

TALLER ATENCIÓN PLENA 2026-27

“DEL HACER AL SER”

VICTORIANO MARTÍ GIL. PSICÓLOGO Y PEDAGOGO. MURCIA.

JUSTIFICACIÓN

El cerebro no busca la felicidad, sino la supervivencia del individuo, el grupo y la especie, satisfaciendo sus necesidades, en el caso de ser humano, también sus deseos. En esa satisfacción que compensa los desajustes del organismo y logra la homeostasis, el cerebro experimenta placer y gozo que el ser humano percibe como felicidad, una experiencia concreta, no permanente, puntual y pasajera, asociada al placer y al gozo que la produce.

Para lograr esta homeostasis y sensación de equilibrio que produce la satisfacción de las necesidades y deseos, asociada al placer y al gozo, los animales siguen ciegamente sus instintos, pero, el ser humano, además de seguirlos, haciendo uso de su libertad, utiliza como medios para lograrlo, su inteligencia desde dos vertientes y capacidades, el pensamiento y la acción.

Mediante el pensamiento reflexiona sobre lo que ocurre, sus necesidades y deseos, discierne sobre lo más adecuado para satisfacerlos, elige qué hacer, propone objetivos, crea y proyecta planes y tareas.

Mediante su capacidad de acción, está dispuesto y se compromete a llevar a cabo el proyecto, se pone en movimiento y en marcha para lograrlo, realiza acciones y tareas para conseguirlos, logra los objetivos y consigue resultados. En esto consiste el vivir cotidiano del ser humano.

Pero pensar y hacer para dar respuesta sus necesidades y deseos, puede absorberle, enzarzarle y ocuparle tanto tiempo y de tal manera, que se obsesione y entretenga en ello, se distraiga de sí mismo y se olvide de cuidar su cuerpo, ser dueño de sus emociones, acrecentar y expresar sus sentimientos y cultivar sus valores, conciencia, alma y espíritu.

Necesita hacer que su vida no consista solo en saber y tener más, alcanzar poder y obtener muchos bienes, como si eso fuera lo esencial de la vida, error que recuerda Jesucristo cuando dice, “¿De qué le sirve al hombre acaparar riquezas, si pierde su alma? Se trata de ser conscientes y tener en cuenta que el pensar y hacer no son los más importante, sino sólo medios e instrumentos para que el ser se desarrolle y crezca, sea fuente de sus capacidades y fundamento y base de lo que piensa y hace.

Urge darse cuenta de la necesidad de retornar al ser que somos y centrarnos, siendo conscientes de que el pensar y hacer están a nuestro servicio para ayudarnos y no nosotros de ellos, dominarnos y acaparar todo el campo de nuestra vida. Pero no se trata de dejar de pensar y hacer para sobrevivir, sino de que nos convenzamos que el subsistir precisa aprovechar el tiempo para que lo que pensamos y hacemos sirva para ser que somos y hacernos responsables de nuestra salud y vida.

En eso consiste y eso es lo que pretende el taller de atención plena “Del hacer al ser” de este curso. Si deseas aprender a conseguirlo, inscríbete. Son 8 sesiones mensuales, los sábados de 4’30 a 8 de la tarde.

LIBRO BASE: “DEL HACER AL SER”. Dora Gil. Editorial Sirio

(Presencial y por online (zoom))

SESIONES Y HORARIOS - LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 2 de octubre

8 sábados, de las **16’30 a las 20** - **Fecha inicial: 3 de octubre**

APORTACIÓN: 220 €, aunque no asista a alguna sesión. **Abonable durante el curso.**

Más información: Victoriano Martí Gil. 619558427– victorianomartigil@gmail.com - www.victorianomartigil.com -