

Editor invitado
Dr. Javier García Campayo

Coordinador del Master de Mindfulness
de la Universidad de Zaragoza
Trabaja en el servicio de Psiquiatría del
Hospital Miguel Servet



APRENDE A VIVIR MEJOR

LA FELICIDAD ES ESTAR ATENTOS

Un día normal de nuestras vidas se caracteriza por el estrés: ir corriendo a todas partes sin ser conscientes de lo que hacemos porque estamos pensando en otra cosa, rumiando continuamente nuestras preocupaciones cotidianas, etc. Nuestra sociedad actual es la que menos

capacidad de atención ha desarrollado a lo largo de toda la historia. ¿Quién de nosotros podría estar un día sin mirar el mail o el móvil, sin escuchar la radio o ver la televisión? La atención crea el mundo. Por ejemplo, una persona hipocondríaca crea involuntariamente su mundo de sufrimiento porque no puede dejar de pensar en enfermedades y tratamientos. Alguien pesimista no puede dejar de poner la atención en emociones y pensamientos negativos, mientras que una persona optimista mantiene casi siempre la atención en pensamientos y emociones positivas.

Hace pocos años se publicó una investigación clave en este tema sobre 3.000 participantes. Se confirmó que la mayoría de las personas felices están habitualmente pensando en lo que están haciendo, mientras que la mayoría de las personas no felices, suelen estar pensando en algo distinto a lo que están haciendo. Incluso desarrollando tareas poco gratificantes como podría ser fregar los platos o cualquier otra tarea doméstica, si la atención está centrada en esa tarea las personas son tres veces más felices que si realizan actividades agradables –como estar tumbado en la playa o paseando por el campo– pero la mente se encuentra vagando en preocupaciones varias. En suma, poner nuestra

atención en lo que se está haciendo es una de las principales causas de la felicidad.

La desatención que impera en nuestra sociedad parece ser la causa del éxito de mindfulness o atención plena. Es un estado de la mente que todos los seres humanos poseemos de forma natural pero que podemos entrenar aún más. Consiste en la capacidad de estar atento a lo que está ocurriendo en el momento presente (no en el pasado ni en el futuro) y con aceptación (sin rechazar ni quedarse apegado a ello). Este estado mental se asocia a un gran bienestar psicológico y a salud física, aparte de mejorar el rendimiento educativo, laboral o deportivo.

Es posible entrenar la atención plena con la práctica de una técnica que también se denomina mindfulness y que consiste en focalizar la atención en el cuerpo (por ejemplo en la respiración) y traer de forma amable la atención al cuerpo, una y otra vez, cada vez que la mente se distraiga. Esto es lo que las tradiciones orientales han llamado meditación. Aunque las técnicas de mindfulness provienen del budismo, es una terapia occidental en la que se ha eliminado cualquier reminiscencia religiosa o cultural y que posee una amplia evidencia científica que avala sus beneficios.

La enseñanza de las técnicas de mindfulness suele estructurarse en cursos de ocho sesiones semanales de dos horas y requiere también la dedicación diaria de 15 a la meditación. Tras las ocho semanas, las personas han mejorado su bienestar psicológico. La ansiedad y la depresión, disminuyen. Todos estos cambios no son solo subjetivos ya que tras las ocho semanas incluso se observan cambios cerebrales en pruebas de imagen como la resonancia magnética nuclear.♥



Fue hace 20 años cuando entró en contacto con el mindfulness en Canadá donde completaba su formación de psiquiatra. Eran otros tiempos. "En España estaba muy mal visto que un psiquiatra practicase meditación y menos aun la usase como terapia".