

“Os habéis pasado la vida queriendo escapar”: profesor explica el papel del mindfulness en las adicciones

Pablo Navarrete, profesor de mindfulness con tres décadas de práctica meditativa, explica en el podcast “Hablemos de Adicciones” de Esvidas cómo esta herramienta puede ayudar a las personas con adicción a reconocer la ansiedad, tolerar el malestar y frenar respuestas automáticas dentro de un tratamiento profesional

El **13,7%** de la población española de 15 a 64 años reconoce que consume alcohol **para no sentirse excluida** y el **4,8%** lo hace porque le ayuda a “**olvidarse de todo**”, según la encuesta [EDADES 2025](#) del Plan Nacional sobre Drogas.

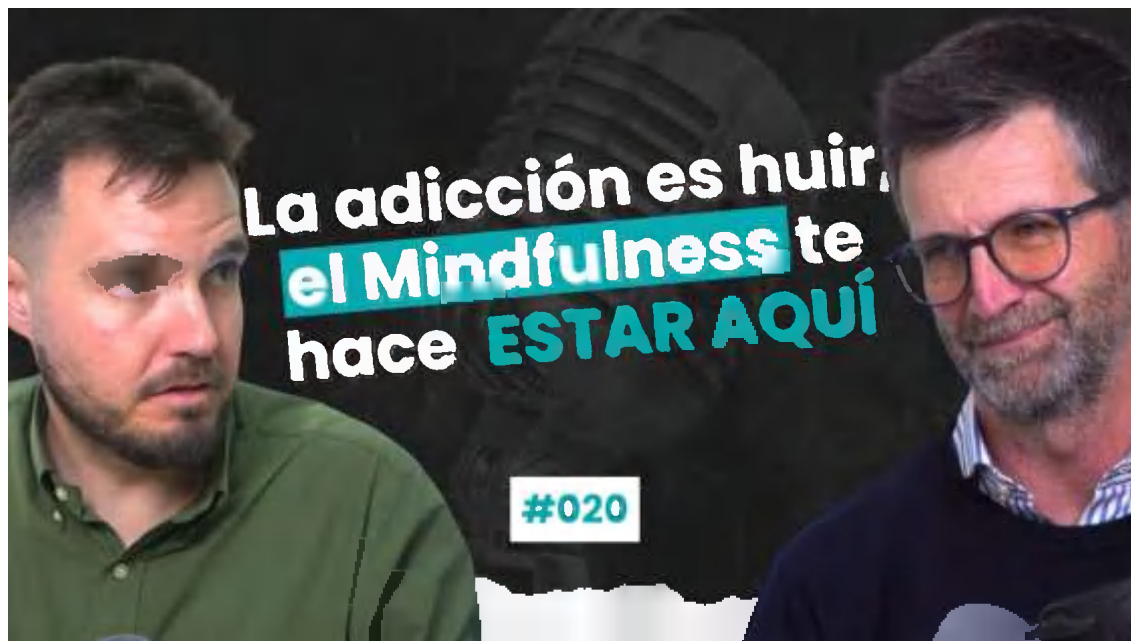
Entre jóvenes, el vínculo entre consumo y evasión aparece con más claridad: [FAD Juventud](#) señala que el **31,8%** consume alcohol en salidas de fiesta **para desinhibirse o perder la vergüenza** con desconocidos, y el **29,3%** **para olvidarse de problemas**.

Los datos, aunque incapaces de explicar una adicción, apuntan a una pregunta recurrente en los centros de tratamiento: **¿qué busca una persona cuando consume?** A veces placer, a veces pertenencia, muchas otras alivio... Una forma rápida de no sentir ansiedad, vergüenza, tristeza, miedo o vacío.

Ahí sitúa [Pablo Navarrete](#), **profesor de mindfulness con 30 años de práctica meditativa** y colaborador en centros de tratamiento de Esvidas, el papel de esta herramienta dentro de la recuperación. En [el podcast “Hablemos de Adicciones”](#), Navarrete lo resume con una frase dirigida a pacientes acostumbrados a vivir huyendo de lo que sienten: “*Os habéis pasado toda la vida queriendo escapar. Y esto es justo lo contrario, no escapar*”.

Su planteamiento aleja al mindfulness de una simple moda o intento de dejar la mente en blanco. En el contexto de una adicción, explica, puede funcionar como un **entrenamiento para volver al cuerpo, reconocer señales internas y**

aprender a no responder siempre desde la urgencia. Una herramienta complementaria, dentro de un tratamiento profesional, que ayuda a mirar una pregunta concreta: **qué ocurre entre el malestar y el impulso de consumir.**



¿Qué es realmente el mindfulness?

Cuando alguien escucha la [palabra mindfulness](#), suele pensar en una persona sentada durante horas, en silencio, tratando de vaciar la cabeza. Navarrete desmonta esa idea desde el principio: *“El mindfulness o meditación no es dejar la mente en blanco, sino **conectar con este momento presente**”*.

Si ese fuera el objetivo real, la mayoría fracasaría. **La mente humana se mueve, recuerda, anticipa, compara, juzga.** Y en una persona con adicción, esa actividad mental puede aparecer con especial intensidad.

