

Janice Marturano «El líder 'mindful' cultiva la claridad, concentración y compasión»

ENTREVISTA

Fue vicepresidenta de General Mills, donde estuvo 15 años, firma que dejó para fundar Institute for Mindful Leadership. Ha publicado 'Mindfulness en el liderazgo'

Janice Marturano (Franklin Lakes, New Jersey, 1957) está considerada una de las especialistas en 'mindfulness' a nivel internacional. En su primera visita a España inauguró ayer en Zaragoza el I Congreso Mindfulness en las Empresas del siglo XXI que organiza el equipo del psiquiatra Javier García-Campayo. Acompañada por Patricio Barriga, uno de los profesores de su instituto, espera seguir colaborando en la formación de directivos españoles. **¿Cuál es su definición de 'mindfulness'?**

Una de las definiciones más comunes es la de 'estar presente en el momento sin juzgar'. El 'mindfulness' es una capacidad innata del cerebro que se puede cultivar y fortalecer.

¿Cómo entró en contacto con esta técnica?

Cuando era vicepresidenta de General Mills fui designada para dirigir un equipo que se encargaba de asesorar en una gran fusión. Fueron 18 meses durante los que tuve que trabajar siete días a la semana. En ese periodo, mi madre, que estaba muy enferma, murió y también mi padre. Fue una tragedia personal y profesional. Yo estaba muy unida a ellos, pero el acuerdo fue tan duro y complejo que no había tiempo para el duelo. Si hubiéramos perdido, unas 10.000 personas podían haberse quedado sin empleo.

¿Cómo le afectó esta situación personal y profesionalmente?

Una vez que el acuerdo estuvo hecho dije: «Ahora tengo tiempo para llorar la muerte de mis padres». Y para recuperarme, porque en esos meses había perdido nueve kilos, no había dormido... Aunque volví al trabajo, a cuidar de mis hijos, de mi marido, sentí

que algo había cambiado en mí, que había perdido una parte para siempre. Después aprendí que puedes llegar a un punto de agotamiento tal que es muy difícil volver atrás. Un amigo me recomendó ir a un 'spa'. En él había un programa para ejecutivos de Jon Kabat-Zinn, la persona que introdujo el 'mindfulness' en el campo médico. Vi que era del Massachusetts Institute of Technology (MIT), así que fui a un curso de seis días.

¿Y cuándo decidió dejar su puesto de vicepresidenta para fundar en 2010 un instituto especializado en 'mindfulness'?

Empecé a ver que el 'mindfulness' podía ayudarme a ser un líder más afectivo, mejor comunicador... Comencé con la ayuda de un colega a formar a mis compañeros en General Mills. A los cuatro años había formado a 700 y había personas de otras compañías e incluso de la administración que me pidieron que les diera formación. La demanda fue tan grande que tuve que elegir y para mí fue fácil. Me fui y fundé el instituto.

¿Qué ventajas aporta para las compañías esta formación que mejora la concentración?

Puede hacer que los empleados estén más comprometidos, sepan tomar mejores decisiones, sean más resilientes y más innovadores. El beneficio para cada profesional es la capacidad de liderar



Janice Marturano, ayer en el Patio de la Infanta de Zaragoza.

Empresas que adaptan la causa de la atención plena

Cada vez son más las empresas y empresarios españoles interesados en el 'mindfulness' o atención plena, por los beneficios que para la salud, emociones, relaciones interpersonales y trabajo tiene esta práctica, cada vez más extendida en el mundo occidental. Así se puso de manifiesto en la primera jornada del I Congreso 'Mindfulness en las empresas del siglo XXI', que organiza la Universidad de Zaragoza en la capital aragonesa.

Las personas tienen entre

20.000 y 40.000 pensamientos al día, lo que da idea del ruido que hay en nuestro cerebro y que nos impide centrarnos única y exclusivamente en una sola tarea, explicó el profesor de la Universidad Pontificia de Comillas, Fernando Tobías. Director del Centro Mindfulness del BCL Desarrollo y ponente en este foro, Tobías asegura que cada vez hay más demanda por parte de las empresas españolas para aplicar esta técnica de concentración y meditación que fa-

cilita el estar aquí y ahora, con atención plena, haciendo una sola cosa y pensando solo en esa cosa, aceptando lo que ocurre, sin juzgarlo.

