

Resumen del segundo webinar: "CUIDADO DE PERSONAS EN LAS ORGANIZACIONES. Desde la búsqueda interior"

Llevamos varios días coordinando este nuevo encuentro virtual dedicado al cuidado de las personas en las organizaciones.



Esta vez yo participo también de ponente, así que la presentación y moderación del segundo webinar corre a cargo de nuestra asociada **Marian Salvatierra**, desde Buenos Aires, Argentina, donde reside.



Marian es médico especialista en Medicina del trabajo y Ergonomía. SM CONSULTORA en Salud Global, Personas y Empresas saludables. Colabora con la organización "TE HACE BIEN" y ha colaborado en el libro LOLA MENTA de su hija Gemma, en defensa de los valores de la Sostenibilidad.

Se hace más patente la transoceánica necesidad de cuidarnos. Parecía que el no podernos reunir en persona por esta pandemia iba a ser un obstáculo, sin embargo le hemos sacado la parte más positiva: ¡podemos reunirnos con facilidad y desde cualquier parte!

El hilo conductor de las píldoras de conocimiento que los cuatro ponentes compartimos es cómo llegamos al cuidado de las personas desde la búsqueda interior individual; bajo esta premisa empezamos en directo el jueves 26 de noviembre a las 18:30, hora peninsular española.

Nos unimos desde este grupo transversal de la asociación por la excelencia, salud empresarial y sostenibilidad MIESES GLOBAL, para compartir experiencias interesantes que se centran en que las personas deben estar en el corazón de las organizaciones con "propósito". El objetivo común de este encuentro es brindar herramientas para el desarrollo humano y profesional, ya que, para lograr organizaciones saludables, se necesitan personas saludables física, mental, espiritual y socialmente.



PARTICIPANTES del 2do. WEBINAR “CUIDADO DE PERSONAS EN LAS ORGANIZACIONES, desde la búsqueda interior”

Javier Álvarez, especialista en mindfulness organizacional

Experto en Mindfulness, Self-Compassion, Inteligencia Emocional, Educación Emocional y Social, Liderazgo Consciente y Humanización.

Empresario, consultor, instructor, conferenciante y mentor. He fundado y dirijo en Canarias, Mindfulness Canarias Compassion y en Valencia, MIBU - Mindful Business Club y co-creador de Mindfultopia que funciona a nivel global. Ex-Presidente Nacional de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness y Compasión), socio fundacional y colaborador de MIESES Global y vocal frente la comisión de salud y emocional en ASACOVID_19. Reside en Valencia.

PONENCIA: EL AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL MINDFULNESS. El poder de la atención plena y la amabilidad en las organizaciones



Lo que podido comprobar en estos 12 años:

- No estamos atentos.**
- No estamos presentes, AUSENTES.**
- Campo de atención mental parcial y automático.**
- Nos falta concentración.**
- Las emociones y los instintos siguen gobernando nuestra vida diaria.**
- Estamos muy identificados con nuestros pensamientos, emociones y el cuerpo; así como con el mundo material; ¿ESPIRITUAL O TRASCENDENTE?**
- Básicamente el concepto de FELICIDAD hay que replanteárselo, solemos confundirlo con el ÉXITO, con la dopamina.**
- No sabemos amarnos a nosotros mismos.**
- Somos adultos con nuestros niños heridos.**
- Nos falta desarrollar y mejorar nuestras capacidades cognitivas/habilidades.**

Solamente a través de la propia auto transformación se puede acompañar y guiar a otras personas a caminar lo que tú antes recorriste y transformaste con valor, determinación, humildad y honestidad.



IMPLEMENTACIÓN DE MINDFULNESS & SELF-COMPASSION

- Mejorar la habilidad para gestionar el estrés y las emociones. Aprendiendo a manejar situaciones estresantes o difíciles.
- Mejorar la capacidad de comunicar y escuchar.
- Potenciar la habilidad cognitiva de la atención y la concentración.
- Mejorar la capacidad para manejar la incertidumbre y la gestión del cambio.
- Ganar claridad mental, visión global, perspectiva y foco para la correcta toma de decisiones.
- Desarrollar la creatividad y la gestión del tiempo.
- Desarrollar el sentimiento de compasión y conexión hacia sí mismo y los compañeros de trabajo.
- Mejorar el bienestar y productividad en un entorno de alta exigencia.
- Aumenta notablemente nuestro nivel de bienestar, equilibrando el sistema nervioso simpático y parasimpático.

