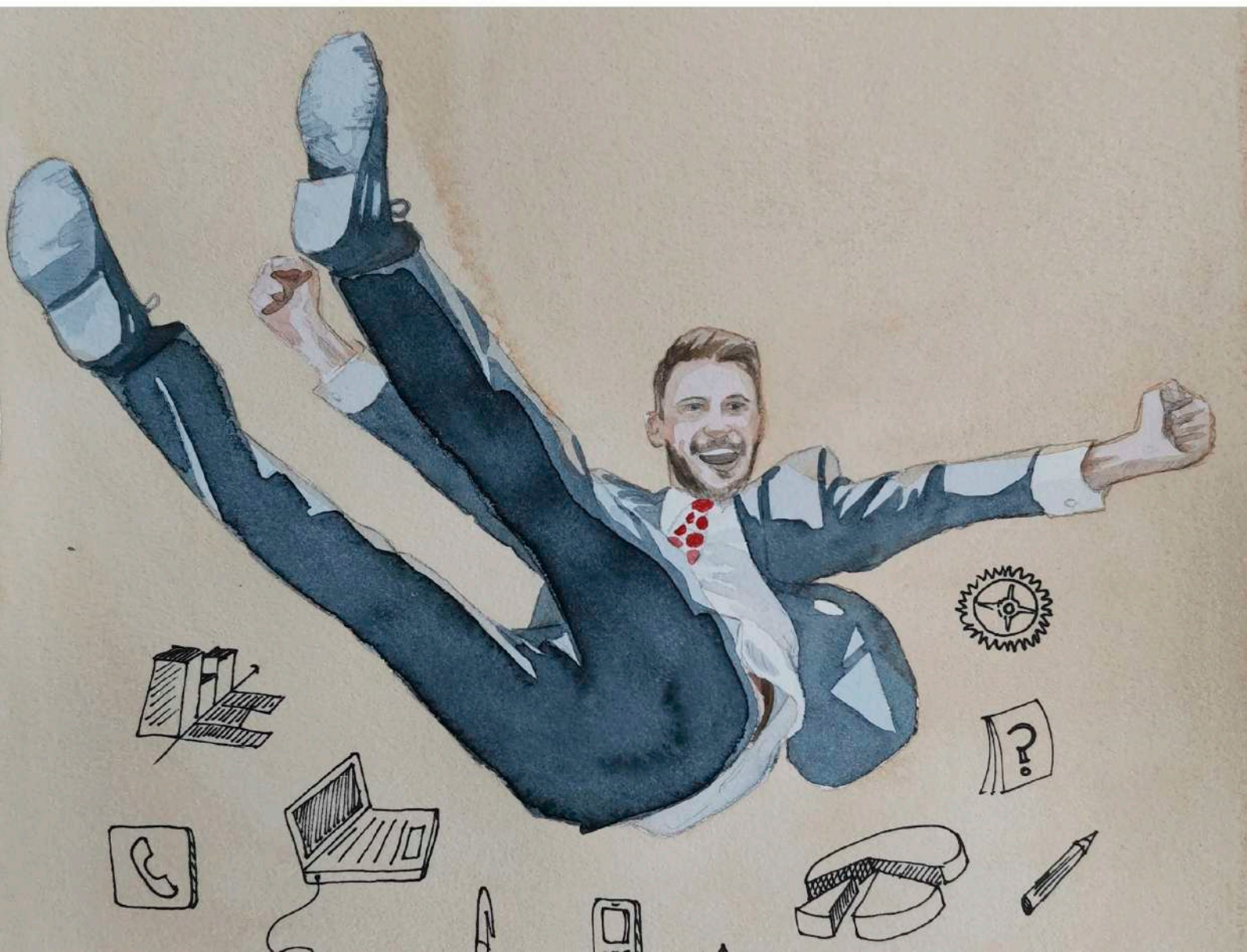

PROYECTO MINDFULNESS: EL FACTOR HUMANO Vs. EMPRESA

Ilustraciones de Beatriz Uribe



¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Es la conciencia que desarrollamos al prestar atención de una forma determinada: en el momento presente, intencionadamente, sin juzgar, sin reaccionar. Simplemente parar y estar presente. Eso es todo. (Jon Kabat-Zinn)



¿POR QUÉ PARA LA EMPRESA?

Cómo consecuencia de la evidencia científica que se ha generado sobre la práctica del mindfulness a partir de la investigación en el ámbito de la psicología y la medicina, durante los últimos años ha surgido un interés en el mundo empresarial y organizacional hacia la integración del mindfulness en dichos entornos.

Por ejemplo, en grandes empresas norteamericanas que son referencias en su sector, como Google, o AETNA, ya se ha instaurado la práctica del mindfulness con el objetivo de mejorar el funcionamiento en el lugar de trabajo y favorecer el bienestar de los trabajadores, y siguiendo la estela de éstos y otros países, en España, entidades como Banco Santander, BBVA y otras muchas compañías más o menos grandes de distintos sectores, ya lo están utilizando, o pensando utilizar en los próximos años.

