

Master en Mindfulness 2020



**Escuela
Internacional
de Coaching
Profesional**

Dra. Roxana Anahi Timo

Master en Mindfulness 2020

Módulo 17

Mindfulness en el ámbito empresarial

La inserción de programas de mindfulness en el nuevo modelo de empresa. Beneficios a nivel individual, de equipos y organizacional. Beneficios en la productividad, creatividad y el rendimiento mental de los empleados. Liderazgo mindful. Liderazgo personal. Liderazgo y habilidades sociales.



www.cocreare.com.ar
www.carreradecoaching.com

LAS PRACTICAS CONTEMPLATIVAS, UN OASIS PARA LA MENTE:

La **meditación** es una disciplina que tiene como objetivo principal reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de una persona. Gracias a la meditación, nuestra mente puede relacionarse de otra manera con los sucesos y abordar los desafíos con otra perspectiva. Esta milenaria técnica ha sido practicada por diversos empresarios y emprendedores, como parte de su rutina para lograr el éxito.

Beneficios de la meditación

Algunos de los **beneficios** de la meditación son:

- Mayor **energía física y mental**, mayor bienestar, con más energía y mayor vitalidad.
- Mejor acceso a las intuiciones, que son claves para los negocios, con mejor toma de decisiones.
- Mayor **optimismo** y menos propensión a caer en emociones negativas tales como la preocupación o el miedo.
- Mayor confianza en uno mismo y mejor **autoestima**.
- Aumento de la **creatividad**, la inspiración y una mayor claridad del pensamiento.
- Mejoramiento de la memoria, **concentración** y capacidad de aprendizaje.

Independientemente del ámbito al que se aplique, disciplina a la mente para **reducir la fatiga, desarrollar la atención y la inteligencia emocional**, entre otras facultades. Hay consenso general acerca del impacto que tiene sobre la toma de decisiones, resolución de problemas, manejo de conflictos y para aumentar la productividad.

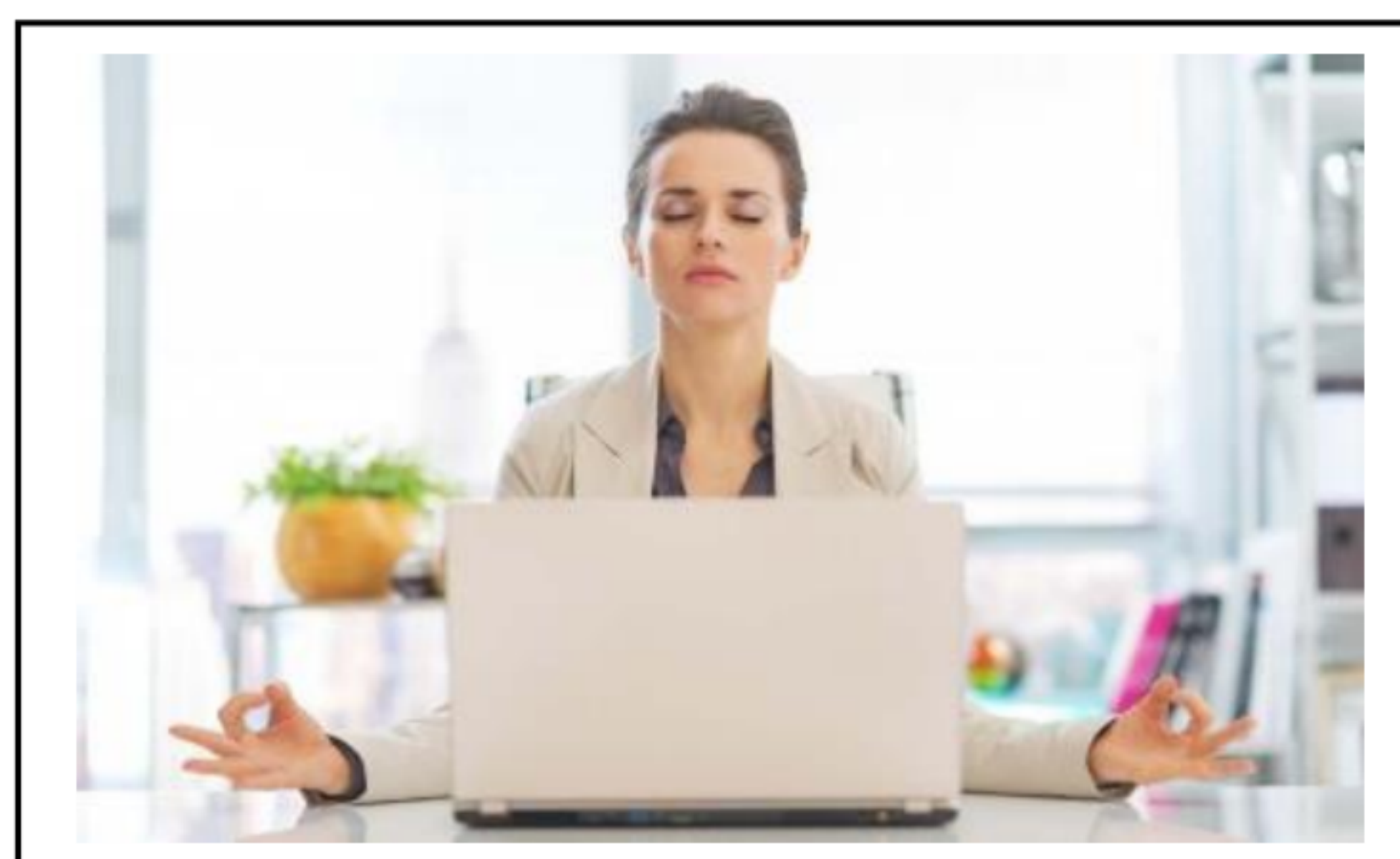
Vivimos en un mundo en el que confluyen una serie de circunstancias que propician el mantenernos en un estado mental extremadamente activo, alcanzado por innumerables estímulos simultáneos y con unos **niveles de exigencia, personal y profesional, nunca vistos**.

