



Aprender a gestionar nuestras emociones con la práctica de la atención plena o Mindfulness

Tras los beneficios obtenidos en el campo médico y educacional, la práctica de esta técnica milenaria de tradición budista se extiende al mundo de los negocios.

En Psicología, la definición de Mindfulness más extendida es la de Jon KabatZinn (2003) que la define como la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella.

En la práctica de Mindfulness trata de dirigir la atención al momento presente que estamos viviendo (aquí y ahora), con una actitud de vivir lo que acontece, desde la compasión, el interés, la apertura y la amabilidad, independientemente de lo agradable o desagradable que pudiera resultar la experiencia que se está viviendo. Se trata de sentir de un modo directo e inmediato lo que está sucediendo sin la mediación del pensamiento.

La práctica de mindfulness o adiestramiento atencional nos proporciona varias ventajas.

Ventajas de Mindfulness



Evidencia científica

La publicación de evidencias neurocientíficas sobre los beneficios de su práctica ha sido el punto de partida de su extensión popular. Constatar que entrenar la atención modifica las estructuras y funciones del cerebro despierta la curiosidad y le dota de rigor.

Un nuevo estudio muestra que practicando mindfulness y siendo consciente en el trabajo se puede reducir el nivel de cansancio emocional, nos ayuda a mantener las emociones en equilibrio, y aumenta la satisfacción en el trabajo. Las buenas noticias: **estos resultados se pueden obtener en tan sólo una o dos semanas de práctica.**

El informe, publicado en el Journal of Applied Psychology, incluyó dos estudios:

1. El primero fue **un estudio observacional**, que pidió a 219 trabajadores que escribiesen en un diario dos veces al día durante cinco días. Los sujetos hicieron un diario de notas después del trabajo y antes de acostarse, y tuvieron que responder sobre su grado de acuerdo a declaraciones específicas como "Hoy me resultaba difícil mantener la concentración en lo que está ocurriendo en el presente", y: "Hoy he fingido tener emociones que en realidad no tenía". También calificaron su nivel de satisfacción en el trabajo y agotamiento emocional.

Los participantes trabajaban en empleos de servicios, tales como hospitales, escuelas, hogares de ancianos, tiendas minoristas y en atención al público en las oficinas de empleo; empleos que a menudo tienen una carga emocional alta.

Los diarios revelaron que los que, de forma natural, **eran más conscientes tenían menores niveles de agotamiento emocional y mayores niveles de satisfacción en el trabajo.**

2. La segunda parte del estudio fue **un experimento**. Los participantes completaron programa de entrenamiento en mindfulness. Se les dio el material escrito y se les dijo que debían seguir el programa durante 10 días hábiles. La formación podía adaptarse fácilmente por los empleados. Se les enseñó a observar y tomar conciencia de los pensamientos y emociones sin quedar atrapados en las reacciones a ellas. La intervención también incluyó ejercicios diarios informales para tomar conciencia de los patrones de pensamiento, reactividad y de toma de conciencia de los sentimientos.

El grupo de control también rellenó el diario, pero no recibió el entrenamiento.

Los investigadores encontraron que aquellos que realizaron la intervención mindfulness **tenían niveles significativamente más altos de la atención que en los controles**. El grupo entrenado también **tenía mayores niveles de satisfacción en el trabajo y se sentía menos agotado emocionalmente.**

El agotamiento emocional ocurre cuando las personas tratan de suprimir o controlar sus emociones.

"Cuanto más tratamos de reprimir las emociones o los pensamientos que los acompañan (" No lo puedo hacer, voy a fallar, voy a explotar "), se requiere más energía, según comentó Hugo Alberts, co-autor del estudio. "En lugar de tratar de evitar o reducir una emoción negativa, la atención plena requiere de voluntad para mantenerse en contacto con la emoción y permitir que sea."

La mayoría de las personas experimentan un incremento de la atención plena, pero en diversos grados. **El aumento de su atención requiere práctica, pero los participantes de este estudio registraron mejoras en sólo 10 días.**

En este enlace puede visualizar un video muy interesante: Basta con 10 minutos de conciencia

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/buenas-ideas-ted/basta-10-minutos-conciencia-andy-puddicombe/1863968/>

Mindfulness en la empresa

En el entorno laboral se diseñan cada vez más experiencias destinadas a fortalecer la autoconciencia.

Apple, Google, Nike, Procter & Gamble, eBay, Twitter, AstraZeneca, AOL, General Mills y Huffington Post están aplicando programas de mindfulness de manera amplia y con enorme éxito.

En Google ya han pasado por su curso de mindfulness "Busca en tu Interior" , 4.000 de sus 35.000 empleados, donde se alienta la conciencia de uno mismo mediante el uso de una meditación, denominada "escáner corporal" y que está destinada a conectar con las sensaciones.

En General Mills el programa formativo "Mindful Leadership" (liderazgo atento o consciente) está teniendo un gran impacto en sus directivos.

El mindfulness aporta ocho beneficios principales a un directivo:

1. Estar más focalizado y concentrado en sus metas.
2. Tener mayor claridad mental para tomar mejores decisiones.
3. Potenciar su inteligencia emocional, gestionando mejor el estrés.
4. Mejorar su capacidad para gestionar los cambios con efectividad.
5. Potenciar habilidades como la empatía, la comunicación y la generación de confianza.
6. Mejorar el liderazgo personal y la seguridad en uno mismo.
7. Incrementar su capacidad creativa e innovadora.
8. Ayudarle no sólo a ser mejor directivo, sino a ser mejor persona, al facilitarse el contacto con sus valores.

¿Qué técnicas o herramientas emplea Mindfulness?

Meditación Zen

Técnica que provoca efectos más profundos en cuanto a concentración, sabiduría para tomar decisiones, y equilibrio emocional para gestionar los cambios y el estrés

Yoga

Técnica de conexión entre nuestro cuerpo y nuestra mente, y ayuda también a ganar en claridad mental y a gestionar mejor las emociones



Exploración corporal

Concentrar nuestra atención selectiva en las distintas zonas de nuestro cuerpo de forma lenta y con total concentración



María Rita Gonzalez Fernández
Socia Fundadora PRS Empresa saludable
www.prsformacion.com