ALGUNOS BENEFICIOS DEL MINDFULNESS PARA LA EMPRESA

1.- Bienestar y resiliencia

El ámbito laboral, máxime en situaciones económicas adversas como las que han vivido las sociedades occidentales en los últimos años, es una fuente significativa de **estrés** para los trabajadores, entre otras razones, por la precariedad laboral. Esto provoca elevados índices de absentismo, como consecuencia de las bajas laborales derivadas de problemas de salud mental, lo que afecta negativamente, tanto al trabajador como a la empresa.

El coste humano y económico del estrés mal gestionado, es una lacra que podemos evitar. Es necesario enseñar herramientas para poder entenderlo y manejarlo.

Los datos estadísticos que salen a la luz, como resultado de diferentes investigaciones relacionadas con el estrés en el trabajo, son alarmantes. A su vez, han sido el detonante de un movimiento empresarial, en la búsqueda de diferentes formas para reducirlo.

Diferentes estudios en los que se han evaluado los efectos del mindfulness en el entorno laboral han encontrado efectos positivos sobre el *burnout*, el estrés y la ansiedad.

Las razones por las que el Mindfulness conseguiría este objetivo son (*The Mindfulness Initiative 2017*):

- 1.- Permite a las personas participar activamente en su desarrollo personal y profesional.
- 2.- Facilita la detección de los primeros signos de estrés y permite responder de manera más efectiva.
- 3.- Ayuda a discernir entre las actividades que alimentan o agotan los recursos internos.
- 4.- Desarrolla una relación más adaptativa con los pensamientos y otros fenómenos mentales.

2.- Relaciones laborales

El tipo de relación existente entre los compañeros de trabajo y entre estos y los superiores media directamente sobre la calidad del trabajo. Diferentes estudios han evaluado como se relaciona la práctica del mindfulness y las relaciones el trabajo, y como esto favorece una mayor productividad. (Glomb y Cols; 2011).

3.- Liderazgo

La práctica del mindfulness está empezando a ser considerada como un recurso significativo en el desarrollo de las actitudes y aptitudes que demandan los puestos de liderazgo. **Ser un líder consciente es una auténtica ventaja. Para uno mismo, para la organización en la que se trabaja y para el equipo de personas de las que es responsable.**

Un líder es un líder consciente, atento. Centrado. Con la suficiente estabilidad y claridad mental, como para ser guía.

Un líder positivo, que enseña el camino a seguir motivando y contagiando la pasión por las cosas.

Un líder que se preocupa por las personas. Da valor no solo a los resultados, sino a la forma de conseguirlo y a la gente que lucha por llegar a las metas.

Una persona que **sabe conectar con la gente**, e inspira a otros a perseguir los objetivos, teniendo una mente abierta.

Alguien que **sabe escuchar**, y tiene una clara disponibilidad para las personas que trabajan con él.

Que sabe dar unas directrices, pero deja abierta la puerta para la aportación de ideas y enfoques, de todos los miembros de su grupo. **Mantiene una postura colaborativa y no directiva.**

Estudios recientes demuestran que a mayor nivel de mindfulness, menos agotamiento emocional y una evaluación positiva respecto al equilibrio trabajo-vida personal, generando un mayor compromiso por parte de los trabajadores y más conductas proactivas.



4.- Creatividad e innovación: un gran recurso para la economía

Durante los últimos años, diferentes empresas cuyo desarrollo dependen en gran medida de su capacidad para generar nuevas ideas, productos y servicios han estado incluyendo programas de Mindfulness, entre otros objetivos, para potenciar la capacidad creativa e innovadora de sus trabajadores. Los mecanismos a partir de los cuales el Mindfulness potencia estos aspectos son:

- **Focalización**
- **Generación de ideas**
- **Pensamiento flexible**

Las empresas hoy tienen que avanzar efectiva y dinámicamente adaptándose a unos cambios muy rápidos y continuos. Por eso debemos ser capaces de buscar nuevas respuestas ante estos nuevos retos.

En una empresa nos encontramos problemas que obstaculizan la creatividad, problemas donde la práctica de mindfulness incide directamente en positivo. Entre otros, pueden ser:

- El miedo a las críticas.
- Un mal ambiente laboral que no propicie la espontaneidad y la sinceridad.
- La falta de incentivo.
- La escasa motivación.
- Una dirección muy autocrática que de poco pie a la participación.

Otras limitaciones, son nuestras propias limitaciones, que muchas veces van unidas a la percepción que tenemos del entorno. Entre ellas, se encuentran;

- Los pensamientos tóxicos y el miedo, que nos sujetan a las normas establecidas y a los patrones existentes para no perder al arriesgarnos.
- Nuestro apego a la zona de confort. Nos preguntamos muchas veces ¿para qué arriesgar si así estamos seguros?
- La falta de claridad mental y la falta de consciencia.

