

CUADERNOS PARA HUMANIZAR LA SALUD

RECOMENDACIONES Y PRÁCTICAS PARA UNA SALUD INTEGRAL HUMANISTA

SALUD MENTAL

REFLEXIONES BASADAS EN LA PSICOLOGÍA DEL NUEVO HUMANISMO, CON EL SER HUMANO COMO VALOR CENTRAL

1010



Autor: Jordi Jiménez
Coautores: Cloty Rubio
Elsa Sierra
Flavia Estevan
Jorge Pompei
Ramiro Mitre
Víctor Piccininni

02

INTRODUCCIÓN

Estos breves manuales surgen de la necesidad de aportar una mirada profundamente humanista sobre el cuidado de la salud, la prevención, la atención y el acompañamiento en situaciones y momentos significativos de nuestra vida.

Están inspirados en la psicología y la espiritualidad del Nuevo Humanismo (o Humanismo Universalista). Su propósito principal es compartir de manera sencilla una serie de sugerencias y prácticas que, basadas en la experiencia profesional humanista, ayudan en la atención y el acompañamiento en situaciones tales como: atención de nuestra salud integral; cuidado y fortalecimiento de la vida mental personal y familiar; el proceso del parto y el nacimiento; el acompañamiento en los procesos y etapas del final-de-vida y del duelo infantil y adolescente.

Estamos convencidos de que estas propuestas pueden ofrecer respuestas valiosas en muchas de las situaciones significativas de la vida personal, familiar y social, contribuyendo a transformar y superar (o al menos mitigar) el dolor y el sufrimiento humano que generalmente las acompaña.

“... Poniendo todo en función de la salud y la educación, los complejísimos problemas económicos y tecnológicos de la sociedad actual tendrán el enmarque correcto para su tratamiento.”

(Carta a mis Amigos. Silo, 1990)

03

CUADERNO DE SALUD MENTAL

En este Cuaderno encontrarás recomendaciones y prácticas que ayudan al bienestar en la vida cotidiana o en momentos puntuales. Son reflexiones basadas en la Psicología del Nuevo Humanismo, que pone como valor central al Ser Humano. La Salud mental es un tema básico del que nos tenemos que hacer responsables cada persona en el ejercicio diario, ya que de ello depende nuestra calidad de vida y nuestro desarrollo personal y también el de las personas que nos rodean y con las que tratamos en nuestro día a día.

QUIENES SOMOS



Jorge Pompei
Médico sanitarista



Cloty Rubio
Periodista



Víctor Piccininni
Investigador



Flavia Estevan
Obstetra y Acupunturista



Jordi Jiménez
*Psicólogo del Nuevo
Humanismo*



Elsa Sierra



Ramiro Mitre

04

12 TIPS PARA UNA VIDA MENTAL MÁS SALUDABLE

“Si quieres poner en práctica algunos de los Tips de nuestro Cuaderno para la Salud Mental, más abajo encontrarás algunos ejemplos que puedes seguir y/o modificar según tu gusto.”

- **Practicar la relajación diaria:** Si dedicas unos minutos al día a relajar cuerpo y mente, a la distensión física y a la mental, se reducirá el estrés y mejorará la claridad emocional.
- **Atención plena en lo cotidiano:** Si observas tus pensamientos y emociones, sin juzgarlos, y cultivas una *atención distendida*, evitarás quedar atrapado en ensueños y automatismos. Tu vida cotidiana será más clara y las dificultades no te manejarán.
- **Agradecer lo positivo:** Si agradeces diariamente las situaciones positivas, por pequeñas que sean, irás acumulando en ti sensaciones de bienestar y se fortalecerá tu perspectiva optimista.
- **Visualizar las soluciones:** Si usas imágenes mentales claras y emocionalmente bien cargadas para proyectar soluciones a problemas, visualizarás con detalle tales soluciones y las sentirás como posibles. Prueba a jugar con tus imágenes mentales.
- **Actuar con coherencia:** Alinear pensamiento, emoción y acción es un camino hacia la felicidad. Esta surge de la coherencia interna y de tratar a otros como quisieras ser tratado.



