



## PRACTICAS YOGA REDUCE EL ESTRÉS LABORAL

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), uno de cada diez adultos sufre de estrés, depresión, ansiedad o cansancio crónico, y predice un aumento drástico de esta cifra debido al modo de vida actual. Uno de los colectivos sometidos a un elevado estrés son los profesionales y directivos, debido a la enorme carga laboral y a las altas exigencias y responsabilidades que desempeñan.

El estrés nos afecta, pero no podemos vivir sin él, pues forma parte de nuestra existencia e incluso nos ayuda a aumentar los niveles de rendimiento. La diferencia radica en mantenerlo en un nivel estable, manejable y positivo pues cuando el estrés supera el nivel de tolerancia de una persona, ese rendimiento disminuye y puede debilitar el sistema inmunológico. Y es así como la salud de una persona con niveles de estrés elevados puede desarrollar trastornos de salud física y emocional.

La OMS reconoce el estrés laboral como un factor que afecta tanto a la salud del empleado como a las organizaciones. Un trabajador estresado es un trabajador más enfermizo y poco motivado, menos productivo, cuenta con menos seguridad laboral y la organización para la que trabaja es más propensa a tener menos éxito en el mercado competitivo.

Las organizaciones saludables no son únicamente aquellas que no tienen problemas o crisis evidentes, sino aquellas que promueven un ambiente saludable y dan a los empleados los recursos para manejar y tener control de sus reacciones ante situaciones que generan presiones.

## Los principales problemas derivados del estrés laboral son:

- Disminuye la capacidad de trabajo, así como la productividad de los empleados.
- Aumenta el ausentismo laboral, los empleados tendrán bajas médicas que los obliguen a alejarse del trabajo.
- Empleados menos felices.
- Actitudes tóxicas, afectando al compañerismo y al trabajo en equipo.
- Pérdidas económicas para la empresa, ya que no tienen un equipo motivado y cohesionado.

## EN QUE CONSISTE EL YOGA:

El yoga puede ser una alternativa para reducir el estrés laboral, y mucho mejor si lo practicamos con los compañeros de trabajo. Los expertos aseguran que con tan sólo 14 días practicando yoga, los empleados reducen el estrés un 31% a través del mindfulness (atención plena).

La palabra Yoga significa unir o juntar. Esto significa unir o integrar todos los aspectos de la persona para lograr una vida feliz, balanceada y productiva.

El sistema del yoga se construye en tres estructuras principales: posturas, respiración y meditación. Las posturas de yoga están diseñadas para hacer presión en los sistemas glandulares del cuerpo, incrementando así su eficiencia y la totalidad de la salud de la persona. El cuerpo se utiliza como instrumento primario que nos permite trabajar y movernos en nuestra vida.

Las técnicas de respiración están basadas en el concepto de que la respiración es la fuente de vida en el cuerpo. El practicante de yoga incrementa, cada vez más, el control de la respiración para mejorar la salud y la funcionalidad tanto del cuerpo como de la mente. Estos dos sistemas (posturas y respiración) preparan al cuerpo y a la mente para la meditación y así el practicante consigue una mente en calma que le permite estar en silencio y sanarse del estrés del día a día. Una práctica constante de yoga produce una mente clara y brillante, así como un cuerpo fuerte y flexible.

## BENEFICIOS DEL YOGA:

El yoga ayuda a disminuir el nivel de estrés a través de las posturas, los ejercicios de respiración y meditación, que contribuyen a controlar y calmar la mente.

Las empresas también se ven beneficiadas pues existe una mayor armonía dentro del clima laboral, el ausentismo laboral se reduce, se liberan las tensiones, se potencia la creatividad, la productividad y ayuda en la toma de decisiones, aumenta la motivación e incide positivamente en el trabajo en equipo.

Diversos estudios han detallado que el estrés es una de las principales causas por las cuales los trabajadores faltan a su centro laboral. El Yoga Corporativo es una forma de distraer a tus trabajadores y hacer que trabajen en su liberación.

1. Cuando una parte del cuerpo está tensa, la circulación sanguínea hacia esa zona disminuye. A través del yoga se alivia la tensión de esa área, lo que mejora el flujo sanguíneo a todo el cuerpo, estabilizando el ritmo cardíaco y la presión arterial. La respiración corta y agitada se vuelve profunda y lenta, permitiendo que una mayor cantidad de oxígeno entre al cuerpo para eliminar el estrés del cuerpo y de la mente.

2. Pueden practicar personas de diferentes edades y rango de edades por lo que se puede integrar a la plantilla de empleados para todos aquellos que deseen participar.

