GUÍA 12 PREVENCIÓN

Empresa saludable. Mindfulness organizacional

Autores: Javier Álvarez Villaescusa
Cristina Rocha Gómez
Mindfulness & Compassion - MIESES Global

Objectivos de Desarrollo Sostenible relacionados:

Esta Guía va dirigida a personas y empresas, en especial pymes, que quieran mejorar y evolucionar en la senda de la Excelencia para ser saludables, sostenibles y competitivas, cuidando de transformar el pensamiento del cambio en una experiencia directa, vivencial, transformadora y sanadora. Esta Guía, que forma parte del grupo de guías de PREVENCIÓN, en el ámbito de "Empresa Saludable", pone en valor a nivel introductorio el "Mindfulness organizacional", que debe ser conducido por especialistas en la materia para que las personas, con la ayuda de la propia organización, desarrollen competencias emocionales esenciales que les permitan conocerse mejor y auto controlarse para poder encontrar el necesario equilibrio en la vida y en el trabajo que redunde en beneficio de todos.

0. INTRODUCCIÓN

La ciencia ha velado y validado a través de sus descubrimientos, secretos y/o teorías que años atrás habían sido planteados por grandes pensadores, filósofos y avatares.

El observador modifica lo observado; el observador se convierte a su vez en lo observado; esto no son solo conceptos, sino experiencias que transcienden por completo la mente-materia para ir más allá de lo simplemente observable o manifestado en el mundo físico. Cuando somos capaces de observar nuestra experiencia presente, objetivamente y sin involucrarnos en los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas, estamos generando y entrando en un espacio completamente nuevo en nuestra concepción de la mente y que llamamos "consciencia". En este infinito espacio y/o estado mental lleno de posibilidades, nuestro campo de atención mental se expande dejando atrás la mente materia, dual, condicionada y limitada.

> *"Al ayudar a otros a tener éxito, encontraré mi propia prosperidad. En el bienestar de los demás, encontraré mi propio bienestar".*
>
> *Paramahansa Yogananda*

Cuando escuchamos lo de, "ser consciente/s", ello se refiere a un binomio a dos niveles. En el primer nivel está la capacidad de percibirnos a nosotros mismos a través de nuestras tres esferas fenoménicas (física, mental y

emocional), y en un segundo nivel, a cómo percibimos el mundo y nos relacionamos con él en su totalidad.

Excelencia, atención y amabilidad

William James fue un filósofo y psicólogo estadounidense con una larga y brillante carrera en la Universidad de Harvard, donde fue profesor de psicología, así como fundador de la psicología funcional a través del método pragmático, el cual permite resolver dudas metafísicas mostrando las consecuencias prácticas de cada una de las ideas alternativas.

El citó: *"Ya sea que la atención venga de la gracia del genio o por la fuerza de la voluntad, cuanto más tiempo uno le dedique su atención a un tema, más maestría conseguirá. Y la facultad de voluntariamente traer de regreso una atención errante, una y otra vez, es la verdadera raíz del juicio, el carácter y la voluntad. Una educación que pudiera mejorar esta facultad sería la educación por excelencia".*

Este sentir y saber de W. James, lo reforzamos hoy con la aportación actual de la neurociencia educativa que nos indica que los tres principales ingredientes para que suceda el aprendizaje son: 1) La atención mental, 2) La motivación y 3) Los estados mentales afectivos.

Vemos entonces, que para que se produzca "aprendizaje" y también, la máxima eficiencia en el trabajo, la concentración o la "atención mental", es clave, al igual que un sólido y bien definido *¿para qué?,* de lo que se hace, junto con el aspecto nuclear afectivo que debe acompañar, qué es la compasión. Es el *self-compassion,* ligada a la amabilidad ante uno mismo y en nuestras relaciones. Lo que no es una cuestión solo de educación, sino de empatía, sintiendo la cercanía del otro al ponernos en su lugar y ayudarle.

Cerebro, ecuanimidad y bienestar

El cerebro formado por billones de neuronas ubicadas en el cráneo e interconectadas entre sí y con el resto del cuerpo, es la parte física donde se desarrolla nuestra mente. Pero qué es la mente de manera muy simplificada: Para un informático, es un sistema operativo; Para un neurobiólogo, la mente no es más que la actividad cerebral; Para un antropólogo, un proceso social compartido que se transmite a través de generaciones: Para un psicólogo, un conjunto de pensamientos y sentimientos que guian los comportamientos y estados de ánimo. Es cierto que todavía hoy no hay un consenso sobre, qué es la mente, y menos donde ubicarla, pero nos estamos acercando con lo anteriormente expuesto.

