

## MINDFULNESS APLICADO A LA SALUD MENTAL Y AL MUNDO LABORAL

Ya que Mindfulness es un método aplicado a la psicología y psiquiatría desde tiempo muy reciente en nuestro país, (en EEUU y otros países europeos desde la década de los 70 se esta aplicando), me gustaría apuntar una breve reseña de porque consideramos necesario diferenciar el área en el que se estudia y analiza los beneficios que la Atención Plena genera sobre las personas sin enfermedad mental, o sea, población activa sana, en el ámbito social y profesional.

Actualmente esta bastante definida la eficacia y función de Mindfulness, ubicado en el área de Psicología Clínica. El objeto de sus estudios es, la aplicación del método Mindfulness para la reducción de Estrés y la utilización de sus herramientas para aliviar patologías psicológicas y psiquiátricas como, dolor crónico, ansiedad, estrés, estrés postraumático, adicciones..... Son muchas afecciones las que se benefician con este método. De hecho surgió en el entorno hospitalario y lo creó el doctor J Kabat Zinn, profesor en la Universidad de Medicina de Boston, EEUU.

Sin embargo, los estudios y avances en la aplicación de este método derivados hacia el sector de RRHH, se ha desarrollado exponencialmente en los últimos años. La difusión de la Atención Plena tiene una base científica demostrada también en este campo.

Aunque el método para la reducción del estrés en Clínica y RRHH, es similar y las herramientas puedan ser comunes, esto no significa nada ya que por ejemplo, la desensibilización sistemática es una herramienta que se puede aplicar tanto a una fobia para volar en aviones, como a un trastorno alimenticio, anorexia, que son áreas de intervención completamente diferentes.

Por lo tanto, el campo de estudio que abarca ahora Mindfulness con enorme difusión en el area Empresarial, se basa en el análisis del impacto positivo que se produce al aplicar Conciencia Plena más allá del ámbito personal, llevándolo al ámbito profesional y empresarial.

Definiendo la Conciencia Plena como el conjunto de técnicas y ejercicios mentales que entrenan y fortalecen la mente en la actitud presente, observando como testigos imparciales el, aquí y ahora, en la actuación ejecutiva de las labores profesionales.

Una mente calmada, alejada del barullo mental, es mas productiva, más creativa, tiene una alta capacidad de atención y concentración.

Las herramientas de este método, estimulan y desarrollan las áreas del cerebro prefrontal para que cumpla la verdadera función de su naturaleza, la lógica, la resolución de problemas, el análisis, la memoria ... También estimula las áreas cerebrales implicadas en las habilidades sociales y la empatía siendo efectiva para la resolución de conflictos, potenciando positivamente las relaciones de la pirámide empresarial y las socio-laborales. Por otro lado, reduce la función amigdalal y las implicaciones neurológicas y endocrinas que van asociadas a ella. El miedo es una de las causas del estrés, ayudando a gestionar adecuadamente las emociones, se propicia una mayor y mejor eficacia profesional.

Por todo ello, proponemos profundizar en aquellos estudios que se dirijan a la aplicación profesional, especialmente en áreas de atención, servicio o cuidado de otros. Al mismo tiempo profundizar también, en su aplicación al servicio de las Organizaciones, **dotando de Conciencia Plena al Recurso Humano como el activo más valioso de las empresas.**

En este sentido el contenido sería:

- 1.- Afrontar el estrés en colectivos asistenciales en el ejercicio de sus funciones (sanitarios, trabajadores sociales, educadores, militares, policías, bomberos, psicólogos...). Tanto en su labor diaria y como en momentos puntuales de gran impacto emocional.
- 2.- Evitar las consecuencias del estrés laboral (absentismo laboral, efectos sobre la salud física (bajas médicas), mobbing...)
- 3.- Liberar y potenciar al máximo la capacidad intelectual, para aumentar la productividad, la atención, la concentración, la creatividad en el entorno laboral, desde la calma mental.

4.- Practicar la autoconciencia para observar con una cierta distancia emocional las situaciones de servicios, cuidado y asistencia a otros.

5.- Descubrir como al humanizar el mundo laboral se genera un efecto positivo y productivo para la empresa y para el trabajador.

Dicho esto, pensamos que con este brevísimo resumen, queda patente que el área de acción de la Atención Plena aplicado a RRHH es diametralmente opuesto o al menos muy diferente, a la Atención Plena del Ambito Clínico.

Los objetivos de esta aplicación serán:

Difundir y estudiar la aplicación de la conciencia plena para prevenir el estrés y la fatiga en profesiones asistenciales, socio-sanitarias, y en el ámbito empresarial.

Indagar sobre los estudios actuales de este tipo de abordaje en colectivos laborales.

Disfrutar de los estudios realizados por autores que ya son pilares de la Psicología como Daniel Goleman, padre de la Inteligencia Emocional y máximo defensor de la Conciencia Plena aplicada a las Organizaciones. (Multinacionales de primer nivel como Apple, Google, General Motors, Heineken.... han contratado su programa de incorporación práctica y diaria dentro de sus organigramas)

En definitiva, para humanizar las empresas “se hace camino al andar”

Luisa Fernanda Sollo

Psicologa Clinica

Nº Colegiado AN-03000