05



- **Seguir los "Principios de la Acción Válida":** Estas referencias son muy interesantes para tu vida si buscas esa coherencia interna:
 - a. No forzar situaciones para que no se vuelvan en contra en el futuro.
 - b. Si no perjudicas a otros, puedes actuar con libertad.
 - c. Tratar a otros como a uno le gustaría ser tratado es fundamental.

Y un par de consejos: eleva tus deseos hacia metas constructivas y positivas; observa las situaciones sin juicios ni valoraciones, una actitud que limpia nuestra mente y nos devuelve la claridad.

- **Más Principios de Acción Válida* :**
 - a. Aceptar la evolución de las cosas cuando ésta es inevitable.
 - b. Hacer cada cosa como un fin en sí mismo, hacer camino, y no obsesionarse con la meta.
 - c. Comprender los problemas en profundidad antes de querer resolverlos.
 - d. Llevar todos los aspectos de tu vida en equilibrio.
- **Hacer un pedido cuando surja la necesidad:** En aquellos momentos en los que hay dificultades, pedir en nuestro interior por uno mismo o por los seres más queridos hará que los sentimientos positivos acumulados en el Agradecimiento vuelvan a uno, haciendo que las dificultades se experimenten de una manera más liviana.
- **Mantener las prioridades claras:** Si revisas periódicamente el tiempo y la energía que dedicas a tus actividades, y observas si están alineados con lo que realmente valoras y quieres, podrás ajustar tu rutina para reducir las contradicciones.



06



- **Aprender del fracaso:** Los fracasos revelan los ensueños y las expectativas ilusorias. En lugar de evitar o negar el fracaso, puedes utilizarlo para ganar en criterio de realidad y replantearte tus proyectos con mayor fundamento.
- **Practicar la reconciliación:** Ante los conflictos en las relaciones personales, puedes tratar de comprender en profundidad (y sin culpa) lo ocurrido. Si buscas esa reconciliación con las personas que te han herido, podrás liberar resentimientos y abrir tu futuro, ganando en libertad.
- **Cultivar el "dar" sobre el "recibir":** La energía que compartes con otros (ayuda, apoyo, solidaridad) te fortalece más que la acumulación de acciones que solo acaban en ti. Si cultivas el "dar" tendrás una fuerza imparabile y te sentirás libre y feliz.

** Basado en el libro "La Mirada Interna" de Silo, 1972. Hoy en día se puede encontrar dentro de "El Mensaje de Silo", editorial EDAF, 2008.*

**Bonus: Abre tu futuro más allá**

La conciencia necesita un futuro abierto para desarrollarse y evolucionar. Si la idea de la muerte te cierra el futuro y prefieres no pensar en ello, puedes explorar otras creencias que den sentido a tu existencia más allá de la vida física. Ello puede reducir la angustia existencial.

07

ALGUNAS PRÁCTICAS SENCILLAS

Si quieres poner en práctica algunos de los Tips de nuestra anterior guía para **la Salud Mental**, aquí tienes algunos ejemplos que puedes seguir o modificar según tu gusto.

PRÁCTICAS PARA LA ATENCIÓN PLENA EN EL DÍA A DÍA

Objetivo:

Entrenar la atención para reducir los ensueños automáticos y conectar con el presente sin tensión, cultivando una *observación distendida*.

Ejercicio 1: "Las tres respiraciones conscientes"

En cualquier transición del día (al despertar, antes de comer, al cambiar de actividad).

Fase 1: Inspira lentamente y pregúntate: ¿Dónde está mi atención ahora? Observa si estás en el presente o enredada en pensamientos.

Ahora, exhala imaginando que sueltas esas imágenes mentales como nubes que se dispersan.

Fase 2: Inspira enfocándote en un sonido ambiental (ej: el viento, un reloj). Luego exhala sintiendo cómo ese sonido te lleva al presente.

Fase 3: Inspira preguntándote: ¿Qué registro corporal tengo en este momento? Tensión, calor, hormigueo... Luego, exhala relajando la zona donde notes más carga o tensión.



