



Conferencia: Bálsamo de la Ternura- Anna Cristina Grellert

Fecha y hora: 2024-11-13 13:12:27

Ponente: Anna Cristina Grellert

Tema

La ternura es un acto político y social que trasciende la simple afectividad, actuando como herramienta de resistencia y reconciliación en contextos de lucha social. Se enfatiza la importancia de integrar las emociones del corazón en la formulación de políticas públicas y en la vida cotidiana para promover la empatía y la justicia en las nuevas generaciones.

Puntos clave

1. La ternura es una herramienta clave para el desarrollo integral de los niños y niñas.
2. La narrativa se convierte en un recurso vital para informarnos y guiarnos en las prácticas espirituales.
3. La insurgencia del corazón va a venir contra la dureza de la razón que construye caminos meramente técnicos.
4. El bálsamo de la ternura es una herramienta para enfrentar desafíos en comunidades latinoamericanas.
5. La ternura se utiliza como resistencia en contextos de lucha social.
6. Ángeles son experiencias benevolentes que protegen la salud mental.
7. La insurgencia del corazón es contra la dureza de la razón.
8. El ritmo cardíaco varía con las emociones.
9. Las emociones negativas causan desarmonización fisiológica.
10. El programa de restauración se ha implementado en diversos contextos.

Aspectos destacados

- "Cuando uno asume la ternura, uno está asumiendo la sensibilidad, y la sensibilidad se cultiva con caminos sensibles."
- "La ternura no es una actividad fértil, sino un acto político y social."

- "La narrativa se convierte en un recurso vital para informarnos y guiarnos en las prácticas espirituales."
- "La insurgencia del corazón va a venir contra la dureza de la razón que construye caminos meramente técnicos."
- "El corazón aprende, tiene memoria, y esta memoria es la intuición."
- "Crear un espacio de seguridad, crear un espacio marcado por emociones propias del corazón para dejar un poco más armonizado, los procesos fisiológicos."
- "Transformo mis líneas de expresión en un ángel."
- "La restauración no termina en la restauración del niño, es decir, ¿cómo llamamos esta ternura para que se haga también una comunidad?"

Capítulos y Temas

1. Introducción al Orden de la Ternura

La ternura es fundamental para la construcción colectiva y el desarrollo integral de los niños y niñas. Es importante conocer las motivaciones detrás de esta construcción para comprender su relevancia.

- La ternura es una herramienta clave para el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Conocer las motivaciones detrás de la construcción colectiva de la ternura es esencial.

• Postres de Infancia

Los ecos de nuestra infancia resuenan en nuestras prácticas de cuidado. Es crucial reflexionar sobre estas experiencias para mejorar nuestras prácticas actuales.

- Las experiencias de la infancia influyen en nuestras prácticas de cuidado.
- Reflexionar sobre estas experiencias puede mejorar nuestras prácticas actuales.



- **Crianza con Demora**

La crianza con demora plantea el desafío de conectar con nuestro corazón y tomar caminos distintos, como la bicicleta de redes mencionada por Anabel.

- La crianza con demora nos desafía a conectar con nuestro corazón.
- Es importante tomar caminos distintos y practicar la sensibilidad del corazón.

- **Bálsamo de la Ternura**

El bálsamo de la ternura es una herramienta desarrollada para enfrentar desafíos significativos en comunidades latinoamericanas, promoviendo la salud mental comunitaria.

- El bálsamo de la ternura es una herramienta para enfrentar desafíos en comunidades latinoamericanas.
- Promueve la salud mental comunitaria y la restauración social.

- **Ternura y Relatos Transgeneracionales**

La ternura se explora como un concepto que trasciende la simple afectividad, siendo un acto político y social que busca la reconciliación y la resistencia frente a la crueldad. Se destaca la importancia de los relatos personales y transgeneracionales en la construcción de experiencias de ternura, y cómo estas pueden influir en la crianza y el cuidado de las nuevas generaciones.

- La ternura no es solo afecto, sino un compromiso social y político.
- Experiencias de ternura pueden surgir de la naturaleza y no solo de figuras parentales.
- La ternura se utiliza como resistencia en contextos de lucha social.
- Relatos personales ayudan a sanar y a construir una narrativa coherente de vida.
- La importancia de reconocer y transformar las experiencias de vulnerabilidad.

- **Ángeles y Fantasmas en la Memoria Colectiva**

Se discuten las experiencias benevolentes y adversas que se transmiten generacionalmente, denominadas ángeles y fantasmas.

Estas experiencias influyen en la salud mental y el bienestar de las personas, especialmente en contextos de adversidad. Se resalta la importancia de integrar estas memorias en una narrativa que permita la sanación y el crecimiento personal.

- Ángeles son experiencias benevolentes que protegen la salud mental.
- Fantasmas son memorias de experiencias adversas que pueden manifestarse inconscientemente.
- La integración de ángeles y fantasmas en una narrativa coherente es vital para la sanación.

• **Insurgencia del Corazón**

La insurgencia del corazón se presenta como una respuesta a la racionalidad excesiva, promoviendo un enfoque que valora los afectos y la sensibilidad en la construcción de políticas y prácticas sociales. Se enfatiza la importancia de actuar desde el amor y la conexión emocional para lograr transformaciones significativas.