El 'mindfulness', de acuerdo con el psiquiatra y director del congreso, Javier García-Campayo, reduce los niveles de estrés, disminuye el absentismo laboral y los conflictos interpersonales, aumenta la creatividad, facilita la regulación emocional y la claridad en la toma de decisiones. **EFE**

y vivir con excelencia en el trabajo, en casa y en su comunidad. **¿Y puede llegar a reflejarse en los resultados económicos de la compañía?**

Sí. Tiene un reflejo en la productividad. Por ejemplo, hay muchas reuniones durante el día en las que muchas veces no se consigue nada. Una de las cosas que se pueden lograr es cómo hacer esas reuniones más productivas. Otro ejemplo se refleja en el bienestar de los empleados. Si no se forma a la gente al final termina quemada, enferma más, se marcha y tiene que ser reemplazada, lo que supone un mayor coste para la organización. Y, por último, en el mundo occidental hay estudios que muestran un gran nivel de desvinculación por parte de los empleados. La gente siente que solo es un robot en su trabajo.

Ha escrito una guía sobre esta técnica aplicada al liderazgo. ¿Qué es un jefe 'mindful'?

El Institute for Mindful Leadership lo define como «una persona que representa el liderazgo cultivando la concentración, la claridad, la creatividad y la compasión en el servicio a los otros». Estas cuatro características son las que yo llamo los fundamentos de un liderazgo excelente. Esta habilidad es especialmente crítica cuando estamos encargados de tomar decisiones estratégicas o importantes. Cuando los profesionales comienzan a recibir entrenamiento en liderazgo 'mindful' en sus organizaciones son más proclives a encontrar formas de mejorar la comunicación y llevar unas vidas más productivas, equilibradas y sanas.

¿Coincide en que bastan 10 minutos al día para practicar esta técnica y que dé resultados?

Sí. Diez minutos, dos veces al día. Yo practico todos los días.

En una sociedad multitarea, donde todos hacemos varias cosas a la vez, parece difícil conseguir esa concentración.

Yo explico que la multitarea es un mito. Nuestros cerebros no son capaces de hacer multitarea y cuando lo intentan o pensamos que somos multitarea, realmente estamos perdiendo el tiempo. La multitarea es un término informático. Los ordenadores pueden hacer multitarea, nosotros, no. Cuando lo intentamos somos menos productivos.

B. ALQUÉZAR

Suben un 25% los accidentes laborales mortales en Aragón

CC. OO. Aragón pide extremar la acción preventiva y la vigilancia en las empresas para frenar este repunte

ZARAGOZA. Durante el primer cuatrimestre del año se han producido 10 accidentes mortales en jornada de trabajo, un aumento del 25% respecto al mismo periodo del año anterior, denunció ayer CC. OO. Aragón, que exige mayor

control y vigilancia para que la siniestralidad laboral no siga 'in crescendo'. Según este sindicato, de enero a abril ha habido 4 fallecidos por condiciones de trabajo, 1 fallecido 'in itinere' por accidente de tráfico y 5 fallecidos por patologías no traumáticas.

Asimismo, se ha incrementado, aunque en menor porcentaje, el 5,43% el total de accidentes -graves, leves y mortales- en este cuatrimestre. En total, 4.601 personas se han accidentado en sus centros

de trabajo, es decir, 237 accidentados más respecto al mismo periodo del año anterior, según los datos proporcionados por CC. OO. Aragón, que subrayó que en los accidentes 'in-itinere' -a la ida o la vuelta del puesto de trabajo- se ha producido un aumento del 1,72%, pasando de 639 en el primer cuatrimestre de 2016 a los 650 del mismo periodo este año.

«Se ha de ser muy escrupuloso en la acción preventiva de las pequeñas empresas porque la sinies-

tralidad laboral se está cebando en ellas», advirtió Benito Carrera, secretario de Salud Laboral de CC. OO. Aragón, quien denunció una vez más la «ocultación» de enfermedades profesionales. «De enero a abril de 2017 se han reconocido 189 enfermedades profesionales con baja, lo que supone un aumento del 5,58%, respecto al mismo periodo del año anterior», recordó. Asimismo, insistió en la necesidad de que «la evaluación de riesgos en las empresas sea

permanente y también en las ETT o empresas de trabajo temporal, que han hecho mucho daño», dijo. Y a extremar la implicación de todos (Administración, agentes sociales e Inspección) para que el aumento de trabajadores afiliados a la Seguridad Social de enero a abril de este año -suman 441.819 personas en Aragón, un 3,65% más que en el mismo periodo de 2016- no se traduzcan en un repunte de la siniestralidad.

M. LL.