

A woman in a white dress stands in a vast lavender field, her arms outstretched. A dirt path leads through the rows of purple flowers towards the horizon. The sky is filled with large, white, fluffy clouds.

**“Atención Plena y Mediación:
la fotografía como herramienta de observación
consciente”**

II Congreso Internacional de
Multidisciplinas en Mediación,
18,19 20 noviembre 2025

Gladys Dalsaso Arauz, Mediadora

Atención Plena y Mediación

Page 02

La pausa antes del clic

¿Hace cuánto miraste algo como si fuera la primera vez, con asombro y alegría desbordante?

Ver es un acto biológico, pero mirar es un acto de conciencia. Estamos acostumbrados a habitar este mundo desde la inatención forzada por múltiples responsabilidades escogidas o impuestas y nos es extraño, detenernos, hacer una pausa. De alguna manera se nos ha implantado en la mente que hacerlo sería “perder el tiempo”.

No sé lo que piensas al respecto, no obstante, si es así, mi propuesta hoy es que “pierdas un poco el tiempo”.

Que te detengas para hacer una Pausa de manera Consciente.



La Mirada Consciente

Ver es biológico, MIRAR es un acto de conciencia

Muchos conflictos no se mantienen por falta de argumentos...

sino porque quienes los viven han dejado de mirarse.

Como mediadores, a veces lo que transforma la sesión no es lo que decimos... sino cómo miramos.

Mirar implica detenerse, respirar, observar sin juicio.

Como cuando esperamos la luz adecuada antes de disparar la cámara.



Neurociencia y Presencia.

Una mente inestable es como un cámara sin soporte

Quiero compartirles algo muy breve desde la ciencia.
Cuando entrenamos la atención plena...

- 📍 La amígdala se activa menos → reaccionamos menos ante la tensión.
- 📍 El hipocampo se fortalece → regulamos mejor nuestras emociones.
- 📍 El córtex prefrontal se activa → decidimos con más claridad.

¿No es eso exactamente lo que necesitamos como mediadores?



9 Actitudes Mindfulness

Estas nueve actitudes de la atención plena...
son también la base de una mediación humanista.

- 🌿 No juzgar
- 🌿 Paciencia
- 🌿 Mente de principiante
- 🌿 Confianza
- 🌿 No esforzarse
- 🌿 Aceptación
- 🌿 Soltar
- 🌿 Gratitud
- 🌿 Generosidad



Cada imagen es un espejo de la conciencia que observa

¿Realmente miramos sin condicionamientos?
No.

Miramos desde nuestro pasado, presente,
contingencias personales, cargando “nuestra
mochila”.

Es por esa razón que No juzgar, significa estar
conscientes de nuestros juicios internos,
advertirlos cómo surgen sin querer, aprender a
identificarlos como quien ve pasar las nubes en
el cielo y dejarles pasar.





No se trata de cambiar el
conflicto sino la manera de
mirarlo

Una fotografía no se captura, se recibe

Tal vez mediar sea como fotografiar:
un acto de presencia.

De detenerse,
mirar con mente de principiante,
y permitir que la luz encuentre espacio.

Porque la paz, como la imagen,
no siempre aparece cuando la buscamos...
sino cuando estamos preparados para recibirla.

MUCHAS GRACIAS

