



¡MEDITACIÓN: EL IMPULSO DE EMPLEADOS PRODUCTIVOS!

El objetivo de las empresas siempre ha sido mantenerse competitivas, pero cada vez más se dan cuenta que la base de esa competitividad está en el bienestar de su capital humano, pues de este depende su productividad y creatividad.

Tener empleados felices es una meta organizacional que beneficia en lo individual a las personas que laboran en tu empresa, pero también ayuda a mantener un entorno laboral sano, así como a atraer al mejor talento.

La meditación, que ha existido por miles de años y ha significado el llevar una vida plena y satisfactoria para muchas personas, ahora está incursionando en las empresas como una herramienta para reducir el estrés y fomentar la innovación.

¿Por qué es tan beneficiosa la meditación para nuestra salud?

Según estudios realizados por El Hospital General de Massachusetts, nuestro cerebro cambia literalmente su estructura con la meditación. Aseguran que tras 8 semanas de meditación diaria, concretamente 2 veces al día de unos 20 minutos aproximadamente, se producían cambios en las regiones prefrontales del cerebro relacionadas con la empatía, la memoria, y la autoconciencia.

De hecho, comenzar el día con una meditación nos puede ayudar también a gestionar mejor nuestro tiempo, ya que la mente piensa con mayor claridad en estado de relajación que en estado de estrés. Y muchas veces no gestionamos bien nuestro tiempo porque una cantidad inmensa de tareas nos apabullan, provocándonos el descontrol, haciendo que saltemos de una tarea a otra impulsivamente, o incluso paralizándonos por no saber qué priorizar.

BENEFICIOS PARA TUS COLABORADORES

Entre los beneficios que la meditación aporta a los individuos en el trabajo están:

- Claridad mental
- Mejor toma de decisiones
- Aumento de su inteligencia emocional
- Mejora memoria
- Un claro sentido del propósito
- Todo esto ayuda a que las personas se sientan menos presionadas para "sacar un trabajo a tiempo" y más motivadas para cumplir con una tarea que contribuya a la misión de la organización.

Todo esto ayuda a que las personas se sientan menos presionadas para "sacar un trabajo a tiempo" y más motivadas para cumplir con una tarea que contribuya a la misión de la organización.

... Y LAS VENTAJAS PARA UN NEGOCIO?

Como empresa, implementar prácticas de meditación te beneficia en varias formas:

- Poner atención en el bienestar de tus empleados hará que se sientan más comprometidos y motivados.
- Si tus colaboradores se sienten felices se reducirá la rotación de personal.
- Mejorará su enfoque en el trabajo y en la búsqueda de soluciones.
- Serán más creativos y productivos.
- Facilitará la comunicación entre ellos y mejorará el trabajo en equipo.
- Reducirá el ausentismo por enfermedad.

...mi empresa no cuenta con un programa de meditación ¿CUÁLES TÉCNICAS DE MEDITACIÓN PUEDO TOMAR DE MANERA INDEPENDIENTE?

Meditar en casa suele ser mucho más cómodo que hacerlo en una oficina. No obstante, te compartimos aquí tres técnicas igual de efectivas que mejorarán tu desempeño, te ayudarán a reducir el estrés y te aportarán relajación y mejorarán tu concentración:

1- Concéntrate en la respiración. Una de las formas más simples y antiguas de meditar, pero también es una de las más rápidas y eficaces.

- A. Cuando estés sentado o caminando alrededor de la oficina o tu lugar de trabajo, intenta concentrarte en tu respiración.
- B. Cuenta diez respiraciones completas; contando cada inhalación y exhalación como un único número, y así sucesivamente hasta llegar a diez.
- C. Si pierdes la cuenta, empieza de nuevo hasta que consigas las diez rondas de respiraciones seguidas.
- D. Hazlo varias veces al día.

Te sorprenderás como algo tan sencillo puede cambiar tu día a día para mejor y cambiar el rumbo en tu trabajo hacia una mayor efectividad.

2- Momento de atención total. Centra toda tu atención en cada cosa que hagas.

