

Diálogo y Relación de Ayuda

La espontaneidad, valor que hay que fomentar Psic. Cliserio Rojas Santes

El don de la espontaneidad

La gran mayoría de los adultos con el trajín del día, las preocupaciones, los pendientes y los mil y un pensamientos que tenemos, nos olvidamos de disfrutar las cosas tan simples y cotidianas que nos ofrece la vida, nos volvemos muy serios y casi respondemos de la misma manera a todos los estímulos que se nos presentan. Al mismo tiempo para tener una relación comprometida y eficaz con el prójimo, se nos invita a ser espontáneos. ¿Pero, cómo serlo si es clásico que en nuestro desarrollo siempre se nos ha dicho, de manera explícita o implícita, cómo comportarnos o qué sentir en los diferentes momentos de nuestra vida?

La espontaneidad es una reacción natural, sin preparación, ante un estímulo. Una persona que se permite ser espontánea, suele dejar que su mente se extienda y, por ende, produzca nuevas ideas que la hacen crecer mucho más: toma las iniciativas, las responsabilidades de éstas y tiene un acercamiento con sus emociones.

Educación a la espontaneidad

La espontaneidad es un valor y una actitud que se desarrolla con el tiempo y que se estimula en la infancia. Si al niño se le impide el expresarse, si recibe muchas críticas de sus fracasos, esto va a definir el carácter y su forma de relacionarse y repercutirá en su sano desarrollo. Es ahí donde debemos poner atención de nuestra parte, comenzando con dejar que el niño sea libre y se permita experimentar el tomar la iniciativa, aunque al principio se equivoque; poco a poco podrá expresar lo que piensa y siente, sin miedo a la represión. El niño crece más familiarizado con la experimentación, pues está más abierto a las posibilidades, no tiene memoria de prejuicios, ni se detiene tan fácilmente de los obstáculos que pudiera encontrar, atreviéndose a responder diferentemente a los estímulos que le son generados en el entorno.

Consejos

Para esto se vale que usted:

- Goce de cualquier actividad.
- No piense demasiado o de manera muy estructurada lo que va a hacer: permítase *sentir* más.
- Anímese a desarrollar otras actividades a las habituales.
- Experimente, respondiendo de otra manera a los estímulos cotidianos.
- Arriéguese a experimentar con nuevas situaciones, relaciones y formas de comunicación.
- Atrévase a mostrarse como se es, sin temor a lo que piensen los demás, supere la timidez o el miedo a hacer el ridículo en un momento dado. Ser tú mismo de forma sencilla y espontánea, te quitará un enorme peso de encima y te hará sentir liviano, libre y pleno.

Espontaneidad y adaptación

La adaptación al medio social es una necesidad humana tan importante como la espontaneidad misma. Para todo hay un tiempo y lugar. Con esto quiero expresar que para todo, hay ciertas reglas que debemos guardar: no olvidemos que somos parte de una sociedad. Y para vivir en ella tenemos que colaborar para que haya una buena armonía.

Entre la juventud es muy valorado ser “neta”, bisílabo que expresa la idea que se está diciendo las cosas sinceramente y como son, sin detenerse mucho a pensar en lo que lo que se diga. Esta actitud puede tener repercusiones negativas a lo largo de toda la vida.

Espontaneidad y proceso de ayuda

Cuando trabajamos en la relación de ayuda, la espontaneidad es muy importante, puesto que mientras más espontáneas sean las respuestas de nuestro ayudado, más honestos serán sus sentimientos en relación a lo que dialogamos; es importante recalcar que mientras más podamos ser comprensivos y tolerantes, brindando confianza y respeto por las ideas del otro, más lograremos que se libere, expresando sus emociones.

Las maravillas del mundo

A un grupo de estudiantes se les pidió una lista de lo que pensaban serían las Siete Maravillas del mundo actual. A pesar de haber desacuerdos, las más votadas fueron: las Grandes Pirámides de Egipto - Taj Mahal - Grand Canyon - Canal de Panamá - Empire State - La Basílica de San Pedro - La Gran Muralla de China.

Mientras juntaban los votos, la profesora notó que una estudiante callada todavía no mostraba lo que tenía en su papel. Así que ella le preguntó a la niña si tenía algún problema con su lista.

- Sí, un poquito. No puedo decidirme, porque hay tantas.

- Bueno, cuéntanos lo que tienes y quizá te podamos ayudar. - le contestó la maestra.

La niña vaciló, entonces leyó:

- Creo que las Siete Maravillas del Mundo son: Ver - Oír - Tocar - Saborear - Sentir - Reírse - Amar.

El aula se quedó en tal silencio, pues las cosas que existen y parecen tan simples, comunes y corrientes, no las tomamos como verdaderamente maravillosas.

Respirar es salud

Hacer ejercicios de respiración como parte de la rutina diaria, es necesario para gozar de buena salud y combatir el estrés. ¡Haga de estos ejercicios algo tan importante como comer, dormir, hablar, etc! Simplemente tómese unos 15 minutos diarios y poco a poco verá los beneficios en su cuerpo.

Aunque hay muchas técnicas de respiración, enumeramos algunas que le ayudarán a oxigenar su cuerpo y a combatir el estrés y el cansancio. Lo importante es que cuando

haga los ejercicios, intente no pensar en nada más, concéntrese en la respiración, y sobre todo, esfuércese por hacerse consciente del movimiento.

Respiración para mejorar la concentración: siéntese o acuéstese cómodamente y relájese poco a poco. Lentamente, inhale contando hasta cuatro, retenga la respiración contando hasta cuatro y exhale contando hasta cuatro.

Otro ejercicio es: expirando poco a poco hasta quedarse sin aire. Posteriormente, deje que el aire entre poco a poco, como por un cuentagotas.

Sea consciente de cómo respira. Sienta cómo se va moviendo el abdomen, el diafragma y las costillas del tórax. Realice este ejercicio varias veces y relájese al máximo hasta que se hayan eliminado las tensiones del cuerpo y la mente.

Respiración para derrotar el estrés: sentado, expire vaciando los pulmones poco a poco, hasta que estén completamente vacíos. Inhale bajando progresivamente el diafragma e inflando un poco el abdomen. Exhale bajando los hombros, y dejando descender poco a poco las costillas; relaje los músculos del abdomen para terminar de exhalar.

Respiración para purificarse: de pie con las piernas ligeramente separadas, inhale lentamente hasta llenar los pulmones por completo. Retenga el aire durante unos 5 segundos. Exhale poco a poco, como por cuentagotas, con los labios cerrados como si se fuese a silbar.

Respiración revitalizadora: de pie, con las piernas un poco separadas, ponga los brazos hacia delante, un poco separados. Cerrar los puños y contraer, mientras se inhala, el antebrazo hacia el brazo, de manera que al final, los puños lleguen a los hombros. Exhale cuando los puños vuelvan a bajar. Este ejercicio ha de realizarse rápidamente para que sea eficaz.

Respiración para relajar el rostro: respire despacio, pero no profundamente, a través de la nariz. Al exhalar, frunza los labios como si se fuera a silbar el aire. Es importante dedicar el doble de tiempo para exhalar, que para inhalar.