**Ceip Ave María del Quemadero**

**GT: Valores en la acción – Código:16401GT112**

**Coordinadora: Ana Fernández Jurado.**

**Acta**: 9 **Fecha**: 24 de abril **Hora:** 16:30h a 17,30h

Asistentes:

* Ana María Fernández Jurado.
* Remedios López Torrecillas
* Luis Romero Martínez
* Ana María López Solbas
* Nuria Fernández Montoro
* Natalia Barreno Barranco
* José Luis Úbeda González.
* Celia Giménez Navarro.
* Belén Masegosa Vicente.
* Concepción Martínez Romera.
* Fernando Rodríguez Madrigal.
* María José León Fernández.
* Isabel Sáez Sáez.
* María del Mar Pérez Marín.

Orden del día:

1. Síntesis trabajo desarrollado.
2. Ruegos y preguntas.
3. Tema tratado: AMOR Y COMPASIÓN

El mindfulness trabaja mucho el despertar sentimientos de compasión hacia uno y hacia los demás.

La palabra amor ha sido muchas veces mal entendida y ha ido unida a sufrimiento, no a conocimiento.

¿ Amor es sufrimiento? No, pero este es el amor que nos han vendido.

¿ Dónde empieza el amor, en mí o en el otro?. Si yo no estoy llena de amor cómo puedo ofrecer amor al otro?

A veces no nos amamos a nosotros mismos porque tenemos una falta de autoestima y nos volcamos en el otro buscando lo que yo no me sé dar a mí misma, respeto, valoración, consideración…es cuando caemos en los apegos y dependencias y nos volvemos mendigos pidiendo a los demás un poco de afecto, cariño, una palabra amable, comprensión.

Pero esta clase de búsqueda de amor es un error, porque está basada en un soporte externo y cuando el soporte falle, es decir la persona deje de amarte te hundirás y sentirás incluso más vacío que al principio porque realmente nunca has estado llena por ti misma de amor, es decir nunca te has amado a ti misma, y el poco de afecto o amor que has recibido del exterior se va, por lo que sientes doble vacío , el tuyo y el que la otra persona ha dejado.

Por tanto amor tiene que estar unido a conocimiento de mi misma. Conocerme quién soy realmente y ser mi propio soporte, es decir recuperar mi autorespeto, autoestima y autovaloración…y ello requiere del conocimiento. Solo cuando esté llena podré amar correctamente, donando no pidiendo, siendo un amo no un mendigo.

El amor es una de las cualidades innatas del ser humano y cuanto más lo damos más incrementa , siempre que hagamos un uso correcto del amor. Amor no es igual a sufrimiento o apego, sino a independencia emocional, felicidad, respeto aceptación, compasión.¿ Hacemos esto con los demás?

Hacemos un ejercicio de mindfullness para conectar con la cualidad del amor y así despertar buenos sentimientos por el ser que soy y los demás.

1. Ruegos y preguntas.

Sin nada más se cierra la sesión siendo las 17.30 del mismo día.