



Javier García Campayo.

ENTREVISTA JAVIER GARCÍA CAMPAYO MÉDICO PSIQUIATRA

“Nuestra felicidad depende de la mente”

Director del Máster de Mindfulness de la Univesidad de Zaragoza, es uno de los referentes en esta metodología que está llegando a la empresa. **Por Montse Mateos**

No tiene que ver con el yoga, ni es solo meditación. El *mindfulness* se define como atención y conciencia plena, se trata de concentrarse en una tarea concreta y ser capaz de desconectar. Se podría definir como el antiestrés y quien está convencido de ello es Javier García Campayo. Médico psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet y profesor titular de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza, coordina desde hace cuatro años el primer máster en España sobre *mindfulness* y dirige el *Congreso Internacional Mindfulness* en el ámbito profesional que tendrá lugar el 25 y el 26 de mayo en Zaragoza. Acomete esta metodología desde una perspectiva científica y con la seguridad de que en un lustro la mayoría de las empresas incorporarán el *mindfulness*. Mientras tanto se enfrenta a una carrera de fondo: “Menos del 10% de las compañías del Ibex35 lo ofrece”. Y eso le preocupa porque “la mitad de la población de occidente está estresada, y el 90% de la gente preferiría no trabajar. El estrés es muy frecuente, no mejora el rendimiento. En medicina existe una teoría denominada neuroinflamación que viene a decir que en el estrés está el origen de casi todas las enfermedades físicas y psicológicas. El *mindfulness* disminuye ese estrés”.

– **¿Qué es el *mindfulness*?**

Es un estado de la mente que consiste en estar en el momento presente centrado en lo que estás haciendo. Existen dos cerebros, uno practica *mindfulness* y otro no. Está compro-

“ El ‘*mindfulness*’ no aporta contenidos, pero aumenta el continente, crea un cerebro más capaz”

“ En Estados Unidos todas las universidades y algunas escuelas de negocios imparten estos cursos”

bado que hay cambios importantes en la arquitectura cerebral de aquellos que lo practican, es un cerebro hipersano, como el de un deportista. En ese estado la mente se asocia a un bienestar psicológico, es más eficaz que la relajación.

– **¿Por qué?**

Permite cambiar la mente. Estás relajado mientras escuchas música, y el yoga es bueno para la salud física, pero en ambos casos no hay cambios en el funcionamiento de la mente. El cerebro tiene dos estados el ‘hacer’ y el ‘ser’. En el primero está en continuo diálogo interno, enfocado a los objetivos sin prestar atención a lo que ocurre fuera. El ‘ser’ se centra en las sensaciones corporales. Hay estudios que demuestran que la felicidad depende de que la mente esté en lo que estás haciendo.

– **¿Cómo se consigue?**

El *mindfulness* te permite cambiar del modo ‘hacer’ al ‘ser’, es decir, parar, no hacer nada. La respiración es el punto de anclaje de la atención, es lo que detiene el diálogo interno.

– **¿Cómo se convence a las empresas de que esto es beneficioso?**

Los primeros estudios se hicieron en Estados Unidos: quienes practican *mindfulness* gastan menos en seguros médicos y faltan menos al trabajo. Y se comprobó que la productividad aumentaba entre un 30% y un 50%. Eso no se consigue con un curso, es necesario que la empresa se comprometa y se implique, parando un minuto antes de una reunión, con salas en las que se pueda practicar, facilitando formadores...

– **¿Por qué no cala en España?**

Vamos con treinta años de retraso y es una cuestión cultural. Los directivos y recursos humanos suelen ser más receptivos, pero les preocupa cómo venderlo para que no se confunda con seudociencia o yoga. Tenemos que darle el toque científico, somos investigadores y que estén implicadas las universidades da una pátina de credibilidad importante. En EEUU todas las universidades y algunas escuelas de negocio ofrecen *mindfulness*; en España sólo lo imparte la Universidad de Zaragoza, la Complutense y el IESE.

