



Mindfulness Organizacional



TEMAS

- ¿Qué es *Mindfulness Organizacional*?
- Objetivos
- Metodologías
- Inteligencia Emocional
- Liderazgo con *Mindfulness*
- Ejercicio

“El pensamiento consciente es un estado mental que favorece la toma de decisiones personales y organizacionales de manera asertiva. Las organizaciones que recurren al *Mindfulness* son flexibles, se interesan más por el colaborador y lograr resultados a corto, mediano y largo plazo debido a que entrenan a su equipo de trabajo para que sea más resiliente y asertivo. ”RA



En este eBook **aprenderás** sobre el Pensamiento Consciente del “aquí y ahora” en las personas y cómo se aplica en las organizaciones. Una empresa interesada en el bienestar de su equipo es capaz de disminuir el estrés laboral, rotación de personal, falta de realización en los empleados y fracaso en toma de decisiones.

Es común que cuando se hable de meditación, respiración, atención plena y manejo de emociones, se piense en un monje meditando en lo alto de una colina, sin embargo, son ejercicios que podemos hacer todos en cualquier momento y lugar. Dentro de las nuevas tendencias del siglo XXI está el *Mindfulness Organizacional* que **consiste en un estado de la mente del colaborador donde hay tranquilidad y atención en el momento presente, así como emoción o experiencia que está viviendo en un momento determinado.**

Pero antes...

Debemos identificar qué es y que no es el *Mindfulness Organizacional*, al igual que adquirir el conocimiento necesario para practicarlo adecuadamente.

El concepto se remonta a más de 2500 años atrás cuando la Cultura Budista meditaba para el crecimiento de la consciencia y el análisis de la realidad a través de la calma y serenidad. El concepto se transformó para las empresas y no es necesario tener un espacio específico para la meditación o práctica de atención plena, sino que el entrenamiento y los ejercicios le permiten al colaborador hacerlo casi que en automático todo el tiempo y en todo lugar.

En ese orden de ideas, pregúntate:

¿Sé qué es Mindfulness Organizacional?

¿Reconozco el “aquí y ahora” en mi día a día?

¿He practicado el Mindfulness alguna vez en mi vida?

¿Cuándo fue la última vez que fui consciente de lo que estaba haciendo, viviendo o experimentando?

Responde **sinceramente** a estas preguntas antes de continuar y prepárate para aprender, te espera un contenido que **será realmente valioso para ti**.

El *Mindfulness Organizacional* es la alternativa al estrés laboral, al exceso de automatización e hiperconectividad de las empresas.

Parte de la premisa de que las personas son el centro de toda gestión organizacional y que, de su comportamiento y decisiones depende el futuro y éxito a lograr, es decir que, si un colaborador presenta desmotivación, estrés, indisciplina y resistencia al cambio, impactará a todo el equipo de trabajo e incluso, si es influyente, **lo podrá convencer de adquirir ese mismo comportamiento**.

Con su práctica constante se logra un **doble crecimiento**; **individual**: incrementa la productividad, bienestar, estabilidad emocional, toma de decisiones, autorrealización y reducción de estrés y ansiedad; y, **laboral**: logro de indicadores de productividad, alcance de objetivos corporativos, mejor ambiente laboral, identidad con la cultura organizacional, concentración y buena administración del tiempo.

“Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies” Thich Nhat Hanh.



Recuperado de <https://twitter.com/virginiog/status/1000383636632371200>

¿Qué es y qué no es *Mindfulness* Organizacional



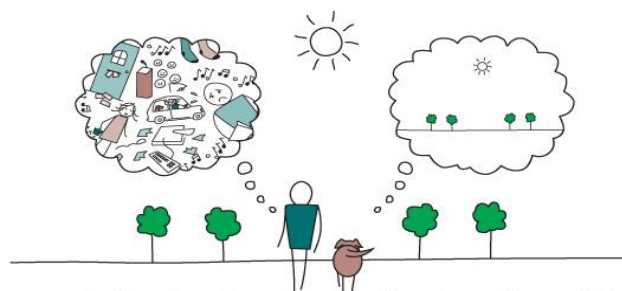
1. Meditación individual o grupal en el trabajo
2. Sentirme responsable de todo lo que pasa en la empresa porque ahora soy más consciente de todo
3. Darle la misma importancia a los problemas laborales y personales
4. Identificar que la razón de mis problemas es el trabajo



