



Entrevista a Ana Arrabé, fundadora de Eus3:

“Hay evidencia científica sobre los beneficios del Mindfulness”

Lidérate desde el respeto a tu persona y a los demás. Lidérate desde la ilusión por compartir, descubrir y amar. Lidérate desde el equilibrio físico y mental que surge de cultivar la Conciencia Plena. Es la invitación de Ana Arrabé, instructora de Mindfulness. Para ella, éste es un recurso interno, innato pero aletargado debido al tipo de vida vigente. Hay que despertarlo para hacerle actuar en nuestro beneficio, desarrollarlo como capacidad de prestar atención voluntaria y no enjuiciadora a lo que está ocurriendo en cada momento, relacionándonos con la experiencia y el que la experimenta (uno mismo) de manera amable y compasiva.

MINDFULNESS

Quality Spa: ¿Por qué es un concepto que se está desarrollando tan profundamente?

Ana Arrabé: Este auge en la práctica de la meditación, tanto de manera individual como colectiva en las organizaciones más innovadoras, se debe a que por primera vez en la Historia disponemos de gran evidencia científica sobre cómo un entrenamiento sistemático y regular de la atención (meditación Mindfulness) puede generar cambios significativos en el cerebro, en la capacidad para autorregular e influir de manera positiva sobre situaciones que generan emociones aflitivas y el potencial que tenemos los seres humanos para responder con todos nuestros recursos ante los desafíos que nos presenta la vida, aumentando la resiliencia y bienestar.

Q: ¿Por qué tomó relación con la práctica del Mindfulness?

A.A.: Se acaban de cumplir seis años desde que fui diagnosticada de un linfoma no Hodgkin del que estoy totalmente recuperada y que supuso un antes y un después en mi forma de relacionarme con la experiencia que supone vivir. Cuando en mis cursos y programas digo que el Mindfulness es una cualidad innata y universal que todos poseemos, me baso no sólo en las palabras de grandes maestros sino en mi experiencia personal con el sufrimiento, la enfermedad y el dolor. Durante el tiempo que siguió al diagnóstico y el largo proceso de recuperación, fui consciente de las actitudes, emociones, pensamientos, y acciones (estrategias de afrontamiento) que me aportaban bienestar y de aquellas que sólo incrementaban mi sufrimiento. Después descubrí el Mindfulness y pude poner palabras a mi experiencia.

REDUCIR ESTRÉS

Q: ¿Cómo son los Programas de Reducción de Estrés basados en la Conciencia Plena?

A.A.: Estos programas, y en concreto el MBSR (Mindfulness-based stress reduction), constituyen un entrenamiento intensivo y sistemático de la atención plena. Se trata de una formación psicoeducativa en grupos reducidos con un formato de ocho sesiones de dos horas y media en semanas consecutivas y un día de prácticas. Se combinan momentos de silencio, meditación y exploración en grupo sobre las mejores estrategias para afrontar el dolor, la enfermedad, las emociones aflitivas, la pérdida y, en definitiva, todos los retos de la vida. Además, el participante ha de practicar Mindfulness de manera formal e informal. →



Q: ¿Cuáles son los fundamentos y las aplicaciones de estos Programas?

A.A.: Tienen su origen en el Center for Mindfulness del Centro médico de la Universidad de Massachusetts, establecido en 1979 por el Dr. Jon Kabat-Zinn y dirigido hoy por el Dr. Saki Santorelli. El MBSR se fundamenta en la medicina integrativa mente-cuerpo y más de cuarenta años de investigación documentada avalan una efectividad que aporta una reducción en torno al 43% de los síntomas asociados al estrés así como una mejora similar en las escalas de depresión, ansiedad, somatización y hostilidad. El participante aprende desde su propia experiencia durante las ocho semanas que dura el programa, consciente de aquellas actitudes que le aportan bienestar y de aquellas que alimentan el sufrimiento. No se trata de adquirir una nueva habilidad sino de conectar con la que tenemos para crecer y sanar.

Q: ¿Qué pueden hacer estos Programas por la armonía personal?

A.A.: Los programas MBSR llevan beneficiando durante décadas a decenas de miles de personas de los cinco continentes. Reportan una gran variedad de resultados, entre los que destacan la reducción de los síntomas de estrés profesional, escolar, familiar, financiero, por la incertidumbre hacia el futuro, etc. Propician beneficios en las condiciones médicas (enfermedades y dolor crónico, alta presión arterial, fibromialgia, cáncer, enfermedades cardíacas, desórdenes dermatológicos...). Respecto al estrés psicológico, hay evidencia de mejoras en estados de ansiedad, depresión, fatiga y desórdenes del sueño. Además, un entrenamiento en Conciencia Plena nos ayuda a prevenir lo citado y mejorar nuestra experiencia vital, a aprender cómo cuidar mejor de nosotros mismos para sentir una mayor sensación de equilibrio y bienestar.

LIDERAZGO CONSCIENTE

Q: ¿Cómo ayuda el Mindfulness a incrementar beneficios empresariales?

