

## JAVIER GARCÍA CAMPAYO **PSIQUIATRA**

Nacido en Zaragoza en 1962 es médico psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza y profesor titular de Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza, donde dirige desde hace cuatro años el primer máster que hay en España sobre 'Mindfulness'. Acaba de presentar el primer congreso que se organiza en España sobre 'Mindfulness' en la empresa que se celebrará en mayo.

### En primera persona



Javier García Campayo en la redacción de HERALDO. ARÁNZAZU NAVARRO

# «El 'mindfulness' aumenta la productividad en la empresa»

Ha presentado esta semana el 'Congreso internacional 'Mindfulness' en las Empresas del siglo XXI' que se celebrará el 25 y 26 de mayo en Zaragoza con el patrocinio de la Obra Social de Ibercaja. ¿Qué hay detrás de esta palabra que está tan de moda?

'Mindfulness' es un estado de la mente que consiste en poder estar atento en el momento presente con aceptación, sin quedarse atrapado, pegado a lo que está ocurriendo. Es un estado que se asocia a un bienestar psicológico. La técnica que permite desarrollar ese estado también se llama 'mindfulness'. Todo el mundo tiene un cierto nivel de 'mindfulness', pero es entrenable. Cuanto más nivel, mayor bienestar, menos enfermedades psicológicas, mayor felicidad, mayor salud física. **¿Cómo surge y cuándo llega al mundo de la empresa?**

Surge en el ámbito clínico. Hace 30 años se desarrolló en Estados Unidos, en la Universidad de Massachusetts, por John Kabat-Zinn, que lo empezó a utilizar con enfermos. Como se vio que estaba siendo muy útil, pasó al área de la educación y en los últimos 15 años ha llegado a las empresas norteamericanas. En el

« Esta técnica ha venido para quedarse aunque ahora está sobrevalorada »

#### EL PERFIL

Casado y con dos hijos, es licenciado en Medicina por la Universidad de Zaragoza (1980-86). Cursó la especialidad de Psiquiatría (1989-1992) en el Hospital Clínico Universitario de Zaragoza y realizó una estancia de investigación en la Universidad de Manchester, Reino Unido (1992). Entre sus líneas de investigación están la depresión y ansiedad en atención primaria y las nuevas tecnologías aplicadas a la salud mental.

trabajo pasamos la mayor parte del tiempo y es uno de los lugares donde se produce más estrés. Este es la causa de la mayor parte de las enfermedades, las psicológicas es evidente, pero también las físicas. El estrés disminuye las defensas y puede acabar produciendo cáncer, hipertensión, dolor...

**¿Qué beneficios ofrece a las compañías?**

Si la gente es feliz en el trabajo, producirá más. Además, las empresas, en general, cada vez están más comprometidas con sus trabajadores, quieren fidelizarlos, sobre todo, en un entorno tan competitivo como Estados Unidos donde surgió. A nivel del trabajador este tiene menos estrés, mayor bienestar psicológico, está más contento en el trabajo. Como regula mejor las emociones, la comunicación entre las personas y el ambiente en la empresa es mucho mejor. Todo esto lo que produce es la disminución de bajas laborales, del presentismo y para la empresa el mayor beneficio es el aumento de la productividad. **Dicen que mejora también el talento. ¿Cómo se consigue?**

Aumenta la capacidad de concentración y creatividad porque uno está haciendo sola-

mente lo que está haciendo. Tenemos unos 25.000 pensamientos al día y lo habitual es que estés haciendo algo y te vayan apareciendo pensamientos. Las empresas actuales están exigiendo multitarea, que es absurdo. Está uno trabajando, contestando al teléfono, al whatsapp, vuelve al ordenador... Hay estudios que dicen que un trabajador en cualquier país occidental no está más de 15 minutos haciendo lo mismo. Esa multitarea disminuye el rendimiento y la concentración.

**Y para mejorar, ¿solo hay que hacer unos ejercicios?**

Basta con estar sentado en una silla, no hace falta ninguna indumentaria especial ni ninguna postura especial y se hace en grupos. Una formación estándar suelen ser de siete u ocho sesiones de dos horas con una frecuencia de una sesión semanal. Y se pide a la gente que haga 10 minutos en casa.

**¿Está siendo utilizado de verdad por las compañías españolas o de momento solo se está produciendo un 'boom'?**

El 'mindfulness' ha venido para quedarse, aunque creo que ahora está sobrevalorado porque hay una especie de moda y parece que vale para todo y no es así. No es la panacea. En España llegó hace cuatro o cinco años escasamente, de la mano de las multinacionales norteamericanas que tenían aquí instalaciones y hace uno o dos años que las multinacionales españolas están empezando a intentarlo. Pero en este momento en España solo se hace formación, no una implantación analizando el clima de estrés de la empresa y formando a trabajadores que sean a su vez formadores. Las empresas españolas son todavía un poco desconfiadas, hasta saber si vale la pena la inversión en esta formación, que los países anglosajones tienen clara. Todas las tecnológicas la tienen, con retiros intensivos, incluso salas donde la gente puede ir cuando quiere hacer un poco de práctica.

**Usted ha estudiado también el síndrome del trabajador 'quemado' o 'burn out'. ¿Esta terapia ayuda en estas situaciones?**

Más bien a prevenirlas, porque una vez que uno está quemado es más difícil. El quemado tiene que ver con la sensación de que uno da mucho y recibe poco.

**¿Con la crisis han aumentado estos casos?**

Sí. Hay más estrés, ansiedad y depresión. La gente tiene menos ingresos y más trabajo o tiene que hacer pluriempleo o está en el paro, que produce malestar. Ahora que parece que estamos saliendo de la crisis se está teniendo más en cuenta la prevención.

**Dirige un máster en 'mindfulness', el único en España. ¿A quién forma allí?**

Tenemos 100 alumnos. El primer año está pensado para práctica personal y el segundo tiene las tres salidas básicas: salud, para tratar pacientes; empresa y educación. Va dirigido a cualquier titulación aunque tenemos un 25% de médicos, otro 25% de psicólogos y el resto abogados, ingenieros, entre otras profesiones. Tenemos un convenio con la Universidad de São Paulo y nos alternamos para hacer congresos. A final de año haremos otro para educación, donde hay más sensibilización.

BEATRIZ ALQUÉZAR  
balquezar@heraldo.es