



Gympass

**Cómo ser un líder consciente
en el lugar de trabajo**

Resumen

1. Introducción	03
2. ¿Por qué la atención plena es tan crucial en el lugar de trabajo?	04
3. Cómo fomentar la atención plena en el lugar de trabajo	10
4. Conclusión	14
5. Conviértete en un socio Gympass	15

1. Introducción

La atención plena se ha convertido en una de las palabras más de moda en esta década, y con razón. No debería sorprendernos que el estrés que experimentamos debido al trabajo, la familia o las responsabilidades personales se haya magnificado a consecuencia de la pandemia COVID-19. Esta incertidumbre ha sido el motor que ha motivado a las personas a buscar diversos tipos de estrategias de bienestar.

La atención plena tiene su origen en la filosofía budista y ganó relevancia en el mundo empresarial gracias a su potencial para promover una relación más responsable, atenta y empática con el trabajo. Nunca ha sido tan importante incorporar los principios del liderazgo consciente. Ya sea para combatir la ansiedad crónica o para estimular un lugar de trabajo más creativo e innovador, los líderes de la atención plena pueden

promover transformaciones positivas para ellos y sus equipos, en general. Ya no se aprecian los estilos de liderazgo obsoletos, como sostener el estereotipo de un líder autoritario, estresado, arrogante y adicto al trabajo. Si bien queda claro que las características de lo que hace a un buen líder han ido evolucionando en los últimos años, no debería sorprendernos que el desarrollo de nuevas habilidades sea crucial. La atención plena puede promover una transformación considerable en el lugar de trabajo, aumentando la productividad y la resiliencia de una manera más saludable.

Este libro electrónico tiene como objetivo presentar una descripción general simple pero efectiva para ayudarte a integrar la atención plena en tu estilo de liderazgo y ayudar a los colaboradores a experimentar sus beneficios en el lugar de trabajo.



2. ¿Por qué la atención plena es tan crucial en el lugar de trabajo?

La atención plena es la experiencia de la conciencia sin juicio. Es un estado y no un rasgo, muchas veces promovido por ciertas prácticas o actividades, como la meditación, pero no es equivalente a ellas. La atención plena implica la conciencia que surge de prestar atención, con un propósito, en el momento presente y sin juicio.

¿Por qué parece que todo el mundo lo está haciendo? ¿Y por qué se ha convertido en un tema tan esencial para las empresas? Aunque los orígenes de la atención plena están firmemente arraigados en el budismo, el aumento de su popularidad parece ser el resultado de los muchos beneficios prácticos que las personas experimentan al practicarla. Especialmente en situaciones difíciles, la atención plena puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, al mismo tiempo que incrementa la inteligencia emocional y mejora la comunicación en el lugar de trabajo.



Los trabajadores de la salud, la educación o las finanzas que adoptan prácticas conscientes buscan los mismos beneficios: aumentar la conciencia y la concentración en las tareas cotidianas y las decisiones importantes. Cuando eso sucede, los colaboradores prestan atención a los patrones dañinos y ayudan a crear un entorno empático dondequiera que estén. El liderazgo consciente no se trata de promover el liderazgo individualista, sino de crear un sentido de colectividad, que valora las relaciones con otras personas.

En lugar de simplemente promover hábitos de atención plena en el trabajo, demos un paso atrás y entendamos cuándo la práctica se convierte más en una necesidad que en un simple deseo. La salud mental es un tema que ha sido tendencia durante un tiempo, especialmente en entornos empresariales. Sin embargo, cuando se trata de algo tan común en el mundo empresarial como la ansiedad, se necesita un comportamiento más reflexivo para que los líderes identifiquen y sugieran y adopten una actitud consciente de manera adecuada.

Signos de un colaborador con ansiedad:

- ▶ Demuestra dificultad para mantener la apariencia y vestirse apropiadamente en el trabajo
- ▶ Tiene cambios de humor y comportamiento anormal
- ▶ Más episodios de irritación, enfado o frustración extrema
- ▶ Con frecuencia requiere de mucho tiempo libre
- ▶ Adopta cambios radicales en la dieta
- ▶ Descenso de la productividad
- ▶ Menciona tener unas rutinas de sueño poco saludable
- ▶ Presenta momentos de confusión o incapacidad para resolver un problema
- ▶ Tiene preocupaciones innecesarias incluso con problemas menores
- ▶ Evita situaciones sociales
- ▶ Puede abusar de las drogas, el alcohol u otros hábitos destructivos



Morra Aarons-Mele, presentadora de [The Anxious Achiever](#), un podcast sobre salud mental en el lugar de trabajo, cree que: *«El miedo y la vulnerabilidad que experimentamos son normales. La clave es comprender qué es lo que hace que la gente se enfade y cómo reaccionar»*. No es fácil controlar la ansiedad, pero podemos aprender a manejarla construyendo un sistema de apoyo con un enfoque en las soluciones disponibles. Esta técnica hace que sea más fácil para las personas vencer la idea de que la ansiedad es siempre una debilidad, que nos pone a la delantera y en control de nuestras reacciones.

