

Mindfulness en las organizaciones. Caso de éxito

Heineken España, pionera nacional en aplicar Mindfulness para promocionar la salud y felicidad de sus empleados. Estudio Premiado por la Real Academia de Medicina de Sevilla

Experiencia de promoción de la salud en una empresa del sector de la alimentación, galardonado con el Premio Dr. Pedro de Castro Sánchez en el XV Congreso Nacional de Medicina del Trabajo.

¿Se puede ser feliz en el trabajo?

Es lo que cuestionó el departamento de Medicina del Trabajo de Heineken España a finales de 2012, cuando se comenzaron a impartir los primeros cursos de Mindfulness a empleados de algunos de sus centros de trabajo. Casi dos años después, la empresa publicó los positivos resultados de un estudio basado en las técnicas de Mindfulness, pionero en nuestro país a la hora de promocionar la salud y la felicidad de todos los empleados.

"*Mindfulness y trabajo. Experiencia de promoción de la salud en una empresa del sector de la limitación*", es el título del estudio que, liderado por el Dr. Andrés Pomares, coordinador Nacional de Medicina del Trabajo de Heineken España, y el Dr. Ignacio Gómez, coordinador regional de Levante, ha sido galardonado con el Premio Dr. Pedro de Castro Sánchez el pasado 7 de junio en el XV Congreso Nacional de Medicina del Trabajo celebrado en Sevilla.

¿Qué es Mindfulness?

El concepto de Mindfulness podría "traducirse" como "atención plena" o "conciencia plena". El doctor Jon Kabat-Zinn, creador de la Clínica de Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts, ha sido desde los años 70 el gran promotor en occidente de esta disciplina, que nos enseña sobre todo a centrarnos en el presente, en la tarea concreta que queremos llevar a cabo, manejando nuestras preocupaciones, distracciones e inquietudes. Esto deriva en una mayor capacidad de concentración, que implica mayor serenidad y capacidad de comprensión, todo ello mediante diversas técnicas corporales y de respiración.

En definitiva, se trata de una habilidad psicológica que nos permite aumentar nuestra calidad de vida en general y rendir mejor en el trabajo, evitando las situaciones de estrés emocional y otras repercusiones nocivas para nuestra salud. Porque, al contrario de lo que muchos pensábamos, la dificultad real reside en concentrarse verdaderamente en una sola cosa.

Algunos datos interesantes

- Google ya forma a sus empleados de todo el mundo en Mindfulness. Otras grandes empresas que lo han adoptado, Procter & Gamble, General Mills, Unilever, Ford Motors Company, Grupo Bimbo, etc.
- El pasado 3 de febrero de 2014, la revista Time dedicó su portada a un amplio reportaje titulado "*La revolución de la consciencia*" en el que definía esta disciplina científica como "*la ciencia de buscar la atención plena en la estrenaste cultura de la multitarea*". Después, le siguieron publicaciones en otras prestigiosas cabeceras como The New York Times, The Economist, Squire o GQ.
- Una cuarta parte de las grandes empresas de EEUU ya han puesto en marcha iniciativas de Mindfulness y reducción del estrés y en Europa cada día son más las compañías que lo están poniendo en práctica. Además, se está convirtiendo en parte fundamental de programas de desarrollo directivo en escuelas de negocio.

- En EE.UU. se están desarrollando estudios para una posible aplicación de las técnicas de Mindfulness en las situaciones de estrés en combate que viven los marines.

¿Por qué aplicamos esta técnica?

Dentro de nuestra estrategia de sostenibilidad Brindando un futuro mejor y del firme compromiso por ser una Empresa Familiarmente Responsable (EFR) con el lema Un gran lugar para trabajar, en nuestro empeño por optimizar las condiciones de trabajo en las fábricas y en las oficinas, en Heineken España decidimos ofrecer una formación en técnicas de Mindfulness a empleados de la compañía de diverso rango. Tal fue la aceptación, que en el periodo de un año (marzo 2013-2014), 350 empleados se habían sumado voluntariamente a los cursos.

Esta actividad formativa de promoción de la salud, diseñada e impartida directamente por nuestros Servicios Médicos, tiene como objetivos la prevención de trastornos psicológicos por estrés "tóxico", mejorando la eficacia y satisfacción en el ámbito laboral y logrando un equilibrio de la vida personal, familiar y laboral que dé como resultado una situación de bienestar psicoemocional, la felicidad.

En algunas empresas se ha empezado a aplicar esta formación en directivos, pero en Heineken España creíamos que era necesario formar a todo tipo de empleados, al margen de su rango profesional, puesto que este tipo de habilidades psicológicas cobra un especial interés en contextos como el de la actual crisis económica, donde las situaciones de pesimismo, preocupación y estrés están a la orden del día. Y los resultados parecen haber confirmado las previsiones.

¿Cuáles han sido los resultados?

Se han efectuado dos encuestas de valoración del curso al finalizar el mismo y, transcurridos unos meses para ver su impacto a lo largo del tiempo, de un total de 350 empleados implicados en el estudio,

-La mayoría de los empleados (85%-95%) han admitido una mejora notable o sobresaliente de su flexibilidad mental y su capacidad de adaptación a los cambios.

-El 100% de los participantes que practican alguna técnica de Mindfulness valora positivamente la aportación del curso al desempeño de su trabajo.

-La percepción de utilidad del Mindfulness aumenta de forma directamente proporcional al grado de responsabilidad de la categoría profesional (jefes, titulados y oficiales).

-La mayoría de los empleados destaca la respiración consciente como la práctica a la que recurren con mayor frecuencia.

-El 91% de los participantes asegura que el curso ha mejorado su vida personal, familiar y extra laboral.

-La percepción de que el curso ayuda a ser más feliz es del 80% al finalizar el curso y se mantiene en un 69% pasado un periodo de 6-12 meses.

-El 79% de los participantes que han seguido practicando Mindfulness afirma que el curso les ayuda a ser más felices.