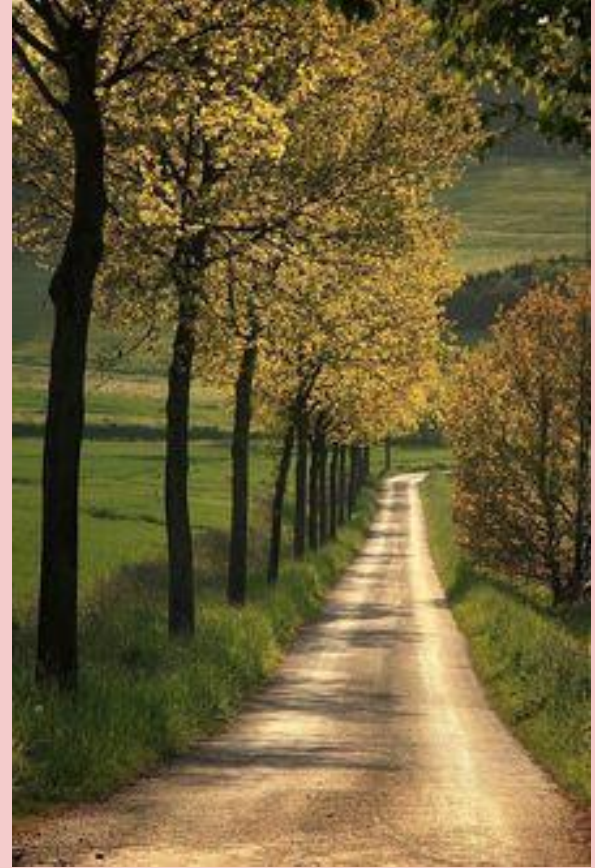


EL ARTE DE ESCUCHAR: CLAVES PARA ACOMPañAR



SESIÓN 10

CONTINÚA EL VIAJE



GUIÓN

1. ¿Qué hemos aprendido en este tiempo de trabajo juntos?
2. Vivir más y mejor para seguir escuchando
3. Dinámica individual y grupal
4. Meditación guiada

1. ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN ESTE TIEMPO DE TRABAJO JUNTOS?

2. VIVIR MÁS Y MEJOR PARA SEGUIR ESCUCHANDO

Hoy cerramos este taller sobre la escucha que hemos compartido juntos.

Ha sido un camino donde hemos aprendido a escuchar con más presencia, a acompañar sin prisa y a cuidarnos para poder cuidar.

Y aquí quiero detenerme: En ese acto de cuidarnos para seguir estando disponibles.

La escucha no es solo una técnica.
Es una forma de estar en la vida.
Es una actitud que requiere calma,
energía, claridad mental, y corazón
abierto.

Para poder seguir escuchando
durante muchos años...

Necesitamos cuidar lo que nos
permite conectar, escuchar y
empatizar: nuestro cerebro, nuestra
mente y nuestro cuerpo.

Por eso, vamos a dedicar un espacio para hablar de vivir más y mejor.

Al cuidar nuestra salud emocional y mental, también estamos favoreciendo una vida más larga, más presente, y más plena.

¿Qué nos dice la ciencia
sobre vivir más y mejor?

Nos dice que no basta con
vivir más años sin vivirlos
con calidad.

Nos dice que existen
marcadores biológicos de
envejecimiento que podemos
influenciar con buenos hábitos.

Y surge una pregunta:

En este vivir más y mejor,
¿qué peso tiene la genética?

Pues actualmente, la ciencia nos dice, que la genética marca una tendencia y que influye más cuando hablamos de longevidades extremas (en el caso de los supercentenarios).

Pero incluso ahí, los hábitos siguen siendo decisivos.

El estilo de vida parece que es el determinante principal.

Entre el 70-80% de la longevidad depende de los hábitos y del ambiente.

Esto quiere decir que no elegimos los genes, pero sí elegimos como los despertamos; nuestros genes tienen interruptores que se activan según nuestro estilo de vida.

Factores como estrés crónico, sedentarismo, soledad o mala alimentación aceleran el “reloj biológico” mientras que hábitos saludables pueden revertirlo parcialmente.

Y aún más.

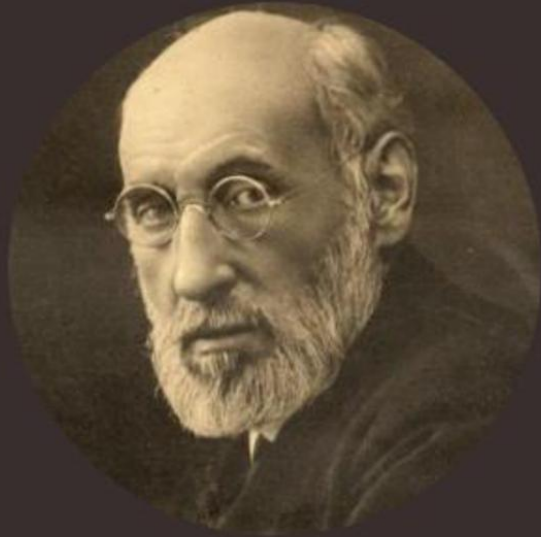
Los hábitos sociales, son tan importantes como los biológicos.

Los estudios en las **Zonas Azules**
muestran que:

- La pertenencia
- La comunidad
- Amistades
- Voluntariado
- Propósito

Aumentan la longevidad tanto o más que otros hábitos como la alimentación, el ejercicio físico...

No estamos determinados.



“

Todo hombre puede ser, si se lo
propone, escultor de su propio cerebro.
— Santiago Ramón y Cajal —

”

*Muchas
gracias*