En solo 3 fases formativas:

- F1_Acercamiento y selección.
- F2_Atención y enraizamiento.
- F3_Flujo y seguimiento.

Respetando el 33/33/33

PROCESO DE APRENDIZAJE Y TRANSFORMACIÓN



U1. EXPERIENCIA SENSORIAL Y CONCEPTUAL

Mindfulness, prestar atención sin juzgar



U2. VOLVER A SENTIR

Cómo funciona la mente



U3. RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Notando las sensaciones



U4. OBSERVANDO EL PROCESO MENTAL

Existo y también pienso



U5. EMOCIONES

No soy mis emociones



U6. EXPERIENCIAS DIFÍCILES

Una nueva amistad



U7. AUTOCOMPASIÓN

Aprendiendo a amarte y cuidarte



U8. APRECIANDO LO AGRADABLE

Valorando y agradeciendo



U9. RESILIENCIA Y PERSPECTIVA

La mente ecuánime



U10. CONEXIÓN Y ELECCIÓN

Dimensión social "Humanidad compartida"

Tundra de San Martín, Licenciada en Derecho, Master en prevención, especialista en Ergonomía y Psicología.

Trabaja en la función pública. Es coautora de libro “*Cuentos para tu otro yo*”. Reside en Cardedeu (Cataluña)



PONENCIA: EL CUIDADO A TRAVÉS DEL AUTOCONOCIMIENTO Y EL PROPÓSITO. ¿Cuál es el riesgo de estar desconectado de sí?

Os dejo un resumen de su charla:

Una prevencionista en busca de sentido

Cuando te preguntan quién eres puedo responder desde mis relaciones, con la descripción de mis vínculos familiares, soy hija de..., hermana de..., nieta de..., amiga de...; puedo responder describiéndome como aquella que cursó tantas y tantas formaciones, licenciada en derecho, máster en prevención, naturópata, profesora de yoga... Hay tantas facetas desde las que nos podríamos definir y sólo cubrirían una parte de lo que somos.

Descubrir quiénes somos y para qué, constituye el foco de mi búsqueda personal. Toda esta andadura, no tiene más sentido que descubrirme y ser “farolillo” para que otros hagan lo propio.

Y podéis preguntarme, en el contexto en el que nos encontramos, esto es, en lo preventivo, ¿de qué nos sirve todo este discurso aparentemente filosófico?

Como prevencionistas, nuestra función, a groso modo, es planificar y actuar de manera anticipada para evitar un peligro, un riesgo.

¿Cuán peligroso podríamos evaluar que es estar desconectado de sí?

Ese fue el motivo que me llevó a estudiar el máster en la especialidad de ergonomía y psicología, tenía la convicción de que donde yo podía hacer una aportación de valor era en esa rama. Había dos pensamientos en mí que creía que si incidíamos en ellos podíamos encontrar una mejora importante; el resto lo dejaba para gentes cuya estructura mental esta ordenada para medir, cuantificar y diseñar, y que tan necesaria es. Cada uno debe ser estandarte de aquello que se le dé bien, ¿no creéis?

Os hago partícipe de las implicaciones que, bajo mi percepción, supone el estar desconectado de sí.

Como profesora de yoga observo cómo caminamos, cómo utilizamos nuestro cuerpo...De hecho, cuando voy a comprar zapatos quienes me acompañan se ríen conmigo porque al ver el calzado imagino la columna de los que lo llevarán; la estética queda en segundo plano.

Cuán conscientes o cuán conectados estamos a nuestro cuerpo, nos da un indicador de cuán permeables podemos ser al entorno de las personas que nos rodean y a la

evolución del planeta y, por tanto, de cómo abordamos nuestra vida laboral y personal desde un punto de vista más sostenible y ecológico.

Si con la persona que tengo más cerca, esto es, conmigo misma, no soy sostenible ni ecológica, sabiendo que este vehículo, que soy en toda su amplitud, me ha de servir para todo mi viaje, para toda esta vida, difícilmente puedo serlo con todo aquello que me rodea, sea el entorno laboral, familiar, natural... al fin y al cabo, no podemos escindir un área de otra, ¿no es cierto?

Si tengo conciencia de cómo uso mi cuerpo y no sólo lo escucho, esa percepción me permite modificar mi movimiento y llevar más conciencia a él; así, parece lógico que le siga un cambio positivo.

