

Nuevas técnicas formativas

El *Mindfulness* aumenta la productividad de los trabajadores hasta un 20%

- El *mindfulness* es un recurso que consiste en enseñar al cerebro a poner el foco en una sola función, de tal forma que pueda dedicarle una atención plena y que haga al trabajador ser una persona más productiva.
- Cada trabajador pierde, de media, alrededor de una hora y media al día en distracciones, lo que supone unas ocho horas a la semana, o lo que es lo mismo, cada trabajador, de media, desaprovecha el 20% de su jornada laboral.
- 8 de cada 10 empresas que conocen el significado de *mindfulness* reconocen tener necesidades formativas en este sentido. Además, la misma proporción de organizaciones se plantea instaurar formaciones de *mindfulness* entre sus trabajadores en los próximos años.
- Las empresas que llevan a cabo programas de *mindfulness* reducen en un 78% las bajas por ansiedad, estrés o depresión de sus trabajadores. Según los trabajadores, de media, quienes practican esta técnica consiguen reducir en un 65% sus niveles de estrés laboral.
- Además, practicarlo de forma habitual reporta beneficios como: la mejora del rendimiento, el sueño y la inteligencia emocional, facilita la recuperación ante situaciones de estrés, reduce las bajas por IT y mejora la eficacia de los trabajadores.

Madrid, 23 de febrero de 2016.- A diario recibimos multitud de estímulos e interrupciones que merman nuestra atención y disminuyen nuestra concentración. Sus consecuencias más inmediatas pasan por el bajo rendimiento, el estado de alerta constante o la dificultad concentrarse. Una de las técnicas más efectivas para combatir este tipo de problemas a los que debemos hacer frente en el trabajo es el *mindfulness* o atención plena, que es utilizado por las empresas para incrementar los niveles de productividad de los trabajadores.

Consciente de la importancia de todo ello, **Adecco Training**, la división del Grupo Adecco, especializada en integrar soluciones de formación y desarrollo con la estrategia empresarial, ha querido analizar el impacto del *mindfulness* en la productividad de los trabajadores. Para ello, ha recogido resultados de las numerosas formaciones que ha impartido sobre este ámbito en los últimos años mediante encuestas a empresas y trabajadores.

El *mindfulness* y la productividad

El *mindfulness* es un recurso que consiste en enseñar al cerebro a poner el foco en una sola función, de tal forma que pueda dedicarle una atención plena.

Aunque el concepto de atención plena se ha desarrollado desde hace siglos como una parte del budismo, desde hace 30 años, por su alto valor y sus positivos resultados, esta técnica se utiliza en todas las sociedades, independientemente de sus creencias religiosas. Así, **se ha convertido en uno de los métodos meditacionales más utilizados en Occidente y con resultados más eficaces a nivel personal y profesional.**

En nuestro país, **la práctica de *mindfulness* o atención plena es aún minoritaria** y sólo se ha puesto en marcha en empresas muy preocupadas por la salud de los trabajadores o en aquellas que son innovadoras en la búsqueda de técnicas que faciliten su bienestar. Según la encuesta realizada por Adecco Training, **sólo un 5% de los trabajadores españoles lo practica**, a pesar de sus múltiples beneficios. Entre los más destacados, está **el incremento de la productividad, que se sitúa en torno al 20%.**

Se calcula que **cada trabajador pierde, de media, alrededor de una hora y media al día en distracciones**, lo que supone unas ocho horas a la semana, o lo que es lo mismo, cada trabajador, de media, desaprovecha el 20% de su jornada laboral.

