

Mindfulness en la Empresa

La práctica de Mindfulness dentro de la empresa se engloba dentro del concepto de Empresas Humanamente Responsables. Empresas que para mejorar sus resultados y la calidad de vida de sus empleados, socios y clientes, toman la decisión de hacer un cambio organizacional profundo.

En un futuro cercano unas pocas empresas de gran éxito van a transformar su cultura corporativa en torno a un enfoque “atento”, “pleno”, Mindful, y esas empresas serán las que más éxito tengan en las próximas décadas.

En este tipo de empresas las personas se sienten más comprometidas con su labor y con sus compañeros de trabajo, tendiendo a ser las más productivas.

La empresa Mindful apoya el crecimiento y la evolución del trabajador como persona, para que sea congruente con lo que es, tanto en su casa como en su trabajo.

La empresa Mindful quiere encontrar y formar personas auténticas, capaces de centrarse completamente en el momento presente para dar soluciones creativas, en colaboración con otras personas, a los problemas relevantes de la empresa.

En la empresa Mindful se evita el estrés de la necesidad de quedar bien ante el jefe, la duda sobre si se comete un error o el miedo a cometerlo, las luchas internas de poder, las prioridades personales, etc. Toda la energía que se gasta en lidiar con el estrés generado por cosas emocionalmente insalubres y evitables, se utiliza en la producción de soluciones creativas en un ambiente seguro y responsable.

En una empresa Mindful cada trabajador es un líder y, al mismo tiempo, un mentor; alguien que toma la iniciativa y es capaz de hacer un esfuerzo adicional cuando la situación lo requiere.

La empresa Mindful focaliza la atención en aquello que funciona, en las fortalezas de sus empleados.

La empresa Mindful mantiene una cultura a largo plazo, que valora la honestidad y el compromiso de los trabajadores y clientes, sobre el beneficio inmediato y la apariencia.

La empresa Mindful se centra en un servicio al cliente humanizado, donde se detecta y se da respuesta a sus necesidades de una manera real y sentida.

A la empresa Mindful realmente le importa su cliente y la persona que hay detrás de las cifras.

La empresa Mindful promueve y basa su actividad en:

- ✓ la tolerancia
- ✓ la diversidad de opiniones
- ✓ la iniciativa propia
- ✓ Un clima empresarial sano
- ✓ El buen humor
- ✓ La comunicación abierta, honesta y clara

El entrenamiento en Mindfulness en la empresa es una herramienta transversal para trabajar todas las capacidades del ser humano, especialmente las siguientes cuatro áreas:

- ✓ Manejo del estrés
- ✓ Enfoque y capacidad de concentración
- ✓ Capacidad de liderazgo (consciente)
- ✓ Trabajo con habilidades específicas que el trabajador desea mejorar.

El entrenamiento en Mindfulness tiene la ventaja de ser fácil de implementar y barato, ya que sólo se necesita una habitación silenciosa y un instructor adecuado.

Un grupo de multinacionales de EE.UU y otras compañías de talla mundial, están siendo pioneras en la incorporación del entrenamiento en Mindfulness. Algunas de ellas son: Apple, Deutsche Bank, General Mills, Google, HBO, Nike, Procter & Gamble, Toyota, Yahoo!, IBM, Medtronic, Raytheon, Reebok, Starbucks, Xerox, Toshiba, Sony, General Motors, Basf, Bose, New Balance, etc.

Algunos beneficios que ya están obteniendo las empresas que adoptan la cultura Mindful como son:

- ✓ Mejoras físicas en la reducción del estrés: las personas muestran un ritmo cardíaco más aquietado y un aumento de los patrones de ondas cerebrales alfa (mejor capacidad de concentración). Esta disminución de los niveles de estrés en los empleados puede llegar a ser de hasta un 50%, con la consecuente reducción en los costes en salud.+
- ✓ Reducción de la hipertensión y del riesgo de enfermedades cardíacas e infartos. (Estudios destacan que la salud cardiovascular de la plantilla **incide directamente en los resultados económicos de la empresa**)
- ✓ Reducción del absentismo hasta en un 80 % (según un estudio de 3 años)
- ✓ Mejora de la productividad debido a la mejora de la capacidad para estar atentos a lo que hacemos.
- ✓ Mejoras en la capacidad de crear espacios para la innovación.
- ✓ Mejora en la capacidad de escucha a los demás (Un estudio muestra una mejora del 50 % en la comunicación entre los empleados).
- ✓ Mejora en el manejo de conflictos y en el trabajo en equipo.
- ✓ Mejora en la capacidad de pensar estratégicamente.
- ✓ Cambio positivo en la capacidad de tomar mejores decisiones.
- ✓ Mejora, de hasta un 20 %, en la satisfacción del empleado.
- ✓ Mejora de un 30% en el impacto en el negocio, en comparación con otros entrenamientos dentro de la empresa.

En términos de retorno de la inversión, un grupo de evaluadores externos encontró que un programa de Mindfulness dentro de la empresa, producía un estimado retorno de 1,5 a 2 dólares por cada dólar que se gastó para llevar el programa a cabo.

Álvaro Gómez