

Emprendedores

Nº 238 Julio 2017-2,35€
(Canarias: 2,50€) VENTA CONJUNTA CON QUO

emprendedores.es



Así hemos
cambiado
en dos décadas



INTUICIÓN EN LOS NEGOCIOS

Nuevas vías para sacar partido
a tu sexto sentido

OPORTUNIDADES

Conceptos clave para hacer
rentable un restaurante

AUTÓNOMOS

Qué hacer (y qué no) ante una
inspección de Hacienda

IDEAS

La verdad sobre cómo es
emprender en Silicon Valley

06 DELEGACIÓN: CONFÍA EN EL OTRO

"Cuando se despidió al hijo en la bici para su primer paseo con amigos, es el niño el que pedalea, pero el cerebro de la madre o padre queda atrapado: ¿tendrá un accidente?". Otra de las enseñanzas que destaca Sergio Martín es abandonar esos roles invasivos que nos obligan a intentar asumir o supervisar todas las tareas, a estar encima de cada papel

que se mueve en la empresa. En ese sentido, "si hemos asumido que no podemos hacerlo todo, lo mejor es ejercitar las técnicas de respiración y meditación, la atención plena y la escucha activa para replegar tus fuerzas internas y dejar hacer al otro desde la confianza real: el éxito del proyecto no depende solo de lo que hagas tú", añade.

07 TOMA CONSCIENCIA DEL PRESENTE: EL MINUTO DE ORO

En palabras de García Campayo, "consiste en una meditación breve de un minuto, básicamente centrada en la respiración, que disminuye los pensamientos y hace que las emociones se regulen. Se realiza al inicio del trabajo para empezar la labor de forma tranquila y concentrada, o cuando se prevén situaciones de estrés

como una reunión conflictiva o discusión con algún compañero, o incluso antes de responder un correo".

Sin duda es uno de los ejercicios que más valoran los practicantes del *mindfulness*, ya que les permite tomar consciencia de la tarea que se va a realizar, centrándose en su realización y olvidando otras obligaciones.

08 ESCUCHA TU CUERPO: ESCÁNER CORPORAL

El *mindfulness* es una práctica, y sólo cuando se interioriza la meditación como parte del día a día estará ofreciendo su verdadero rendimiento. Hay infinidad de modelos de meditación para adaptarlos a situaciones comunes, como cuando se conduce o antes de comer, pero también son necesarias meditaciones más prologadas en el tiempo. Una de ellas es el escáner corporal, poner la atención en las diferentes partes del cuerpo de una

forma secuencial y ordenada. Sirve para aumentar la conciencia corporal, debilitar y combatir al diálogo interior que nos atosiga y, en definitiva, regular mejor las emociones. "Siempre que tengamos pensamientos recurrentes que no podemos quitar de la cabeza, la atención al cuerpo hace que se diluyan y que conectemos con la sensación de bienestar que produce la conciencia corporal", explica García Campayo.

CAROLINA GARCÍA BAILO

DENIOS

"No queríamos resolver ningún problema concreto, pero todo va mejor"



Carolina García Bailo, directora gerente de Denios, empresa alemana especializada en seguridad laboral y medioambiental a través de la consultoría y venta de equipamiento para el tratamiento de materias peligrosas, se acercó al *mindfulness* hace poco más de un año. "La mayoría del equipo somos ingenieros y cero místicos, pero yo había leído sobre *mindfulness* y sabía que el doctor García Campayo es uno de los gurús españoles, así que fui a escucharle", resume García Bailo: "Y me entusiasmó. Sus fundamentos son muy científicos". Un entusiasmo contagioso. Pronto el resto del equipo, unos 15 ubicados en su sede española de Zaragoza, decidieron probar en una sesiones organizadas los viernes por la tarde en horario laboral: "Me miraban un poco extrañados porque saben lo racional que soy, pero se fiaron". "Yo sabía que iba a ser positivo. No queríamos resolver ningún problema concreto, pero todo va mejor ahora. Nuestro entorno de trabajo es estresante, pero avanzamos en las relaciones interpersonales, en las de equipo y en el trato con el cliente", explica García Bailo. Ahora *mindfulness* se ha convertido en la palabra mágica cuando alguien entra en dinámicas no adecuadas por la presión o la multitarea: "Recordamos que atender 50 cosas al mismo tiempo no nos convierte en mejores profesionales, es más efectivo atender una a una y centrarnos en lo importante". De momento en Denios no piensan sino en profundizar: "Es difícil medir su rendimiento en términos económicos, pero nuestra empresa ha mejorado sus resultados y el equipo humano se siente mejor. Nos ayuda a devolver la mirada a lo pequeño, que es básico para una empresa que da servicio".

FOTOS: GETTY.