

CARRERAS Y CAPITAL HUMANO



La tecnología impacta en el cerebro provocando confusión y aumentando los errores. GETTY

LA HORA ZEN MEJORA EL RENDIMIENTO

Las técnicas de relajación llegan a la empresa como vía para reducir el estrés y aumentar la productividad

POR RAMÓN OLIVER

Una tradición contemplativa de siglos de antigüedad que tiene sus raíces en el budismo es el origen de la última moda empresarial: el *mindfulness* (atención plena). Impulsada hace tres décadas por el norteamericano Jon Kabat-Zinn, en los años noventa del siglo pasado esta disciplina, que bebe de las fuentes de la meditación, comenzó a asomarse por los hospitales como tratamiento alternativo para diversos problemas clínicos. Con el cambio de siglo dio el salto a otros ámbitos de aplicación, como el deporte profesional o el ejército, donde se utilizó, por ejemplo, para ayudar a superar el estrés posttraumático de los militares que regresaban de un conflicto bélico. Hoy el *mindfulness* irrumpe con fuerza en el mundo del trabajo a rebufo de la corriente favora-

ble al bienestar que inunda las organizaciones.

Para Marta Romo, socia de Be-Up, el interés por esta disciplina surge en un momento en el que el mundo del trabajo y la sociedad en general están demandando urgentemente una marcha menos. "Vamos por ahí como zombis a toda velocidad, y el *mindfulness* contribuye a parar esta tendencia. Necesitamos parar y tomar conciencia de lo que estamos viviendo". Cristina Cama, coordinadora y profesora del Máster en Relajación, Meditación y Mindfulness de la Universidad de Barcelona, coincide en lo oportuno del momento. "Ahora, más que nunca, hemos de contrarrestar el impacto que la tecnología provoca en nuestros cerebros; distracción, confusión, errores, ineficacia...".

Pero, ¿en qué consiste esta práctica? Básicamente, el *mindfulness* recoge los beneficios que para el ser humano supone habitar en el presente, en el aquí y el

ahora. "Nuestra mente es como un mono que va saltando continuamente de rama en rama. Está en un estado de permanente hiperactividad, tratando de anticipar escenarios e intentando reducir así la incertidumbre sobre el futuro. Pero nosotros no sabemos qué nos va a deparar el futuro. Vivimos permanentemente 'pre-ocupados', y eso nos impide atender al momento presente", resume José Manuel Sánchez, socio director del Centro de Estudios del Coaching (CEC).

Aprender a controlar la respiración es una de las técnicas que utiliza esta disciplina. "Así dejamos de poner toda nuestra atención en los pensamientos. No es que desaparezcan, pero logramos no quedar enganchados a ellos. Pasan a ser como un ruido de fondo, el rumor de un coche que circula por la calle y que, al cabo de unos segundos, se esfuma. Coges cierta distancia, no saltas a la primera y no te tomas las cosas tan a pecho", explica Sánchez.

Beneficios comprobados

Universidades como Harvard, Oxford o UCLA tienen ya sus propios departamentos destinados a estudiar esta disciplina y son numerosos los estudios que avalan sus tesis. "La práctica de *mindfulness* transforma estructuras cerebrales, por lo que sus beneficios son palpables y observables", destaca Marta Romo. Este soporte científico está ayudando a que las empresas estén empezando a introducir prácticas de atención plena como parte de sus planes de formación o integradas en el paquete de beneficios sociales que ofrecen a sus plantillas. "Los departamentos de Recursos Humanos quieren ofrecer lo último, lo más innovador, y esta técnica proporciona beneficios al trabajador no solo en su parcela profesional, sino también en la personal", argumenta Andrés Martín, del Instituto EsMindfulness.

Pero, ¿cómo encaja una técnica de reminiscencias budistas en el computador mundo de los negocios? Martín señala que, más que para reducir el estrés, en las organizaciones se está aplicando para potenciar el talento de los trabajadores.

"Gracias al *mindfulness* se observa una mejora en la toma de decisiones, tanto a nivel individual, como colectivo. Facilita la empatía con los otros miembros del equipo y también redunda en un mayor compromiso con esas decisiones grupales en cada uno de ellos".

Además, puede combinarse con otros elementos de desarrollo profesional como liderazgo, trabajo en equipo, comunicación, tolerancia a la presión... Según Cristina Cama, los profesionales que lo practican con regularidad están focalizados al máximo en sus tareas, gestionan mejor su tiempo y son más eficaces. "También tienen mayor claridad mental para tomar decisiones, se adaptan mejor a los cambios, se comunican y relacionan mejor para evitar los conflictos y tili-

LIBERACIÓN DE TENSIÓN

Meditación para responder mejor

Orange puso en marcha a finales de 2016 un programa de formación y desarrollo que incluía, por primera vez, prácticas y técnicas de atención plena para sus mandos intermedios. "El *mindfulness* nos da la oportunidad de despreocuparnos del día a día para fomentar ese estado de creatividad en el que te vienen pensamientos e ideas nuevas que en momentos de estrés y urgencias es muy difícil conseguir", resume Ignacio de Orúe, su director de Personas, Comunicación y Relaciones Institucionales.

La experiencia incluyó una práctica de "la mente y corazón dinámicos", en la que, a través de la meditación, se trabajaron los cuatro tipos de ondas cerebrales (beta, alfa, theta y delta). "Ponemos el foco en nuestra respiración, postura, corazón y pensamientos agradables hasta alcanzar un estado de relajación que permite la liberación de estrés y de bloqueos físicos, mentales y emocionales"; sintetiza este directivo, que también participó en la experiencia. También hubo una "historia de transformación personal", en la que cada persona "toma conciencia en el momento presente de una circunstancia, momento, vivencia o experiencia que hubiera supuesto una transformación personal en su vida", recuerda.

¿La valoración final?: De Orúe: "Muy positiva. Incluso los más escépticos comprendieron sus beneficios y utilidad, y lo compartieron con el grupo. Lo experimentaban hasta físicamente, como cuando notaban más calor en las manos como consecuencia de la liberación de estrés".

lizan todo el potencial creativo que tienen para solucionar problemas", prosigue.

Aunque esos niveles de excelencia no se alcanzan con un par de sesiones. La práctica hace al maestro. "Es una disciplina exigente, requiere un compromiso personal y bastante entrenamiento para que tenga un efecto palpable en la persona", advierte Andrés Martín. Porque cuando la atención plena marca realmente la diferencia, añade este experto, es ante un conflicto, un imprevisto o una situación de gran presión psicológica. "En esos momentos se requiere una respuesta excepcional que se salga de los patrones de comportamiento de siempre, un momento de grandeza que cambie el curso de los acontecimientos. Y eso solo se alcanza cuando esa persona es capaz de conectar con la situación, con el sentir del equipo y con lo que el cliente demanda. Y sabe exactamente cómo responder ante todo ello".