> *La mente humana es un proceso relacional y corpóreo que regula el flujo de energía e información (1992, Daniel J.Siegel).*

Por lo tanto, el bienestar tiene que ver en cómo manejamos esa energía e información en el devenir de nuestra vida diaria para que haya comprensión y equilibrio mental y emocional. Mediante el triángulo del bienestar: mente,

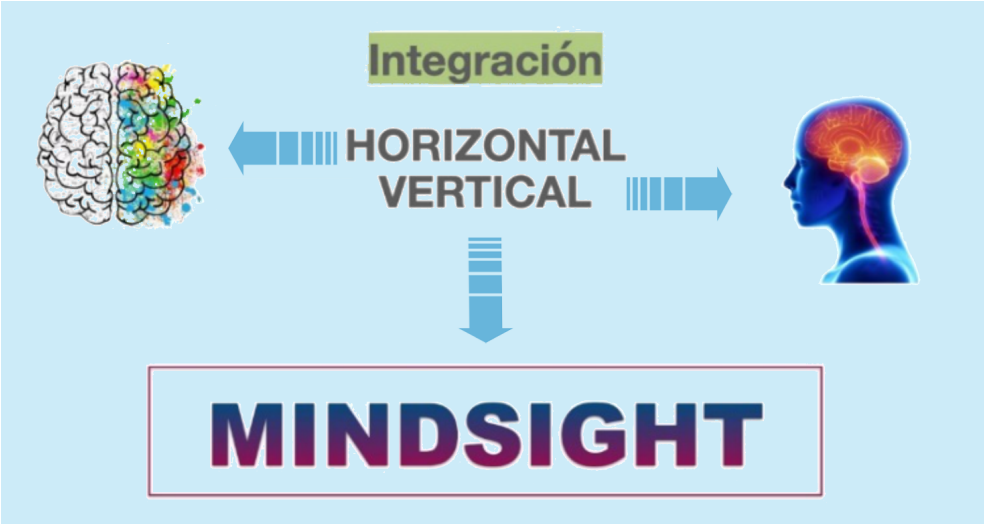
cerebro y relaciones, aprendemos a ver con claridad, para dejar ir y acoger solo aquello que sea útil y nos haga creer y crecer como personas.

Cuando integramos nuestro cerebro de manera horizontal (el hemisferio izquierdo, la parte más racional con el hemisferio derecho, la parte más emocional) y de manera vertical (el cerebro reptiliano, más primitivo, el límbico- emocional y el neo córtex-racional) nos posicionamos en un estado mental de MINDSIGHT. Aquí, en estado de consciencia, somos un todo, conectados, y vivos con plenitud.

Valores, Propósito y Transcendencia

Cuando transformamos nuestra propia mirada, cambia la percepción del entorno, incluso del mundo. El ejemplo lo tenemos al pensar en aquel joven que éramos, y que se convierte en adulto. Hemos llegado aquí, aplicando una fórmula para alcanzar el éxito. Normalmente mediante un auto concepto en boga, individualista y egoísta del YO. Pero que ahora ha quedado obsoleta. La combinación que todos conocemos, era, y hablo en pasado, *hacer para conseguir, tener y finalmente llegar a ser*.

En estos tiempos sin certezas, de COVID_19, de entornos VUCA (Vulnerabilidad, Ambigüedad y Complejidad, además de Incertidumbre) de transformaciones en todos los ámbitos, entre los que se incluyen las digitales, esa fórmula ya no es válida, ni aceptable, con enormes retos por delante. La nueva fórmula del éxito trasciende el EGO, al YO egoísta, dañino, que contamina y destruye todo lo que ve y toca. Son tiempos de trascender, de cuidar y de cuidarnos, de proteger y crear nuevos hábitos saludables, de pensar en nosotros, de sentir el planeta que habitamos como pobladores y de mirar más allá de las estrellas para renacer. Una nueva reformulación se combina: *ser, hacer, tener para compartir, cuidar y crecer.*



Con el tiempo todos evolucionamos, queramos o no. Las experiencias nos modulan, pero lo que no cambia, es nuestra esencia, nuestro yo original, nuestro verdadero ser con nuestra componente más espiritual. Somos llamados sencillamente a SER HUMANOS, aceptando con bondad nuestras vulnerabilidades e imperfecciones para alinearnos, no solo con nobles pensamientos que nos llegan, como sean por ejemplo, los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ODS de UN, que marcan nuestro futuro hacia la Salud y la Sostenibilidad, sino también, con lo que pensamos, sentimos, hablamos y hacemos. Es el momento de un nuevo Ahora, que deje emerger nuestra

Presencia, asentada con aquello que nos hace nobles y virtuosos, incluyendo lo mejor que hemos heredado de nuestros padres y antecesores, lo que nos haga ser y sentir como PERSONAS, fundamentados nuestros comportamientos en principios éticos y valores. Solo así, bajaremos lo superior o celestial a lo terrenal para reencontrarnos y sacar a relucir lo mejor de nosotros.

