

El **entrenamiento de la mente** que aumenta la productividad empresarial

¿Qué ocurre si entrenamos nuestros cuádriceps? Que cuando los necesitemos van a estar a nuestra disposición para saltar, correr y todo lo relacionado con nuestras piernas. ¿Y qué pasa cuando entrenamos el músculo de la atención? Que generamos la capacidad de disponer de ella en cualquier momento. Este es el entrenamiento “*Mindfulness*” o práctica de la atención plena que cada vez más empresas están incorporando en sus estructuras corporativas.

CONTAR CON TODA nuestra atención facilita, entre otras cosas, mejorar la productividad dentro de las empresas, ya que ofrece ventajas como hacer mejor cualquier trabajo, cometer menos errores, ser menos sensibles a las distracciones, tomar mejores decisiones, dejar de ser esclavos de nuestras reacciones, gozar de más seguridad en nosotros mismos, reducir los vaivenes emocionales y un largo etcétera de aspectos concretos relacionados con la atención. Y esto no pasa desapercibido en el mundo corporativo. Hoy en día hay empresas líderes en España que ya han introducido el “*mindfulness*” en su organización como Google, Cisco, Oracle, Bimbo, Asisa, Iberdrola, Repsol, IBM o EMC2. En el plano académico también toma fuerza y ya se han creado planes de estudios en algunas de las principales instituciones del país como la Universidad Complutense de Madrid, la Universidad de Zaragoza, la Universidad Pontificia de Comillas o la Universidad Europea.

La clave del éxito

¿Pero por qué está teniendo éxito? El hecho de que haya resultados avalados científicamente que prueban cómo la práctica favorece en algunos aspectos como focalizar y mantener nuestra aten-

ción y minimizar el efecto de las distracciones, afrontar el exceso de estrés y mejorar la toma de decisiones, genera un gran interés para todo tipo de compañía, desde la más pequeña a la más grande, ya que estos beneficios ayudan a mejorar sustancialmente la productividad de sus trabajadores.

La cuestión entonces es si el *mindfulness* es realmente necesario para una empresa y en este sentido lo cierto es que cada día cobra una mayor importancia porque estamos en la era de las distracciones, sobreestimulados por todas partes, hiperconectados con todo y con todos y cada vez más aislados. Y cada vez más desconectados de nosotros mismos. Esto nos lleva a unos estados patológicos que tienen efectos devastadores como el estrés, la depresión, la tristeza o la ansiedad, que originan de largo el mayor número de bajas laborales en los países civilizados. Las estadísticas al respecto son tan alarmantes que desde los principales organismos de todo el mundo se nos exhorta a poner remedio a esta situación. Afortunadamente, las empresas están



invirtiendo cada vez más en programas diseñados para reducir los efectos de estas patologías y, lo que es mejor, otros diseñados para trabajar sobre el origen las mismas. De estos últimos, los “Programas de *mindfulness*” ocupan un lugar muy relevante.

En definitiva, *mindfulness*, bien desarrollado en una empresa, llega a ser una cultura, con la que solo cabe esperar que toda la empresa se beneficie. El desarrollo de la atención plena, desde la intencionalidad y la libertad, nos permite desempeñar mejor cualquier cargo, función o cometido. Esto redundará no solamente en un trabajo más eficiente y unos mejores resultados, sino también en una mejor salud y un mayor grado de felicidad.

Javier Ibáñez
Consultor de *Mindfulness*
Socio director de *Capacitación y Crecimiento*