08

**Ejercicio 2: “El objeto sagrado cotidiano”**

Elige un objeto común (una taza, un libro...). Cada vez que lo uses, detente 10 segundos y obsérvalo como si fuera la primera vez.

Pregúntate: “¿Qué color tiene, qué sonido hace, qué textura y peso tiene?” Obsérvalo conectando con los sentidos, notando cómo los sentidos “llevan” ese objeto a tu conciencia.

¿Qué intenciones guarda el objeto, qué historias o emociones hay detrás del objeto? (Sin juzgar). ¿Por qué se hizo, para qué se hizo este objeto, cuánto tiempo hace que lo tengo, cuál es su historia? La atención no solo se refiere a los objetos externos, sino también a mis pensamientos y emociones actuales, asociadas a los objetos. Busco lo sagrado en la profundidad de lo cotidiano.

Ejercicio 3: “La Caminata de los Sentidos”

En un paseo breve (incluso por casa), alterna cada minuto el foco atencional:

- Minuto 1: Solo observa colores.
- Minuto 2: Solo escucha sonidos.
- Minuto 3: Solo siente el contacto de tus pies con el suelo o tu posición corporal.

Descansa un par de minutos, andando relajadamente, sin prestar atención a nada. Luego vuelve a hacer el ejercicio de los 3 minutos. No te fuerces, no te agotes, no te excedas. La atención plena hay que vivirla y grabarla en memoria de forma suave y con gusto. Tiene que ser una experiencia agradable.

Clave final: Registra, atiende, sin forzar.

La atención plena no es concentración rígida, sino un “darse cuenta” suave. Si te distraes, no pasa nada. Darse cuenta de las distracciones ya implica estar atento. Tratarse bien a uno mismo es fundamental.