3. Autocontrol de las emociones. Si los empleados están tranquilos y relajados, la comunicación será más asertiva y menos agresiva.

4. Facilidad para conseguir mayor relajación y concentración, de manera que se optimizará el tiempo de trabajo y toma de decisiones.

5. Mejora la salud de los empleados, por lo que los costes derivados de bajas o absentismo laboral desaparecen.

6. Recarga de energía y vitalidad.

7. No es necesario tener experiencia previa en la disciplina. Otra ventaja es que no se necesita ser un experto o contar con una excelente condición física para practicar el Yoga Corporativo, ya que incluye una serie de ejercicios de respiración, físicos, de estiramiento y posturas a un nivel básico que es adecuado para todos.

8. Su práctica no requiere de material o equipo que no pueda ser proveído por el mismo practicante. De esta manera, la inversión de la empresa se reduce en costos.

9. No se requieren instalaciones especiales, solo un salón vacío con capacidad para el número de practicantes. Este punto suele ser el de mayor análisis para las empresas que no cuentan con espacios amplios libres, no obstante, para estos casos ofrecemos diferentes alternativas que se ajustan a sus necesidades.

10. Lo ideal es practicar semanalmente 150 minutos de deporte para que el estrés no acabe con la salud mental y física.

## MEJORA EL ESTADO DE SALUD DE LA PERSONA:

La práctica es benéfica para casi todos los estados de salud y limitantes anatómicas del individuo, es decir, que aquellos empleados con padecimientos o afecciones medias y leves de salud, pueden llevar una práctica normal.

### - Articulaciones

Cada vez que practicas yoga, llevas las articulaciones a su máximo rango de movimiento. Esto puede ayudar a prevenir artritis degenerativa. El cartílago de las articulaciones es como una esponja; recibe nutrientes frescos solo cuando el fluido es exprimido y un nuevo suministro puede ser absorbido. Las áreas de cartílago descuidadas sin un sustento apropiado pueden eventualmente dañarse, desgastando al hueso que hay debajo.

### - Discos intervertebrales

Los discos intervertebrales son los que absorben los choques entre las vértebras y pueden herniar y comprimir los nervios, estas estructuras buscan movimiento para obtener nutrientes. Con una práctica balanceada de posturas de yoga con flexiones al frente, extensiones hacia atrás y torsiones, mantendrás a los discos suaves y flexibles.

### - Huesos

Está documentado que los ejercicios donde cargamos peso fortalecen los huesos y ayudan a prevenir la osteoporosis. Muchas posturas de yoga requieren que levantes tu propio peso. Y otras fortalecen los huesos de los brazos y piernas. En un estudio de la Universidad de California se demostró que la práctica de yoga incrementaba la densidad ósea en las vértebras. Además, el yoga baja los niveles de cortisol, hormona del estrés, lo que ayuda a mantener el calcio en los huesos, pues el cortisol inhibe la función de las células óseas.

### - Circulación

El yoga hace que la sangre circule por tu cuerpo. Más específicamente, los ejercicios de relajación que hay en yoga ayudan a la circulación, especialmente en manos y pies. Las torsiones ayudan a que los órganos internos saquen la sangre venosa y absorban sangre oxigenada una vez que el giro termina. Las posturas invertidas ayudan a que la sangre venosa de las piernas y la pelvis regresen al corazón, donde puede ser bombeada hacia los pulmones para ser oxigenada. Esto puede ayudar si tienes hinchazón en las piernas por algún problema cardíaco o de riñones. El yoga también eleva los niveles de hemoglobina y glóbulos rojos, que llevan oxígeno a los tejidos. Y adelgaza la sangre haciendo las plaquetas menos pegajosas y disminuyendo el nivel de proteínas que generan coágulos en la sangre. Esto ayuda a disminuir los ataques al corazón e infartos ya que los coágulos pueden ser causa de estos problemas.

## - Sistema linfático

Cuando contraemos y estiramos los músculos, movemos los órganos y entramos y salimos de las posturas de yoga, incrementamos el flujo de linfa (fluido viscoso rico en células inmunológicas o glóbulos blancos). Esto ayuda al sistema linfático a combatir infecciones, destruir células cancerosas y eliminar desechos tóxicos del funcionamiento celular.

