



# Mindfulness en el trabajo

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio  
www.alejandrojuanmarcos.com

Desde que era un niño, recuerdo que mi papá siempre me decía: “Alejandro, cuando estés haciendo la tarea enfócate y hazla, y cuando estés jugando con tus amigos no pienses en la tarea, disfruta y solo juega”. Sin saberlo, mi papá me estaba inculcando los principios del mindfulness (poner atención plena en la actividad que se está llevando a cabo). Al tener la práctica desde niño, quise saber un poco más sobre el tema y recientemente terminé un curso brindado por la Universidad Iberoamericana Campus Torreón, impartido por la profesora Susana Aguilar. En dicho curso se hablaron sobre los beneficios de aplicar conciencia

plena en las diferentes áreas de la vida, entre ellas el trabajo, por lo que a continuación te presento los principales para que te animes en aprender más sobre el tema, cierres este año y empieces el 2021 con una nueva herramienta.

Sin importar si nos guste nuestro trabajo o no, todos pasamos rutinariamente por cierto grado de estrés, es aquí en donde entra la práctica del mindfulness al transformar la negatividad y ayudarnos por si nos sentimos indiferentes o “desconectados” con nuestro trabajo.



## Mejora en la comunicación y relaciones laborales

Según un estudio por Gallup Management Journal, los empleados que tienen buenas relaciones en el trabajo tienen un 96% más de probabilidades de estar satisfechos con sus vidas. El compañerismo se traduce a mejor comunicación y mejor desempeño.



## La práctica de la atención plena nos ayuda a crear orden

Al tener una visión general nos podemos enfocar de mejor manera en una tarea en específico (así es, el multitasking no es muy alentado por esta práctica). Cuando abordamos una tarea o problema a la vez lo solucionamos eficientemente por lo que nos liberamos de la necesidad de controlar todo constantemente, algo que sin duda suma estrés a nuestras vidas.



## Ayuda a pensar fuera de la caja

Estar con una visión fija todo el tiempo puede causar conflictos, fatiga y ser muy tedioso. Si estás atrapado dentro de la caja, tu habilidad para adaptarte a nuevas situaciones y ser creativo se limita (de aquí nace la frase “siempre hemos hecho las cosas de esta manera”). Estar en un estado mental mindful, nos abre la mente y expande nuestra flexibilidad ante los cambios.



## Mindfulness reduce la negatividad y el estrés

Un artículo sobre la atención plena en entornos laborales publicado en el Journal of Academic and Business, demostró que si los empleados, gerentes y dueños de una empresa utilizan la atención plena, pueden ser capaces de interrumpir sus pensamientos negativos e irracionales para así centrarse más en su trabajo y responsabilidades. Lo que de convierte en un equipo de trabajo preparado para hacer frente a los problemas del día a día y gestionar los cambios de una manera realista y saludable.

Para obtener todos los beneficios de la atención plena mencionados anteriormente, se requiere más que una simple práctica de respiración (aunque eso es un comienzo). Aprender a utilizar la atención plena como herramienta en el ámbito laboral es importante. Puede cambiar la mentalidad, mejorar las relaciones y traer un enfoque más fresco a los problemas ordinarios.

Si quieres saber más al respecto, te recomiendo el libro Simply Mindful, el cual menciona diversas herramientas y ejercicios para llevar a cabo esta práctica

Pasamos gran parte de nuestras vidas en el trabajo, por qué no hacerlo de una manera inspirado y motivado con la ayuda de nuestra mente.♥