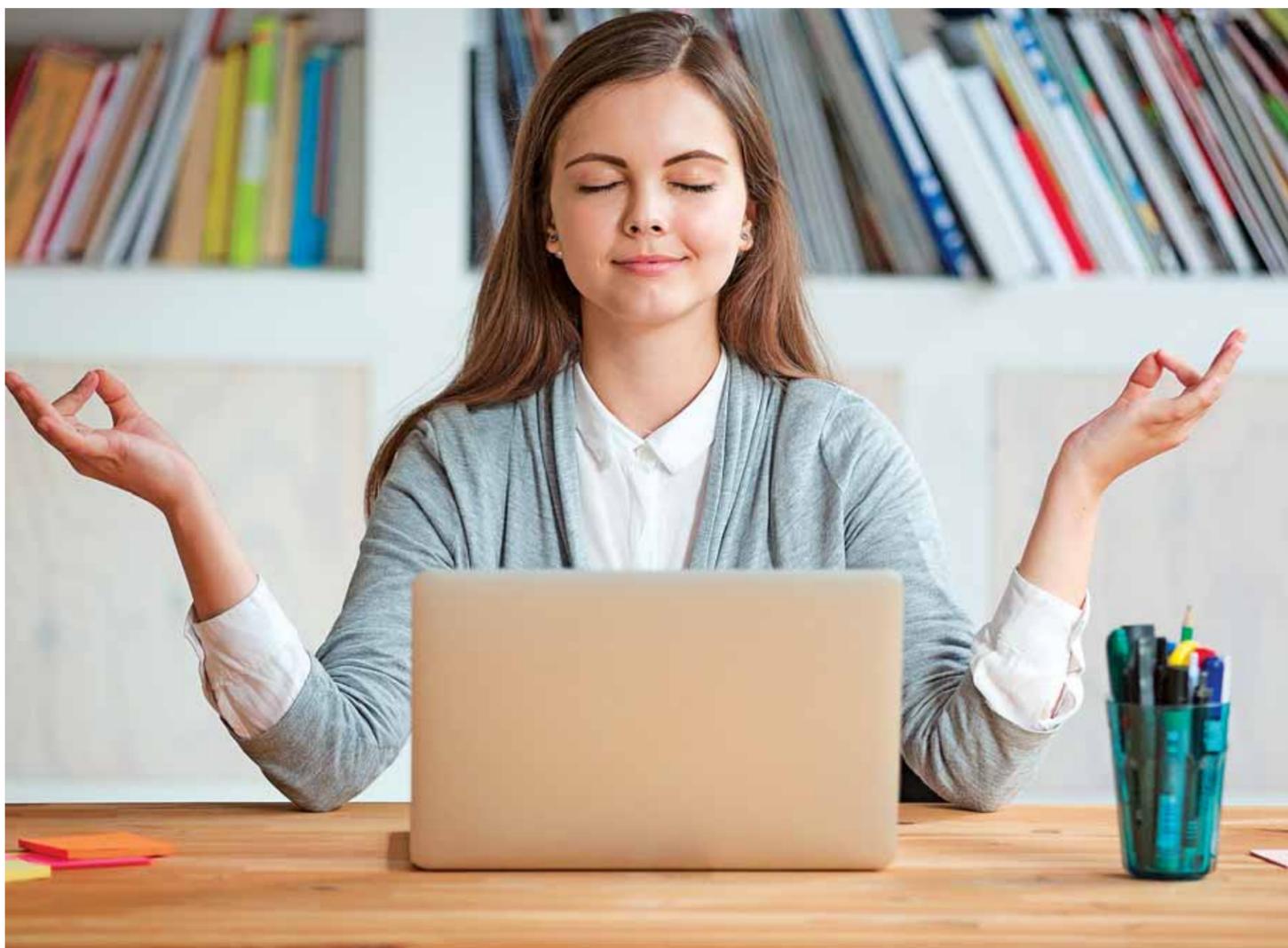


Sociedad



Yandira Núñez

yandira.nunez@laestrella.com.pa
PANAMÁ

‘Mindfulness’, estilo de vida y productividad organizacional

Concebida como una práctica meditativa, es en la actualidad una herramienta para potenciar la capacidad del recurso humano en el entorno empresarial

No es secreto que corporaciones como Google están en la constante búsqueda e implementación de estrategias que resulten en un ideal de ecosistema laboral; prueba de ello es el diseño del programa ‘Search Inside Yourself’, basado en el *mindfulness*.

