

«Al igual que para el maratón, hay ejercicios para entrenar la atención y moldear el cerebro»

Fernando Tobías Psicoterapeuta

Profesor en la Escuela de Ingenieros ICAI, Tobías presenta hoy en Santos Ochoa el libro '¿Qué hace el mando de la tele en el frigo?'

:: MARCELINO IZQUIERDO

LOGROÑO. Con el sugerente título de '¿Qué hace el mando de la tele en el frigo?', el psicoterapeuta y profesor en la Escuela de Ingenieros ICAI Fernando Tobías Moreno presenta a las 19 horas, en el Espacio Santos Ochoa de Calvo Sotelo, su método para que las personas logren mantener una atención eficiente en la era de las distracciones. O, dicho en sus propias palabras, «es un libro sobre la técnica del mindfulness abordado con humor y con rigor».

–Para los no iniciados, ¿qué es el mindfulness?

–Es una capacidad innata, que todos tenemos, aunque desgraciadamente la estamos perdiendo, de estar completamente consciente de lo que estás haciendo cuando lo estás haciendo. Es lo que toda la vida hemos llamado estar en lo que estás. La mayoría de la gente está en realidad en otra cosa, en lugar de permanecer concentrada en el momento y en el lugar concretos.

–Y... ¿qué suele hacer el mando de la tele en el frigorífico?

–Llevo ya ocho años dando cursos y siempre pongo ejemplos de despistes, de ir a la cocina y no saber a qué has ido, y de todas las cosas variopintas que llevo escuchando la que más se ha repetido es que la gente



Fernando Tobías. :: F.T.M.

se deja el mando de la tele en el frigo. Vamos en la vida con el piloto automático, como pollo sin cabeza, y esto a veces no tiene consecuencias graves, pero en otras, sí.

–¿Tiene este despiste un origen secular o se ha acrecentado en las últimas décadas?

–Se ha incrementado por el ritmo de vida que llevamos, asociado a las nuevas tecnologías. El hecho de que podamos estar conectados las 24 horas a través del teléfono móvil ha generado la necesidad de la inmediatez, el exceso de información, queremos estar en todas partes pero no llegamos, y todo ello hace que tengamos el cerebro sobrerrevolu-

cionado. El estrés, la ansiedad, los despistes, la falta de memoria son la consecuencia de estar pensando en trescientas cosas a la vez.

–¿Qué técnicas aporta en su libro para ordenar ese caos?

–El mindfulness es un entrenamiento de la atención y una actitud ante la vida. Yo lo llamo atención eficiente, tener la capacidad de estar atendiendo en cada momento a la información relevante. Hay ejercicios clásicos, como el de atender a la propia respiración, tener la capacidad de pararte y focalizar esa atención, encontrar calma y encontrar foco. Hacer un paseo contemplativo, salir a la calle y centrarse en lo que los sentidos perciben. Es como músculo más que tienes que aprender a entrenarlo. Un buen ejercicio es escuchar una canción, seleccionar un instrumento y focalizar en él toda tu atención; de pronto, comienzan la cruzarse por el cerebro otras ideas y debes aprender a ser consciente de ello, a regresar al punto de partida, como si fuera un videojuego, a manejar ese mando y a focalizar hacia donde sea necesario. Igual que un maratoniano posee ejercicios para afrontar un maratón, también hay ejercicios para entrenar la atención y moldear el cerebro.

–¿Qué hay de yoga o de meditación trascendental en su método?

–Mindfulness es el envoltorio, que llega de Estados Unidos, para acercar a la mentalidad del siglo XXI las corrientes de sabiduría ancestrales: yoga, meditación trascendental, budismo o las tradiciones contemplativas cristianas. Mi experiencia en la universidad, en empresas y en colegios es que, con este envoltorio y una base neurocientífica, el entrenamiento permite fijar la atención.