

Economía & Negocios

Edgardo Mora Cerda
edgardo.mora@diarioconcepcion.cl

El *Mindfulness* o "estar presente en la vida de una forma intencionada y sin prejuicios" es la novedad que promete mejorar la productividad, bajar el ausentismo y crear una nueva cultura laboral.

Así lo demostraron las cifras de la aseguradora Aetna, una empresa grande de EE.UU. que ahorró la suma de US\$ 600 millones en 2014, con la disminución del gasto de salud en sus empleados "gracias a la práctica del *Mindfulness*."

Fue la afirmación de Patricio Barriga, instructor de *Mindfulness*, quien está de paso por Concepción. Barriga además es presidente y CEO de un grupo industrial español en EE.UU. para toda América.

"Hace 25 años estoy en ese nivel de responsabilidad y junto con esto estoy en la Cámara de Comercio Española en Nueva York. Además desarrollo consultorías a nivel internacional tanto en la creación de *joint inventors* para el grupo Mondragón, que es un holding de empresas del mismo grupo en Asia y en Latinoamérica", comentó Barriga.

¿De qué manera el *Mindfulness* puede mejorar la productividad de una empresa?

En EE.UU. tenemos como clientes a empresas muy grandes donde más del 30% de las grandes empresas de este país han incorporado el *Mindfulness* con modelos estructurales del mismo, como el *Mindfulness You Key*, donde ya existen modelos de prácticas y ejercicios que son ya una metodología. Las empresas del sector salud no sólo han cuantificado la disminución del ausentismo laboral, sino que mejoras en la salud. Aetna se ahorró US\$600 millones en sus empleados por estar mejor, que es una empresa muy grande del sector de los seguros y lo publicó en el 2014, es decir, por el menor uso del seguro de salud que la misma empresa les paga. Otro ejemplo es el caso del Banco de América y Citibank entre otros, todos clientes nuestros.

¿Cómo se aplica el *Mindfulness* a las empresas?

De acuerdo a la experiencia del instituto y la mía en particular, viene desde una decisión superior propuesta como un ejercicio o una actividad particular que consigue un efecto de proponer, nunca obligar, a mandos ejecutivos y a partir de eso mandos intermedios y ya a los equipos completos a nivel de personal en general. El *Mindfulness* es una serie de herramientas donde la meditación es una de ellas.

¿Cuáles son los principales beneficios del *Mindfulness* aplicado a la empresa?

El *Mindfulness* de entrada va a regular el estrés evitando el estar siempre reaccionando y vivir desbordado y desregulado en la salud con la ansiedad que es muy importante, porque si tú sumas el estrés, ansiedad, depresión y salir de todos esos dolores crónicos profundos y muchas más cosas vinculadas al bienestar general. Entonces, cuando se logra que todo un colectivo de personas practiquen el *Mindfulness* al interior de la empresa se podrá activar o acceder a actitudes más amables, a poder hablar de otra manera, porque estoy presente y no estar en el piloto automático reactivo, que a veces hace reaccionar mal a los ejecutivos y trabajadores. Se mejora de tal manera el ambiente que se comienza a formar una nueva cultura.



ISIDORO VALENZUELA M.

SEGÚN INFORMÓ PATRICIO BARRIGA, INSTRUCTOR DE ESTA PRÁCTICA

Aseguradora ahorró US\$600 millones al integrar *Mindfulness*

El ingeniero dijo que su implementación podría mejorar la productividad, disminuir el ausentismo y crear una nueva cultura laboral en las empresas y organizaciones locales.

FRASE

"Más del 30% de las grandes empresas de Estados Unidos han incorporado el *Mindfulness* con modelos estructurales".

"El 47,9% del tiempo estamos en algún lugar, pero menos en lo que estamos haciendo (doble presencia)".

"En ocho semanas y en menos, se puede salir realmente de comportamientos habituales nocivos".

70%

Llega la falta de compromiso del empleado respecto de la empresa en EE.UU. producto de la doble presencia.

¿En palabras simples, qué es el *Mindfulness*?

Es el estar presente en la vida de una forma intencionada y sin prejuicios, es la consciencia que produce de estar presente de esta manera, con esta cualidad, emerge. Entonces, *Mindfulness* es realmente un estado cognitivo, un estado de consciencia ese en este momento cuando tenemos presencia de lo que realmente ocurre.

¿Podríamos decir que es una herramienta que permite al empresario percatarse de aspectos que antes no veía?

Completamente, de alguna manera *Mindfulness* permite ampliar su campo de visión. Además le permite salir de una condición que hoy se llama de piloto automático, que en el contexto de la empresa nos hace muchas veces tomar decisiones sin discernimiento y en forma repetitiva y prejuiciosa sin notar las oportunidades de pausa para evaluar con mayores herramientas.

Hoy en Chile el estrés aparece como la principal causa de licencias médicas y por lo tanto, de ausentismo laboral. ¿El *Mindfulness* ayuda con eso?

Hoy día existen variables cuantificables y la neurociencia ha validado una serie de descubrimientos. Hace poco, un psicólogo hizo una encuesta a través de smartphones entre 25 mil personas y consultó a distintas horas del día dónde estaba la mente de las personas en cada momento y cómo se sentía. Al reunir toda la información, concluyó que el 47,9% del tiempo estamos en algún lugar, pero menos en lo que estamos haciendo (doble presencia) y luego cuando no estamos presentes el 80% del tiempo, estamos más infelices o amargados o más tristes que felices y de este 80% del tiempo, cuando más está la gente divagando, es cuando va al trabajo o cuando está trabajando. Esta información es lapidaria y surgió en EE.UU. hace 4 ó 5 años, por eso comenzamos todos a trabajar de qué forma volvemos a mirar las relaciones laborales y cómo están las personas. Aquí está el origen de lo que las empresas identifican como un gran problema y que denominan falta de compromiso del empleado que ya llega a un 70%. Entonces es muy dramática la información que aparece producto de las investigaciones más recientes.

¿Cuánto tiempo le toma al *Mindfulness* comenzar a reparar comportamientos nocivos?

En ocho semanas y en menos se puede salir realmente de comportamientos habituales nocivos como la falta de presencia o doble presencia, el piloto automático o la atención parcial permanente.

¿Por qué en Concepción?

Porque acá existe un proyecto en paralelo en Rukalihuen donde nace Bienestar Organizacional Consciente (BOC), promotor del *Mindfulness* en esta región.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