A.A.: La globalización y la crisis actual suponen nuevos retos para las personas y, por ende, también para las organizaciones en las que trabajan. Durante las entrevistas con los managers que solicitan programas de Mindfulness para sus lugares de trabajo, surgen nuevas preguntas ante los nuevos desafíos: ¿cómo aportar más calma y claridad a mis equipos para resolver problemas complejos?, ¿cómo permanecer enfocado en los objetivos y encontrar la energía para seguir adelante en momentos de crisis?, ¿cómo crear un ambien-



te de trabajo en el que emerjan opciones positivas cuando ninguna parece estar disponible?... El plantearse estas y otras cuestiones es el primer paso hacia la consecución de las soluciones. Los entrenamientos de Mindfulness en el trabajo aportan ese espacio garantizado para que los equipos exploren nuevas formas de relacionarse con los nuevos retos. Los participantes reportan un incremento sustancial en escalas medibles como "actuar con conciencia", "eficacia personal y profesional", "habilidades de observación", "no reactividad y capacidad de respuesta"...

Q: ¿Cómo se aplica la Conciencia Plena al Desarrollo Individual y al Liderazgo Colectivo?

A.A.: Las empresas están formadas por personas y para alcanzar un desarrollo empresarial ha de tenerse en cuenta el desarrollo de las personas que la integran. Como nos indica P. Drucker, experto, maestro y escritor de excelencia en el mundo empresarial, "no puedes gestionar a otros a menos que no sepas gestionarte a ti mismo antes... a tu organización no le va a ir mejor que a ti mismo". La Conciencia Plena nos hace conscientes, entre otras cosas, de la irrealidad del ego y de la separación. Estamos interconectados y el desarrollarnos como personas debería constituir una aspiración para todo aquel que quiere influir de manera positiva en la sociedad y en las organizaciones que lidera.

Q: ¿Qué es el Liderazgo Consciente?

A.A.: Según Otto Scharmer, investigador del M.I.T. y creador de la "Teoría U", existe un punto ciego del liderazgo: tenemos claro el qué hemos de hacer e incluso el cómo y el por qué, pero no el quién, entendido como el estado interno del líder. Liderar de manera consciente supone alinear mente, corazón y voluntad, conectando con nuestra esencia y propósito, siendo el canal que permita "ese futuro que quiere emerger" a través de nosotros.

Q: ¿Por qué el Mindfulness puede fomentar un liderazgo sostenible?

A.A.: El Mindfulness aporta una visión más amplia, ayudándonos a superar la prisión del ego que tanto sufrimiento causa. No sorprende que una de las actitudes que potencia tenga que ver con la mejora en la toma de decisiones a largo plazo. Liderar de manera sostenible tiene que ver con adoptar estrategias de afrontamiento de los retos que supongan un mayor equilibrio, ahora y también en el futuro, valorando el impacto de nuestras decisiones en nosotros mismos y en la sociedad con conciencia de nuestra interdependencia. Q



"Menos estrés, estás donde estás con El Mindfulness App"



El Mindfulness App

Con más de 500.000 usuarios en todo el mundo, "El Mindfulness App" acaba de lanzarse en una versión actualizada.

La novedad más relevante de esta nueva versión es que ofrece la posibilidad de escuchar meditaciones guiadas por algunos de los maestros de meditación más famosos del mundo. La ambición de la empresa que creó la aplicación es la misma de siempre – divulgar la meditación y sus beneficios por todo el mundo. ¡Algo que está a punto de conseguir!

LAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DEMUESTRAN que la práctica regular de la meditación y del mindfulness previene y reduce los riesgos causados por las enfermedades relacionadas con el estrés. MindApps, los creadores de El Mindfulness App, siempre han tenido la ambición de divulgar la meditación y los beneficios que aporta a la salud a tantas personas como sea posible por todo el mundo. Y lo están haciendo muy bien.

Aunque nuestras expectativas con la aplicación eran muy elevadas, la respuesta que estamos teniendo por todo el mundo ha sido realmente impresionante, comentó Magnus Fridh, uno de los fundadores de MindApps.

La App de Salud N° 1 en ventas en 11 países

Suecia, Holanda, Alemania y España entre otros. La app está también escalando puestos en las listas de USA.

- Una de las novedades más importantes de la nueva versión es que se pueden comprar meditaciones de algunos de los más conocidos e influyentes profesores de meditación, como Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Pema Chodron and Sharon Salzberg.
- Las meditaciones están divididas en categorías, permitiendo al usuario encontrar el tipo de meditación que necesita en cada momento.
- Todas las meditaciones compradas se guardan dentro de la app. También se sincronizan con las otras funciones de la app y pueden ser programadas como la meditación por defecto.
- La sección de estadísticas, donde puedes hacer un seguimiento de tu práctica, tiene ahora un distinguido diseño.
- Todas las otras funciones inteligentes siguen ahí, como las meditaciones guiadas de diversa duración desde 3 a 30 minutos, las meditaciones en silencio y la posibilidad de programar recordatorios a una hora o lugar determinados.
- Con el diseño iOS7, la nueva versión se ha lanzado directamente en 10 idiomas diferentes.

In App Store Categoría



El Mindfulness App



El Mindfulness App

Una herramienta genial para todo el que quiera estar más presente en su vida.



Meditaciones

Déjate guiar por la voz del instructor o simplemente siéntate en silencio con el sonido de las campanitas que suenan en distintos momentos.



Estadísticas

Motívate haciendo un seguimiento de cómo tu práctica meditativa se desarrolla a lo largo del tiempo.



Recordatorios

Recibe un mensaje cuando sea tu momento de meditar.



Store

Explora una variedad de meditaciones guiadas por algunos de los maestros de meditación más famosos del mundo.



ANA ARRABE
+34 690 68 08 15
ana.arrabe@eus3.es

MAGNUS FRIDH
+46 708 79 88 97
magnusfridh@mindapps.se