STRESS LABORAL, RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD:

El éxito de las empresas y organizaciones, depende directamente de las personas que allí trabajan, de su desarrollo intelectual, su formación profesional, su capacidad de evaluar y actuar correctamente ante situaciones complejas, liderar y cumplir objetivos. El recurso humano constituye sin dudas, un elemento clave dentro de la empresa.

Algunas de las problemáticas relacionadas con el recurso humano más prevalentes en la actualidad están asociadas a los siguientes factores.

- Agotamiento y stress laboral
- Reducción de la productividad
- Ausentismo laboral
- Desmotivación entre los empleados



Por otro lado, las organizaciones reconocen cada vez más, la importancia de la salud y el bienestar del empleado/profesional como un punto de partida absolutamente necesario para lograr un mayor rendimiento, disminuir el ausentismo y prevenir el desequilibrio o enfermedad.

El estrés se considera la enfermedad del siglo XXI. Afecta a casi el 25% de los trabajadores y tiende a asociarse con ansiedad y depresión. El estrés mantenido es causa también de **enfermedades psicosomáticas**, donde éste es un desencadenante que favorece su aparición. Como apuntan los expertos, la preocupación de las empresas por la salud de sus empleados ha aumentado notablemente. De hecho, **potenciar su bienestar ya es un imperativo clave de negocio** para la mayoría de las compañías.

Entre las iniciativas para potenciar la salud y el bienestar de los empleados, están la alimentación equilibrada, el deporte y la gestión del estrés. **Cuidar del equilibrio emocional de los empleados**, constituye hoy una prioridad en el ámbito empresarial, con iniciativas como las pausas para aliviar el estrés durante la jornada laboral, las clases de mindfulness y yoga, el apoyo para la recuperación del *burnout* o los programas de desarrollo personal.

MINDFULNESS EN LA EMPRESA...PARA QUÉ?

La capacidad de los empleados y profesionales de una organización para gestionar efectivamente el estrés, tomar decisiones asertivas, para poner en marcha y aplicar habilidades y competencias en un contexto complejo, depende en gran medida de entrenamiento mental y emocional.

En 2016, Adecco publicaba un estudio que afirmaba que el 65% de los trabajadores que habían sido capacitados en mindfulness tenía una mayor sensación de calma y relax en su lugar de trabajo. Además, se registraba una **reducción del 78% en los días de baja por ansiedad**, estrés o depresión en las empresas que llevaban a cabo esta práctica y un aumento de la productividad en torno al 20%.

Los beneficios de la práctica de mindfulness a la hora de lograr mejor rendimiento y productividad son evidentes, nos permite:

- Salir del piloto automático.
- Tener una visión situacional más clara.
- Mejor empatía e influencia.
- Optimizar la toma de decisiones.