1. Tomar diferentes momentos del día para analizar e identificar lo que se siente, vive y experimenta en el ecosistema laboral
2. Comprender la realidad e identificar lo que realmente está pasando de forma objetiva
3. Evaluar cada situación de manera crítica y calmada
4. Disminuir el estrés a través de la racionalización de los eventos

Aceptar la realidad tal y como es favorece el manejo de emociones negativas y estrés laboral. Tendemos a excusarnos de todo lo que nos sucede con factores externos fuera de nuestro control, sin embargo, el *Mindfulness* fortalece la habilidad de resiliencia, donde aprendemos a perdonarnos por lo que sucede, así como también, desarrollamos compasión y empatía por los demás.

Eso llevado al contexto administrativo, hace que los líderes tomen decisiones más sensatas, que sean más abiertos al cambio y propositivos cuando las cosas no salen como se esperaba.



Mente llena o Mente plena??

Recuperado de <https://prevencontrol.com/prevenblog/los-beneficios-del-mindfulness-en-las-organizaciones/>

Objetivos del Mindfulness Organizacional

Pasamos más tiempo en la empresa que en cualquier otro lugar, por tanto, los objetivos de esta práctica en la empresa buscan el equilibrio de vida y la realización del colaborador con las actividades desempeñadas y sus relaciones con el entorno.

Así pues, se busca:

1. Tener equilibrio entre lo que se piensa, siente, dice y hace

La práctica de atención consciente ayuda al colaborador a identificar lo que realmente piensa y siente sobre lo que hace y su aporte a la organización. Adicionalmente, evalúa la manera en que dice lo que sucede en la empresa.

Cuando hay coherencia en esos cuatro aspectos, se puede decir que el colaborador es coherente y guarda equilibrio emocional.



Recuperado de <https://www.mdzol.com/sociedad/2020/5/21/las-claves-para-mantener-el-equilibrio-emocional-durante-las-crisis-80736.html>

2. Disminuir enfermedades laborales

El estrés, ansiedad, depresión y demás enfermedades derivadas de la actividad laboral son un problema latente para los índices de calidad, ausentismo y productividad en las empresas. Por tanto, cuando un colaborador maneja el

estrés laboral por si mismo y la ansiedad, no necesitará recurrir a terceros y podrá controlar la toxicidad de las emociones negativas.

3. Crear ambientes laborales flexibles y acogedores

La administración del premio castigo se extinguió hace mucho tiempo y las organizaciones que quieran contribuir con un cambio real en la cultura organizacional y sentido de pertenencia de sus colaboradores debe interesarse en actividades de bienestar laboral como la práctica del *Mindfulness*.

4. Construir felicidad y autorrealización

Si una persona no es feliz en su vida y tampoco se siente realizado con lo que hace en su día a día, raramente podrá responder con sus obligaciones laborales de forma satisfactoria. Si es infeliz, pasaría la mayor parte de su día sintiéndose en un lugar equivocado, perdiendo el tiempo, no realizado y desmotivado. Lo anterior visto desde la organización, es un problema grave para el logro de objetivos y compromiso laboral del colaborador con la empresa.

Así, la empresa debe ser empática y consiente con las expectativas y necesidades de su cliente interno, ver si está poniendo y dando todo de su parte para que la organización entregue en igual medida las mejores condiciones laborales, de no ser así, la solución podría ser, realizar un proceso de acompañamiento a través de servicios especializados para el desarrollo del potencial y el talento, con el fin de cerrar brechas, aumentar el compromiso y mejorar la motivación.