1. MINDFULNES. CONCEPTOS ESENCIALES

Mindfulness en inglés y en su traducción al castellano, como Atención Plena, Atención Consciente, Conciencia Plena, es una disciplina y/o metodología que busca despertar, cultivar y entrenar en las personas sus propios recursos internos para desarrollar nuevas habilidades o destrezas y altas capacidades cognitivas que les ayuden a mejorar la concentración, la resiliencia, la creatividad, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y las situaciones de dificultades o de elevado distrés.

El término "atención plena" proviene del budismo y es la traducción de palabra pali "Sati" que designa la actividad misma de la conciencia, algo muy difícil de expresar con palabras, a la cual podríamos acercarnos como un estado mental más elevado. Es ese momento de conciencia pura que se produce cuando nos damos cuenta de algo, que dura una fracción de segundo y que enseguida la mente etiqueta y elabora, transformando esa experiencia directa en otra conceptual. La pureza y la riqueza de la realidad misma, "la experiencia directa", se pierde, diluyéndose en el torrente de la actividad mental ordinaria. Por eso, se puede decir que *mindfulness* es ese estado mental puro y de apertura, en el que la realidad misma llega a ser observable y objetivable, sin necesidad de palabras.

Mindfulness, tal como se utiliza en el contexto occidental, designa a un conjunto de prácticas atencionales y generativas o entrenamiento mental que tienen en común el fijar deliberadamente la atención en el momento presente, sin juzgar, y con una actitud de aceptación, curiosidad y bondad hacia el objeto mismo que se contempla o la propia experiencia, ya sea, física, mental o emocional. También puede decirse que *mindfulness* es la palabra empleada en contextos académicos y científicos para aglutinar y dar cobertura científica a muchos de los significados amparados por la palabra "meditación" y/o "contemplación".

En nuestro entorno occidental, la práctica de *mindfulness* está ganando seguidores con una progresión vertiginosa porque, no sólo es algo inherente a la naturaleza humana, sino que sirve para reducir la reactividad mental ante el estrés, así como los síntomas de ansiedad y depresión e incluso el síndrome del quemado "*burnout*". También incrementa la capacidad para regular el estado de ánimo, favoreciendo el afecto positivo.

> *Jon Kabat-Zinn define Mindfulness, como la conciencia que surge de prestar atención intencionadamente al momento presente, con aceptación, curiosidad y bondad, sin juzgar, ni evaluar, ni etiquetar.*

La atención plena como un estado mental universal

En algunos de los escritos más importantes de la su tradición, el Sati-Paṭṭhāna Sutra y el Sutra Anapana-Sati, el Buda histórico, explican los efectos de la

atención plena y su papel en la obtención de sabiduría, animándonos a cultivar el aprendizaje de la atención plena y la compasión o amabilidad hacia nosotros mismos.

En el mundo occidental el término ha sido objeto de definiciones muy diferentes. La descripción más utilizada en la literatura especializada proviene del biólogo molecular estadounidense Jon Kabat-Zinn, que describe la atención plena como un estado mental (consciencia) que surge cuando intencionadamente dirigimos nuestra atención mental a la experiencia del momento presente, con curiosidad, aceptación, amabilidad y libre de juicios. Cuando nos hacemos conscientes de nuestra experiencia tanto física como mental o emocional, surge un espacio donde podemos responder en vez de reaccionar automáticamente, ello hace que dejemos de ser reactivos y podamos ser proactivos con un instante de reflexión serena entre el estímulo y la respuesta.

Definitivamente, y por propia experiencia, este nuevo enfoque permite que podamos interferir en nuestro propio comportamiento, construido por hábitos impulsivos o costumbres, ideas preconcebidas, creencias y sesgos inconscientes, para responder de manera auténtica, genuina, creativa y llena de confianza.

El poder de la elección consciente que sucede cuando integramos completamente nuestro cerebro y somos capaces de observar nuestra propia mente (MINDSIGHT).

