

MEDITACIÓN, ATENCIÓN PLENA, PRODUCTIVIDAD Y BIENESTAR EN LAS ORGANIZACIONES

La práctica de la meditación y la atención plena y sus beneficios tanto para el bienestar, como sus implicaciones para la productividad y la creatividad del talento humano en las organizaciones, es un tema importante para las empresas. Además, se observa un creciente interés por parte de la comunidad científica, las primeras investigaciones se iniciaron en la década de los 70s y en la primera década del presente siglo hay un cambio radical en el número de artículos sobre meditación y atención plena publicados. El más reciente conteo advierte sobre la notable aceleración en los últimos tiempos, una suma total de 6.838 artículos publicados entre 1970 y 2016, y solo en 2014 se publicaron 925 artículos mientras que 2015 se publicaron 1.098 artículos y en 2016, 1.113 artículos, Goleman, D., & Davinson, R. J. (2017).

Yuval Noah Harari, 21 Lecciones para el siglo XXI (2018) empezó a meditar 2 horas diarias a partir del año 2000 y dice : “ No es una huida a la realidad, es el contacto con la realidad, al menos durante dos horas observo la verdad, la realidad como es, mientras que a lo largo de las otras 22 horas, me abruma los mensajes de correos, los tuits y los videos de cachorros encantadores. Sin la concentración y la claridad que proporciona esta práctica, no podría haber escrito, Sapiens in Homo Deus. Al menos para mí la Meditación nunca ha entrado en conflicto con la investigación científica: Al contrario: ha sido otro instrumento valioso, en la caja de herramientas, científica, sobre todo cuando he intentado entender la mente humana. “

El presente escrito se propone hacer una breve reflexión sobre la importancia de la meditación y la atención plena para la gestión del talento humano en las organizaciones, presentando las ideas en tres partes, en la primera de ellas se hace una breve ilustración de lo que es la práctica de la meditación y la atención plena,(ver primera parte de la página web Perlamor) a continuación se menciona sobre su aplicación creciente en las organizaciones para mejorar la productividad y la creatividad de los trabajadores en contextos laborales de creciente complejidad y dinamismo, para finalmente a manera de cierre, presentar algunas conclusiones y recomendaciones.

Marco Conceptual

“Cuando creamos amor, paz, armonía y unidad en nuestra mente, lo mismo ampliado encontraremos en nuestra vida y en nuestras relaciones. A la mente, como generadora de pensamientos y fuente poderosa de energía, la podemos dirigir y controlar”.

Que es la Meditación? (Yoga del Conocimiento)

En sanscrito significa, unión de la parte física con la parte espiritual o alma.

Es aquietar la mente en forma consciente y voluntaria, vaciarla y detener el flujo de los pensamientos.

Es el arte de autocontrol mental. Es aprender a mirar hacia adentro del santuario del alma, para utilizar y afianzar la energía espiritual y nuestra relación con la Infinita Inteligencia o Dios.

A que conduce la meditación?

A la transformación personal, logrando mediante principios, actitudes y prácticas mentales, la armonía holística de nuestro ser (cuerpo, mente y espíritu) y de la Unicidad e interrelación con nuestros semejantes y con el Universo.

Aplicación de la meditación y la atención plena a la gestión del talento humano

No sólo las empresas colombianas se encuentran enfrentando la incertidumbre del cambio. Cualquier organización en el mundo está sintiendo el impacto que produce, uno sólo de los elementos que caracterizan el entorno económico de hoy: la competitividad.

Para enfrentar estos desafíos, los administradores deben estar abiertos a intentar nuevas prácticas de gestión, nuevas ideas para construir organizaciones más productivas, que proyecten su éxito a largo plazo, como también el de sus empleados.

El ser humano es el componente fundamental e imprescindible - y de vital importancia dentro de las organizaciones, ellas son el escenario para el crecimiento individual y colectivo, en donde se requiere generar y cultivar actitudes y valores que fundamenten el bienestar personal, organizacional y social. Los logros y los buenos resultados no son posible sin su compromiso.. Varias publicaciones evidencian el interés de algunas compañías de primer nivel en introducir **la Meditación** como una de las claves para la promoción del bienestar en las empresas y la reducción del estrés. Son conscientes de que no solo hay una **mejora directa del desarrollo de las habilidades** de las personas que tienen una alta responsabilidad en las empresas, los líderes y la gestión de personal, sino que sus efectos van más allá de **mejorar la productividad**, coadyuvando a que los individuos sean autogestionadores de su crecimiento personal.

En Silicon Valley hay una auténtica revolución con el Mindfulness (atención plena) y las técnicas de meditación Zen..