Aarons-Mele refuerza esta afirmación: *“«Las personas que entienden lo que las motiva y estimula pueden ser líderes más eficaces. El proceso de controlar la ansiedad puede hacer que un líder sea más fuerte y más empático»*.

Si bien puede parecer difícil aplicar la atención plena en el entorno empresarial, sus beneficios nunca han sido más obvios. *“«Nuestras mentes con frecuencia se distraen con lo que se consideran urgente y nos preocupamos tanto por el ayer y el mañana, que ya no podemos sobresalir en el liderazgo en el presente»*, afirma Janice Marturano, fundadora y directora ejecutiva del Institute for Mindful Leadership. Ser consciente y estar abierto a nueva información nos ayuda a desarrollar una comprensión más clara del contexto y de las formas alternativas de lidiar con situaciones desafiantes. *“«Como líderes, somos responsables de crear entornos en los que nuestros colegas se nutran y se llenen de energía, nuestras empresas innoven y prosperen, y nuestras comunidades sean respetadas y apoyadas»*, asegura.

Cómo es el liderazgo consciente:

- ▶ Auténtico, emocionalmente inteligente, consciente de sí mismo e intuitivo
- ▶ Sabe cómo equilibrar y seguir tanto al corazón como a la mente
- ▶ Capaz de tomar decisiones de forma eficaz
- ▶ Busca comprenderse a sí mismo para tratar con los demás
- ▶ Aporta soluciones objetivas y prácticas al trabajo, ya sean mediaciones individuales, dinámicas de grupo o proyectos autónomos

La investigación muestra cómo el liderazgo de la atención plena produce cambios significativos en los procesos mentales. La atención plena significa estar en sintonía con las exigencias de hoy para evitar dificultades futuras, significa acercarse a quien ya es el líder y tratar de mejorar con intención.

Los beneficios de dichos esfuerzos son enormes. Adoptar un estilo de liderazgo consciente te impulsará a ti, a tus colaboradores y a tu empresa a desarrollar inteligencia emocional y relaciones empáticas, entre muchas otras ventajas:



Más claridad

Ser consciente de los propios pensamientos y concentrarse en lo que importa en cada momento ofrece una mayor claridad en las interacciones diarias. En muchas situaciones, las decisiones que se toman de manera impulsiva no son tan efectivas para una empresa como las que se revisan desde un punto de vista más claro. Un liderazgo consciente aborda los desafíos con compostura para que se descubran las soluciones con claridad y respalden el logro de resultados efectivos, generando confianza entre los colaboradores y su líder.



Más creatividad

Las posibilidades de encontrar una solución mejor y más creativa son mayores cuando una persona puede concentrarse en la tarea que tiene entre manos. La falta de distracciones y pensamientos dispersos permite que las personas pongan toda su atención en la actividad y en todo su potencial. Cuando un líder comprende la importancia de la atención plena para impulsar la creatividad, toda la empresa se beneficia.



Más enfoque

El liderazgo consciente está directamente relacionado con un aumento de la productividad y el enfoque. Los gerentes y los equipos tienden a actuar con mayor disposición para lidiar con eventos internos y externos. Ser más consciente de lo que hace el equipo favorece la libertad de pensamiento y la conexión con las tareas. A cambio, promueve comportamientos más profesionales. Además de eso, la atención plena también rompe con los hábitos realizados en «piloto automático» y ayuda a atraer la atención sobre el momento presente.





Más satisfacción

Los estudios demuestran que, cuando surge una situación desafiante en el trabajo, un colaborador consciente la percibirá de manera positiva en lugar de simplemente reaccionar y juzgar lo que está sucediendo instantáneamente. Esa es la razón por la que la atención plena también puede estar relacionada con la satisfacción laboral. Aumenta el comportamiento definido que es consistente con las necesidades y valores de una persona.



Más participación

A medida que las prácticas conscientes ayudan a disminuir la sensación de desgaste, a menudo el compromiso de los colaboradores aumentará. Es más probable que los colaboradores inviertan en su trayectoria profesional y en su desempeño siempre que se sientan involucrados con la empresa. Este cambio conduce directamente a una menor rotación y a comportamientos más alineados culturalmente. En este caso, el compromiso de los colaboradores puede y debe vincularse a la atención plena, dado que este tipo de programas pueden permitir que las empresas luchen contra los síntomas del desgaste y fomenten un mayor sentido de compromiso.