Alguien que es consciente de sí, puede anticiparse al peligro propio y ajeno, pues ha desarrollado la capacidad de observar y, por tanto, su cambio no sólo lo beneficia a él sino que también redunda en el entorno.

Eso me llevó a iniciar una experiencia piloto mediante un taller de técnica Alexander con el colectivo de oficinas y de brigada en mi lugar de trabajo, experiencia que, en el primer caso asombró a muchos de los participantes al tomar conciencia de la ingente tensión o la cantidad de músculos que movilizamos innecesariamente cada día, constantemente. Tomar conciencia es el primer paso hacia el cambio y lo físico es muy evidente, porque por muy adecuado que fuese el lugar de trabajo desde un punto de vista ergonómico, si el trabajador no hacía un buen uso de sí, no conseguiríamos grandes cambios...o al menos esa es mi visión.

En los trabajos, como en la vida, para que podamos manifestar lo que hemos venido a compartir, es necesario pasar por dos fases: la de diseño, en la que, por lo general se invierte menos tiempo del que debiéramos, y la de ejecución, que nos lleva a la búsqueda de la eficiencia y la eficacia.

Podemos ayudar en ese diseño del lugar de trabajo y sus condiciones, de forma que sirva de trampolín para que cada persona que pasa por nuestra empresa pueda expresar a través del trabajo lo que es.

Tengo la certeza que el trabajo es una de las muchas ocasiones que nos presenta La Vida para que podamos desarrollar lo que cada uno viene a aportar a este mundo; en la medida en que somos capaces de colaborar para que se alineen ambas cosas, generamos un factor exponencial que redunda en beneficio de los tres implicados, del trabajador, de la empresa y de la sociedad.

¿Cuál es el riesgo de no tener conciencia de sí y de lo que venimos a aportar al mundo?

A mi parecer, el riesgo ya se ha manifestado, y la sociedad y el mundo que tenemos es el resultado de esa desconexión y de nosotros depende volver a lo que es esencialmente importante.

Gemma Soler Raspall, Conferenciante, escritora y estudiante de Teosofía.

Desarrollo del SER: crecimiento interior, pensamiento crítico y cultura espiritual.

Creadora de la Escuela del SER (auto conocimiento y crecimiento interior) y la Universidad del SER (pensamiento crítico y cultura espiritual) en Mallorca; y del Laboratorio del SER (prácticas relacionadas con la filosofía perenne y la cultura espiritual) en Cataluña. Reside en Palma.



PONENCIA: EL CAMINO DE LA BÚSQUEDA INTERIOR "LA CIENCIA DE LA VIDA"

Gemma, estudiante de Teosofía hace 4 años nos habla del cambio de paradigma que estamos viviendo y de cómo la formación del SER es el eje fundamental del ser humano para una mayor comprensión del mundo, mejor relación con uno mismo y los demás, fomentar de la cooperación a partir de una visión holística y así, de nuestro bienestar integral.

Os dejo un resumen de su charla:

Hablemos del cambio de paradigma que estamos viviendo y de cómo la formación del SER es el eje fundamental del ser humano para una mayor comprensión del mundo, mejor relación con uno mismo y los demás, fomentar de la cooperación a partir de una visión holística y así, de nuestro bienestar integral.

"La ciencia de la vida": El gran debate, hoy en día, consiste en ser críticos con los resultados que conducen a la maximización de la ciencia empírica. La sociedad actual, se basa en la ciencia como única forma de conocimiento, y la ciencia es fantástica para explicar muchos aspectos del mundo exterior pero es muy limitada cuando queremos explorar otro fascinante mundo, y muy real, incluso tal vez más que el exterior: nuestro MUNDO INTERIOR.

Este debate existe desde hace ya mucho tiempo, comenzó en los s. XIX y XX con científicos poetas como Goethe, poetas filósofos como Nietzsche o Barfield.

La sociedad provenía de un movimiento cultural llamado Romanticismo, que basaba su ideología en el argumento de que la razón no era suficiente para explicar la firmeza de una realidad incomprendida y melancólica poniendo de relevancia los sentimientos frente a la razón.

Este periodo fue breve ya que tanta atención al mundo interior de forma desbocada y centrada en las emociones, pasó factura a muchos eruditos de la época. La contrapartida, fue pasar a una ideología completamente opuesta: centrarse en la razón y en el mundo exterior.

