

Mindfulness-Presencing

EN LA TRANSFORMACIÓN ORGANIZACIONAL Y SOCIAL

AUTORES:

Alberto Pardos Cañardo. Zaragoza.
Médico. Director de **Facilita** Presencing & desarrollo de organizaciones

Antonio Bretón Hernández. Zaragoza.
Consultor en **Facilita** Presencing & desarrollo de organizaciones

Juana Abadía Mainer.
Enfermera. Postgrado en Gestión Clínica. HUMS. Zaragoza.

Contacto: alberto@facilita.eu +34 667244545.

"MINDFULNESS-PRESENCING EN LA TRANSFORMACIÓN ORGANIZACIONAL Y SOCIAL".

OBJETIVOS:

Explorar mediante un "proceso U" las condiciones y posibilidades de Mindfulness y Presencing, específicamente el importante paso entre "dejar ir"- "dejar venir", para **contribuir al cambio de modelo socioeconómico**. Nos referimos a "dejar venir" como aquello que está emergiendo como mejor posibilidad futura, mientras que "dejar ir" se refiere a hábitos, sentimientos y creencias que nos llevan a generar "resultados sociales que nadie quiere" y que son una carga para la co-creación de nuevos escenarios.

Material y métodos:



La Teoría U se concibe habitualmente como herramienta de liderazgo, como marco para gestionar el cambio y como estilo de vida. Esta teoría ha sido desarrollada y fundamentada en el Instituto Tecnológico de Massachussets por Otto Scharmer y otros colaboradores de la talla de Peter Senge, Edgar Schein, Arthur Zajonc y otros.

Tiene dos partes, una para abrir mente, corazón y voluntad hasta el estado "Presencing" (captar lo que emerge como mejor posibilidad futura), otra para cristalizar, prototipar y co-evolucionar esa posibilidad, es decir, para llevarla de manera práctica y efectiva a la realidad.

Basándose en entrevistas a líderes de diferentes áreas, la Teoría U sostiene que "la **calidad de nuestros resultados depende de la calidad de nuestra atención**", así es que no podemos cambiar un sistema a menos que podamos cambiar el lugar interior desde el cuál operamos.

Identifica tres brechas: con la naturaleza, con la sociedad y con uno mismo que para que el cambio sea efectivo a nivel global, deben ser abordadas de manera conjunta.

El proceso U como herramienta de indagación y diagnóstico cualitativo:

El proceso U utiliza el método goetheano de comprensión de una realidad orgánica que consiste en tres pasos:

1. **Observar intensamente** un fenómeno desde el estado de "mente del principiante" o "mente abierta" (conteniendo la "voz del juicio").

2. **Retirarse:** desconectarse del "modo observación". Se consigue mediante meditación.

3. **Dejar que emerja** de manera intuitiva la síntesis de las observaciones previas y/o la capacidad para la acción.

¿Cómo aplicamos la Teoría U a nuestro caso de estudio (cómo contribuir a un proceso de transformación del modelo económico)?

En un equipo de innovación conducido por un facilitador experto (formación avanzada por Presencing Institute) se realiza una **práctica meditativa** explorando individualmente ¿qué tenemos que "dejar ir" para el desarrollo organizativo sano? - ¿qué tenemos que "dejar venir"?

Compartimos los resultados individuales.

Continuamos con un "diálogo generativo" profundizando sobre el tema abordado.

Resultados:

Tras el ejercicio meditativo surgen los siguientes elementos cualitativos:

- **Meta-observación desde los límites de la organización o departamento para mover a la organización de otra manera.**
- **Dejar ir el miedo, seguridad, duda, control.**
- **Liberar espacio de creencias para dejar paso a la inspiración e intuición.**
- **Dejar ir la queja, la crítica, y lo de delegar todo en las manos de los cargos.**
- **Dejar venir la confianza en lo que viene.**
- **Confianza en un mismo, en el otro, en la actividad y en la organización.**
- **Conectar con nuestra motivación profunda y conectar con las motivaciones de compañeros de trabajo hace más fácil escuchar y fluir, también con lo exterior.**
- **¿Qué aportamos al mundo? ¿Por qué existimos?**
- **Dejar venir: Humildad, responsabilidad de ser co-creadores, escucha - feedback.**
- **Surge las preguntas: ¿Dónde tengo guardado el coraje? ¿qué me impide abrir la voluntad?**
- **Entre el cielo y la tierra, Soy y yo estoy contigo de la mano.**
- **Explorar los dones y talentos colectivos, como comunidad.**
- **¿Cuáles son nuestras preguntas?**
- **Imágenes estar sensibles y receptivos, saber leer lo que la vida nos trae.**
- **Conexión y acción holística: con uno mismo**
- **Relaciones saludables, conexión profunda**



Tras compartir estos elementos, se produjo un "Diálogo Generativo" en el que brotaron nuevas comprensiones, inspiraciones y preguntas.:

- **Escuchar el latir de la organización.**
- **¿Cómo percibe el mundo tu misión, tu servicio o tu producto?**
- **El arte de mantener continuamente la calidad de la atención.**
- **¿Qué entornos favorecen el estado de presencia?**
- **¿Cómo transformamos las organizaciones para formar parte de "Ecosistemas Conscientes" que integren nuevas formas de participación y nuevas economías (Economía Circular, Economía del Bien Común...?)**

Además, la participación en el "diálogo generativo" resulta profundamente transformadora para sus participantes. Se produce un alineamiento con uno mismo y con el grupo desde nuestro lado creativo, lo cuál facilita la acción conjunta.

Constatamos que "sostener diálogos generativos" requiere habilidades específicas más allá de las competencias clásicas de Facilitación.

Conclusiones:

El proceso U facilitado por expertos puede descubrir claves y fomentar la acción colectiva para la transformación de las organizaciones y de la sociedad.

Se requieren más procesos indagativos para completar la imagen del cambio organizacional y social con mindfulness y "presencing".

Anexo:

Breve reseña sobre la Teoría U.

El primer paso del proceso U es abrir la mente. Conectar con la "mente del principiante" que en Teoría U se designa como "Mente Abierta". Desde este estado se observa la realidad que se quiere transformar.

El segundo paso es cultivar el sentir, el "Corazón Abierto", la empatía, la compasión. Desde este estado, conectamos con las personas y entornos al margen del sistema para aprenderlos de una manera profunda.

El tercer paso es conectar con la fuente de nuestra atención, estado Mindfull, en el aquí y el ahora. En este estado, que en Teoría U se designa como "Voluntad Abierta" o "Presencing" se trata de observar qué tengo que dejar ir, qué es lo que ya no tiene valor o significado en el lugar hacia el que quiero ir. La otra parte de "Presencing" es tratar de captar **qué es lo que está**

emergiendo, cuál es la **mejor posibilidad futura** personal o de mi organización (en este caso de la sociedad entera).

Para seguir adecuadamente este proceso también hay que atender a la "Voz del Juicio" que frena la apertura de la mente, la "Voz del Cinismo" que impide abrirnos hacia los otros, y la "Voz del Miedo" que nos impide conectar con nuestra presencia.

La mejor posibilidad, el elemento emergente se "**cristaliza**" en una intención concreta y con ella se hace un "**Prototipo**" que nos permita experimentar como estas intenciones pueden llevarse de manera adecuada a la realidad. Finalmente, estos prototipos o proyectos se juntan conformando "Ecosistemas" para "**co-evolucionar**" juntos.