

Aumentamos un 20% nuestra productividad si practicamos el mindfulness

La técnica para combatir los problemas de productividad está especializada en integrar soluciones de formación y desarrollo con la estrategia empresarial

Los resultados de las numerosas formaciones que ha impartido en los últimos años mediante encuestas a empresas y trabajadores, demostrando que practicar esta nueva técnica formativa puede llegar a aumentar en un 20% la productividad de los trabajadores.

El mindfulness es un recurso que consiste en enseñar al cerebro a poner el foco en una sola función para que pueda dedicarle una atención plena. Procedente del budismo, se ha convertido en los últimos 30 años en uno de los métodos meditacionales más utilizados en Occidente y con resultados más eficaces a nivel personal y profesional.

En España la práctica del mindfulness es minoritaria y aún son pocas las empresas que lo han puesto en marcha entre sus trabajadores. Sólo el 5% de los trabajadores españoles lo practica, a pesar de sus muchos beneficios, como el incremento de la productividad, que se sitúa en torno al 20%. Esta cifra surge del cálculo que afirma que cada trabajador pierde a diario, de media, una hora y media en distracciones. Esto supone ocho horas a la semana o, en definitiva, el 20% de su jornada laboral.

Por ese motivo, los principales beneficios del mindfulness son los siguientes:

- Mejora del rendimiento: incrementa y mejora el razonamiento verbal y la memoria. Es, por tanto, una buena herramienta para ampliar las funciones cognitivas.
- Facilita la recuperación ante el estrés: disminuye los niveles de estrés de los trabajadores y reduce los tiempos de recuperación tras un período de estrés.
- Facilita el trabajo: la práctica continuada de mindfulness hace a las personas menos críticas con los demás y mejora su capacidad de escucha, por lo tanto mejora la relación entre compañeros.
- Disminuye las bajas por incapacidad temporal: no solo las relativas a estrés, sino también a las debidas a resfriados e infecciones respiratorias, ya que disminuye la gravedad de los mismos.
- Mejora la inteligencia emocional: ayuda a gestionar el dolor y las emociones de forma más eficaz.
- Incrementa la eficacia: al aumentar la concentración y la atención, la memoria y la gestión emocional, el trabajador se sentirá mucho más capacitado en la toma de decisiones y eso le hará una persona más productiva y eficaz en el trabajo.

El mindfulness ayuda a los trabajadores a estar más tranquilos, más concentrados, más sanos, más capacitados, con mayor control de sus emociones y con mejor memoria. Todo esto les hace personas más productivas.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>