La mayoría de las grandes compañías en Estados Unidos ejecutan programas de atención plena –como se le conoce en la lengua hispana– y lo mismo está ocurriendo en América Latina.

Panamá no escapa de esta realidad. María Elena Marín, médico especialista en Infectología y directora del centro Mindfulness LATAM, confiesa que su transitar por el camino hacia esta práctica estuvo acompañado del diagnóstico de una enfermedad inmunológica. Durante el ejercicio de labores como directora para Latinoamérica de una empresa farmacéutica, cargada de estrés y presiones, sufrió quebrantos de salud que le restaron tranquilidad y equilibrio; fue en ese escenario que decidió iniciar su entrenamiento para adquirir conciencia plena. “El *mindfulness* es mi felicidad y me enseñó que es mejor prevenir que curar. Cambió mi perspectiva de la medicina completamente”, reflexiona.

En la actualidad y desde el centro que dirige, Marín ha visto de cerca las potencialidades del *mindfulness* en el mejoramiento de la calidad de vida con un impacto positivo en los entornos corporativos. Asegura que hoy en día, hombres y mujeres con cargos gerenciales, directivos y empresarios, buscan esta práctica para liberarse del estrés sin perder la efectividad en el cumplimiento de sus compromisos laborales.

En Mindfulness LATAM, cuyas operaciones se llevan a cabo en la capital paname-



ña, a través del programa ‘Liderazgo Consciente’, se abordan las necesidades de clientes como multinacionales en los sectores de tecnología, consumo masivo y bienes y raíces. “El *mindfulness* permite estar presente, sin juicios y ver las posibilidades

que tienes a tu alrededor, aprendiendo que no debes hacer dos cosas a la vez”, refiere, a la vez que recuerda un artículo de la revista **Harvard Business Review** en el que aseguran que “si para alguien se creó el *mindfulness* es para quienes se conside-

ran multitareas”.

“Nuestro cerebro es como una computadora y aunque tengamos muchas pantallas abiertas, solo podemos trabajar en una”, enuncia.

“No es una herramienta, es un estilo de vida”, insiste. Se trata de una técnica científica

1

La práctica del ‘mindfulness’ se ha extendido por Europa, Asia y América, abarcando espacios laborales para impactar la productividad.

2

Expertos aseguran que esta técnica meditativa incide directamente en algunos cambios que se producen en la corteza cerebral.

UNA PRÁCTICA EN ESTUDIO

Desde 1970 se conoce esta técnica

● De acuerdo con una publicación de la revista estadounidense “Scientific American” en 2017, algunos psicólogos y neurocientíficos señalan que “la moda del *mindfulness* va más rápido que la ciencia”, y recomiendan ser cautos porque consideran que más allá de su popularidad, los datos científicos sólidos al respecto son escasos.

que cambia la corteza cerebral, la química corporal y la persona aprende a sentir y vivir diferente al convertirse en “un ser que hace desde la conciencia y no es reactivo”.

Para Elif Bravo, comunicador certificado por la Asociación Internacional de Maestros de Atención y el Centro de Investigación de Conciencia Consciente de la Universidad de California, hoy en día “las empresas han entendido la importancia del capital humano, la inversión que conlleva, los beneficios personales y empresariales que hay y por ello adoptan el *mindfulness*, buscando nuevas herramientas y alternativas; es muy prometedor”.

Desde la ciudad de Miami, a través de un contacto telefónico, Bravo explica que, a raíz de esta práctica, “hay reportes e informes que hablan del aumento de la productividad,

Sociedad



María Elena Marín

Infectóloga, directora de Mindfulness LATAM, un centro que abrió sus puertas y opera en Ciudad de Panamá.



Ismael Cala,

Comunicador, autor "best-seller", estratega de vida y desarrollo humano, conferencista internacional especializado en desarrollo personal y liderazgo.



Eli Bravo

Periodista, encargado del programa de Mindfulness en el Uleru Institute de Miami, presentador de radio y TV, autor de seis libros.



Aracelly Barahona

Médico especialista en Ginecología y Obstetricia, con 20 años de experiencia.



Sonia Short

Psicóloga, magíster en Periodismo, instructora de yoga y escritora. Egresada de la Universidad de Panamá.

