

"Los estudios lo confirman: el poder transformador del Mindfulness"

www.escuelatraspersonal.com



✓ Decir “no” y poner límites

- **Estudio relevante:** investigaciones de la American Psychological Association muestran que la dificultad para poner límites está asociada a mayores niveles de estrés y burnout laboral (APA, 2019).
- **Hallazgo clave:** quienes aprenden a decir “no” con asertividad presentan una reducción del 30% en síntomas de ansiedad en contextos organizativos (Krause et al., Journal of Occupational Health Psychology, 2015).

✓ Pedir ayuda

- **Estudio relevante:** Harvard Business School encontró que pedir ayuda no disminuye la percepción de competencia, sino que aumenta la confianza y fortalece los lazos profesionales (Brooks et al., 2015).

✓ Sentirse imprescindible

- **Estudio relevante:** según Harvard Business Review, los líderes que no delegan tienden a generar equipos con menor motivación y mayor rotación. En cambio, la delegación consciente eleva hasta un 33% la productividad del grupo (HBR, 2016).

✓ Relación con el conflicto

- **Estudio relevante:** investigaciones en Organizational Behavior and Human Decision Processes muestran que el mindfulness reduce la reactividad en conflictos y aumenta la capacidad de negociación constructiva (Reb et al., 2019).

✓ Necesidad de reconocimiento

- **Estudio relevante:** estudios de Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) prueban que la motivación intrínseca –no dependiente de la aprobación externa– está asociada a mayor creatividad, resiliencia y bienestar psicológico.



"Los estudios lo confirman: el poder transformador del Mindfulness"

www.escuelatraspersonal.com



✓ Liderazgo consciente

- **Estudio relevante:** un meta-análisis en Journal of Applied Psychology encontró que los líderes con práctica de mindfulness presentan mayor inteligencia emocional y capacidad de motivar a sus equipos (Donaldson-Feilder et al., 2019).

✓ Escucha consciente

- **Estudio relevante:** investigaciones en Journal of Business Ethics muestran que la escucha activa y consciente reduce en un 40% los conflictos interpersonales en entornos corporativos (Kluger & Itzchakov, 2017).

✓ No responder automáticamente

- **Estudio relevante:** un estudio en Mindfulness (2014) demostró que trabajadores que aplicaban la “pausa consciente” antes de responder reducían sus niveles de estrés percibido en un 25% y mejoraban la calidad de sus interacciones.

✓ Aceptar y comprender

- **Estudio relevante:** programas de Compassion Training en empresas (como el de Emory University, 2012) mostraron un aumento en cohesión de equipo y satisfacción laboral.

✓ Compasión

- **Estudio relevante:** un estudio de Stanford (Jazaieri et al., 2013) evidenció que la práctica de la compasión aumenta la empatía, la cooperación y la sensación de pertenencia en los equipos.

✓ Mente de principiante

- **Estudio relevante:** investigaciones en Creativity Research Journal indican que cultivar la apertura y la curiosidad incrementa en un 20% la innovación en equipos de trabajo (Kaufman & Beghetto, 2009).



"Los estudios lo confirman: el poder transformador del Mindfulness"

www.escuelatraspersonal.com



✓ Estrés

- **Estudio relevante:** el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, Kabat-Zinn) ha demostrado en múltiples estudios una reducción significativa de estrés y síntomas psicósomáticos en entornos laborales (Chiesa & Serretti, 2009).

✓ Ansiedad

- **Estudio relevante:** un metaanálisis en Clinical Psychology Review (Khoury et al., 2013) mostró que la práctica regular de mindfulness reduce los síntomas de ansiedad con un efecto comparable al de tratamientos psicológicos estándar.

✓ Soledad

- **Estudio relevante:** la Universidad de Carnegie Mellon halló que la práctica de meditación de compasión y mindfulness disminuye la sensación de soledad y mejora la conexión social (Creswell et al., 2012).

✓ Dependencias tecnológicas

- **Estudio relevante:** estudios en Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking han demostrado que la práctica de mindfulness reduce significativamente la adicción al smartphone y el uso compulsivo de redes sociales (Lan et al., 2018).

✓ Desconexión digital

- **Estudio relevante:** investigaciones de la University of Essex muestran que el descanso de pantallas mejora el bienestar psicológico, la concentración y la calidad del sueño (Przybylski & Weinstein, 2017).

✓ Autocuidado

- **Estudio relevante:** el American Journal of Lifestyle Medicine (2018) resalta que la meditación, el descanso consciente y la alimentación saludable reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico.

