



# Mindfulness

Cristina Zaldua Saenz de Buruaga





# Objetivos

- ❑ Que es el “Mindfulness” ?
- ❑ Cuales son los beneficios para mi?

# Te ha pasado alguna vez...



Estar tan preocupado/a que no te has enterado de lo que acabas de comer?



Enviar un email y darte cuenta de que has olvidado de incluir una información importante?



Darte cuenta de que estas hablando con una compañera y no has escuchado lo que te acaba de decir?

Estar nervioso/a sin ninguna razón aparente?



Pasar al lado de una persona sin verle?





Mind Full, or Mindful?

# Mindfulness ... es la solución



Mind Full, or Mindful?

“Mindfulness es  
**ser consciente**

de tus pensamientos,  
tus emociones,  
tus sensaciones,  
tu entorno

**en el momento  
presente,**

“  
Sin juzgar”

## Mindfulness ES...

- Una manera de ser
- Un estado de consciencia, de presencia
- Vivir el momento presente, sin dejar que la vida se te escape
- Observar tus pensamientos, tus emociones y aceptarlas, sin juzgarlas
- Estar presente aquí y ahora

## Mindfulness NO ES...

- Una practica religiosa
- Una manera de escaparte de la realidad
- Una tarea por hacer
- Tener que parar lo que estas haciendo
- Estar sentado en un cojín meditando en la montaña



Tienes una cita con la **VIDA** en el **AQUÍ & AHORA...**  
**No te la pierdas!**



El regalo mas bonito que puedes hacer a los demás es  
**La CALIDAD de tu PRESENCIA**



**Disfrutar  
de cada momento  
de la VIDA**

# La paradoja en el trabajo...

Hacer  
mas

Mas presion &  
expectativas

Con  
menos

Menos recursos,  
mas presión para  
reducir costes

???

# La paradoja en el trabajo...

Hacer  
mas

Mas presion &  
expectativas

Con  
menos

Menos recursos,  
mas presión para  
reducir costes

Es necesario  
encontrar **nuevas**  
**formas de trabajar**

que permitan estar  
**al máximo del**  
**potencial de**  
**manera durable**

# Mindfulness: Los beneficios en el trabajo

*Concentración, Motivación, Agilidad, Claridad ... Estar al máximo de mi potencial*

## Focus

Mejor capacidad de concentración, de poner mi energía en las prioridades importantes

## Inteligencia emocional

Ser consciente de los demás, comunicar mejor, vínculos & relaciones mas profundas

## Motivación

Concentrarme y enfocarme en las cosas importantes, que tienen sentido para mi, para mi equipo, para mis clientes



## Agilidad

Ser mas consciente de las opciones que tengo, sentirme mas libre de cambiar. Ser mas preparado para gestionar cambios continuos de clientes / mercados.

## Resiliencia

Mas tranquilidad & calma, mas enraizado y presente a los retos que vienen

## Gestión de la energía

Ser mas consciente de mi nivel de energía, gestionar mejor como gasto & recupero mi energía

# Mindfulness: Los beneficios en el trabajo

*Concentración, Motivación, Agilidad, Claridad ... Estar al máximo de mi potencial*

## **Creatividad & Resolución de Problemas**

Mente liberada , presente y capaz de despegar su potencial

## **Well-Being / Bienestar**

Menos estrés, menos burn-out, presión sanguínea mas baja, mejor estado de salud, mejor inmunidad



## **Claridad**

Tener mas claro cuales son las cosas en que necesito concentrarme, Ser mas motivado al trabajar en las cosas que tienen mas sentido

## **Gestión emocional**

Consciencia de mi-mismo, de mis emociones, self-control, capacidad de auto-motivación

# Lideres de alto nivel adoptan el mindfulness

*“2013 ha sido el año en que top CEOs han salido del armario...como meditadores.”*

*Arianna Huffington*



**Arianna  
HUFFINGTON**  
Huffington Post CEO



**Bill FORD**  
Ford Motors CEO



**Vineet  
NAYAR**  
HCL Technologies  
Former CEO



**Oprah  
WINFREY**  
Oprah Winfrey  
Network, O, The  
Oprah Magazine and  
Harpo Films CEO



**Ken POWELL**  
General Mills CEO



**Mark  
BERTOLINI**  
Aetna CEO

*Y tu?*



**Mindfulness:**

**Are you ON?**

# Mindfulness ... y los beneficios para la empresa

Mindfulness no es un tema “soft”...

## Reducción de Estrés

**-15%** absentismo

## Retención de talentos

**- 40%** costes selección

**- 35%** turnover

## Work life balance

**+30%**

## Motivación

**+20%**

## Eficacidad

**+ 10%**

## Capacidad de concentración

**+ 20%**

## Capacidad de priorizar

**10%**