Según Jon Kabat Zinn,

Se trata de una práctica meditativa que consiste en **"prestar atención a lo que sucede mientras está sucediendo"**. Para Diana Winston, escritora y estudiosa de la materia desde hace dos décadas, es "prestar atención a las experiencias del momento presente, con curiosidad, apertura, sin juicio y disposición a estar con aquello que es".

El programa de reducción del estrés basado en mindfulness, conocido en habla hispana como atención plena, fue creado en 1979 por Jon Kabat Zinn, luego de reclutar a pacientes con enfermedades crónicas que no respondían bien a los tratamientos tradicionales.

HARVARD UNIVERSITY MÁS DE 750 ESTUDIANTES HAN PARTICIPADO EN PROGRAMAS DE MINDFULNESS DESDE 2012

El estudio **"Cambios específicos en el transcriptoma asociados con la reducción de la presión arterial en pacientes hipertensos después del entrenamiento de respuesta de relajación"** de esta alma mater, mostró que las personas que meditaron durante un período de ocho semanas, tuvieron un cambio sorprendente en la expresión de 172 genes que regulan la inflamación, los ritmos circadianos y el metabolismo de la glucosa. Y eso, a su vez, se relacionó con una disminución significativa de su presión arterial.

Las pruebas sobre la participación en programas de mindfulness, **han demostrado beneficios contra afecciones físicas y mentales como el síndrome del intestino irritable, la fibromialgia, la psoriasis, la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés posttraumático.**

Actualmente, **expertos de la medicina emplean esta técnica como un mecanismo de apoyo** en el tratamiento de pacientes con adicciones.

El Ejército de los Estados Unidos adoptó recientemente su práctica para mejorar la resistencia militar.

SOBRE EL MINDFULNESS

FUENTE: A. INTERNACIONALES INFO: N.F. DPTO. INFOGRAFIA GESE

reducción del ausentismo laboral, mejoría en las comunicaciones".

Además, "en una empresa, un ser humano no es la pieza de una máquina, es el capital que la hace crecer".

Estrés protagonista

Bravo comenta que, de acuerdo con su práctica diaria, el estrés es una de las primeras razones que motiva a los pacientes a buscar el *mindfulness*, "vivimos en un mundo en el que los estresores son muy fuertes; recibo mucha gente que busca reducir la ansiedad, cambiar patrones alimenticios y lograr un manejo de las emociones; hay un deseo de procesar mejor las situaciones que ocurren en el día a día".

"El *mindfulness* es una excelente herramienta para desarrollar la capacidad de inteligencia emocional que incluye empatía, resiliencia, conocimiento de uno mismo, manejo de las emociones y como seres humanos tenemos emociones similares, pero las vivimos de manera distinta y con la práctica del *mindfulness* uno conoce mejor lo que sucede con nuestra mente", recalca.

"Cuando nuestra mente tiene que ser multitarea y se distrae con sobreestimulación, se estresa, le cuesta conseguir espacios de paz y se disparan los pensamientos; todo ello es manejable con esta práctica", que ayuda a percatarnos de cómo nuestra mente se distrae y traerla de vuelta para una mayor conexión con el presente.

Ciencia

El también periodista Bravo explica que sobre el *mindfulness* ha habido múltiples investigaciones científicas en torno a sus beneficios y se

han observado resultados "fascinantes".

"No es algo empírico, hoy la ciencia nos revela qué pasa con nuestro cerebro y qué sucede con las funciones mentales y nuestras respuestas fisiológicas en torno al estrés, pero también cuando realizamos prácticas de este tipo", detalla.

Ismael Cala, comunicador, escritor y conferencista, cree fielmente que el *mindfulness* "es una práctica cada vez más en boga, instaurada en el ámbito de la medicina hace más de treinta años", desde que iniciaran las primeras pruebas de la mano de su pionero, el científico Jon Kabat Zinn.

"Lo entiendo como el ejercicio de atención plena. Nos ayuda a dominar la mente y a fomentar la productividad, entre otros beneficios", cuenta Cala desde la ciudad de Miami, en un contacto vía correo electrónico.

De acuerdo con Cala, la conciencia plena "se puede adaptar a las rutinas diarias ya implantadas en tu vida". Por ejemplo, "durante el *running*, una música activa pero relajante puede ayudarte a la concentración. También en algo tan básico como fregar los platos, un ejercicio mecánico que puedes aprovechar para mantener un diálogo contigo mismo y reflexionar sobre tus hábitos", acota.