La atención plena se puede entrenar y de hecho, a través de ella, muchas personas encuentran calma, inspiración y fuerza interior, debido a que el entrenamiento en *mindfulness* y compasión mejora la capacidad tanto de atención, como de gestión de las emociones, así como la modulación afectiva de nuestro discurso interior con nosotros mismos, ayudándonos en el autocuidado. En los últimos años se ha comenzado a descubrir lo que cambia en el cerebro durante este entrenamiento y ahora se empieza a entender, gracias a estos descubrimientos, cómo funciona la capacidad de atención plena en el cerebro.

Regulación de la atención

La capacidad de regular la atención plena facilita dirigir y mantener la concentración en un objeto, además de fomentar el darse cuenta más rápidamente de cuándo los pensamientos o emociones nos amenazan.

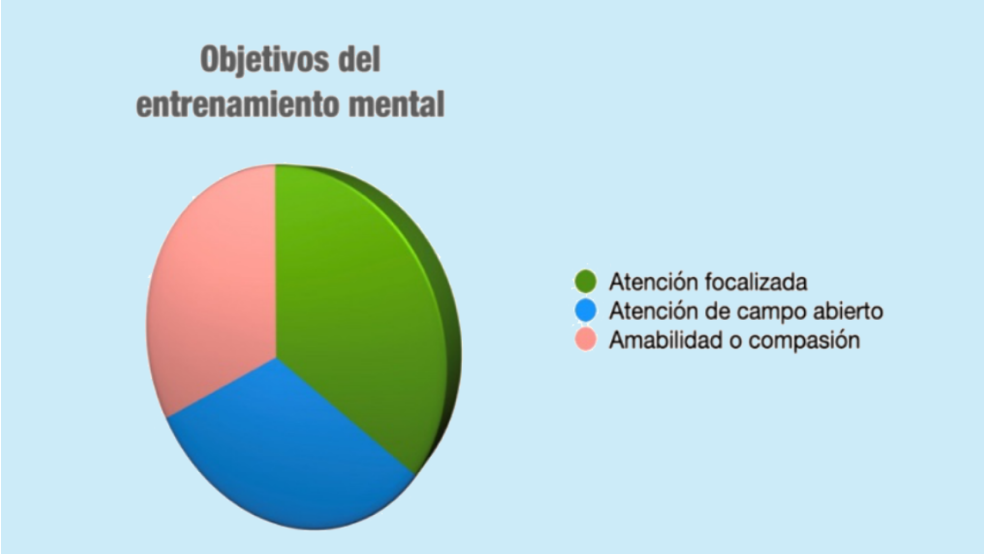
En pocas palabras: si mis pensamientos están constantemente saltando de un tema a otro (mente de mono o red por defecto) y nos enganchamos a ellos, gastamos mucha más energía y entramos en un bucle de pensamientos que nos conducen a aumentar el estrés, la negatividad y por ende, nuestro sufrimiento.

La atención plena se desarrolla por el uso enfocado y selectivo de la atención. Mediante el entrenamiento de la atención plena, la mente puede enfocarse de manera concreta (atención focalizada) y amplia (atención de campo abierto). Todo este proceso de entrenamiento de la atención focalizada (samatha) y de la atención de campo abierto (vipassana) es bidireccional, nutriéndose así mismos de manera sostenidos por una actitud de apertura del corazón (la bondad amorosa) y la suspensión de todo tipo de juicios automáticos.

Entrenamiento mental: objetivos

Atención focalizada. Samatha en pali significa tranquilidad, serenidad o calma y es sinónimo de samadhi, una palabra que se usa en el contexto de este tipo de meditación. Samadhi quiere decir "fijar la mente en un solo objeto o interés" o "unificación de la mente", palabra que comúnmente se traduce a los idiomas occidentales como "concentración".

Cultivar o entrenar la concentración es la primera tarea en este proceso mental para poder llegar a desarrollar un cierto grado del conocimiento que nos permita penetrar en la verdadera naturaleza de las cosas. Es por tanto nacesario llegar a tener un determinado grado de concentración y de ahí la necesidad de practicar mediante todas las prácticas atencionales que inviten a fijar la tención en un solo punto, por el ejemplo: la respiración. Por último y no menos importante, la concentración es la dimensión de la calma y la tranquilidad en la meditación.



Atención de campo abierto. Vipassana, es la cualidad mental que permite al meditador o estudiante, cultivar gradualmente la habilidad de estar despierto, atento y consciente. La práctica de esta cualidad se desarrolla atendiendo tanto a los fenómenos originados en el cuerpo, como a los cambiantes estados de la mente. Esta observación o contemplación de los fenómenos u objetos de la mente, consiste en identificar su carácter transitorio o impermanente, insatisfactorio y carente de esencias así como la desidentificación de todo ese proceso mental. El objeto de esta visión, nos permite observar objetivamente y con apertura mental la realidad tal y como es, la experiencia directa desde una perspectiva mucho más amplia, erradicando la descarga de condicionamientos y punto de vista de los que se compone nuestra experiencia.

