

Un “retiro” de meditación en el piso 13 del campus



José Longino Torres | Redacción Nacional

En el piso 13 del edificio más alto del Tec de Monterrey campus Monterrey, profesores de distintas materias y áreas se han reunido para tener una capacitación muy especial: un taller para la plenitud y concentración mental.

Por los ventanales de los costados del edificio se puede apreciar toda la ciudad y, en medio del taller, el Cerro de la Silla parece estar muy cerca y el bullicio de la concurrida avenida Eugenio Garza Sada, muy lejos.

Durante tres días, el Taller Activo ‘ResPIRa’ buscó proporcionar herramientas a docentes para vivir una vida más plena, mediante el manejo de estrés, la mejora de concentración, y con la aplicación de conceptos de lo ahora llamado mindfulness.

“Siempre vivimos el día a día, con muchas actividades y a veces descuidamos nuestra persona (...) Este es un espacio muy padre donde puedes aprender técnicas como meditación, relajación con respiración, que te permite manejar mejor tus emociones.

“Si el alumno te ve bien y te percibe que estás equilibrado en tu vida, puedes transmitir en tu actuar eso”, afirmó a CONECTA Verónica Madrigal, profesora de PrepaTec y una de las asistentes.

Taller antiestrés en el Tec de Monterrey />>

La doctora Martha Sañudo, directora de Punto Blanco del campus, un espacio diseñado para la pausa, la reflexión y la meditación, y **Rocío Flores, maestra de cátedra, impartieron el taller.**

El mismo incluyó **ejercicios corporales de yoga, improvisación teatral y juegos de grupo** para tomar conciencia de las reacciones corporales, así como **dinámicas de respiración y meditación** como herramientas para reducción de estrés.

“El nombre que tiene el curso ‘ResPIRa’ tiene que ver con los temas que tocamos: la primera sílaba Re es de resiliencia; PI es Paz Interior, y la última sílaba Ra es razón. Vemos a través de la filosofía cómo podemos darle sentido a la vida y entender lo que nos sucede”, contó la maestra Ramos.

“Repensar qué es lo esencial de tu vida de manera que puedas cambiar tus prácticas familiares, de tu comunidad y de tu entorno laboral para que haya mejor convivencia, que te sientas más empático frente al otro, más tolerante”, aseveró, por su parte, Sañudo.

Otro de los asistentes, el **profesor de Matemáticas, Oscar Villareal,** sostuvo, a su vez: ***“Es una buena oportunidad para poder hacer otras cosas que normalmente no hacemos. Considero que es un buen mensaje de parte de la institución de estar atento a este tipo de iniciativas. (...) El ver este tipo de cursos nos hace ser más completos”.***

Como tal, **este taller se imparte dos veces al año,** una vez en verano y la otra en invierno. Aunque este **se impartió en campus Monterrey, la convocatoria fue nacional,** y las organizadoras **invitan a que otros campus pueda realizar** también estos talleres.