## - Estrés

El yoga disminuye los niveles de cortisol. Normalmente, las glándulas adrenales secretan cortisol en respuesta a una crisis aguda, que temporalmente elevará la función inmunológica. Si los niveles de cortisol se mantienen altos después de la crisis, pueden afectar al sistema inmune. Elevaciones temporales de cortisol ayudan a mejorar la memoria a largo plazo, pero niveles altos crónicos afectan la memoria y pueden llevar a problemas permanentes en el cerebro. Además, el exceso de cortisol ha sido ligado con depresión, osteoporosis y presión alta. Adicionalmente, el estrés causa que comamos más y el cuerpo toma esas calorías extras y las distribuye en forma de grasa en el abdomen, lo cual nos lleva a subir de peso y a correr el riesgo de desarrollar diabetes o ataques al corazón.

## - Nivel de azúcar en la sangre

El yoga disminuye los niveles de azúcar en la sangre, así como el colesterol malo (LDL) y eleva el nivel de colesterol bueno (HDL). En personas con diabetes, el yoga ha demostrado que disminuye los niveles de azúcar de distintas formas: disminuyendo los niveles de cortisol y adrenalina, ayudando a bajar de peso y mejorando la sensibilidad de los efectos de la insulina. Si disminuimos los niveles de azúcar en la sangre, ayudamos a disminuir el riesgo de complicaciones por diabetes como ataques al corazón, falla renal y ceguera.

Los beneficios del Yoga impactan de manera positiva y directa en la empresa, con una mayor satisfacción del empleado con sus condiciones laborales, y con el clima que genera un ambiente cuya relación entre trabajadores está libre de tensión y estrés.

## CÓMO INTEGRAR EL YOGA A LA ORGANIZACIÓN:

Para quienes trabajan durante largas jornadas frente al escritorio, es necesario moverse cada 20 o 30 minutos durante unos cinco o 10 minutos. Lo ideal para quienes pasan 8 horas sentados sería dedicar alrededor de dos horas a caminar o estar de pie.

En estos intentos por mejorar el bienestar laboral, varias empresas emplean la gimnasia de pausa laboral, y el yoga, por ello se pueden usar las siguientes alternativas:

- **Meditar:** Es un hecho que la meditación aumenta la energía, ayuda a la concentración, reduce el estrés y la ansiedad. Además, es un ejercicio sencillo y que practicándolo por 10 minutos al día se notará la diferencia. “Para meditar sugerimos que la persona se siente cómodamente con ambos pies sobre el piso, descansando sus manos sobre las piernas con las palmas hacia arriba. Cerrar los ojos y relajar la mandíbula”. Es importante tomar conciencia de la respiración, dejando a un lado las distracciones y concentrándose en cómo el aire entra y sale por del cuerpo. Se debe respirar larga y profundamente al siguiente ritmo: al conteo de 5 inhalar y al conteo de 7 exhalar. Una vez que se haya establecido un ritmo cómodo de respiración, contar las respiraciones de atrás hacia adelante, desde 10 hasta 1.

- **Estiramiento hacia delante o Uttanasana:** Mantenerse sentados por periodos prolongados de tiempo es dañino para la salud. Por lo mismo es importante hacer una pausa cada media hora para descansar la postura. Una buena idea es realizar un estiramiento hacia adelante o la postura de Uttanasana. Con el tronco doblado hacia delante y las rodillas ligeramente flexionadas, se deben apoyar las manos en el suelo o las pantorrillas. La cabeza cuelga por debajo del corazón dejando que sangre fluya al cerebro. Mantener la postura durante un minuto. Esta postura disminuye la ansiedad. Además rejuvenece y revitaliza las células y proporciona a todo el cuerpo una carga rápida de oxígeno.

- **Mejorar la postura:** Otra posición que sin duda ayuda a mejorar la postura es la torsión del tronco. Se realiza sentado, inhalando mientras se estira el brazo derecho hacia adelante a la altura del hombro con la palma hacia arriba. Luego, exhalar mientras se estira el brazo de regreso hacia el lado derecho, girando internamente la caja torácica inferior izquierda para facilitar el giro. Este ejercicio ayuda a aumentar la movilidad de la espalda media y a descansar los músculos de la espalda superior y cuello.

### - **Relajación de piernas y pies**

Las piernas y pies muchas veces sufren las consecuencias de estar inmóviles por mucho tiempo. Calambres y tensión de músculos son algunos de los problemas que muchas personas sufren diariamente. Para contrarrestar esta situación se sugiere sentarse en una silla con la columna derecha, elevar la pantorrilla derecha y luego bajarla levemente hasta colocar el pie en el suelo.

Es importante estar conscientes de lo que nuestro cuerpo necesita y hacernos cargos de ese requerimiento. Incorporar las pausas saludables en el trabajo es una iniciativa que beneficiará a cada uno de los colaboradores, y por ende a toda la compañía.