Como tan bien señala el budismo, el hinduismo o el hermetismo (y en general las filosofías más antiguas, consideradas perennes) la CICLICIDAD y la POLARIDAD son dos leyes universales y muestra de ello es que, una vez más, nuestra sociedad está viviendo el fin del auge de esta forma de pensar para, como un péndulo, adquirir una tendencia progresiva, pasando de la razón a la consciencia y del mundo exterior material al mundo interior sutil.

Comprender profundamente esta situación nos podrá en el contexto adecuado para poder valorar y analizar mejor los porqués a todas las cuestiones que nos podemos formular hoy en día, y que no son distintas a las que se formularon en el pasado. Básicamente son tres:

- ¿Quién soy? (YO / dentro de mí / origen)

- ¿Cuál es el sentido de todo esto que llamamos vida? (MUNDO / fuera de mí / nudo)

- ¿Cómo explicamos nuestra existencia? (DIÓS / fuera y/o dentro de mí / retorno a la unidad y desenlace)

Por tanto, estamos viviendo un momento donde la inexistencia del mundo etéreo conlleva dar una respuesta negativa a la existencia de Dios y por tanto, de nosotros mismos, sintiéndonos más perdidos, incomprensidos y solos.

El camino de búsqueda interior es fundamental para saber qué aportar a nuestro mundo.

Como empresarios, podemos ver las empresas como una maquinaria repleta de engranajes que se mueven con energía (mano de obra) y dinero; y la única manera de sobrevivir es en base a la Teoría de Darwin (que no Ley) que fundamenta la ciencia actual: COMPETIR y SOBREVIVIR.

Pero también podemos contemplar una empresa con una visión más orgánica, natural y humana, dónde la energía provenga del sentir de todos los implicados, la ley sea la COOPERACIÓN y el objetivo sea el legado a la humanidad.

Sí, a la HUMANIDAD, no exagero ni un ápice, si debemos ser ambiciosos en algo es en IDEALES: la falta de inspiración y de imaginación son los mayores limitantes hoy en día para visualizar el mundo que, sin duda y entre tod@s, podemos construir.

Ésta es mi misión: Desarrollar el SER de forma holística, a partir de conocimientos y prácticas que nos ayuden a promover los ideales elevados, el pensamiento crítico y las fuerzas universales, ahora latentes, en el ser humano (VOLUNTAD, AMOR e INTELIGENCIA).

Elia Garcia Saura, especialista en comunicación interpersonal y Relaciones Ubuntu



Impulsora de “Relaciones Ubuntu” y especialista en comunicación interpersonal. Reside en Benicàssim (Castelló). Ha liderado equipos en empresas multinacionales y familiares de diversos sectores: Industrial, Educativo, Turismo, Alimentación, Sector Cosmético y Farmacéutico. Formadora y ponente en comunicación interpersonal e inteligencia social.

Licenciada en Económicas-Rama Empresa y Master de Dirección de Marketing por ESADE. Praktitioner y Máster

en estudios de la Programación Neurolingüística, y diplomada en Trainer's Training por Kairós Institut Granollers.

PONENCIA: RELACIONES UBUNTU Y EL VALOR DE LA SOLIDARIDAD, UNA MIRADA EXPANSIVA



¿Cómo es posible que esta canción ha conectado con personas de todas partes del mundo gracias al #JerusalemaChallenge, en plena pandemia? ¿Una canción que originalmente está escrita en el idioma venda, hablado sólo en Sudáfrica?

La historia de este reto viral nace en Angola con unos jóvenes llamados *Fenomenos Do Sembao*, en febrero de este 2020 con el inicio de la pandemia, que hacían una coreografía a la hora del almuerzo con sus platos en la mano, en un vídeo que fue subido en

Youtube y ya cuenta con más de 14 millones de vistas. Se hizo popular a partir de febrero de 2020 cuando en varios hospitales del mundo se bailaba la canción como símbolo de esperanza para vencer al Covid-19.

La canción habla de un sentido de pertenencia, de la búsqueda de bienestar, de encontrar el camino a casa. Es como si eso sí que lo hubiésemos entendido todos, y lo buscásemos en cada movimiento de nuestro cuerpo, en cada baile compartido, a lo largo y ancho de este nuestro mundo...

De la misma región Austral es la filosofía del Ubuntu, de origen ancestral africano. Tiene aplicabilidad a escala global debido a sus valores que se basan en las relaciones humanas.

Valores como la solidaridad, la compasión, la generosidad, la reciprocidad y el compromiso con la comunidad pueden encontrar resonancia mucho más allá de las fronteras de África (Ngunjiri, 2010: 765).

