

En Google la felicidad se logra con meditación

CRECIMIENTO PERSONAL Programa para mejorar la productividad.

Nerea Serrano, Madrid
El tipo afable y alegre de Google, así aparece descrito en su tarjeta de visita Chade-Meng Tan, responsable de un revolucionario programa de crecimiento personal dentro de la compañía que ha materializado en un libro traducido al español como *Busca en tu interior* (Editorial Zenith).

La idea nació en 2007 como una propuesta para cubrir el 20% de tiempo del que disponen los ingenieros de Google para realizar proyectos ajenos a su área de trabajo. ¿El objetivo? Fomentar la inteligencia emocional basada en la atención plena y modificar los hábitos de pensamiento para ser más felices. “*Busca en tu interior* les ha cambiado la vida. Hay participantes a los que el curso les ayudó a lograr un ascenso, otros que notaron una mejoría en su vida personal y algunos que percibieron hasta cambios en su salud”, asegura Chade-Meng Tan, un ingeniero que empezó en la organización para desarrollar el primer buscador de contenidos.

Todo parte de la premisa de que la inteligencia emocional es la clave de la productividad, la creatividad y la felicidad. El programa está dividido en varias partes, pero el pensamiento positivo y la meditación son imprescindibles: “Los directivos tienen que aprender a hacer pequeños descansos mentales mientras se concentran en la respiración. No hay que irse a una sala especial ni siquiera parar de trabajar. Quien lo hace tiene beneficios con un coste cero. También es útil que cada hora, los ejecutivos dediquen diez segundos en fijar la vista en alguien y desearle



Chade-Meng Tan, creador del programa ‘Busca en tu interior’, con Barack Obama, John McCain, Al Gore y Bill Clinton.

mentalmente que sea feliz. No hay que decirselo, sólo pensarlo porque aunque parezca inútil esta práctica es la base para desarrollar hábitos mentales positivos”, afirma.

Chade-Meng Tan reivindica

la importancia de la felicidad para conseguir el éxito. “Se sabe que si un trabajador está en forma y sano, es más productivo, pero las compañías no terminan de darse cuenta que una persona mentalmente y emocionalmente sana, puede llegar a ser mucho más creativa y productiva”. Además, el ingeniero insiste en que una persona puede ser exitosa sin sacrificar sus relaciones personales dentro de la oficina: “Para obtener unos logros no hay que renunciar a caerle bien a la gente”, dice.

Chade-Meng Tan es quien suele recibir a las personalidades que visitan las instalaciones de la empresa. Políticos, empresarios, artistas... El álbum del responsable de *Busca en tu interior* no da para más: “Me impactó mucho conocer al Dalai Lama, es un ejemplo de inteligencia emocional. Fuera del mundo de los monjes, el que más la ha desarrollado es Barack Obama”.

Inteligencia emocional en tres pasos

- **Entrenar la atención.**
El objetivo es conseguir una sensación de calma y claridad al mismo tiempo.
- **Conocimiento del ‘yo’.**
Es la percepción de nuestros procesos cognitivos y emocionales. Conocerlos aumenta la confianza.
- **Crear hábitos mentales.**
El pensamiento positivo se trabaja con repetición, creando hábitos.