5. Incrementar la productividad

Cuando un colaborador eleva sus niveles de consciencia entiende la importancia de las políticas y procedimientos en la empresa, siente a la empresa como suya y que todo lo que pase en ella puede afectarlo a él o sus compañeros, se enfoca y hace actividades en menor tiempo, aprovechando el que le queda en actividades de crecimiento personal o realización.

Metodologías del *Mindfulness* Organizacional

Una de las más conocidas dentro de la disciplina es la Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena, donde se identifica los detonadores de estrés y se crea una plan de acción a diferentes términos de tiempo para mitigar los cambios de comportamiento y adquirir Inteligencia Emocional.

La segunda metodología es la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena y lo que busca es que el individuo separe el pensamiento de la emoción y vivencia misma, a la vez que acepta la realidad y autenticidad de ese sentimiento.

Al final, la persona evalúa la pertinencia de su comportamiento y crea patrones para evitar repeticiones en el futuro.



Recuperado de <https://remicaempleo.es/perspectiva-organizacional-mindfulness-y-sus-beneficios/>

Inteligencia Emocional y Mindfulness

Nosotros creemos que la *Inteligencia Emocional* es un comportamiento que podemos asumir de manera consciente cuando analizamos los estímulos externos e internos que influyen sobre nuestras emociones, es decir que la *Inteligencia Emocional* no se trata de tenencia sino de vivencia, es un recurso ilimitado que se debe fortalecer con las decisiones que tomamos cada día y con la manera en cómo nos relacionamos con el entorno y con nosotros mismos.

Por su parte, el *Mindfulness* facilita el proceso de identificación de las emociones y desarrollo de *Inteligencia y Gestión Emocional*.



Recuperado de <https://www.iberdrola.com/talento/que-es-inteligencia-emocional>

Liderazgo con *Mindfulness*

El liderazgo no es una habilidad que SOLO se pueda identificar y aplicar dentro de escenarios organizacionales, sino que TAMBIÉN es una capacidad que la persona puede poner en práctica dentro del ámbito personal, laboral, profesional y hasta en la educación.

Un líder debe tener conocimiento en diversas áreas del saber, dependiendo del escenario donde se quiera enfocar, no obstante, al líder no lo hace su entorno, sino las habilidades, capacidades, competencias, actitud y valores que tiene en su INTERIOR. Allí se encuentran sus pensamientos, emociones, reacciones y comportamientos, es decir que, si la persona no sabe manejar dichas características, no podrá ser un buen líder, ahí es donde actúa el *Mindfulness* y le ayuda a la persona a tomar mejores decisiones para sí mismo y para los demás.

Presiona sobre la siguiente imagen y observa el video.



Recuperado de <https://noeliabermudez.com/mindfulness-en-el-liderazgo/>

Ejercicio

“Si te sientas y observas, verás lo inquieta que está tu mente. Si tratas de calmarla, solo lo empeoras, pero con el tiempo se calma, y cuando lo hace, hay espacio para escuchar cosas más sutiles – ahí es cuando tu intuición comienza a florecer y empiezas a ver las cosas más claramente y a estar más en el presente. Ves mucho más de lo que podías ver antes [...] Es una disciplina, hay que practicarla.” Steve Jobs

Ahora te toca a ti, repasa lo que has aprendido a lo largo de este contenido y haz el siguiente ejercicio:

- 1. En una hoja escribe tu lista 10 actividades laborales que hagas diariamente*
- 2. Dales puntuaciones de 1 a 10, donde 1 es nada estresante y 10, totalmente estresante*
- 3. Si al sumar los puntos, dan más de 50 puntos, estás pasando por estrés laboral y debes reducirlo a un 20% o menos*
 - 4. Escribe las razones por las cuales generan estrés*
- 5. Escribe si está bajo tu control o el de alguien más y qué harás al respecto para manejarlo la próxima vez*
- 6. Para responder a cada uno de los pasos propuestos, debes tomarte 30 segundos en silencio, ya sea con los ojos abiertos o cerrados, donde primero visualices tu respuesta y luego la escribes.*

[¡VISÍTANOS Y ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN AQUÍ!](#)