La comprensión de que "nos convertimos en personas" a través de nuestra relación con otros, que en Ubuntu se traduce en el principio "Yo soy porque tú eres; yo Soy solo una Persona a través de otras Personas", puede ayudarnos a redescubrirnos.

"Encontremos la Unidad en la Diversidad"; Ubuntu reafirma que es posible construir una comunidad unida y cohesionada, respetando nuestras múltiples diferencias, y que nuestra interdependencia se ha convertido en nuestra fuerza y ventaja.

Cuando nos paramos, cuando estamos en silencio, y dejamos el espacio a encontrarnos a nosotros mismos, podemos llegar a conocer nuestros puntos a mejorar, y también nuestros puntos fuertes para potenciarlos. Y lo podemos lograr en la colectividad.

La comunidad es más grande que un individuo bajo la filosofía de Ubuntu.



La identidad del yo se define al encontrar al otro en la comunidad.

Se hace necesario aplicar en la transformación valores Ubuntu: esos valores que acompañan las verdaderas relaciones como humanos son aquellos que permiten vivir en armonía en la comunidad, en la tribu.

Esa transformación pasa por dos imprescindibles:

- El SER
- Y la práctica del SER: EL HACER



El hacer, con autenticidad y en consistencia con el SER, genera confianza.

Es importante entender el efecto que todas nuestras acciones tienen en nuestro entorno es mucho mayor de lo que consideramos.

Estamos programados para conectar con los demás.

Las neuronas espejo de nuestro cerebro social nos permiten empatizar, nos contagian emocionalmente cuando

entramos en relación, y lo hacemos inconscientemente.

Nuestros actos hablan más fuerte que nuestras palabras.

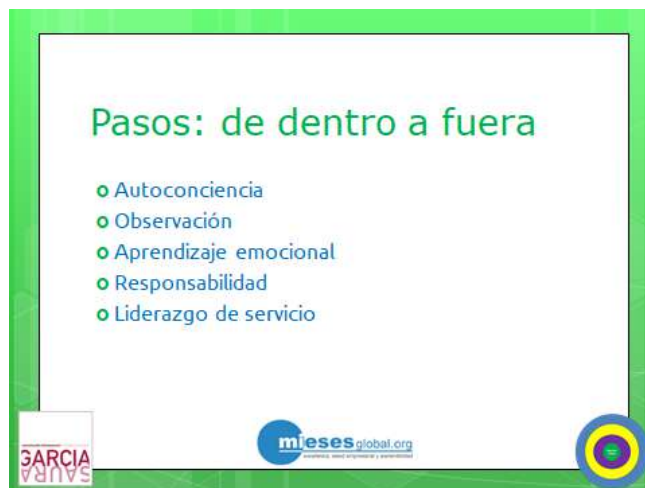
¿Y en las organizaciones? Una entidad es como un cuerpo vivo, donde cada persona es como una célula viva imprescindible para su existencia.

Las organizaciones las componen las personas, y se crean con una misión, la razón de ser, y una visión, el propósito futuro de su existencia.

Los valores en los que esta existencia se sustenta deben ser la base imprescindible de ese propósito.

Y entre todos esos valores, la solidaridad es precisamente la que cohesiona a las células vivas del cuerpo.

Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un fin común, se habla de solidaridad. La solidaridad es apoyo, ayuda, colaboración, protección; cambia el mundo, lo hace mejor, más habitable y más digno.



Ser humano no solo implica el autoconocimiento y aceptación, sino también confiar y estar abierto a la comunidad de seres humanos a la que formamos parte.

Liderar está muy relacionado con ser humano y estar presente en las circunstancias del momento y del lugar.

Todos lideramos en algún momento del día, tiempo o vida. Todos seguimos a otros líderes en muchas ocasiones, ya sea de forma consciente o no.

Necesitamos responsabilizarnos de nuestros actos.

En el liderazgo de servicio, inspirado en las relaciones Ubuntu, se comparten dos creencias fundamentales sobre las personas que lideran:

- Cada persona tiene valor por sí misma y merece civismo, confianza y respeto.
- Las personas pueden lograr mucho más cuando se sienten inspirados o motivados por un propósito que va más allá de ellos mismos.

Cuando centramos la atención en los demás, nuestro mundo se expande.

¡Nos vemos en Enero en el próximo webinar del “Cuidado de las personas en las organizaciones”!