



www.elsevier.es/mindcomp



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Estudio exploratorio cualitativo sobre una intervención piloto de *mindfulness* en una organización en Santiago de Chile



Bruno Solari M.

Ps. Mg. Miembro Instituto del Bienestar de Chile y Director de Consultora Mindfulness, Chile

PALABRAS CLAVE

Mindfulness;
Mindful work;
Prácticas narrativas

Resumen Pese a la enorme evidencia empírica que a la fecha se ha acumulado sobre los beneficios del *mindfulness*, aún no es posible agruparla en un cuerpo coherente que permita hablar con propiedad de una área específica de *mindfulness* en organizaciones o *mindful work*. La literatura médica señala que existen pocas investigaciones que registren y evalúen la incorporación de estas prácticas en organizaciones que incluyan una mirada que incorpore la perspectiva organizacional. El siguiente artículo pretende aportar en esa línea dando a conocer los resultados cualitativos de una intervención piloto basada en *mindfulness* realizada a un grupo de personas pertenecientes al mismo equipo de trabajo de una organización en Santiago de Chile. Para esto se indaga en la experiencia de los participantes, a través de la metodología narrativa, según la cual las personas organizan su experiencia y le dan sentido a través de las narraciones (White y Epston, 1993). Quisimos conocer además si la dimensión transformativa de las prácticas de *mindfulness* puede ser reflejada en el surgimiento de nuevas narraciones que ayuden a las personas a visualizar nuevas posibilidades de desenvolverse en su trabajo.

© 2016 Mindfulness & Compassion. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Mindfulness;
Mindful work;
Narrative practices

Exploratory qualitative study on a pilot mindfulness intervention in an organization in Santiago de Chile

Abstract Despite the great empirical evidence that has been built up about mindfulness benefits, it is not possible yet to arrange it into a coherent body of knowledge that allows to speak properly about a specific mindfulness area in organizations or mindful work. Literature points that there are a few investigations that record and assess the incorporation of these practices in organizations, which include a view that considers the organizational perspective. The following article aims to contribute in this area by bringing to light the qualitative results of a pilot intervention based on mindfulness, which was carried out with a group of people that belong to the same team in an organization in Santiago, Chile.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: bruno.solari@consultoramfn.cl

For this purpose the participants experience is explored by means of narrative methodology, according to which people organize their experience and give sense to it through narrations (White, & Epston, 1993). Also we wanted to know whether the transformative dimension of mindfulness practice could be reflected in the emergence of new narrations that help people visualize new possibilities to get on in their work.

© 2016 Mindfulness & Compassion. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

El siguiente artículo presenta los resultados cualitativos de una intervención piloto basada en *mindfulness* realizada a un grupo de personas pertenecientes al mismo equipo de trabajo de una organización en Santiago de Chile. Si bien la práctica de *mindfulness* cuenta con importante evidencia empírica sobre sus beneficios, no es fácil decir lo mismo acerca de las experiencias, narraciones y/o teorías subjetivas de quienes las realizan. Menos aún en contextos organizacionales, siendo contextos clínicos y educacionales donde habitualmente se realizan evaluaciones de estas intervenciones.

Desde que comenzaron a introducirse de manera laica y científica en Occidente, hace poco más de tres décadas, la difusión de las prácticas del *mindfulness* ha crecido de forma exponencial, trascendiendo con creces su ámbito inicial de aplicación (a saber, área clínica de salud mental y física), para adentrarse en áreas tan diversas como: *a*) centros de justicia; *b*) colegios (Zenner, Herrleben-Kurz, y Walach, 2015), y *c*) organizaciones (Good et al., 2011). Paralelo a esto, cada día se encuentran más artículos relacionados con *mindfulness*, tanto en revistas de difusión masiva, como científicas (Mindful Nation UK, 2015). De hecho, en octubre del 2015 una comisión de parlamentarios del Reino Unido presentó al Parlamento Británico un documento llamado Mindful Nation UK con propuestas para implementar *mindfulness* a nivel de las políticas públicas, lo que representa un hito en la incorporación del *mindfulness* en el mundo occidental.

