

# Mindfulness para empresarios y emprendedores



## CONTENIDO

Cada vez son más los expertos que hablan de la importancia de la concentración y del control de las emociones para conseguir el éxito en aquello que te propongas. Ya sea estudiar una nueva tecnología, realizar una venta o terminar un trabajo en los plazos y calidades especificadas.

Mindfulness (que se suele traducir por atención plena) son una serie de técnicas que te pueden ayudar a mejorar notablemente la concentración, el control de las emociones, de la ansiedad, del estrés, mejorar la escucha y reducir la percepción del dolor.

## DURACIÓN

10:00 a 12:00 Introducción

12:15 a 14:15 Práctica intensiva

## PONENTE

José Ramón Moreno, consultor, CEO de Gráficas Madrid Sur, es practicante de Yoga desde 1980, profesor de Yoga desde el año 1983 y practicante y profesor de mindfulness desde el año 2003. También está iniciado en Gñana, Raya y Kriya Yoga.

## NOTAS

Se recomienda a las personas que quieran realizar una práctica más auténtica traigan cojín de meditación, ropa cómoda (pantalón de chandal o similar) y aislante o manta para poner en el suelo.

# Daniel Goleman: 'La atención es un músculo que se debe entrenar'

- 'Vivimos en un mundo donde es casi imposible centrarse'
- 'La meditación ayuda a entrenar el músculo de la concentración'
- 'Cuando hacemos varias cosas, no las hacemos igual de bien'
- 'Los videojuegos pueden ayudar a los niños a centrar la atención'

LAURA FERNÁNDEZ Barcelona

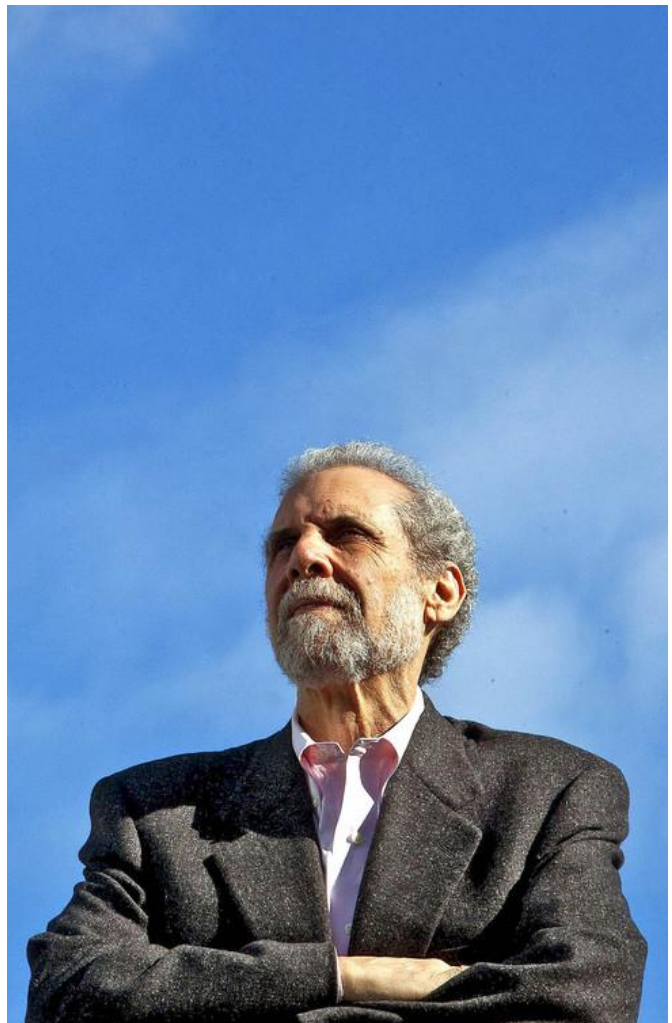
Actualizado: 11/11/2013 **14:38 horas**

Como una humilde estrella de cine, Daniel Goleman, el californiano de barba blanca que una vez fue periodista de The New York Times y acabó convertido en el gurú de la Inteligencia emocional, el best seller que le catapultó a la fama mundial, irrumpe en la terraza del lujoso hotel barcelonés en el que se aloja con una sonrisa confiada.

Está prestando atención a cada detalle, como el guardia de seguridad que protagoniza la microhistoria con aspecto de parábola que abre su último libro, Focus (Kairós), **un ensayo que se sumerge en el mundo de distracciones contemporáneo y trata de salir ileso.**

¿Cómo? Apostando por la concentración. Y, por qué no, por la meditación.