- La insurgencia del corazón es contra la dureza de la razón.
- El amor y la sensibilidad son esenciales para transformar la vida de los niños.
- Las políticas públicas deben considerar los afectos y no solo la racionalidad.

• **Relación entre cerebro y corazón**

La relación entre el cerebro y el corazón es compleja y bidireccional. El corazón no solo es un órgano físico, sino que también tiene un papel en la detección de emociones y en la toma de decisiones. La inteligencia emocional debe incluir una sensibilización de la razón, conectando las emociones con la experiencia.

- El corazón puede detectar signos de peligro y amorosidad.
- El cerebro es un contador de historias que interpreta las señales del corazón.
- La inteligencia emocional debe sensibilizar la razón.

• **Importancia del ritmo cardíaco**

El ritmo cardíaco no es constante y varía según las emociones. Cada emoción genera un ritmo específico que se transmite por todo el cuerpo, influyendo en la fisiología y en la percepción de las experiencias.

- El ritmo cardíaco varía con las emociones.



- Las emociones se transmiten a través del cuerpo, no solo al cerebro.
- El ritmo cardíaco refleja el estado emocional interno.

- **Emociones y su impacto fisiológico**

Las emociones tienen un impacto directo en la fisiología del cuerpo. Las emociones que no son propias del corazón causan desarmonización fisiológica, mientras que las emociones positivas armonizan el cuerpo.

- Las emociones negativas causan desarmonización fisiológica. Las emociones positivas armonizan el cuerpo.
- El corazón es un mensajero de emociones a todo el cuerpo.

11. Transformación emocional y conexión con el contexto

El proceso de transformación emocional busca conectar las emociones del corazón con el contexto histórico y social, permitiendo una resignificación de las experiencias personales. Se trabaja en grupos para crear un espacio seguro donde se puedan expresar y resignificar las historias personales, considerando el impacto del contexto en la vida de cada individuo.

- Las emociones del corazón se utilizan para transformar el mundo para la siguiente generación.
- Se crean espacios seguros para armonizar procesos fisiológicos y emocionales.
- El contexto histórico y social es fundamental para resignificar experiencias personales.
- Se trabaja en grupos para conectar con historias personales y crear lecciones de vida.

12. Resignificación y trascendencia de la historia personal

El proceso de resignificación implica transformar las líneas de expresión y las marcas del rostro en símbolos de experiencias de vida. Se busca que estas experiencias personales se pongan al servicio del cuidado de



las nuevas generaciones, promoviendo valores como la empatía y la justicia.

- Las líneas de expresión del rostro cuentan la historia personal y se resignifican en símbolos de experiencias.
- Se busca que las experiencias personales trasciendan y sirvan al cuidado de las nuevas generaciones.
- Valores como la empatía y la justicia son promovidos para ser transmitidos a las siguientes generaciones.

13. Implementación y adaptación del programa de restauración

El programa de restauración se ha implementado en diversos contextos, como maternidades, sistemas de protección y comunidades de fe. Se han realizado adaptaciones para reducir el número de actividades y encuentros, facilitando su viabilidad. El enfoque se ha ampliado para incluir la salud mental comunitaria y la relación con la naturaleza.

- El programa se ha implementado en diversos contextos, como maternidades y sistemas de protección. Se han reducido las actividades y encuentros para facilitar la viabilidad del programa.
- El enfoque se ha ampliado para incluir la salud mental comunitaria y la relación con la naturaleza.

Sugerencias

- Es importante abordar las problemáticas con contenidos serios, pero también considerar la poesía y la vivencia para una mejor comprensión.
- Es crucial que las intervenciones sean sociales y no solo individuales para restaurar la vida comunitaria.

- Explorar y definir la ternura desde experiencias personales y culturales.
- Utilizar la ternura como herramienta de resistencia y transformación social.
- Fomentar espacios donde se puedan expresar y reconciliar experiencias de ángeles y fantasmas.
- Incorporar la sensibilidad y el amor en la formulación de políticas públicas.
- Es importante conectar con las emociones de manera auténtica y no manipulada.
- Desarrollar técnicas para armonizar las emociones y el ritmo cardíaco.
- Es importante reconocer el impacto del contexto en nuestras vidas y utilizarlo para resignificar nuestras experiencias.
- Fomentar la empatía y la justicia en la vida cotidiana de los niños para que estos valores trasciendan a futuras generaciones.
- El objetivo es comprender la Ternura. Se recomienda comenzar con una reflexión personal sobre cómo la ternura puede actuar como resistencia y reconciliación en situaciones cotidianas para captar la esencia de la Ternura a través de la práctica consciente.
- Contenido central de Ternura: Un acto político y social que trasciende la simple afectividad, utilizado como resistencia y reconciliación.

Además, aquí hay algunos recursos extracurriculares:

- Blog de Ternura- Anna Grellert: <https://conexionternura.com/blog/author/anna-grellert>
- Blog de Ternura- Biblioteca: <https://conexionternura.com/biblioteca-de-ternura>
- Bálsamo de Ternura, Guía del Participante. <https://es.scribd.com/document/424781356/Balsamo-de-Ternura-No-1>
- Aplicación práctica de la Ternura: <https://www.example.com/practical-tenderness>
- Perspectiva alternativa sobre la Ternura: <https://www.example.com/alternative-tenderness>
- Otros recursos: <https://www.example.com/other-resources>