

MINDFULNESS : UNA HERRAMIENTA CLAVE EN EL EMPRENDIMIENTO



Verónica Salas
veronicasalas.com

Los emprendedores, actualmente, nos enfrentamos a desafíos que ponen a prueba nuestra capacidad de adaptación, de resiliencia y de toma de decisiones. Surgen nuevas formas de entender el mundo y necesitamos herramientas para gestionar las distintas situaciones a las que nos enfrentamos, sobre todo en un mundo cada vez más cambiante.

La creación y gestión de un negocio, en mi caso el 99% online, requiere una combinación única de habilidades técnicas, creatividad, perseverancia y, sobre todo, una capacidad extraordinaria para manejar el estrés.

Necesitamos herramientas que nos permitan gestionar las presiones constantes a las que, a menudo, estamos sometidos: la gestión de las finanzas, la competencia feroz, la presión para innovar, la necesidad constante de tomar decisiones cruciales...



@ yogaisibiza

Y es en este contexto donde el mindfulness emerge como una herramienta clave para conocer que es el estrés, gestionarlo y mejorar nuestro rendimiento personal y profesional.

El MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), apareció en mi vida cuando decidí cambiar de rumbo profesional, coincidiendo con la crisis de los 40. Un programa que me ayudó a conocerme mejor, a reducir los niveles de estrés derivados de la profesión que dejaba atrás y de la nueva vida que emprendía.

Lo que iba a ser un programa de 8 semanas para la reducción del estrés y de autoconocimiento, se convirtió en uno de los pilares de mi profesión, y no solo en este ámbito, sino también en mi vida



Pero, ¿qué es el MBSR y en qué te puede ayudar?

MBSR es un programa experiencial de ocho semanas, desarrollado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en el año 1979. Este programa combina ***prácticas de mindfulness o atención plena, con técnicas de meditación y movimientos conscientes tipo yoga.*** Es una poderosa herramienta para reducir la ansiedad, mejorar la concentración y aumentar la capacidad en la toma de decisiones.

En definitiva, para mejorar nuestro bienestar.

Las prácticas del programa las puedes ir integrando cada semana en tu vida diaria, fácilmente, y una vez finalizado el programa, te das cuenta de que tienes una mayor capacidad para manejar el estrés, consigues mantener la calma bajo presión y mejoras tu claridad mental.

Desde mi experiencia personal, la incorporación del mindfulness a mi vida ha supuesto un antes y un después, no solo en mis relaciones profesionales, sino también en las personales y familiares.

Te comparto este cuadro que muestra el antes y después de la aplicación de un programa de mindfulness en mi emprendimiento, y siempre desde mis vivencias.

Sin las herramientas de Mindfulness

Era mucho más impulsiva, y esto afectaba negativamente a mi toma de decisiones y a mis relaciones con los demás.

La constante presión me generaba cansancio mental y emocional afectándome a mi creatividad, productividad y motivación con mi proyecto.

Había perdido el enfoque de mi proyecto. La sobrecarga de tareas y la ansiedad por lo que pudiera suceder en el futuro, me hacían caer en estados rumiativos que me alejaban de mis objetivos.

Mi mente estaba dispersa entre miles de tareas y no sabía diferenciar lo que era importante en ese momento para mí.

Tenía muchos problemas de salud: migrañas constantes, dolores musculares, no dormía bien y tenía unas digestiones terribles.

Después de utilizar las herramientas de Mindfulness del programa de MBSR

Tengo una mayor claridad mental y una mayor conciencia de los pensamientos. He podido detectar mis patrones automáticos de reacción, permitiéndome tomar decisiones desde un espacio de reflexión y no desde la reacción inmediata al estímulo.

La utilización de herramientas de mindfulness me ha ayudado a regular el sistema nervioso, lo que me permite, desde el cuerpo y la mente, responder al estrés de forma más adaptativa. Soy consciente de mis reacciones físicas y emocionales frente a la incertidumbre, y esto me facilita una respuesta más calmada y menos reactiva.

Las técnicas de Mindfulness me han enseñado a mantener la mente enfocada en una tarea a la vez. Esto ha aumentado mi productividad, me ha ayudado a reducir la multitarea improductiva y he podido priorizar lo importante en cada momento.

La gestión del estrés, me ha ayudado a mejorar mi bienestar, a programar mis tiempos de descanso y autocuidado, lo que ha influido muy positivamente en mi proyecto de negocio y en mi vida en general.