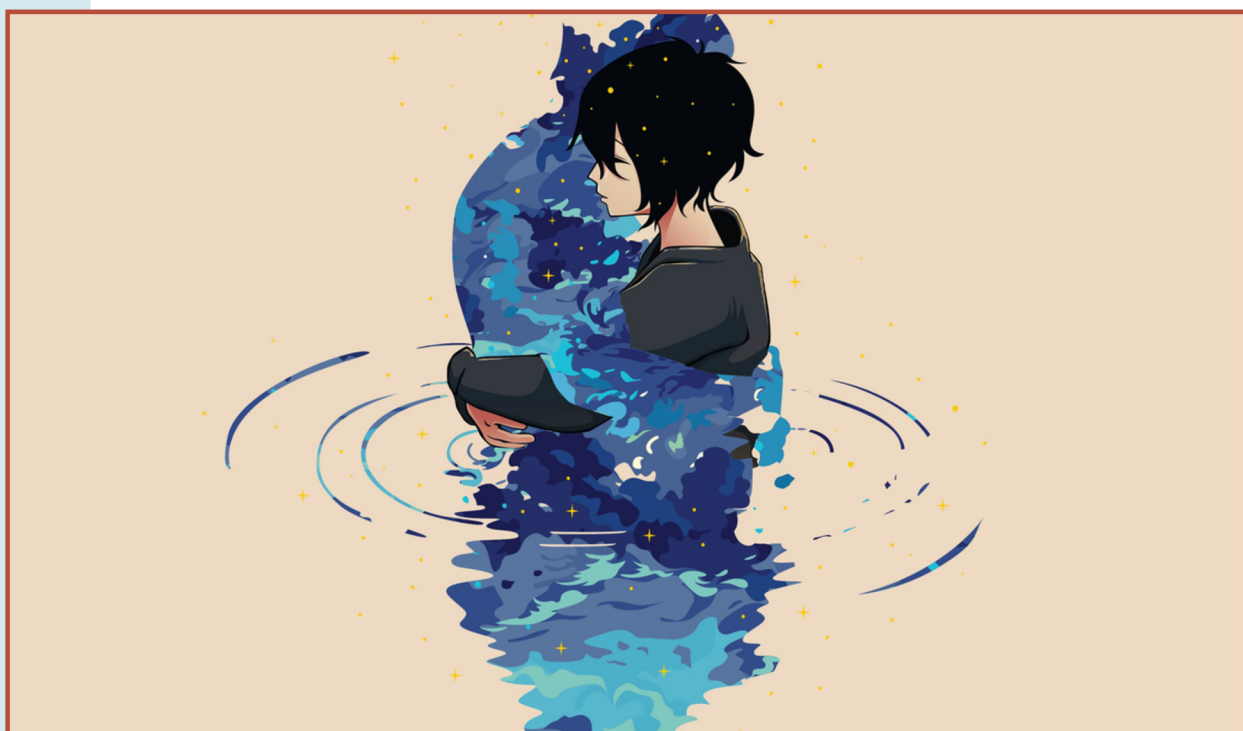


09

PRÁCTICAS BREVES PARA EL AGRADECIMIENTO Y EL PEDIDO

Agradecer

1. En cualquier momento del día, puedes detenerte durante 20-30 segundos y conectar con algo positivo que te haya ocurrido: puede ser una persona que te has encontrado, o algo que te ha ocurrido (por pequeño que sea). Puede ser ese café agradable que has tomado, ese paseo matinal que has dado, o ese mensaje de agradecimiento que has recibido.
2. Entonces, inspira lentamente y agradece en tu interior esa experiencia positiva que has tenido. Puedes hacerlo 2-3 veces, sintiendo dentro de ti una sensación de agradecimiento. Eso es todo. Ahí acaba el ejercicio y puedes continuar con tus actividades.



10

**Pedido**

1. También habrá otros momentos donde nos sentiremos tensos o un poco sobrepasados. Pueden ser situaciones muy diferentes, como un conflicto en el trabajo, una pequeña discusión con alguien, una dificultad puntual, un problema con algún familiar que no sabes cómo gestionar...
2. En algún momento que puedas estar solo y tranquilo, haz una pausa durante 20-30 segundos y trata de conectar con tu interior.
3. Entonces, respirando lentamente, pide en tu interior por ti o por tus seres más queridos. Puedes pedir para que se aclaren tus dudas, para tener fuerza o entereza, para sentirte acompañada o para cualquier cosa que sientas necesitar en ese momento.
4. Los momentos positivos grabados en ti, gracias también a la práctica del agradecimiento, volverán a ti y despejarán tus dudas y sentimientos. La situación difícil no desaparecerá, pero tu vivencia de la misma será más calma y profunda.



El agradecimiento de lo positivo y el pedido en la dificultad son prácticas necesarias para construir una paz y una fuerza interior.





BIBLIOGRAFÍA

- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (1989). *Psicología de la imagen*. En *Contribuciones al pensamiento*. Ediciones León Alado, Madrid.
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (1990). *Cartas a mis amigos: Sobre la crisis social y personal en el momento actual*. Ediciones León Alado, Madrid,
- Rodríguez Cobos, M. L. (Silo). (2008). *La mirada interna*. En *El mensaje de Silo* (pp. 13-92). EDAF. (Obra original publicada en 1972).
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (2023). *Humanizar la tierra*. Ediciones León Alado, Madrid.
- Antonovsky, A. (1993). *The structure and properties of the sense of coherence scale* [La estructura y propiedades de la escala del sentido de coherencia]. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
- Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life* [Contar bendiciones frente a cargas: Una investigación experimental sobre la gratitud y el bienestar subjetivo en la vida diaria]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Post, S. G. (2005). *Altruism, happiness, and health: It's good to be good* [Altruismo, felicidad y salud: Es bueno ser bueno]. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4
- Routledge, C., Juhl, J., Strick, M., Williams, D. P., y Vess, M. (2013). *Meaning in life as a buffer against death anxiety* [El sentido de la vida como amortiguador de la ansiedad ante la muerte]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(6), 579-598. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.6.579>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>



www.rehunosalud.org
www.instagram.com/rehunosalud
www.facebook.com/rehunosalud

rehuno.salud@gmail.com