Esta nueva perspectiva abre un espacio entre nosotros mismos y nuestro comportamiento, convirtiéndonos en observadores de nosotros mismos y nuestra propia mente. Este espacio mental puede ofrecernos la felicidad duradera. Lo opuesto a este estado es el apego insano, en el cual sucede todo lo contrario que es la principal causa de nuestro sufrimiento o insatisfacción.

La práctica de vipassana tiene por objeto, entonces, sensibilizar nuestra receptividad sobre lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor, en nuestra experiencia diaria. Practicando esta meditación, estaremos más

atentos a lo que escuchamos, más conscientes de lo que vemos y más cuidadosos con lo que hacemos. Esta práctica nos conducirá a un estado mental elevado o metacognitivo, a la ecuanimidad a la Resiliencia en estado puro, que es la calma mental y el equilibro emocional ante las dificultades y el fracaso; paz mental y quietud ante el éxito y el logro.

Amabilidad y compasión. La amabilidad o compasión es el aspecto nuclear afectivo de mindfulness, que nos ayuda a cultivar y desarrollar mediante prácticas generativas basadas en la ciencia de *la compasión*, la habilidad de construir herramientas para el autocuidado y la autobondad.

> *La amabilidad o compasión hacia uno mismo y los demás hace emerger la fortaleza interior para estar presentes ante el propio sufrimiento y nos da el valor y la motivación suficiente para actuar ante él.*

Resumiendo, la atención focalizada (concentración), la atención de campo abierto (atención plena) y la (amabilidad) compasión trabajan en conjunto y se nutren entre si, generando en la persona esa nueva mirada atenta, empática, compasiva y global tan necesaria en este tiempo. Si el entrenamiento solo lo enfocamos en los dos primeros aspectos, entonces haríamos McMindfulness y seguiríamos como hasta ahora, siendo francotiradores. En la práctica de mindfulness como en la vida, es el amor, el verdadero agente de cambio, la mayor fuerza universal de transformación.

Meditaciones para la atención plena

La meditación se practica durante siglos en las diferentes culturas como una forma para ampliar la conciencia, la curación o el autoconocimiento. Como definición del término meditación, hay una descripción que combina varios enfoques diferentes en sí misma.

El término meditación se refiere a una colección de prácticas de autorregulación mediante el entrenamiento de la atención y de hacernos conscientes a través de diferentes anclajes y/o soportes centrales para poder controlar/dominar/tomar distancia de manera voluntaria los procesos mentales y con ello promover el bienestar mental general y el desarrollo espiritual alcanzando la paz, la claridad y la concentración.

La amabilidad hacia nosotros mismos o self-compassion

Esta habilidad y cualidad amorosa modula nuestro discurso interior (autocrítica o tendencia del sesgo negativo) que por regla general se presenta autodestructivo y excesivamente exigente o preocupado, suavizándolo. Los estudios en este campo apuntan a que el cultivo y desarrollo de la compasión nos puede ayudar a nutrir nuestro bienestar, neutralizando el sufrimiento natural por el daño propio y ajeno, sobre todo para quienes viven y/o trabajan en contacto cotidiano con el sufrimiento, al actuar conscientemente para tratar de mitigarlo.

Su práctica nos conduce a mejoras muy positivas, aumentando considerablemente nuestra auto-compasión, satisfacción vital, empatía, compasión hacia los otros y una disminución en nuestros niveles de estrés y sufrimiento; aquí resaltamos el exquisito cuidado y atención que debe tenerse para no caer en la

auto- indulgencia o ensimismamiento, muy lejos de la propuesta de autocuidado.

2. PRÁCTICAS BÁSICAS DE MINDFULNESS & COMPASIÓN

Las prácticas tanto atencionales como generativas de *mindfulness* & *compasión*, así como su integración gradual en nuestra vida diaria, nos ayudan a tener una percepción mayor, una conciencia más amplia y mucho más concreta de nuestro cuerpo y nuestra mente (de lo que pensamos y sentimos) modulando nuestra respuesta tanto al estímulo interno como externo, y ayudándonos a suavizar nuestro propio discurso para tratarnos con cariño y ternura frente al sufrimiento, el estrés o situaciones difíciles.

El tiempo mínimo diario de práctica sistematizada del Mindfulness & Compasión es entre 15 y 30 minutos

Cuanto más tiempo se dedique a la práctica, mejores resultados y beneficios se alcanzarán. Éste es el secreto, exento de trucos, atajos o píldoras mágicas.