Navarrete lo explica desde su propia experiencia. Al principio, reconoce, su mente *“iba como una lavadora”*, necesitando una radio para no escucharse a sí mismo. Con los años, la práctica le ayudó a ganar **tranquilidad, tolerancia a la frustración y capacidad para no salir corriendo** ante lo incómodo.

Tampoco se trata de alcanzar un *“estado alterado de la conciencia”* especial, ni de provocar una sensación placentera. El propio Navarrete buscó eso, hasta que entendió algo más sencillo y menos espectacular.



¿Por qué el mindfulness puede ayudar en el tratamiento de adicciones?

La conexión entre mindfulness y adicción aparece cuando Navarrete define el consumo como *“una forma de evitar el dolor”*.

La frase resume la realidad de [la enfermedad](#) y del tratamiento: la sustancia, la conducta o el estímulo no siempre aparecen para disfrutar más, sino para sentir menos.

Navarrete lo formula con claridad: *“Siento mucho dolor, no sé cómo gestionarlo, no quiero tenerlo, voy a ver si tomo algo para que se me quite”*. En esa secuencia está uno de los núcleos del proceso adictivo: **malestar, urgencia, consumo, alivio momentáneo y repetición**.

El mindfulness trabaja justo en ese espacio. No elimina el deseo de consumir ni sustituye la intervención profesional, pero **puede ayudar a crear una pausa donde antes solo había reacción**. Así, la persona aprende a detectar que tiene ansiedad, que el cuerpo está acelerado, que la mente está anticipando una amenaza o que aparece una necesidad urgente de escapar.

Esa lógica no se limita a las sustancias. El estudio [“Oversharing: adictos a compartirlo todo”](#), elaborado para Línea Directa, relaciona la adicción a las redes sociales en España con el **55%** de los síntomas de ansiedad, el **52%** de los de depresión y el **48%** de los comportamientos agresivos con los demás. El dato

apunta a un mismo terreno de fondo: la dificultad para regular emociones en un contexto de estímulos inmediatos.

Desde esa perspectiva, la **utilidad del mindfulness en adicciones** no está en “calmar” al paciente de forma mágica, sino en entrenar una capacidad que la enfermedad deteriora: parar, observar y no actuar automáticamente.



¿Sirve para relajarse o para tolerar la ansiedad?

Una de las confusiones más frecuentes es **creer que mindfulness equivale a relajación**. Navarrete lo matiza con una idea incómoda, pero fundamental para no generar falsas expectativas: *“Si este momento presente es la ansiedad, lo que vas a conectar es con la ansiedad”*.

Esto cambia por completo el enfoque. **La práctica no promete dejar de sentir**. De hecho, puede hacer todo lo contrario. Pero, según explica el profesor, ahí aparece una diferencia importante: **no es lo mismo sentir ansiedad que sentir ansiedad y, además, pelearse contra ella**. *“Tienes ansiedad y no quieres tenerla. Y siempre es mejor tener uno”*, señala.

En base a su experiencia, buena parte del sufrimiento aumenta cuando la persona rechaza lo que está sintiendo, se asusta, se juzga o intenta apartarlo de cualquier manera.

NOTA DE PRENSA

19 de agosto de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Por eso Navarrete insiste en que *“no se trata de relajarse, se trata de conectar con este momento”*. Si el presente está tranquilo, quizá la persona se relaje. Si el presente es incómodo, el trabajo será **aprender a permanecer ahí sin añadir más huida**.

El mindfulness dentro del tratamiento de adicciones

Lo habitual es llegar al mindfulness sin haberlo practicado antes. Y Navarrete reconoce que alguien puede pensar *“valiente idiotez, ¿qué tengo que hacer?”*. Pero, según explica, cuando la práctica se presenta de forma sencilla y sin exigencias, algunos empiezan a incorporarla poco a poco.

Su recomendación para iniciarse es deliberadamente mínima: **“Meditar un minuto nada más”**. Sentarse, respirar dos o tres veces, notar cómo entra y sale el aire, sentir el cuerpo y observar si hay alguna zona que está avisando de algo. Así lo explica el profesor, sin perfecciones, sesiones largas ni experiencias intensas.

“Tu cuerpo solo lo puedes sentir ahora mismo”, explica. Esa vuelta al cuerpo ayuda a salir del bucle mental de anticipación, culpa o urgencia, y permite reconocer señales que muchas veces aparecen antes de la reacción impulsiva.



En [Esvidas](https://www.esvidas.es), el mindfulness se integra como una herramienta complementaria dentro de una rutina terapéutica más amplia, no como sustituto del tratamiento

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



NOTA DE PRENSA

19 de agosto de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



clínico. Según Navarrete, **su valor está en hacerlo posible**: un minuto, una pausa, una respiración y un regreso al cuerpo antes de actuar. En una enfermedad marcada por la huida, aprender a no escapar siempre de lo que se siente puede ayudar a entrenar atención, regulación emocional y tolerancia al malestar dentro del proceso de recuperación.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

*Ayudamos a las personas encontrar el
tratamiento adecuado para su recuperación.*