"En parte puedo seguir mis propios consejos porque practico la meditación", confiesa este psicólogo de 67 años, quien, gracias a que su madre fue trabajadora social especializada en psiquiatría, creció rodeado de libros que trataban de descifrar lo que esconde la, en sus palabras, "misteriosa mente humana".



¿Cómo centrar, focalizar, nuestra atención en la sociedad de la sobreinformación actual, en la que todo (tu móvil, tu correo electrónico, la propia televisión, cada vez más interactiva) exige una respuesta y una respuesta, además, rápida?

La razón de que haya escrito este libro es precisamente esa. Vivimos en un mundo en el que es prácticamente imposible prestar atención a algo, una sola cosa, por vez. En ese

sentido, es el momento más difícil de la historia de la humanidad. Y lo único que puedo decir es que la atención es un músculo de la mente y que, como tal, se puede ejercitar con el fin de fortalecerlo.

¿Puede ejercitarse la atención entonces como cualquier músculo?

Claro. Y hoy más que nunca necesitamos llevarlo al gimnasio.

¿Cómo se hace algo así?

Para empezar, debemos asumir que la mente sólo puede centrarse en una cosa a la vez. A menudo creemos que el cerebro es multitarea, pero no es cierto. Cuando hacemos varias cosas a la vez no las hacemos igual de bien. Y si sufrimos una interrupción, si estamos, por ejemplo, escribiendo un artículo y recibimos un correo electrónico, si nos detenemos a leerlo y contestarlo, nos costará diez minutos volver a concentrarnos en lo que estábamos haciendo. La concentración es el camino y la meditación puede ayudarnos a alcanzarla con mayor facilidad, a entrenar, como decía, el músculo.

¿Cree que si la sociedad se rigiera por un sistema que no fomentara nuestras inseguridades como lo hace el capitalismo, un sistema que no nos exigiera atención constante, tendrían el mismo éxito sus libros?

No, claro. Si la sociedad actual se rigiera por un sistema no capitalista no sólo no se venderían mis libros, sino que no se vendería ningún libro y yo sería granjero o algo por el estilo (se ríe). Ésa es la respuesta fácil, la difícil tiene que ver con algo muy arraigado a la naturaleza humana, que es nuestro deseo de mejorar. No creo que las personas que diseñan tabletas, smartphones y ese tipo de cosas sean conscientes de las consecuencias adversas de aquello que intentan vendernos. En lo único en lo que piensan es en hacer dinero, y en hacerlo conectando a la gente. No piensan, por ejemplo, que esa conexión virtual nos aleja de las relaciones reales, del contacto directo, cara a cara.

Además de las redes sociales, habla en Focus de los videojuegos, de cómo pueden ser muy útiles para aprender a concentrarnos...

Cierto, pueden serlo. Un niño que juegue a la clase de juegos que consisten en disparar a enemigos, aprenderá a estar alerta y su capacidad de concentración crecerá, de manera que si, de mayor, quiere desempeñar una tarea como la del controlador aéreo, jugar le habrá venido bien, porque estará más preparado a la hora de detectar cualquier peligro que alguien que no ha jugado nunca a ese tipo de juegos. Pero, por otro lado, esos juegos pueden hacer sentir al niño que vive en un entorno hostil, lo cual resulta negativo para su desarrollo social.

¿Considera que la atención está infravalorada?

Sí. No somos conscientes de lo importante que es la atención. Es parte esencial de todo lo que hacemos. Si no estás atento, probablemente no puedes acabar ni una conversación, mucho menos un proyecto. La distracción es enemigo de nuestras capacidades. Si dejamos que entre, el producto de lo que sea que estemos haciendo será inferior al que

podía haber sido de estar completamente concentrados. Y esto vale para todo y para todos.

¿Cree que el éxito de sus libros se debe precisamente a eso, a que valen para todo y para todos?

Para mí fue un shock el hecho de que Inteligencia emocional se convirtiera en un best seller y, tratando de analizar las causas de su éxito llegué a la conclusión de que accidentalmente toqué algo que resultó ser una necesidad humana profunda y común a todo el mundo. Y esa necesidad tenía que ver con los sentimientos. Con el ser consciente de todo aquello que sentimos y con el por qué lo sentimos. Supongo que ofrecí un marco positivo desde el que abordar nuestro mundo interior.

¿Y hace Focus lo mismo?

Lo único que puedo decir es que no es un libro sobre el cómo sino un libro sobre el por qué. Es decir, no tengo la fórmula mágica para conseguir que llegemos a poner la atención debida en aquello que hacemos, pero expongo el por qué deberíamos concentrarnos. Y espero que, siendo conscientes de por qué necesitamos hacerlo, actuemos en consecuencia.

Y fortalezcamos el músculo.

Eso es.