Práctica de la conciencia corporal

El objetivo de esta práctica es tomar conciencia del cuerpo, llenar nuestro cuerpo de esa conciencia amable, habitándolo momento a momento.

Túmbate o siéntate en una silla y lleva tu atención al cuerpo. Date cuenta de la postura en la que está el cuerpo y siente su peso sobre la superficie que lo sostiene.

Trata de mantener, de sostener tu atención con una actitud de curiosidad, aceptación y amabilidad, sin juicios hacia la experiencia.

Hazte consciente de tu respiración pausada y gradualmente empieza a enfocar tu atención mental desde tus pies y termina ido en la parte superior de la cabeza, atiende a las sensaciones y siente los dedos del pie, las plantas del pie, los tobillos, las espinillas, los músculos de los gemelos, las rodillas, los muslos, las caderas, la espalda, el abdomen, el pecho, las manos, lo brazos, los hombros, las cervicales, el cuero cabelludo, el rostro y la garganta, hazlo con sensibilidad y delicadeza, al ritmo tranquilo y pausado de la respiración.

Intenta hacerlo con el mayor detalle posible, prestando atención a las sensaciones internas y externas. Estás intentando darte cuenta de qué es lo que sientes en éste momento, no de lo que crees que sientes

Estamos reeducando nuestra conciencia para notar con detalle al propio cuerpo y esto nos va a llevar tiempo y paciencia.
El cuerpo siempre está en el tiempo presente, mientras que nuestra mente viaja del pasado al futuro, fantasea o divaga, el cuerpo es el ancla de nuestra consciencia.

Notar las sensaciones en el cuerpo uno y otra vez es tomar consciencia del mismo y retornar, al aquí y al ahora, al momento presente.

Práctica de la respiración consciente

Siéntate en una postura cómoda y erguida, con los pies bien apoyados al suelo, tomando conciencia de la quietud de tu cuerpo.

Descansa ahora tu atención en las sensaciones de la respiración en la fosas nasales en la punta de tu nariz, mantén la atención en las sensaciones de la inhalación y la exhalación lo mejor que puedas, notando como el aire entra sale a través de tu nariz y regresando a estas sensaciones una y otra vez, cada vez que te des cuenta que tu mente deambule.

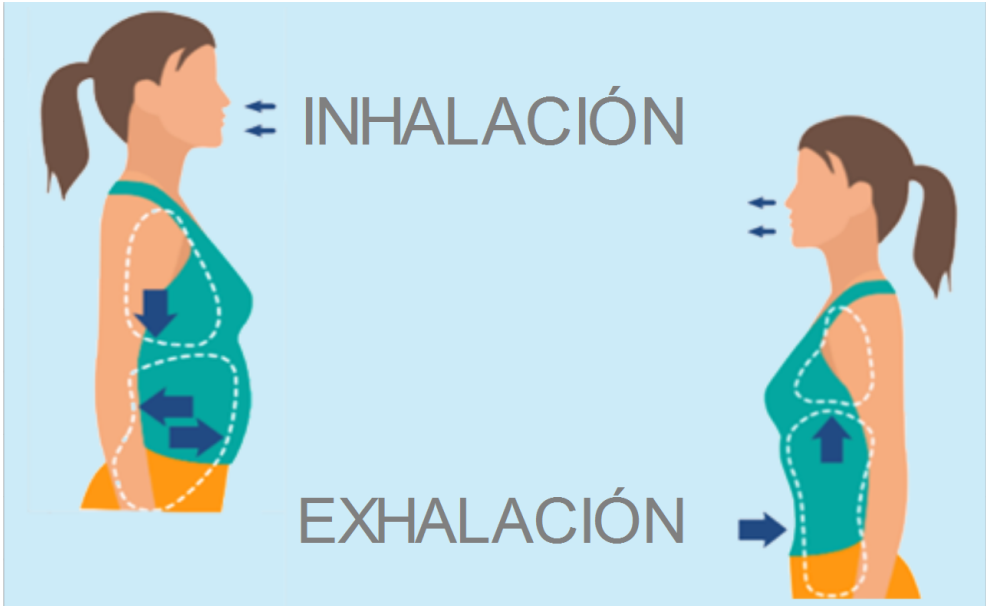
Nota ahora, las sensaciones de la respiración en el pecho, expandiéndose y contrayéndose. Sin hacer nada concreto con la respiración, ni alterarla de forma alguna, solo observando la respiración natural, sintiéndola y sintiendo el cuerpo moviéndose con la respiración, el pecho expandiéndose con la inhalación y luego retrayéndose con la exhalación. Tu caja torácica expandiéndose para luego retraerse. Si tu mente se divaga, te das cuenta, mira a ver si puedes salir de ese proceso mental, de ese tren de pensamientos y solo vuelve a la respiración.

