

## Mindfulness en el servicio de atención a personas sin hogar

*Esta nueva actividad se ha implantado en el recurso gracias a la colaboración del voluntario Javier Sarriés que dirige las sesiones semanalmente.*

Reducir el estrés, la ansiedad y centrarse en el presente son algunos de los objetivos de las sesiones de Mindfulness que desde comienzos de curso tienen lugar en el Servicio de Atención a Personas sin Hogar.

Unas sesiones semanales de una hora de duración dirigidas por el voluntario **Javier Sarriés**, un pamplonés que lleva años de práctica en esta disciplina y que ya ha trabajado en otras entidades sociales.

Hablamos con Sarriés para conocer más sobre esta actividad, sus beneficios y objetivos.

**¿Cómo surgió la idea de comenzar las sesiones en el centro de atención a personas sin hogar?**

Llevo años impartiendo, compartiendo la práctica meditativa y el método de Mindfulness en particular y el primer contacto que tuve que luego se hizo extensivo a Xilema fue con Gaztelan.

He tenido alguna intervención en prisión, también con Antox en verano y ese es el origen de mi voluntariado y apertura a grupos diferentes.



**¿Cuál es el objetivo que se persigue con estas sesiones?**

Identificar situaciones de estrés y ansiedad en colectivos de todo tipo. Todos padecemos en mayor o menor medida este tipo de problemas que la mente nos aporta.

Concretamente el método de Mindfulness está especialmente orientado a esta reducción de estrés y a evitar la *rumiación*, tratando de buscar esa paz y esa calma mental. Hay algo común en todos los grupos que sobre todo es la reducción del estrés.

**¿Qué beneficios aporta a estas personas el Mindfulness? ¿Se aprecian cambios?**

Son los beneficios que ya conocemos en todos los grupos de práctica y en este en

concreto de una forma bastante reseñable. Y es que por sus situaciones, en muchos casos se identifican muy claramente esas *rumiaciones* mentales indeseadas que al final orientan hacia el estrés y la ansiedad.

Yo creo que primero ha supuesto una novedad para la inmensa mayoría de ellos. Ha sido algo que les ha hecho parar y pensar de qué va a esto y qué pretendemos y creo que se ha identificado bastante bien.

Aunque no existe una continuidad importante, sí creo que se ha entendido y recibido bien y estoy muy satisfecho con la evolución del grupo.

#### **¿Cómo es una sesión?**

Normalmente lo que hacemos es combinar prácticas de atención y conciencia plena con comentarios en los que compartimos sensaciones, inquietudes e interpretamos qué significa todo esto.

No lo hacemos muy largo, es una hora que nos da para dos o tres prácticas concretas y entre medio, principio y final compartimos las experiencias o incluso dudas o situaciones personales que pueden tener interés para el grupo

#### **¿Qué valoración realiza de las sesiones desde que comenzó el curso?**

Me ha llamado la atención positivamente que casi todos ellos son bastante receptivos y que se ha producido de entrada un cierto descubrimiento. Un descubrimiento en el sentido de pensar “esto a mí también me pasa” y “por qué me pasa”, pararse a pensar cómo funciona mi mente y ver que a la mayoría nos pasan las mismas cosas.

En mayor o menor grado nos vemos orientados a calmar o apaciguar todo ese mundo del pensamiento autómatas y es una sorpresa en general para ellos y con unas respuestas francamente intensas y bonitas.

Área Comunicación  
Febrero 2022