

El Mindfulness aumenta hasta un 20% la productividad de los trabajadores en las empresas

Mejora la salud mental y el estrés y potencia la creatividad, la concentración y la memoria

La práctica del Mindfulness en las empresas consigue un incremento del 20% de la productividad de los trabajadores y es cada vez más frecuente, así lo afirma la psicóloga Valeria Duarte. Es miembro del departamento de psicología del Centre Emai, perteneciente al Grupo ASPY, que recientemente ha participado en la jornada titulada 'Los beneficios de la práctica del Mindfulness' en Barcelona.

La jornada, organizada por el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña y destinada a psicólogos, a estudiantes de últimos cursos de psicología y a profesionales sanitarios, contó con la participación de numerosos expertos del sector que dieron a conocer los principales beneficios que aporta la técnica del Mindfulness en el ámbito sanitario, educativo y laboral.

Valeria Duarte, en la mesa redonda 'Mindfulness y Empresa' fue la encargada de explicar cómo estructurar un programa de Mindfulness para empresas y porqué muchas de las grandes empresas internacionales apuestan por el Mindfulness para mejorar el bienestar y la productividad de sus trabajadores. "Las exigencias en el ámbito empresarial son cada vez más altas y el entorno rápidamente cambiante es cada vez más exigente. Por ello, las empresas buscan nuevos métodos que les permitan resolver los problemas y, al mismo tiempo, mejorar su situación laboral. El Mindfulness es una de las grandes apuestas en estos últimos años tanto para las grandes empresas (Google, Nike, Apple, Ford, etc) como de las pymes, ya que consigue aliviar el estrés y la ansiedad, disminuye las bajas laborales, aumenta la capacidad de concentración y también la satisfacción asociada al puesto de trabajo".

La práctica del Mindfulness no sólo ayuda en la resolución de conflictos, sino que potencia las cualidades de los empleados. "Con esta técnica se consigue aumentar la concentración, la atención y la memoria. Así el trabajador se sentirá más seguro y capaz de tomar decisiones consiguiendo ser más productivo y eficaz", explicó Duarte.

En la jornada también se expusieron los beneficios de esta técnica en otros ámbitos como la salud o la educación. "El Mindfulness es una técnica basada en la meditación que nos hace ser conscientes y percibir sensaciones de nuestro cuerpo que normalmente nos pasan desapercibidas. Gracias a ello, conseguimos disminuir la rumiación mental, el sufrimiento asociado a situaciones difíciles y ganamos una mejor gestión de las emociones, lo que revierte en un mejor estado de ánimo y sensación de felicidad".

Ámbito educativo

En relación al ámbito educativo, los expertos señalaron al Mindfulness como un aliado fundamental en

el proceso educativo de los niños. “Esta técnica ayuda considerablemente a potenciar la atención y concentración en el aula. Además, es utilizada para mejorar el autocontrol y la empatía con el entorno que se percibe, a corto y medio plazo, en una mejora del comportamiento del alumno”, concluyó Duarte.

ASPY Salud

ASPY Salud es la nueva empresa del Grupo ASPY encargada de ofrecer servicios de salud a particulares. Cuenta con dos centros especializados en salud sexual y tratamientos psicológicos como son el Centre Emai y la Policlínica IDAS localizados en Barcelona y Castellón. A estas clínicas se suman los cuatro centros de fisioterapia ubicados en Madrid, Barcelona y Badalona especializados en trastornos musculoesqueléticos además de la realización de análisis clínicos.

Datos de contacto:

Soledad Olalla

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Medicina alternativa](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>