Ahora, observa y siente las sensaciones de la piel en el abdomen, hinchándose y ahuencándose.

Nota el suave ritmo de la respiración,

Mira a ver si puedes ahora, percibir el movimiento de la respiración en tu espalda que también se mueve muy suavemente con la respiración.

Lentamente y tras unos minutos, abre los ojos y comienza a moverte gradualmente. Trata de mantener esta conciencia de la respiración todo el tiempo que puedas cuando retomes tu actividad.



Práctica de mindfulness y autocuidado

Los tres componentes de la autocompasión son:

- Mindfulness vs sobreidentificación.
- Humanidad compartida vs aislamiento.
- Autocuidado vs autocrítica.

Adopta en una postura cómoda y erguida, cierra los ojos y simplemente pasa un tiempo siendo consciente de las sensaciones de la respiración en el cuerpo.

Date cuenta primero de tu sufrimiento, dolor o estrés. ¿Dónde lo sientes? ¿En qué parte del cuerpo se refleja? ¿Cómo es la sensación? ¿Puedes estar ahí con ella respirando amablemente, de manera receptiva, con curiosidad y sin juicios?

Ahora date cuenta, que pueden haber otras personas, que al igual que tú están sufriendo exactamente por lo mismo. Trata de conectar con esa humanidad compartida, hay otras personas en otros lugares que sufren al igual que tú. Date cuenta que no estás solo/a en este sufrimiento.

Después de unos minutos, lleva la atención al área de tu corazón y colocar suavemente tus manos sobre él, repitiendo estas frases en silencio y de manera íntima para ti.

- Que yo esté bien.
- Que yo tenga salud.
- Que sepa encontrar la calma en esta situación tan difícil.
- Que yo pueda perdonarme si me equivoco.
- Que yo esté libre de sufrimiento.
- Que pueda ser feliz
- Que vayan bien las cosas en la vida.

Te invito a crear tus propias frases de una manera más específica y te des aquello que más necesitas para ti en este momento.

3. IMPLEMENTACIÓN DEL MINDFULNESS ORGANIZACIONAL.

Como habrás visto, hemos venido fundamentando el poder transformador de la atención plena y su propuesta de valor en entornos empresariales en el marco de EMPRESAS SALUDABLES.

Prevenir, es anticiparse al riesgo con el fin de impedir un daño. Y es por ello, que ante esta complejidad emergente en estos tiempos, acentuada por la pandemia global, invertir en estrategias de mejora de la salud para el bienestar, desde nuestro sentir no es una opción, es una humana obligación; y ubicar a las personas en el centro de la organización, un deber.

Sabemos desde la propia experiencia de las consecuencias del estrés sobre nuestra salud y por ende sobre las pérdidas económicas que supone para las empresas. Datos que son corroborados por las mayores y prestigiosas instituciones nacionales, europeas e internacionales en términos de seguridad y salud en el trabajo. La aplicación de mindfulness en empresas reporta importantes beneficios tanto a los empleados que lo practican, como al ecosistema empresarial para su sostenibilidad.

Son muchísimas las empresas, en especial las grandes que ya cuentan con programas de mindfulness para sus profesionales, logrando mejorar su bienestar, su productividad, las destrezas y la creatividad, tan necesarias, sin olvidar como ya mencionamos al principio de esta guía la pronunciación de la neurociencia al respecto, que el estrés no es buen amigo del aprendizaje. Mindfulness, se enfoca en ellas y en otras actitudes y virtudes, reforzando las organizaciones.

Implementar *Mindfulness* se ha identificado con un proceso encaminado a aumentar el bienestar personal, sobre todo emocional, mejorando el rendimiento y el clima laboral, redundando en la reducción del absentismo, los accidentes laborales, los conflictos interpersonales o la fuga de talento.

