



Mindfulness: Revolución en Silicon Valley

Javier Carril

Socio Director Execoach

En los últimos años, en Silicon Valley hay una auténtica revolución con el Mindfulness (atención plena) y las técnicas de meditación zen. Deberíamos reflexionar sobre esto porque no son empresas cualquiera, sino las más innovadoras del mundo. Además, numerosos altos directivos y CEOs de grandes empresas, incluso del sector financiero, declaran abiertamente que practican la meditación para ganar visión global y perspectiva, y tomar mejores decisiones.

Más de 1000 empleados de Google han pasado por el programa de formación "**Search inside yourself**" basado en el **mindfulness (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**. También se hacen de forma bimestral series de "Mindful lunches" (almuerzos conscientes) en completo silencio, desde que un monje zen les visitó.

Este año se celebró en San Francisco la tercera edición del congreso "Wisdom 2.0" al que fueron 1700 directivos, y en la estuvieron presentes el **CEO de LinkedIn, el cofundador de Twitter**, y el creador del programa "Search inside yourself" de Google, entre otros altos directivos de empresas tecnológicas. En esta conferencia se habló del mindfulness como una forma de **potenciar la sabiduría interna** para tomar las mejores decisiones empresariales.

Programa Mindfulness & Emotional Wisdom

Programa de desarrollo de directivos, para potenciar el rendimiento, mejorar la toma de decisiones, la visión global y el equilibrio emocional.

[Contacta con nosotros para más información](#)

ESTE MES RECOMENDAMOS



Mindfulness para principiantes.
Jon Kabat-Zinn

En **General Mills** (una de las multinacionales más grandes del mundo) la meditación, el mindfulness y el yoga están revolucionando la compañía. Janice Marturano es la impulsora del programa de desarrollo **Mindful leadership**, por el que han pasado cientos de ejecutivos. Incluso **Steve Jobs era budista zen**, y declaraba abiertamente cómo la práctica de la meditación zen transformó su visión del mundo y le ayudó a diseñar los productos de Apple.

El **Centro de investigación de la NASA en Langley** está introduciendo clases de meditación y mindfulness para sus trabajadores para mejorar su bienestar y productividad en un entorno de alta exigencia. También se ha implantado un Programa de mindfulness 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 a la que sirven.

Pero ¿En qué consiste el **mindfulness**? Supone una mezcla de técnicas de distintas culturas orientales que potencian la atención, la concentración y la claridad mental. Estamos hablando de la **meditación zen, el yoga, el escáner corporal** y otras técnicas que potencian además la creatividad, la inteligencia emocional y el alto rendimiento.

Ya hace años que en las conferencias que imparto sobre gestión de estrés y **Zen Coaching**, he defendido todos estos beneficios, que he experimentado personalmente después de haber practicado las técnicas mindfulness durante los últimos 7 años. No sólo eso, he defendido que en los próximos años estas prácticas revolucionarán el mundo del liderazgo y de las empresas, introduciéndose como un **entrenamiento esencial para los directivos y empresarios**. Lo que me sorprende positivamente es que las empresas tecnológicas más exitosas e innovadoras del mundo sean las pioneras de estas prácticas aparentemente "soft". Pero de "soft"...nada. Porque las técnicas de atención (mindfulness) están relacionadas no sólo con la reducción del estrés, sino con el **alto rendimiento, una mayor capacidad para focalizarse en lo importante, una mayor claridad para tomar mejores decisiones, y una capacidad para distanciarse y ver todo con una mayor visión y perspectiva**. No por casualidad, el curso que llevo impartiendo dos años en el **Banco Santander** y en el que ya he enseñado estas técnicas a unos 150 directivos se llama "**Alto rendimiento individual y de equipos**".

Incluso ya se habla de que dichas técnicas, que en realidad transforman al individuo y por tanto se convierten en una actitud ante la vida, pueden ser la llave para cambiar las mentes agresivas capitalistas de los grandes empresarios del mundo, para que piensen con una **auténtica mentalidad sostenible**, y focalicen sus estrategias empresariales en el crecimiento y el beneficio no sólo para sus accionistas, sino para sus empleados, sus clientes, la sociedad y el planeta donde vivimos.

La revolución del mindfulness está ahí. La gran pregunta es ¿Cuánto va a tardar en instalarse definitivamente como algo

esencial de la estrategia de las empresas? ¿dos años, cinco años? El tiempo dirá, pero si una empresa quiere liderar su sector y mantenerse en esa posición durante mucho tiempo, deberá estudiar muy seriamente la **implantación de programas de mindfulness**

Mindfulness para principiantes es una invitación para que el lector modifique su relación con el modo en que piensa, siente, ama, trabaja o juega; y despierte y encarne de forma plena lo que realmente es.

NOTICIAS



Siete maneras de pedir perdón por parte de los CEO

Desde Mark Zuckerberg hasta Guido Barilla, la forma de disculparse de los directivos dice mucho de la empresa.

He aquí siete directivos de conocidas marcas que han tenido que disculparse públicamente, con mejor o peor resultado.

<http://goo.gl/b9220B>

PROYECTOS EXECOACH

Execoach y Telefónica Soluciones culminan el programa de Mentoring interno con gran éxito. La clave ha sido una metodología clara y estructurada, con el fin de orientar y formar a mentores y mentees.

[Más información](#)

VISÍTANOS

Visita nuestra web
www.execoach.es

REGALA
CONSEJOS ÚTILES

may seriamente la implantacion de programas de mindfulness entre sus empleados.

Si te interesa información sobre programas de mindfulness en tu empresa, envíanos un e-mail a execoach@execoach.es o llama al 91 297 54 65.



Suscribe a otra persona

Copyright © www.execoach.es

[Reenvía este correo](#)



Try it FREE today.

Este correo electrónico ha sido enviado a ordubolea@gmail.com
por exenews@execoach.es |
Eliminación instantánea con [SafeUnsubscribe™](#) | [Política de privacidad](#).

Execoach for Leadership S.L. | Paseo Castellana 135 7º | Tel: 91 297 54 65 | Madrid | 28046 | Spain