Casos de éxito



3. Cómo fomentar la atención plena en el lugar de trabajo

No se trata de reunir a su equipo en una videollamada para meditar juntos durante una hora o decirles que respiren profundamente durante situaciones complicadas. Fomentar los hábitos de atención plena y ser un líder consciente requiere que lidere con el ejemplo y enfoque la mente en una cosa cada vez, con la concentración y la atención necesarias. Este estado puede lograrse de muchas formas diferentes:



Empieza por lo básico



Interpreta tu comportamiento

Reflexiona sobre eventos pasados que fueron particularmente estresantes y considera tu respuesta a cada uno de ellos. La atención plena es la herramienta ideal para ayudarte a desarrollar una mejor comprensión de tus pensamientos y sentimientos, ayudándote a desarrollar tu capacidad para manejar tus reacciones. Si tienes la opción de estresarte, evitar el problema o tomarte el tiempo para analizarlo, ¿qué te haría sentir más cómodo?

Presta atención a los signos de su cuerpo

Ten en cuenta el hecho de que nuestros cuerpos reaccionan físicamente al estrés, y aprende a reconocer reacciones a través de dolores musculares, insomnio, hambre o picos de energía durante el día. Según [Lillian Daniels](#), experta en bienestar y fundadora de The Happy Knee, practicar la atención plena ayuda a calmar y ralentizar el ritmo cardíaco. También está relacionada con una reducción de la presión arterial, una disminución de los niveles de cortisol y la promoción de una mente clara y relajada para lidiar con los problemas en el lugar de trabajo.

Tómate un descanso y respira profundo

La atención plena es una de las mejores herramientas para [eliminar la ansiedad en tiempo real](#) y las respuestas al estrés físico practicadas con paciencia. En lugar de reaccionar a las situaciones de inmediato, siéntate para tomar la decisión. Tómate un descanso, míralo desde un punto de vista diferente, respira y luego continúa.

Sé el modelo a seguir



Llena las pausas

Cuando te tomes un descanso, ya sea porque es el momento de hacerlo o simplemente porque sientes la necesidad de hacerlo, dedica unos minutos a prestar atención a lo que pasa por tu mente y a lo que sientes. Reconoce que pasará, pero comienza a aprender de ello.

Muévete conscientemente

Mover el cuerpo conscientemente puede marcar una diferencia fundamental en su forma de trabajar. Implica notar los movimientos que produce su cuerpo, la sensación de sus pies en el suelo, la velocidad que gana o pierde. Estas simples observaciones pueden marcar la diferencia.

Come conscientemente

Quizás nunca te hayas dado cuenta, pero cada vez que te sientes ansioso, dejas de masticar correctamente y esto afecta su digestión y su sensación de hambre. Puede parecer obvio, pero deja de mirar pantallas o incluso de escuchar música mientras comes. Intenta comenzar a probar la comida y notar cuando estés satisfecho. La experiencia agradable no solo hará que te sientas más agradecido por tus comidas, sino que también cambiará tus niveles de energía.

Trabaja conscientemente

Siempre que te alejes de tus tareas o de una reunión, esto es una señal de que tu cuerpo necesita menos distracciones. Hacer una tarea a la vez puede disminuir la sensación de presión y ayudarte a desempeñarte mejor. No obstante, serás más consciente de sí mismo, y este es el pico de la atención plena.

Promover la nueva cultura



Practica la atención plena con los demás

Puedes practicar la atención plena solo o en grupo. Asigna un momento determinado del día en el que tú y sus colegas puedan compartir tus pensamientos, experiencias y sentimientos actuales. Es una forma sencilla y sin esfuerzo de hacer que las personas actúen y hablen con atención plena.

Reforzar la importancia

Fomentar la atención plena en el lugar de trabajo consiste en demostrar que te interesa. Así que no dudes en compartir con tus colaboradores tus descubrimientos sobre actividades de bienestar, plataformas, notas y consejos sobre cómo gestionar tu presencia mental a lo largo del día y darles la oportunidad de hablar sobre lo que quieren, lo que les importa y lo que necesitan.

Comparte los resultados de una cultura consciente

La comunicación interna es vital para difundir la idea de la atención plena y hacer que los colaboradores la adopten. Crear una cultura de trabajo consciente no se trata solo de practicarla, sino también de incluir resultados positivos. Anima a tu equipo a compartir desarrollos, aprendizajes e incluso dificultades de tus viajes para que se vuelvan felices, productivos y conscientes.

4. Conclusión

Actuar conscientemente es el ejercicio de domesticar nuestras mentes, cambiando nuestro enfoque hacia acciones reales, objetivas y presentes. Al observar de cerca las actitudes actuales, podemos aprender a convertirlas en pensamientos positivos en lugar de enfocarnos en lo agotados o aburridos que estamos. Cuando un líder actúa conscientemente, la apreciación de los pequeños logros se vuelve frecuente y natural. Esto mejora la eficiencia de la toma de decisiones, agrega presencia, compromiso e inteligencia emocional a un equipo y, en última instancia, a la empresa en su conjunto. La atención plena es una triple victoria; tanto para líderes y colaboradores como para empresas.



Gympass

site.gympass.com/mx/companies