Más de 1000 empleados de Google han pasado por el programa de formación "basado en técnicas de meditación y atención. Google tiene una cultura de alto rendimiento, es decir, no sólo está realizando este programa para mejorar el bienestar de los empleados, sino sobre todo porque saben que es un entrenamiento mental para aumentar la productividad, el liderazgo y la creatividad de sus empleados.

En General Mills (una de las multinacionales más grandes del mundo) la meditación, y el yoga están revolucionando la compañía. por el que han pasado cientos de ejecutivos.

El Centro de investigación de la NASA en Sangley está introduciendo clases de meditación para sus trabajadores para mejorar su bienestar y productividad. También se ha implantado un Programa de MEDITACION para los oficiales de policía del estado de Oregón, orientado a la mejora de sus recursos para gestionar las situaciones de estrés, mejorar su atención y focalización en el trabajo y favorecer sus habilidades de interconexión con la gente.

Conclusiones y recomendaciones

Un ser humano a quién, con amor, se le oriente, se le guíe hacia el conocimiento de sí mismo, de sus potencialidades mentales y se le entrene – en forma teórica y práctica - para desarrollar positivamente su vida personal y su relación con el entorno; será un excelente miembro de los grupos con los cuales desarrolla su trabajo y sus quehaceres cotidianos; igualmente, será un ser comprometido, motivado y solidario que ha descubierto su Visión y Misión individual.

Estamos convencidos que el proceso de Gestión Humana requiere nuevas orientaciones y en éste sentido la práctica consistente de la Meditación ofrece una muy valiosa alternativa, que tiene el poder de producir una profunda transformación personal, respaldada por investigaciones científicas muy avanzadas del occidente, de prestigiosas universidades del mundo occidental, Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017), describen las investigaciones más avanzadas sobre el tema

Una apertura hacia lo trascendente, es la condición sine qua non para permitir manifestar el claro oscuro de la vida humana y construir la existencia o la forma de Existencias que creemos desear. Cuando se toma esa decisión de abrir esa puerta, uno de los caminos es emprender, la exploración de una metodología de meditación.

El Seminario de Meditación y Autotransformación Personal, método diseñado por la Maestra Perla Morris desde hace más de 50 años , , para rescatarnos de la creencia de que somos como hojas al viento, incapaces de reconocernos como seres creadores, de cambiar nuestros hábitos y de asumir la responsabilidad de nuestra vida. “Es a través de un cambio interno que veremos reflejados los cambios en todos los demás niveles de nuestra vida”.

En seis semanas los participantes lograrán que la meditación y la aplicación de los principios contenidos en este seminario, se conviertan en parte de su rutina diaria. Adquirirán con esta disciplina las habilidades necesarias para convertirse día a día en mejores seres humano, capaces de alcanzar sus metas personales y profesionales, relacionarse mejor y reconocer por experiencia propia la grandeza de su poder creador.

. Para dictar el seminario las guías autorizadas para hacerlo, han tenido un proceso de formación y de crecimiento personal de más de 20 años que les permite poder transmitir su propia experiencia y crecimiento al grupo, en este

sentido no se transmite solo información, sino que se comparte un proceso de vida y resultados concretos.

Temas generales por Sesión:

1. Introducción General – Transformación Personal y Meditación.
2. Poder de la mente y del pensamiento. Transmutación – Afirmaciones.
3. La abundancia. La riqueza. El agradecimiento.
4. La Libertad. El Desapego. Las Ataduras.
5. La Unidad y La Sincronía.
6. Causa y Efecto – Ley de Compensación o Karma y El Perdón.
7. El Amor.
8. El Maestro Interno - La Intuición y La Visualización Creativa.
9. La energía Interna o “Kundalini”.
10. Demostración científica y práctica que nos confirma el valor del seminario.
11. Cuando queremos demasiado.
12. Palabras de la Maestra Perla Morris, Testimonios y Clausura.

Las guías están formadas, para intervenir en diferentes ámbitos sociales, uno de ellos el empresarial, como un nicho altamente sensible a la necesidad de este aprendizaje, dirigido a grupos y personas vinculadas con la Institución por la pertinencia de intervenir aspectos cruciales del clima laboral como son:

- El control del estrés.
- La gestión del tiempo.
- La capacidad de resiliencia.
- La motivación.
- Las relaciones interpersonales.
- El compromiso.
- El ejercicio consciente de las operaciones cognitivas superiores y muchos más factores tanto de habilidades como de actitudes individuales y colectivas.

Lo que hoy se denomina el talento humano, es en realidad el potencial, la riqueza esencial de los seres que conforman en cada jerarquía, el cuerpo y el alma de una organización.

Referencias

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Penguin.
21 Lecciones para el Siglo XXI Yuval Noah Harari (2018)