De esta forma, **quien practica la técnica de la atención plena es capaz de recuperar el 100% del tiempo que antes perdía a causa del déficit de atención y podría recuperar ese 20% de la jornada laboral que antes no aprovechaba.**

Aunque se trata de una práctica minoritaria, **8 de cada 10 empresas que conocen el concepto de *mindfulness* reconocen que tienen necesidades formativas en este sentido.** En la misma proporción, **el 80% de las organizaciones consultadas se planteará formar a sus trabajadores en la atención plena en los próximos años.**

Además de repercutir en la productividad, el *mindfulness* también sirve para **reducir la sensación de estrés en el trabajo**, pues el **65%** de los trabajadores afirma tener mayor sensación de calma y relax en el trabajo. La efectividad de esta técnica a la hora de reducir los niveles de estrés es tal, que **se ha detectado una reducción del 78% en los días de baja por ansiedad, estrés o depresión** en las empresas que llevan a cabo esta práctica.

Todos estos efectos del *mindfulness* no se perciben de forma inmediata. De hecho, **los cambios no se aprecian hasta las ocho semanas.** Practicando la atención plena no se adquieren hábitos de forma permanente, sino que requiere de una práctica habitual y periódica.

Otros beneficios del *mindfulness*

Una vez adquiridas unas pautas, y en un plazo superior a las 8 semanas, el *mindfulness* tiene también los siguientes beneficios en quien lo practica:

- **Mejora del rendimiento:** Incrementa y mejora el razonamiento verbal y la memoria, por lo que se convierte en una buena herramienta para ampliar las funciones cognitivas.
- **Facilita la recuperación ante el estrés:** No sólo disminuye los niveles de estrés de los trabajadores, sino que, además, 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, lo que se traduce en una mayor capacidad de trabajo en equipo.
- **Disminuye las bajas por incapacidad temporal:** No sólo las relativas a estrés, sino también a las debidas a resfriados e infecciones respiratorias, disminuyendo el tiempo y la gravedad de los mismos.
- **Mejora la inteligencia emocional:** Este tipo de meditación ayuda a gestionar el dolor y las emociones de forma más eficaz.
- **Mejora el sueño:** La reducción de estrés y la mejora en el control de las emociones pueden tener beneficios sobre el sueño.
- **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.

En definitiva, el *mindfulness* ayuda a los trabajadores a estar más atentos, más tranquilos, más concentrados, más serenos, más sanos, más capacitados, con mayor control de sus emociones y con mejor memoria, lo que les convierte en personas más productivas y felices en su trabajo.

Sobre Adecco

Adecco es la consultora líder en el sector de los Recursos Humanos en España con una facturación de 789 millones de euros en 2014. Llevamos 34 años en el mercado laboral español realizando una labor social diaria que nos ha situado como uno de los 10 mayores empleadores en nuestro país y somos la 3ª mejor empresa para trabajar en España y la primera en el sector de los RRHH, según Great Place to Work.

Nuestras cifras hablan por nosotros: en el último año hemos realizado más de 342.000 contratos (6% interanual más). Hemos proporcionado su primer empleo a más de 35.000 jóvenes y hemos ofrecido una nueva oportunidad laboral a 11.500 mayores de 45 años. Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España casi 10 millones de contratos. Hemos ayudado a 27.700 mujeres víctimas de la violencia de género a encontrar trabajo. Integramos a más de 13.000 personas con discapacidad en el mercado laboral. Invertimos más de 7 millones de euros en la formación de trabajadores y, pese a la crisis, el 20% de nuestros empleados consigue un contrato indefinido en las empresas cliente. Todo ello gracias a una red de más de 300 delegaciones en nuestro país y a nuestros 1.600 empleados directos. Para más información visita nuestra página web www.adecco.es

Para cualquier aclaración no dudéis en poneros en contacto con nosotros. Un cordial saludo:

Luis Perdiguero /Patricia Herencias/Annaïs Paradela
Dpto. de Comunicación Adecco
Tlf: 91 432 56 30
luis.perdiguero@adecco.com
patricia.herencias@adecco.com
anais.paradela@adecco.com

Miriam Sarralde/Lorena Molinero
Trescom Comunicación
Tlf: 91 411 58 68
miriam.sarralde@trescom.es
lorena.molinero@trescom.es