En el ámbito empresarial, el mindfulness ha pasado a definir la práctica de los directivos que buscan **optimizar su rendimiento**. Las técnicas de mindfulness ayudan a tener claridad mental, visión global y equilibrio emocional para **tomar decisiones adecuadas en un ambiente cambiante y cada vez más competitivo**. Como efecto adicional, ayuda a gestionar la incertidumbre y fortalece la resiliencia.

Mindfulness cobra mayor importancia a partir de los diversos estudios que muestran que el estrés disminuye el rendimiento laboral. La Organización Internacional del Trabajo, ha relatado que **el estrés laboral podría suponer pérdidas** de entre el 0,5% y el 3,5% del PIB de los países.

Es por ello que el mindfulness viene llamando la atención de ejecutivos que buscan no sólo motivar la productividad de sus colaboradores, sino también aprender a **manejar el estrés poniendo foco en lo verdaderamente importante**, lo que está ocurriendo en el momento, para tomar las decisiones más adecuadas.

En los últimos años muchos altos directivos y CEOs de grandes empresas declaran abiertamente que practican técnicas de mindfulness y meditación para ganar visión global, perspectiva y tomar mejores decisiones.

LA REVOLUCIÓN MINDFUL LLEGA AL AMBITO DE LA EMPRESA:

Los programas de intervención basados en mindfulness han comenzado a implementarse en el ámbito empresarial hace varios años. Además del *Mindfulness based stress reduction* (MBSR) o *Mindfulness based cognitive therapy* (MBCT), programas orientados a la reducción del stress y destinados al público en general, se han diseñado programas de intervención basados en mindfulness más específicos para el ámbito empresarial, como *Mindfulness based Communication* (MBC) y *Mindfulness based Leadership and Communication* (MBLC), donde se integran además herramientas de liderazgo, coaching y comunicación asertiva. A su vez, grandes empresas han diseñado y puesto en marcha sus propios programas basados en mindfulness con gran éxito y repercusión.



El gigante **Google** fue uno de los pioneros en introducir la técnica en sus oficinas. Laszlo Bock, senior VP de RRHH de Google, cuenta en su libro *La nueva fórmula del trabajo: Revelaciones de Google que cambiarán su forma de vivir y liderar*, cómo tras frustrarse al ver que las reuniones de su equipo eran poco productivas, dispersas y de muchas horas de duración y cuyas conclusiones y decisiones luego no tenían la implantación adecuada, propuso probar la práctica de *mindfulness* a sus trabajadores. Más de 4000 empleados de Google han pasado por el programa de mindfulness “**Search inside yourself**”.

Desde entonces, la práctica se ha ido extendiendo a toda la empresa creándose un programa mundial externo a la compañía bajo el nombre de **SIYLY, Search Inside Yourself Leadership Institute**, que cosecha un gran éxito, no solo en el mundo empresarial.

En General Mills, una de las multinacionales más grandes del mundo, la meditación y el mindfulness están revolucionando la compañía, gracias al programa de desarrollo “**Mindful Leadership**”, por el que han pasado cientos de ejecutivos. Los programas de mindfulness en las compañías estadounidenses y anglosajonas (**Google, Aetna, Goldman Sachs, Intel, Shell o SAP** o instituciones

como el Parlamento británico, el Congreso de EE. UU. o la Universidad de Harvard), se han extendido en los últimos años. Entre el 25 y el 50% de las multinacionales o con más de 500 trabajadores lo incluyen en la estrategia de Recursos Humanos de la institución. **El 64% de las 102 compañías certificadas como Top Employers en España** ya cuenta con iniciativas de *mindfulness* y meditación.

El Centro de investigación de la NASA en Langley está introduciendo clases de meditación y *mindfulness* para sus trabajadores para mejorar su bienestar y productividad en un entorno de alta exigencia. También se ha implantado un programa de *mindfulness* para los oficiales de policía del estado de Oregón, orientado a la mejora de sus recursos para gestionar las situaciones de estrés, mejorar su atención en el trabajo y favorecer sus habilidades de interconexión con la gente a la que sirven.

LIDERAZGO MINDFUL:

La influencia que puede tener un programa de *mindfulness* en el liderazgo empresarial es evidente.

1) Impacta positivamente la concentración y el enfoque:

La concentración es fundamental para un buen liderazgo porque permite escuchar activamente, ser productivo, enfocarse al realizar tareas y manejar mejor el tiempo. Investigadores de Harvard Medical School, Massachusetts General Hospital (MGH) y Massachusetts Institute of Technology (MIT), han encontrado una relación directa entre las prácticas de atención plena y la mejora de la concentración.