MIESES Global a través de sus especialistas facilita orientación y apoyo para el desarrollo de formacion de *Mindfulness*. Ello con el fin de generar paz y armonia con la que transformar cada persona, cada equipo, cada organización desde varios enfoques y adaptados a las necesidades detectadas y posibilidades (master class, formaciones personalizadas, off line / on line o mixta, mindfulness para ejecutivos, conferencias, workshops o implementación y seguimiento para alcanzar el flow). Ahora bien, el Minfulness no debiera limitarse al desarrollo de las prácticas aquí expuestas con las que tomar consciencia y conseguir equilibrio interior. Debe aspirarse a que las personas adquieran las necesarias competencias emocionales, tan descuidadas:

- *Auto conocimiento*, de sus capacidades, con sus fortalezas y debilidades para asumir retos.
- *Auto control,* para ser dueñas de sus actos sin perder nunca el control de los mismos, evitando comportamientos reactivos.
- *Auto motivación,* para encontrar placer duradero y verdadero sentido en nuestra vida y en nuestro trabajo, para así alcanzar:
- *Auto liderazgo,* enseñando, facilitando e inspirando a las personas de nuestro entorno a encontrar su camino y desarrollarse.

Beneficios de Mindfulness para trabajadores

Múltiples estudios científicos avalan los beneficios de Mindfulness en nuestro bienestar personal, y es por ello que su práctica se ha extendido con resultados muy positivos al ámbito laboral. Ahora bien, para su aplicación exitosa se requiere cuidar el entorno fisico y organizativo para generar la tranquilidad necesaria.

Desde MIESES Global queremos acompañarte y apoyarte en estos momentos que la salud mental está siendo tan afectada, para cultivar el bienestar, la excelencia, el liderazgo la humanización con un fin concreto, la sostenibilidad y bienestar de tu empresa. Y este es el principal objetivo, integrar ese poder a las personas de tu organización, ayudando a desplazarlas a un estado mental de “Mindsight”. En este estado mental aprenderás a gestionar el estrés y desarrollar habilidades de afrontamiento que repercuten significativamente en la mejora de la salud, el estado de ánimo, concentración y claridad en la toma de decisiones.

Estas mejoras cognitivas en la personas les ayudarán a potenciar sus propios recursos internos para equilibrarse ante la demanda externa de la vida diaria.

Son objetivos específicos

- Mejorar la habilidad para gestionar el estrés y las emociones. Aprendiendo a manejar situaciones estresantes o difíciles.
- Mejorar la capacidad de comunicar y escuchar.
- Potenciar la habilidad cognitiva de la atención y la concentración.
- Mejorar la capacidad para manejar la incertidumbre y la gestión del cambio.
- Ganar claridad mental, visión global, perspectiva y foco para la correcta toma de decisiones.
- Desarrollar la creatividad y facilitar una mejor gestión del tiempo.
- Desarrollar el sentimiento de compasión y conexión hacia sí mismo y los compañeros de trabajo.
- Mejorar el bienestar y productividad en un entorno de alta exigencia.
- Aumenta notablemente nuestro nivel de bienestar, equilibrando el sistema nervioso simpático y parasimpático.

Es necesario cubrir unas fases formativas para enfocar la empresa hacia la Salud y Bienestar laboral, la Sostenibilidad, la Excelencia, en una palabra, la Humanidad. En la figura se muestra esquemáticamente el proceso formativo que los autores de esta Guia siguen. Se fundamenta en 7 u 11 sesiones con los tres objetivos expuestos.:

Fases formativas:

1. Fase 1_ S1. Acercamiento y selección.
2. Fase 2_ S2 a S11. Atención y enraizamiento.
3. Fase 3_ Flujo y expansión.
4. Fase 4_ Seguimiento y supervisión

Nota: el proceso formativo y su estructura se detalla en la imagen, excepto la Fase 3 que sería un encuentro de fin de semana en un entorno natural para profundizar en la práctica una vez terminada la formación y la Fase 4 de seguimiento y supervisión grupal e individual.

BIBLIOGRAFIA

VICENTE SIMÓN "**Iniciación al Mindfulness**", SELLO Editorial, 2016
HANSON Y RICHARD MENDIUS, "**El Cerebro de Buda**", Rick MILRAZONES Editorial, 2012)
KRISTIN NEFF, "**Sé amable contigo mismo**", PAIDÓS Editorial, 2016
JON KABAT-ZINN, "**Vivir con plenitud las crisis**", KAIRÓS Editorial, 2016
FÉLIX TORÁN, "**Más allá de la materia**", B Ediciones, 2017
JAVIER ALVAREZ VILLAESCUSA
info@mindfulbusiness.club - www.mindfulbusiness.club
CRISTINA ROCHA GÓMEZ
ahora@mindfultopia.com - www.mindfultopia.com

Se autoriza su reproducción parcial sin ánimo de lucro, citando la fuente: MIESES Global, nº de Guía, título y autor. MIESES Global no es responsable ni garantiza la exactitud de la información de los sitios web que no son de su propiedad, ni de los contenidos de los hipervínculos incluidos en esta guía.