

El bienestar emocional a través de la atención plena, ahora más necesario que nunca



ÁNGELA MUÑOZ.
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA.
0610070178@uma.es

Leer el libro escrito por un amigo es siempre grato, doblemente grato si además ha sido compañero a lo largo de los años. Conocí a Juan Antonio cuando entró en los equipos de orientación educativa de Málaga, luego como jefe de estudios del IES Salvador Rueda y más tarde compartimos docencia en la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga. A lo largo de más de treinta años y de los diferentes espacios compartidos, he podido comprobar su rigurosidad en el trabajo, su responsabilidad en la gestión y una forma sencilla y directa de abordar los problemas así como de plantear las soluciones.

Este libro es muestra de ello, Juan Antonio lo presenta como una propuesta de trabajo cuya lectura sirva para conocer la fisiología del cerebro y los mecanismos de funcionamiento en situaciones de estrés; la gestión de las emociones ante las dificultades; el control de los estados de ansiedad y el concepto de resiliencia ante las adversidades. Esta información se ofrece de forma clara y directa, pero, sobre todo, necesaria para ayudarnos a comprender cómo afrontar las dificultades. Nos ofrece estos conocimientos para facilitarnos la comprensión de los mecanismos de solución y tomar las riendas de nuestra propia vida y comenzar a liderarla.

Una vez presentada esta información a lo largo de seis capítulos, los tres capítulos restantes recogen un modelo práctico para el afrontamiento de la crisis basado en la técnica de la atención

plena o mindfulness. Es de agradecer, en estos momentos en que el término mindfulness es utilizado con demasiada frecuencia en medios de comunicación, establecimientos deportivos y otros, que el autor nos lo defina de forma precisa:

Mindfulness nos enseña a tomar conciencia de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones, entendiendo que la mejor manera para conseguirlo es viviendo el presente, situándonos en el aquí y el ahora.

Y que luego se detenga en presentarnos la técnica para ponernos en marcha, para animarnos a empezar a practicarla. Tan seguro está de que vamos a hacerlo que, en el último capítulo, facilita direcciones y recursos para poder experimentar la práctica de la atención plena.

El libro se completa con el diario de crisis final, donde se cuenta la experiencia realizada con cuatro grupos durante el periodo de confinamiento, conectados a través de las redes sociales en la práctica de meditación. Nunca antes imaginamos el poder de comunicación interpersonal que podría tener un ordenador y cómo se puede abordar un confinamiento sobrenvenido de modo que podamos salir con mayores fortalezas y más positividad.

Es de valorar el interés y la oportunidad del libro, en el que el problema se responde y se cuenta en tiempo real. Además, contiene una propuesta de suma utilidad, pues tuvimos un confinamiento que terminó, pero no así el efecto en nuestras vidas y en la percepción de vulnerabilidad que nos ha dejado. Son muchos los estudios científicos, los políticos, los medios de comunicación que nos advierten que estamos viviendo una grave pandemia de salud mental a la que tenemos que responder con un estilo de afrontamiento positivo y promoviendo el uso de herramientas como la atención plena, que nos permita abordar la adversidad y crecer en recursos y fortalezas ■



Zarco, J.A. (2020). *Bienestar Emocional en momentos difíciles*. Editorial Círculo Rojo.