

¿Es el 'mindfulness' el nuevo elixir para vivir y trabajar mejor?

Si eres de los que dedica más tiempo a recapacitar sobre el pasado o elucubrar sobre el futuro, estás perdiendo la oportunidad que te brinda vivir el presente, ser más productivo y disfrutar de la vida.

Montse Mateos. Madrid
 "Puedes hacer cualquier cosa, pero no todo a la vez". Quien lo asegura es David Allen, creador de *Getting Things Done*, un método de productividad personal. Mucho antes, Gandhi también apostaba por bajar el ritmo cuando decía que "hay cosas más importantes en la vida que aumentar su velocidad". Todos los profesionales son conscientes de ello, pero pocos ponen remedio a lo que resulta más que evidente. El bombardeo de estímulos a través de multitud de canales, las interrupciones constantes que provoca y la presión por hacer más con menos fomenta la dispersión, reduce la productividad, acelera nuestro ritmo y nos aparta de las cosas que realmente importan. Centrarse en una tarea parece ser el secreto para avanzar en nuestro trabajo, reducir los niveles de estrés y vivir mejor. De eso va el *mindfulness* (atención plena), una técnica que bien aplicada puede ser el elixir para trabajar y vivir mejor.

Entrenarse para bajar el ritmo

● Haz menos cosas. Lleva a cabo una cosa cada vez y olvídate de lo que no es importante.

● Hazlo a cámara lenta. Si haces menos cosas, te concentrarás mejor.

● Respira. Cuando actúes a toda prisa haz un pausa y respira hondo.

● Date más tiempo. Si vas deprisa de un lado a otro, es porque reservas poco tiempo para ti.

● Crea más espacio. Programa tus actividades con más margen.

● Reduce tus compromisos. Aprende a decir 'no'.

Fuente: 'Mindfulness eficaz', (Ed. Empresa Activa)



UN BUEN AÑO En esta película Russell Crowe es un bróker estresado que trabaja en la City londinense y que, por una serie de circunstancias, decide poner freno a su vida: se traslada a una 'château' en el sur de Francia, dedicándose a explotar su propio viñedo.

Se trata de sustituir las respuestas automáticas por otras más conscientes

ción plena permite potenciar una serie de funciones cognitivas y ejecutivas, favorece un mayor grado de consciencia y facilita los procesos de regulación emocional, de manera que capacita al individuo para sustituir las respuestas auto-

máticas por otras más conscientes y, por tanto, más eficientes".

Pilar Jericó, presidenta de Be-Up, ha participado en estos programas y los ha aplicado en su organización "para ganar serenidad y una mayor templanza en la toma de decisiones". Recuerda que hace un par de años cuando estuvo en las oficinas de Google en Palo Alto, el curso que más éxito tenía entre los ingenieros era el de *mindfulness*, "porque a través de él conse-

guían desarrollar sus habilidades y ser más creativos".

Sodexo tampoco es ajena a estos efectos. Por eso ha creado Mindful Sodexo, un portal en el que ofrece información para practicar esta disciplina; y escogió a Kabat-Zinn para cerrar la conferencia *Quality of Life* que celebró la multinacional el pasado mayo en Nueva York. "Distintos estudios indican que los programas de atención plena pueden disminuir el estrés y el dolor, y mejorar el sueño, la

ANTIESTRÉS

Empieza a practicar: en lugar de hacer mil cosas cada día, vive a un ritmo más lento y relajado, **concéntrate** y sácale mayor partido a lo que estés haciendo.

Diversos estudios indican que los programas de atención plena reducen el estrés

productividad y la aptitud física. Los *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) parecen una solución efectiva y específica para los empleados que desean reducir los costes asociados al estrés y ayudar a sus empleados a lograr una mejor salud", asegura François Gaffinel, director general de Sodexo BI, quien menciona a los doctores Alan Marlatt y Jean Kristeller para definir el concepto: "Simplemente prestar atención consciente a la experiencia actual momento a momento. Es decir, estar en lo que estás y hacer lo que tienes que hacer".

¿Dónde aprendo?

El *mindfulness* es "algo tan simple, y complicado a la vez, como estar presente. Adquirir conciencia plena del momento presente", afirma Carlos Rebate, directivo de Indra y autor de *Tu empresa secreta* (Ed. Empresa Activa). Apunta además que son "la ansiedad, el estrés, el mal humor y la dificultad para conectar plenamente con nosotros mismos y con los demás" las alertas que nos advierten de que debemos practicar esta disciplina.

Si es tu caso, conviene que no te tomes a la ligera la elección de un curso. Estos programas suelen tener una duración mínima de cinco semanas y exigen un compromiso serio por un cambio de vida. Rebate afirma que un programa eficaz "debe ser capaz de aportarnos herramientas para mantener la presencia en medio de la tormenta de un día normal". Vallejo-Nágera dice que es básico que el formador tenga la formación oficial en MBSR: "Estos programas persiguen que el individuo se adapte a la realidad sorteando los obstáculos y sufriendo lo menos posible. Esto modifica el cerebro, de manera que la persona acaba volviéndose más inteligente y se deteriora más tarde".

programas de este tipo para reducir los niveles de estrés. Alberto Ribera, profesor del IESE, explica que "a partir de la experiencia de diversos programas de *mindfulness* implantados en grandes multinacionales, que se complementan con sus investigaciones y la literatura científica, varios autores defienden su utilidad para liberar la mente de la sobrecarga que dificulta la concentración y lastra el desempeño".

Añade Ribera que "la aten-

Cultivar el hábito para estar en el presente

Gill Hasson, autora de 'Mindfulness eficaz' (Ed. Empresa Activa), se ha propuesto que estar en el presente se convierta en un hábito. "Un programa de 'mindfulness' eficaz debe ser capaz de ralentizar y enfocar el pensamiento, para ayudar a comprometerte y concentrarte en lo que estás haciendo ahora. Frenar la

respiración y el comportamiento. Además, es una manera de no juzgar, observar las experiencias como algo nuevo, ser paciente y permitir que las cosas sucedan", explica Hasson. En su opinión, la capacidad que tiene la mente de pensar hacia el pasado y el futuro no siempre es buena:

"Demasiado a menudo la vida está compitiendo por una u otra cosa y no hay tiempo para experimentar qué está pasando en el momento, porque estás ocupado en asuntos que sucedieron ayer o en lo que vas a hacer mañana. Durante ese tiempo la mente está parlotando entre comentarios y juicios;

otras veces está atascada en el ayer, volviendo una y otra vez a esos asuntos o paralizada por preocupaciones acerca del futuro". Rodarse de personas positivas, controlar el enojo, aceptar el cambio y dejar de aburrirse son algunas de las normas que marca Hasson para centrarse en el presente.

¿Qué es?

Alejandra Vallejo-Nágera, psicóloga, divulgadora científica, escritora y con una experiencia de quince años impartiendo esta disciplina en centros hospitalarios y también a profesionales define el concepto: "Es un entrenamiento mental para abordar la vida con la exigencia que ella nos impone pero con un desgaste mínimo para la salud física, mental y emocional". Formada en la Universidad de Massachusetts por Jon Kabat-Zinn, fundador de esta técnica, insiste en que "no se trata de meditación, yoga o *chikung*, sólo utiliza los ejercicios básicos de respiración como herramienta de entrenamiento, así como otros para mantener la atención, algo que es muy frágil".

La Universidad de Harvard, entre otras, y las escuelas de negocios ya incluyen

Los ejercicios de respiración son una herramienta de entrenamiento para estar atento