- Cuando tengas unos minutos de descanso para tomarte un té, café, jugo o vaso de agua hazlo lentamente, poco a poco, sin prisas, centrándote en ese momento y en nada más, saboreando cada sorbo como si solamente existiera esa taza.
- Haz lo mismo cuando escribas, cuando camines, cuando coloques las cosas en su sitio. La cuestión es que centres toda tu atención en lo que estás haciendo a cada momento.

Parece muy obvio, pero... ¿Cuántas veces puedes decir que has centrado TODA tu atención en cada cosa que haces? Pruébalo y sentirás la diferencia.

3- Visualización relajante.

1. Cierra los ojos, relaja tus músculos y toma respiraciones profundas.
2. Después, piensa en algún paisaje relajante y visualízalo. Puede ser una cascada, un paisaje natural que recuerdes desde la infancia o el lugar de tus sueños.
3. Durante unos minutos enfócate en ese paisaje y consigas alejar el estrés y los pensamientos abundantes por unos minutos para así retomar tus tareas en el trabajo con energías renovadas.



Las empresas tecnológicas le dieron gran impulso a la práctica de la meditación en los ambientes laborales al dar a conocer públicamente las sesiones de sus empleados. Ahora, la meditación se está extendiendo a empresas manufactureras y negocios de todo tipo.

Ya sea que sean guiadas por un profesional o se utilice alguna aplicación móvil, han proliferado las sesiones en donde se reúne el personal durante 20 o 30 minutos para meditar (al iniciar la semana o en un horario conveniente para la empresa).

EJEMPLOS DE EMPRESAS QUE ACTUALMENTE APOYAN LA MEDITACIÓN

Estas son algunas de las empresas que apoyan activamente la práctica de la meditación:

1. Procter and Gamble

Su director, A.G. Lafley, está dedicado a su propia práctica de meditación y piensa que tiene mucho que ofrecer a sus empleados también. La compañía ofrece una gran variedad de programas de bienestar y salud que incluyen clases de meditación dentro de sus oficinas.

2. Prentice Hall Publishing

Ha creado un espacio de meditación dentro de su sede central al que llaman "Quiet Room". Los empleados pueden tomarse un descanso y utilizar ese espacio para meditar, rezar o reflexionar en silencio cuando se sienten estresados.

3. Deutsche Bank

Aunque podría parecer una empresa demasiado tradicional para ello, llevan varios años ofreciendo clases de meditación y salas para retirarse en silencio dentro de sus oficinas, esperando que esto pueda ayudar a reducir el estrés laboral y contribuir a mentes más equilibradas.

4. Nike

El lema de Nike "just do it" parece que también se aplica a la meditación. Sus empleados tienen acceso a salas donde pueden echarse una siesta, rezar y, por supuesto, meditar. Además pueden ir a clase de yoga y meditación sin salir de la oficina.

5. AOL Time Warner

En el 2000, AOL Time Warner redujo su personal de 850 a 500 personas con lo que los empleados tuvieron que trabajar más con menos ayuda. Para ayudarles con sus nuevos horarios más largos y llenos, la empresa introdujo clases de meditación en el horario laboral o también la posibilidad de retirarse a una sala para relajarse y renovarse antes de volver a su jornada laboral de 12 horas.

6. McKinsey and Co.

Esta consultora con sede en Illinois ha introducido la meditación como parte de la estrategia de Recursos Humanos para contribuir a la salud y el bienestar de los trabajadores. La compañía está desarrollando programas de meditación y de auto-análisis no solo para sus empleados sino también para otras corporaciones multimillonarias también. Como ejemplo, McKinsey desarrolló un programa de meditación para un cliente australiano que ahorró a la compañía más de 20 millones de dólares.

7. HBO

Aunque los programas de televisión que ofrece HBO pueden convertir a los espectadores en adictos al sofá, HBO ofrece a sus empleados una gran variedad de recursos para ayudarles a estar saludables tanto mental como físicamente, con gimnasios, clases de yoga y de meditación, gratis y dentro de la oficina.

8. Yahoo

Otra compañía tecnológica que está haciendo todo lo posible por reducir el estrés laboral. Los empleados de Yahoo pueden utilizar salas de meditación o participar en clases gratis en la misma oficina.