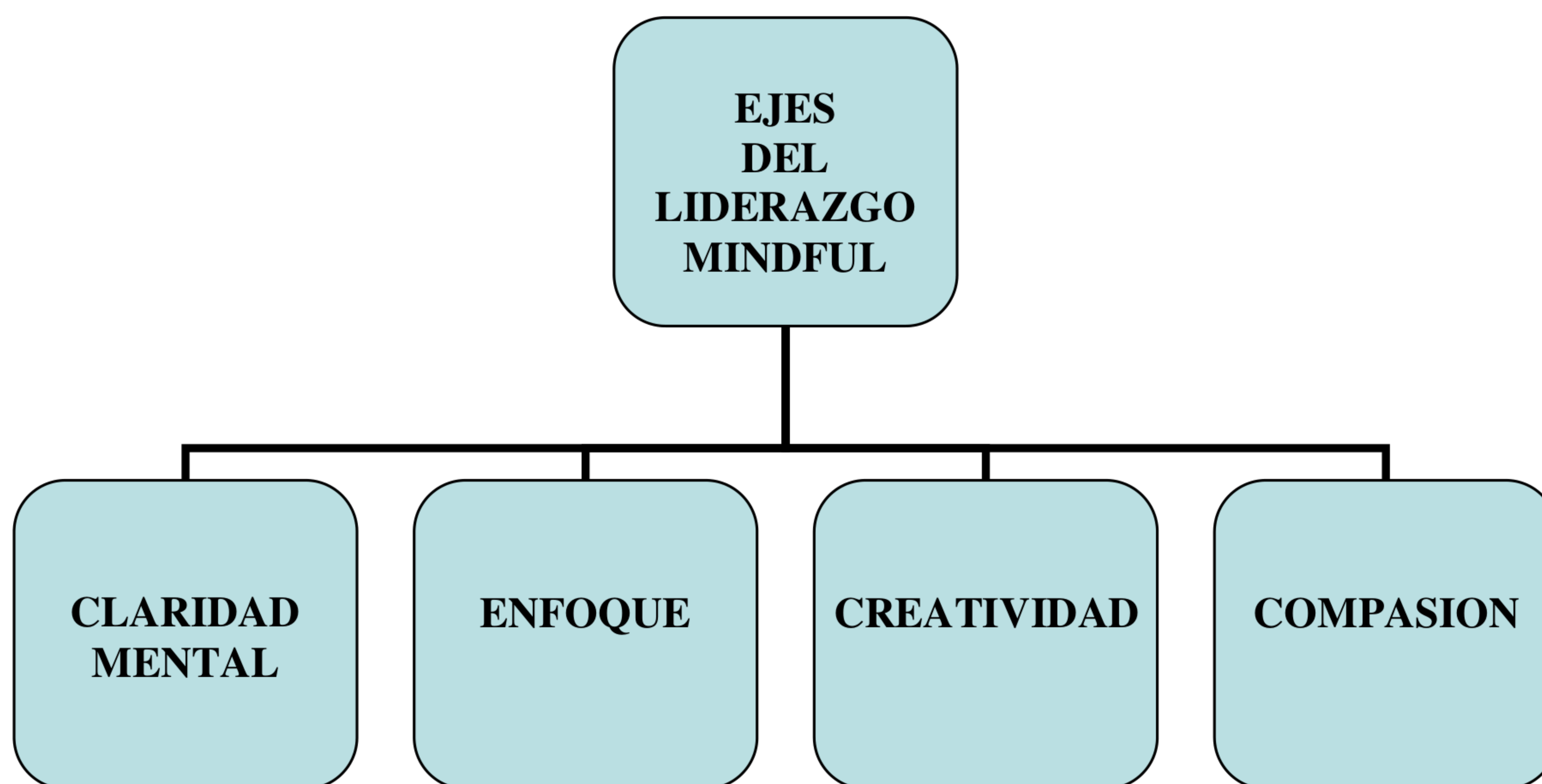
2) Mejora las habilidades de liderazgo: habilidades indispensables para un buen liderazgo, como la escucha activa, la toma de decisiones, la capacidad de tomar perspectiva, la empatía y la resiliencia, se potencian gracias a la práctica sistemática de *mindfulness* en los líderes. Las empresas que han realizado programas de *mindfulness*, han reportado mejoras en la productividad, reducción en los niveles de estrés y menores costos asociados a la salud de las personas, entre otros.