Cuestión de enfoque

"El despertar de conciencia que se alcanza a través del *mindfulness* implica un estado de observación y alerta que nos permite enfocarnos en las verdaderas prioridades, en lo importante", afirma Cala.

Desde su experiencia, considera que el sentimiento de frustración por el pasado y la

preocupación por el futuro se convierten en constantes distractores "de nuestra atención y no nos permiten desarrollar la intuición necesaria para ser protagonistas de un cambio positivo en nosotros mismos, y luego en los demás".

"La felicidad tiene tres síntomas: bienestar, creatividad y productividad. Una persona feliz funciona de forma óptima. Una empresa feliz cuenta con colaboradores saludables, enérgicos, innovadores y productivos. ¿El resultado? No solo un equipo feliz, sino clientes y *stakeholders* igualmente felices", añade.

Aracelly Barahona, ginecóloga obstetra, entiende que la implementación del *mindfulness* hace posible ser autocompasivos y potenciar el amor propio. Además de realizar ejercicios de conciencia plena, estimula con frecuencia a sus pacientes a practicar la técnica.

Su acercamiento a la práctica también estuvo marcado por un padecimiento de salud y el *mindfulness*, cambió su vida. "Pude dormir, relajarme, disminuyeron los síntomas de mi enfermedad y aprendí a enfrentar el estrés de una manera diferente".

Antes de conocerlo, "sabía que la mayoría de los trastornos hormonales, sangrados anormales y ausencias de menstruaciones son consecuencia del estrés", asevera y las pacientes con grandes responsabilidades y un alto nivel de estrés desarrollan enfermedades.

"El estrés muchas veces se manifiesta con dolor y no se cura porque tratar el dolor no es tratar la causa y nuestro sistema nervioso produce enfermedades", puntualiza.

Barahona cree en el rol fun-

damental de las empresas tras la responsabilidad de promover la práctica para fomentar el liderazgo y las potencialidades del recurso humano. "Si quieres ser emprendedor y triunfador, tienes que saber manejar a ti mismo para proyectar la seriedad, el liderazgo y la actitud necesarios", apunta.

Sonia Short, psicóloga, acota que el *mindfulness* es una corriente que ha ganado fuerza en los últimos años porque se ha incrementado el aval científico que la respalda. "Es una técnica para ayudar a las personas a reducir la ansiedad, las depresiones y promover el bienestar en general".

Como profesional en el estudio de la mente humana, Short manifiesta que es una práctica que suele emplear en terapias individuales y en clases de yoga en Panamá. "La utilizo y, bien llevada, ofrece excelentes resultados", apunta.

De hecho, la Universidad de Harvard ofrece clases de atención plena y meditación, a través del Centro para el Bienestar y la Promoción de la Salud, una realidad que, de acuerdo con Jeanne Mahon, directora del centro, permite que "la gente tenga la oportunidad de reflexionar y aprender nuevas formas de relacionarse consigo mismos".

Aunque en Panamá siguen sumándose las compañías que buscan la herramienta como una inversión que permita ver resultados en productividad y liderazgo, las universidades que imparten la carrera de medicina, a diferencia de países como Estados Unidos y España, que sí lo fomentan, aún no contemplan el *mindfulness* como parte de la preparación académica.

Control y atención plena contra las adicciones



Las adicciones son enfermedades caracterizadas por comportamientos compulsivos y, generalmente, conllevan al abuso sostenido de sustancias o drogas.

Eli Bravo, periodista y comunicador, asegura que el *mindfulness* como práctica permite abordar efectivamente a pacientes adictos. "Una de las cosas que ofrece la atención plena es entender los circuitos del deseo que tocan la compulsión o que motivan el consumo de la sustancia y las razones o elementos de fondo que lo disparan". La atención plena facilita "el darse cuenta de los ciclos del deseo, de los gatillos de las conductas de consumo y la capacidad de manejar los picos emocionales" obteniendo herramientas favorables combinadas con otras técnicas, acota Bravo.

Desde su experiencia por más de diez años en esta práctica, asegura que "en el caso de las adicciones ha sido sensacional".

"Con las adicciones, las personas pueden caer en un ciclo de castigos, autocrítica, flagelación, que si se maneja con autocompasión, el adicto llega a rechazar la adicción", destaca.

"En el tratamiento de estos padecimientos, hay técnicas conductuales efectivas y cuando se le agrega este elemento de una mayor capacidad de conciencia y autocompasión, es mucho más efectivo y profundo", concluye.