La definición más extendida de *mindfulness* es la formulada por Jon Kabat-Zinn, PhD, pionero en la introducción de estas prácticas en ámbitos científicos y académicos. Según él, *mindfulness* alude a la capacidad de prestar atención a la experiencia del momento presente, con una actitud de aceptación y sin juzgar (Kabat-Zinn, 2003). Como él mismo señala, la práctica del *mindfulness* es el corazón de la meditación budista y es en este sentido que comparte lugar con otras enseñanzas y prácticas budistas, cuyo objetivo es reconocer y desarrollar el potencial innato de felicidad, sabiduría y compasión de todos los seres humanos (Guendelman y Solari, 2012).

La evidencia científica y empírica sugiere que la práctica del *mindfulness* genera numerosos beneficios, muchos de los cuales no solamente pueden aplicarse al lugar de trabajo sino que además tienen un impacto directo en el mismo (Good et al., 2011). Si bien el gigante tecnológico Google lleva la delantera en la incorporación del *mindfulness* en organizaciones, a través del diseño de un programa de *mindfulness* e inteligencia emocional para sus colaboradores, llamado «Busca en Tu Interior» (Tan, 2012), hoy en día muchas empresas desarrollan programas de *mindfulness* para sus trabajadores.

Entre otras, Aetna, Clínica Mayo, el Ejército de EE. UU., Transport for London; Bosch & Beiersdorf, Unilever, Barclays, Capital One, Starcom MediaVest Group y Goldman Sachs (Mindful Nation UK, 2015; Good et al., 2011). En Latinoamérica, en cambio, la incorporación de *mindfulness* ha sido reciente y en países como Chile, Argentina y Perú apenas comienzan a conocerse las primeras organizaciones interesadas en desarrollar programas formales de *mindfulness* para sus colaboradores.

En el siguiente trabajo indagamos en la experiencia de un grupo de personas que realizaron una intervención basada en *mindfulness* dentro de su organización. Para hacerlo nos circunscribimos a la epistemología cualitativa, lo que quiere decir que validamos el carácter constructivo-interpretativo del conocimiento, el carácter dialógico de este tipo de investigaciones y la consideración de lo singular como instancia legítima para la producción del conocimiento científico (González-Rey y Mitjans, 2016). Para el análisis metodológico recurrimos al modelo narrativo, según el cual las personas organizan su experiencia y le dan sentido a través del relato. En otras palabras, vivimos de las historias que nos contamos y éstas son constitutivas porque modelan nuestras vidas y nuestras relaciones (White y Epston, 1993). En dicho sentido, encontramos significativo conocer qué relatos se contaron los trabajadores sobre el efecto de incorporar prácticas de *mindfulness* en el contexto laboral.

Considerando que uno de los objetivos del modelo narrativo es la generación de relatos alternativos (White y Epston, 1993), quisimos conocer si es posible explorar la dimensión transformativa de las prácticas de *mindfulness* a través del surgimiento de nuevas narraciones que ayuden a las personas a visualizar nuevas posibilidades de desenvolverse en su trabajo, en este caso, de maneras más colaborativas, amables y saludables, sin perder efectividad en el desempeño de sus tareas, al contrario, incrementándola.

Mindful Work

Pese a la enorme evidencia empírica sobre los beneficios del *mindfulness*, a día de hoy, Good et al. afirman que aún no es posible agruparla en un cuerpo coherente que permita hablar con propiedad de una área específica de *mindfulness* en organizaciones o *mindful work*. La literatura al respecto suele señalar que hacen falta más y mejores investigaciones para fortalecer los estudios que, en su mayor parte, han sido con muestras pequeñas, con poco o ningún seguimiento (Mindful Nation UK, 2015), y que gran parte de la literatura médica existente se ha llevado a cabo fuera del entorno laboral, con poca atención a las características propias de este campo (Glomb et al., 2011).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8929157>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8929157>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)