– **¿Cómo influye el ‘*mindfulness*’ en la empleabilidad?**

Desconocemos el empleo que habrá los próximos 30 años. La teoría que aprendemos ahora es inútil. El *mindfulness* no te da contenidos pero amplía el continente, hace un cerebro capaz de concentrarse y rendir más.

PUBLIRREPORTAJE

Optimización del transporte de mercancías en la región BSEC

■ *Situada estratégicamente en la encrucijada de tres continentes, la región de Cooperación Económica del Mar Negro (BSEC), es un punto de enlace crítico en muchas cadenas de suministro internacionales. Un estudio realizado por Zaragoza Logistics Center muestra que las empresas pueden obtener un ahorro sustancial y una mejora en el servicio a través la adopción del sistema de carnet TIR cuando se emplea el transporte intermodal para el envío de mercancía través de los países de la BSEC.*

La región de BSEC está formada por 12 estados miembros que aglutinan una población total de aproximadamente 340 millones de personas. En conjunto, estos países tienen un PIB de alrededor de 3.4 billones de dólares - aproximadamente 7.4% del total de la economía mundial.

El objetivo de este informe es analizar y cuantificar el papel potencial del sistema TIR de las Naciones Unidas para apoyar el crecimiento comercial de la región facilitando los movimientos transfronterizos de embarques intermodales y actividades de importación y exportación. La investigación se ha centrado la ruta que recoge una muestra representativa de los países de la BSEC: Serbia, Bulgaria, Turquía, Georgia y Azerbaiyán (ver Figura). Hay cuatro pasos fronterizos en la ruta; suficiente para mostrar el impacto del sistema TIR en un envío intermodal de larga distancia.

El Sistema TIR de Naciones Unidas es un sistema de tránsito aduanero internacional. Las empresas participantes transportan mercancías de un país de origen a un país de destino en compartimientos sellados, tales como contenedores de carga.

Además de acelerar los tiempos de tránsito y reducir los costes administrativos, el sistema TIR ofrece beneficios tales como una mayor seguridad de la cadena de suministro; únicamente los transportistas autorizados y los vehículos sellados por aduanas participan en el sistema. El informe realizado por ZLC examinó los procedimientos actuales en materia de aduanas y de cruce de fronteras en la región BSEC, centrándose en los beneficios potenciales que puede ofrecer aplicar el sistema TIR intermodal.

Como comienzo y con el fin de entender mejor los flujos comerciales en la región, el equipo investigador construyó un modelo que simula el envío de carga intermodal de Serbia a Azerbaiyán (ver Figura). Un objetivo clave era estimar la reducción del tiempo total de tránsito, así como el ahorro de costes de transporte, de inventario u otros costes relacionados con un transporte intermodal TIR. A este respecto, se prestó especial atención a la transferencia de unidades de carga de un modo a otro, y el incremento de complejidad que esto requiere en cuanto a los tiempos de holgura en el sistema logístico.



Comparar los envíos realizados con y sin el sistema TIR, ha demostrado que el uso del TIR intermodal, puede reducir el tiempo de transporte en aproximadamente cuatro días.

También produce ahorro de costes directos e indirectos en áreas tales como el coste de custodia de carga. Otro resultado significativo que ha arrojado este informe es que los tiempos de tránsito reducidos, condujeron a un incremento del 33% en el uso de contenedores, debido a que se liberan antes para transportar más carga.

Los beneficios mencionados anteriormente se basan en las estimaciones que el equipo de investigación obtuvo a través del análisis de datos secundarios y de entrevistas sobre los tránsitos fronterizos para el transporte intermodal. Para proporcionar predicciones altamente precisas sobre el uso del sistema TIR intermodal en una ruta específica en la región de la BSEC, el equipo recomienda estudios adicionales que proporcionen datos, específicamente sobre el impacto del sistema TIR en los tiempos de cruce de fronteras.

Este estudio realizado por ZLC fue encargado por IRU, la asociación global de la industria para el transporte por carretera.

Para obtener más información, contactar con el departamento de Investigación de ZLC, en: knowledge@zlc.edu.es

www.zlc.edu.es