3) Reducción del estrés y la ansiedad:

Unos de los principales desafíos para quienes ocupan posiciones de liderazgo es la gestión del estrés. Estudios realizados por Goyal, Singh y Sibinga revelaron que los programas de atención plena condujeron a mejoras en los niveles de estrés y ansiedad de sus participantes. También las investigaciones de Donald y Atkins mostraron que la atención plena contribuye a mejorar la respuesta del individuo ante situaciones de estrés. El Hospital General de Massachusetts reveló una reducción significativa de la ansiedad en las personas que participaron en un programa de *mindfulness*.

4) Regulación de las emociones y comunicación asertiva: Las prácticas de *mindfulness* desarrollan la autoconsciencia, una habilidad fundamental relacionada con la capacidad de observarse a uno mismo y responder reflexivamente, tomar perspectiva y decidir cómo actuar. Cuando un líder es capaz de gestionar sus emociones, aumenta su capacidad para comunicarse con asertividad y alcanzar metas y actuar con menores niveles de reactividad y conflicto.

5) Mejora el sueño y el descanso: Una investigación realizada por UCC (University of Southern California) y UCLA (University of California) descubrió que la práctica de la meditación mindfulness, mejoró la calidad general del sueño y la fatiga de los participantes de este estudio. También para muchos líderes a quienes sus preocupaciones les roban el sueño, les hace más fácil desconectarse mentalmente del trabajo al ir a dormir.



LAS 5 HABILIDADES DEL LIDER MINDFUL:

1. Foco en lo importante. El cortoplacismo y las urgencias conforman una forma inefectiva de gestionar, con las consecuencias desastrosas que implica para el rendimiento individual y organizacional. El mindfulness desarrolla la claridad mental necesaria que nos permite eliminar lo superfluo, y focalizarnos en lo realmente importante.

2. Inteligencia emocional. La capacidad de regular nuestras emociones es ya una habilidad esencial reconocida por todos los expertos en liderazgo. Sin equilibrio emocional es imposible tomar buenas decisiones. La inteligencia emocional y la gestión del estrés se desarrollan a través del mindfulness gracias a un entrenamiento sistemático de nuestro cerebro para ser más consciente de nuestras emociones, y ser capaz de gestionarlas y canalizarlas hacia comportamientos efectivos e impregnados de mayor empatía y influencia. A través de la práctica del mindfulness, nuestro cerebro se entrena para eliminar el ruido mental que nos aturde, confunde y bloquea a cada instante.

3. Visión estratégica. Gracias a la claridad, el directivo es capaz de centrarse con perspectiva y en lo prioritario, que suele coincidir siempre con las acciones y decisiones verdaderamente importantes. Eso hace que eleve su mirada para tener más visión y perspectiva, y sea capaz de anticiparse y generar un rumbo más productivo para la organización.

4. Flexibilidad ante el cambio. El mindfulness potencia la denominada flexibilidad cognitiva, que implica ser flexible ante la realidad en constante cambio, manejar la incertidumbre, y no aferrarse a “formas de hacer” del pasado que pueden limitar el crecimiento de la empresa. Hoy en día, si un directivo no es flexible ante los cambios, está condenado a fracasar en su carrera profesional y a limitar gravemente a su equipo y a su empresa.

5. Creatividad e innovación. Es imposible ser innovador con una mente llena de ruido, porque el ruido mental bloquea la creatividad y produce stress. En el momento en que practicamos mindfulness, la mente se calma, como un estanque revuelto, donde el agua va calmándose hasta que se queda totalmente quieta, transparente....Es entonces cuando podemos ver con claridad, la pepita de oro que hay al fondo, esa idea única y original.

Ya no queda lugar a dudas sobre los beneficios y el impacto que pueden brindar los programas de mindfulness en un contexto tan exigente como es el ámbito empresarial. La pregunta clave es cuánto va a tardar esta disciplina en integrarse como una temática esencial del desarrollo directivo en las empresas. Porque si una empresa quiere aumentar su efectividad y liderar el mercado cambiante, deberá estudiar muy seriamente la implantación de programas de mindfulness entre sus empleados, y especialmente entre sus directivos.



www.cocreare.com.ar
www.carreradecoaching.com

Copyright 2018 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.