

LUIS PITA

13 DE SEPTIEMBRE DE 2016

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

Mindfulness para directivos, empresarios y profesionales

En la pasada década en EEUU se duplicó el número de directivos que indicaban que el estrés en el trabajo es la mayor causa de sufrimiento y agobio en sus vidas. Y según el departamento de salud americano, el 70% de dolencias físicas y psíquicas en el trabajo son debidas al mismo. En España no disponemos de dicha información, pero imagino que no distarán mucho.

Además, nos encontramos en un ecosistema global donde debemos estar permanentemente conectados, disponibles y con la necesidad de absorber más y más información. Sabemos que **la clave de nuestro éxito como directivos y empresarios es nuestra capacidad de concentración e innovación**, y sin embargo el universo conspira para que nos cueste mucho concentrarnos y que alcanzar un estado de “relajación” o “curiosidad creativa” sea casi imposible. Y aquí es donde aparece el Mindfulness.

Beneficios del Mindfulness

Jon Kabat-Zinn fue una de las primeras personas en trabajar dicho concepto, integrando prácticas del zen, yoga y budismo con las enseñanzas de la ciencia occidental. Este médico, fundador de la Clínica para Reducción del Estrés y del Centro para la Atención Plena (Mindfulness) en Massachusetts describe el Mindfulness como **“Poner atención en el momento presente sin realizar juicios”**.

¿Cómo nos ayuda esto como profesionales y directivos?

Se ha comprobado que la realización de Mindfulness durante unos 5-10 minutos al día nos lleva a los directivos a:

- Mejorar nuestra concentración
- Ampliar nuestra capacidad de atención
- Ayudarnos a mantenernos organizados, gestionar mejor el tiempo y establecer prioridades
- Mejorar nuestro estado de ánimo
- Mejora nuestra estabilidad emocional
- Construir autocontrol

Personalmente, donde he notado un mayor impacto es en dos áreas: **mi nivel de estrés se ha reducido al mínimo** y me permite aguantar las dificultades típicas de mi trabajo con una sonrisa (tener mayor resiliencia).

¿Qué directivos y empresas lo utilizan?

Muchas empresas de alto reconocimiento mundial lo incluyen en el día a día de sus directivos. Google, Apple, Procter&Gamble, BNP Paribas, McKinsey & Company (donde yo la conocí hace más de 10 años), World Economic Forum o el United States Air Force son algunas de las empresas e instituciones que incluyen programas de cara a que sus profesionales conozcan y utilicen Mindfulness.

Por ejemplo, Google ofrece desde 2007 un programa llamado “Search Inside Yourself”, que se ha convertido en el programa formativo más popular de Google. Google cree que estos programas de Mindfulness potencian la inteligencia emocional, lo cual ayuda a sus profesionales a entender mejor a sus colegas, aumenta la resiliencia (la capacidad a superar situaciones complicadas) y permiten a sus profesionales estar más enfocados en aquello que quieren realizar.

Además de directivos famosos como Marc Benioff, CEO de Salesforce o Jeff Weiner, CEO de LinkedIn, lo utilizan muchos deportistas de élite, como Tiger Woods o Kobe Bryant. Les permite abstraerse de todo aquello ajeno a la actividad deportiva que realizan y alcanzar altos niveles de concentración.

Herramientas para directivos

Una de las prácticas básicas del Mindfulness es la meditación. Es aplicable a cualquier persona y fácil de poner en marcha (aunque no sea tan fácil de dominar) y te recomiendo probar al menos una vez en la vida.

Además de la meditación, existen herramientas de Mindfulness recomendadas especialmente para directivos y empresarios. Mi preferida es la respiración 5x10. **Es fácil, efectiva y toma menos de 60 segundos.** En esta [píldora online](#) puedes ver cómo utilizarla.

En mi experiencia, la práctica que funciona mejor es la que haces parte de tu día a día. Ese ha sido para mí el éxito de la respiración 5x10: que la aplico ya sin darme cuenta, y veo el resultado inmediatamente.

Para ponerte en marcha, te recomiendo como introducción una de las obras principales de Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness en la vida cotidiana”. Si prefieres, hay distintos centros que ofrecen cursos específicos y conferencias. Uno de los más activos, Nirakara.org, está ligado a la Universidad Complutense de Madrid, y además de cursos abiertos a todo el mundo, incluye un título universitario de postgrado.

© Luis Pita

© Know Square S.L.