la propia valoración. La salud y fortaleza de ese aspecto no depende tan sólo de cuánto valoran los padres a sus hijos, sino también, y sobre todo, de cuánto valoran a sus parejas y a las familias que han formado.

El tercer pilar del trampolín son las normas. Las reglas y los límites deben existir, y la única condición inapelable es, paradójicamente, que no pueden ser inapelables. En una familia sana, las normas nunca son rígidas. Son flexibles, elásticas, cuestionables, discutibles y negociables. Pero están ahí y todos saben cuáles son. En una familia sana las normas son el marco de seguridad y previsibilidad necesario para el desarrollo de todos.

<el último pilar es la confianza. Sinceridad, honestidad, apertura, fe y el compromiso permanente de respetar la palabra dada. En la intimidad no hay espacio para la mentira. El pilar de a confianza garantiza que cada miembro de una familia sabe que lo que se dice es absolutamente cierto.

Amor, buen nivel de autoestima, normas elásticas y confianza absoluta son los pilares sobre los cuales se apoya la tabla en la que los hijos impulsan su vida, y la tabla en sí misma es la comunicación. Y los pilares de tu trampolín, ¿has pensado cómo se encuentran? Dedica este domingo a reforzarlos. Pasa un día en grande con tu familia y disfruta estos momentos de unión. Medita el día de hoy en esta afirmación:

“He venido a este mundo para aprender a amarme más y a
compartir ese amor con todos los que me rodean”.

Jornada 5.

Intercambios solidarios: “Altruismo”.

Altruismo: actuar con vistas a beneficiar a los demás sin esperar nada a cambio. El altruismo libera muchas energías, sobretodo la del estrés relacionado con la soledad, el exceso de emociones mal gestionadas, la sensación de inutilidad. Cuando decides implicarte personalmente, trazas una línea de compromiso con resultados casi siempre visibles, que son espejos de reflejos positivos sobre lo que eres capaz de hacer. Es pues, una abertura que crean el corazón y la mente en la cotidianidad que vives. ¡Es simple, directo y beneficioso para todos!

Hagamos una pausa consciente en familia, que nos ayudará a definir mejor el altruismo. Conversemos con espontaneidad, sin emitir juicios personales, simplemente para hacer un balance.

Pregúntense los unos a los otros: ¿cuáles son las acciones altruistas más recientes que han realizado para con algún miembro de la familia, vecino o amigo cercano durante esta cuarentena? ¿cuáles son las acciones altruistas más recientes de las que te has beneficiado? ¿Hay equilibrio o desproporción en estas dos cuestiones?

Ahora, en familia, propónganse a, a partir de hoy, y especialmente durante el período que continuemos la cuarentena en casa, hacer acciones altruistas los unos con los otros, para hacer más llevadero este aislamiento social y fortalecer los lazos que como familia nos unen.



Practicar el altruismo en familia nos ayudará a fortalecer los pilares de nuestro trampolín.

Momento Arteterapia: “La Tierra como te gustaría verla”

Con esta representación de la Tierra pide a los miembros de tu familia que añadan su toque personal, ya sea a través de colores, collage, ilustraciones o cualquier otra forma de expresión artística. La idea es que entre todos decoren este globo terráqueo con su visión de familia de “La Tierra tal como me gustaría verla”



Esta es la Tierra, tal como nos gustaría verla en nuestra familia!!!

“Mi Camino de Bienestar”: Creatividad Solidaria:

Depende de ti organizar actividades que incluyan a los miembros de tu familia con los que compartas estos días. El altruismo también es animar a la gente a actuar junta, una manera de escribir una historia en común y de sembrar semillas positivas y desinteresadas para el futuro de todos.



Los deseos maravillosos!!!

El ejercicio que propongo se llama: “los deseos maravillosos”

- ✦ Propón a las personas de tu familia personas de tu entorno hacer realidad un deseo de cada una de ellas que sea fácil y esté a tu alcance. ¡Nada de falsas promesas ni de objetivos imposibles! (Puede ser cocinarles su comida favorita, jugar un juego de mesa en familia, ver una peli juntos...)
- ✦ Pide simplemente a cambio que cada una de esas personas se comprometa a ofrecer también el cumplimiento de un deseo desinteresado a los demás miembros de la familia, tal como lo has hecho tu.
- ✦ Más adelante, cuando superemos este periodo de cuarentena, podríamos proponer extender el ejercicio a vecinos, amigos, y personas de nuestros entorno. El ejercicio sería escoger cada uno a tres personas de su entorno y ofrecerles cumplir uno de sus deseos, a cambio de que ellas se comprometan elegir a tres personas, de la misma manera, y cumplirles sus deseos. De

esta manera, y ya con la práctica que llevamos en familia, haríamos una gran pirámide exponencial de altruismo.

Este tipo de construcción de intercambio solidario ya ha creado cadenas internacionales y permitido que se conozcan personas que de otro modo nunca se hubieran relacionado. ¡A por ello!

¡Hasta Mañana!