

Una campaña por los niños necesitados une a Enrique Iglesias y Save the Children

GENTE El cantante español Enrique Iglesias y la organización Save the Children se unieron en una campaña de recogida de fondos para ayudar a niños en situaciones de crisis humanitarias, informaron ayer los representantes del artista. Los fondos se recaudarán a través de la venta de unas camisetas inspiradas en el corazón que Enrique Iglesias dibujó con su propia sangre sobre su

ropa después de que un dron le provocase cortes en la mano derecha durante un concierto en Tijuana (México) en mayo pasado.

“Estoy extremadamente emocionado de sumarme a Save the Children para ayudar a los niños que más lo necesitan. Entrego mi corazón a los niños alrededor del mundo que han pasado por crisis humanitarias y han tenido que reconstruir sus vidas

desde cero”, dijo el artista en declaraciones recogidas en el comunicado. Las Heart T-Shirts, que estarán a la venta a partir de mañana a en la web del cantante y sus conciertos, costarán 24,4 euros, 10,8 euros de los cuales irán directamente a Children’s Emergency Fund, fondo que provee suministros a Save the Children ante cualquier crisis que pueda afectar a menores. EFE



Enrique Iglesias Foto: Gallego

Vicente Gallego, Premio de Poesía Generación del 27

LITERATURA El escritor valenciano Vicente Gallego ha sido el ganador del decimotercero Premio Internacional de Poesía Generación del 27, dotado con 15.000 euros y la publicación de la obra por la editorial Visor, con el poemario *Ser el canto*, según el fallo del jurado dado a conocer hoy. El jurado señaló que el libro ganador es “místico” y “de una enorme modernidad”. EFE

Catorce artistas en el certamen Isaac Díaz Pardo

ARTE La Diputación de A Coruña adquirirá obras a catorce artistas seleccionados por el jurado del XIV Certamen de Artes Plásticas Isaac Díaz Pardo, convocado por la institución provincial. Un total de 169 creadores se presentaron a esta convocatoria con 294 obras, y finalmente serán catorce los artistas a quienes se les comprarán quince obras por importe de 39.000 euros. EFE

‘Mindfulness’, la clave para aprender a valorar lo que de verdad importa

El gallego Manu Mariño trae a Galicia el título propio de instructor de esta técnica

MARÍA ALMODÓVAR
Santiago

Confieso que la primera vez que leí sobre la técnica de inspiración budista *mindfulness* fui un poco escéptica, pero también admito que cuanto más me adentraba en su lectura para informarme y percibía las posibilidades que abarcaba, sentía cada vez más curiosidad por el rigor científico que presenta.

Fue el experto e instructor Manu Mariño quien, en una charla de unos treinta minutos, me explicó con todo detalle la importancia de esta práctica, que “es la traducción de la palabra en lengua pali *sati* y significa ‘atención plena y consciente’ o ‘consciencia plena’.

“Durante los últimos treinta años, la práctica del *mindfulness* se integra en los ámbitos de la medicina, psicología, educación, empresa –como Google y Apple– y deporte. Demostrado científicamente como una manera muy efectiva para reducir el estrés, aumentar la autoconciencia,

reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados a la ansiedad, mejora la salud y el bienestar”, explica.

De hecho, la Universidad de Zaragoza fue la primera que impartió el máster en *Mindfulness*, dirigido por el médico García Campayo.

Y ahora llega esta técnica a Galicia, al Pazo Pías (Nigrán) en un curso que “por la calidad de sus formadores es un referente europeo”, señala Mariño, que destaca entre los formadores al doctor Molinuevo, una de las eminencias en el alzhéimer experto en esta técnica que puede ayudar a cuidadores de los pacientes aquejados por esta patología.

Mariño explica que “el curso –cuyo programa, profesorado y bases para inscribirse pueden verse en www.quietud.org– está orientado a todas las personas de la calle. Las motivaciones de cada posible asistente pueden ser múltiples”.

Pero el *mindfulness* no solamente es útil para manejar el estrés. Con esta técnica se canalizan mejor las respuestas ante situaciones



El experto en ‘mindfulness’ Manuel Mariño, a la izquierda, en una clase con alumnos.

JUICIO, ACEPTACIÓN Y COMPASIÓN

●●● Hay tres palabras clave: ‘Juicio’: “Nuestro mayor enemigo”. ‘Aceptación’: “muchas veces no queremos aceptar la realidad, que nada tiene que ver con la resignación”. ‘Compasión’: “Si fuésemos más cariñosos y más compasivos con nosotros mismos... Con estas tres cosas, podríamos cambiar nuestras vidas de manera profunda estemos donde estemos”.

●●● “Porque cuando tú tienes un problema y te vas a otro lugar, ese problema se va contigo”. Más que autoengañarse, “pensamos que la solución está fuera de nosotros”. Además, no creo que el ser humano sea malo, es inconsciente”.

diversas del día a día: “Puedes obtener más libertad en tu vida, porque si tú eres muy consciente y estás muy atento, tu respuesta tarda un poco más.

El lector, llegado a este punto, podría pensar que esta técnica milenaria resta espontaneidad.

“Para nada, porque el *mindfulness* hace que tú te

El búho siempre está muy atento, de ahí que ilustre la portada del programa del curso BMIT: Basic Mindfulness Instructor Training

des cuenta de lo que estás haciendo. Por ejemplo: tú estás en un momento dado pasando por estrés o ansiedad y estás esperando una llamada de alguien. Si tú cuando te llaman por teléfono, en lugar de contestar a la primera, por mucha ansiedad que tengas, dejas que suene el teléfono tres o cuatro veces, tu respuesta es diferente de si contestas a la primera y reaccionando, porque tú vas a contestar desde ti, lo estás decidiendo tú. Con la práctica vas a ir viendo qué es lo mejor y lo menos bueno para ti”, dice.

“El *mindfulness* es una herramienta más, no es una panacea que soluciona todos los problemas”, apunta. Sin embargo ayuda a relativizar y a valorar los pequeños detalles más importantes de la vida.



EN OTOÑO,
SANXENXO
TE DA MÁS



Carlos I Silgar****



Gran Talaso Sanxenxo****



Nuevo Astur Spa***

VIAJES
InterRias
GAT XC:95

www.interrias.com Luis Vidal Rocha, Edif. Fonte de Ramos, portal 3. Bajo A. SANXENXO. ☎902 400 320