CON MINDFULNESS NOS PREPARAMOS PARA LA CREATIVIDAD



PRACTIQUE MINDFULNESS EN SU ORGANIZACIÓN

IMPARTIMOS

- El Programa MBSR, entrenamiento en mindfulness para la reducción del estrés. (*Mindfulness-Based Stress reduction*), creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn, en la Universidad de Massachusetts Medical School hace más de 30 años, que ofrece a los participantes la posibilidad de desarrollar una relación diferente con el estrés.
- El Programa MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), para facilitar tanto el autoconocimiento y la regulación emocional. Elaborado por los Doctores Williams, Teasdale y Segal, a partir del trabajo realizado por el Doctor Jon Kabat-Zinn. El MBCT es un programa avalado por numerosos estudios científicos y está recomendado en la Guía NICE de la excelencia clínica en Reino Unido.

Ambos son programas muy similares en base y estructura. El Programa MBCT integra las prácticas y el entrenamiento en Mindfulness del Programa MBSR con la Psicología Cognitiva. Actualmente se utiliza para un abanico amplio de personas y entorno: educativo, clínico, empresa, y población en general.

Así mismo, su práctica y aprendizaje promueven la resiliencia y estabilidad emocional y fomenta estados de ánimo más positivos. Además, facilita la conexión social y enriquecen las relaciones interpersonales.

Para las empresas es una excelente intervención en salud ocupacional o inversión en responsabilidad social corporativa.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A grupos de personas que estén interesadas en desarrollar un equilibrio interno, **con el propósito de generar bienestar y productividad para ellos mismos y para la empresa.**

ESTE CURSO LE PERMITIRÁ SABER Y CONOCER

- Qué es el mindfulness
- Cuáles son los riesgos del rendimiento en nuestro trabajo bajo presión continuada.
- Por qué la práctica de la atención plena es la herramienta más eficaz para gestionar las emociones.
- Qué situaciones son las que nos causan estrés.
- En qué nos puede ayudar la meditación.
- Cómo nos puede ayudar la práctica de Mindfulness para reducir el estrés.
- Cuáles son los beneficios de aplicar el Mindfulness en el entorno laboral.
- Cómo reducir los niveles de ansiedad y mejorar así la toma de decisiones.
- Cómo mejorar nuestra capacidad de comunicar y escuchar.
- Cómo desarrollar habilidades de auto-observación y auto-motivación que puedan desactivar las situaciones de estrés.
- Cómo potenciar su habilidad de atención y concentración en el trabajo.
- Cómo aprender con el mindfulness a gestionar y superar conflictos en el lugar de trabajo.
- Técnicas de meditación, conciencia corporal y relajación.



METODOLOGÍA

Es una intervención grupal de 8 semanas de duración en sesiones semanales de 2 horas y media, que hacen un total de 20 horas de formación. Además se añade una jornada extra intensiva, a mitad del curso, con salida al exterior, que suele ser en sábado, donde se pone en práctica lo aprendido .

Obtener el máximo provecho requiere trabajo individual y un compromiso personal de práctica.

Junto con la empresa se elaborará un plan de implementación con cronograma de acuerdo a las necesidades y prioridades.

Antes de iniciar el programa se organizará una charla informativa con todos los participantes para aclarar preguntas y asuntos logísticos.

- El curso se podrá realizar con un mínimo de 10 participantes.
- En caso de que la empresa requiera más grupos de formación, se le hará un descuento según el número de grupos.





IMPARTE MARÍA GÓMEZ ALDAZ

- Instructora de *mindfulness*, programa MBCT por la asociación española de *mindfulness* y compasión y el “*Centre for Mindfulness Research and Practice*” (CMRP) de la Universidad de Bangor (Reino Unido).
- Cursando Máster Propio en *mindfulness* de la Universidad de Zaragoza, dirigido por el Doctor en Psiquiatría Javier García Campayo.
- Enfermera (Universidad de Sevilla-Hospital Virgen del Rocío).
- Experto Universitario en Urgencias y Emergencias por (UDIMA).
- Diplomada en Quiromasaje Superior por el Instituto de Salud Integral KIROS Sevilla.
- Graduada en Promoción de la salud Espiritual (Escuela Andaluza de Salud Pública) y en Administración y Salud Pública (Hospital Virgen de Rocío).
- Curso de Adaptación Pedagógica (CAP-Universidad de Sevilla).



Aldaz Mindfulness

Síguenos en Instagram: [m.a.mindfulness](https://www.instagram.com/m.a.mindfulness)

Teléfono de contacto: 699466891

e-mail: aldaz.mindfulness@gmail.com