



Mindfulness en las empresas, ¿para qué?

IRENE MARTÍNEZ

Research Project Manager de Top Employers Institute.

Parecía una moda -algo efímero por definición- y se comentaba en los foros profesionales como una actividad que, per se, calificaba a una empresa como vanguardista y orientada a las personas. Pero la práctica del *mindfulness*, la meditación, el yoga o la relajación han saltado ya desde el ámbito privado y personal al organizativo (¡no pocos profesionales y directivos/as lo practicaban en su esfera

privada!). Ahora, la realidad se impone, las mejores compañías han tomado la iniciativa con acciones para potenciar el equilibrio cuerpo-mente de sus empleados. Estas compañías no solo acentúan la experiencia -positiva- del empleado, sino que refuerzan intrínsecamente su capital atractivo, porque los beneficios de estas prácticas impactan claramente en el desarrollo del talento y en una cultura de empresa más innovadora y participativa.

Al practicar regularmente *mindfulness* se producen cambios significativos en el cerebro y, como consecuencia, mayor flexibilidad cognitiva, creatividad e innovación, mejora la atención y la resolución de problemas de memoria •

Quizá los más escépticos objetarán que parece una panacea, que son demasiados beneficios, y por eso, volvemos los ojos a la ciencia y, ¿qué nos dice al respecto? Pues nos dice que desde 2001 se sabe, gracias al neurocientífico Richard Davidson, que la actividad de la corteza prefrontal izquierda, asociada con estados superiores de crecimiento personal, significado y propósito, muestra niveles extraordinariamente altos en las



personas que practican *mindfulness* de forma regular. Y la literatura de investigación lo corrobora: al practicar regularmente *mindfulness* se producen cambios significativos en el cerebro y, como consecuencia, mayor flexibilidad cognitiva, creatividad e innovación, mejora la atención y la resolución de problemas de memoria.

John Teasdale, uno de los investigadores más relevantes en esta materia, nos dice claramente que "*mindfulness* es un hábito, cuanto más lo haces, más lo harás, y menos esfuerzo te costará cada vez. Es una habilidad que se puede aprender, es acceder a algo que ya tenemos. No es difícil, lo que es difícil es recordar ser '*mindful*'. Es una frase genial y reveladora: el *mindfulness* no es difícil, la dificultad está en convertirlo en un hábito. Y las mejores compañías nos ayudan a conseguirlo. Algunos ejemplos de buenas prácticas los encontramos entre los Top Employers españoles, como British American Tobacco, que combate el estrés en la oficina con clases semanales de yoga y sesiones de *mindfulness*; Altadis, que ha introducido sesiones formativas de *mindfulness*; Calidad Pascual, que potencia el bienestar emocional con sesiones de yoga en sus oficinas; Da-

El 81% de las compañías certificadas como Top Employers en España implantan programas de bienestar que incluyen el equilibrio cuerpo-mente •

none, con pilates en diversas plantas; o Gas Natural Fenosa con su programa de Tai-Chi para el desarrollo de cuerpo, mente y espiritualidad.

La investigación científica añade que practicar regularmente *mindfulness* produce cambios significativos en el cerebro también a nivel emocional, constatando mayores niveles de bienestar, mejor regulación emocional y más empatía, activando emociones positivas y disminuyendo el estrés, el enemigo número uno de la salud en nuestra época. A poco que buceas en los estudios sobre prevalencia de enfermedades, descubres que todos los datos coinciden, está aumentando claramente el nivel de estrés, ansiedad y depresión en el mundo. Y se pronostica que los millennials son la generación cuyo mayor riesgo de salud es el estrés. Las compañías más punteras son conscientes de este riesgo y actúan proporcionando a sus empleados medios para combatirlo y mejorar la salud y el bienestar. El 81% de las compañías certificadas como Top Employers en España implantan programas de bienestar que incluyen el equilibrio cuerpo-mente.

El estrés activa nuestra amígdala, una efectiva estructura cerebral, que se pone en marcha ante situaciones que etiquetamos como peligrosas. Con buen criterio por su parte, envía la orden de que las partes del cuerpo que no son imprescindibles para vivir se queden bajo mínimos y reduce su riego sanguíneo. Claro que, entre lo prescindible entiende que está también nuestro neocórtex, responsable del análisis y el razonamiento, de la resolución de problemas, de la creatividad, el que nos permite planificar, organizar y tomar decisiones teniendo en cuenta las consecuencias a largo plazo. El estrés continuo reduce de forma continua el funcionamiento de

la corteza prefrontal: caemos en un estado de bloqueo que merma nuestra capacidad de pensar con claridad, generar nuevas ideas, resolver eficazmente los problemas y tomar decisiones. Un panorama desolador.

Para tener ideas nuevas, para que aparezca la creatividad, para tener momentos eureka necesitamos onda alfa. Y solo aparecen cuando nos relajamos: después de un buen sueño, paseando, conduciendo, en la ducha... de repente nos florece la idea, la solución, el eureka. Por estos motivos, muchas compañías Top Employers en España habilitan espacios para crear momentos de desconexión y relax en el día a día, como Chiesi con su iniciativa "Tómame un Respiro" con una zona de relax en la oficina; Sandoz con su sala de siestas y de relax; Novartis con su sala de relax y con oferta de masajes; Leroy Merlin con su sala de ocio y relax; y LG con sofás en una sala, ping pong y dianas para jugar a los dardos.

Teclea *mindfulness* en Google y te devolverá casi 80 millones de resultados. Y si le añades "at work", aparecen ¡23 millones de resultados! Pero, además, obras como las de Daniel Goleman - *Focus e Iniciación al Mindfulness*-, relevantes artículos en *Psychology Today* y en *Harvard Business Review*, y la publicación académica con investigaciones neurocientíficas sobre el impacto en las personas y en las organizaciones de practicarlo, son la punta del iceberg y nos demuestran que la práctica del *mindfulness* en el mundo organizativo ha llegado con fuerza para quedarse.]

REFERENCIAS

- <https://www.harvardneuroblog.com/>
- <https://hbr.org/>
- <https://www.psychologytoday.com/>