



EMPRENDIA
COMUNICACION & CAMBIO



Fecha: 21/03/2011

Página: http://www.grupoaries.com.ar/ariesfm/index.php?option=com_content&view=article&id=7481:el-estres-y-las-senales-en-el-cuerpo-como-evitar-el-colapso-en-el-trabajo-&catid=1:salta-locale&Itemid=4

El estrés y las señales en el cuerpo: cómo evitar el colapso en el trabajo

Lunes, 21 de Marzo de 2011 10:56



Un estudio publicado en la revista Health Education & Behavior reveló que 20 minutos diarios de yoga y meditación en el trabajo son suficientes para reducir más del 10% los niveles de estrés, mejorar la calidad del sueño, calmar la ansiedad y agudizar la atención.

Bancando el entorno

Maryanna Klatt, autora del estudio y profesora de la Universidad Estatal de Ohio, declaró que "aunque muchas veces no se pueden cambiar los hechos del entorno, mediante sencillos ejercicios sí se puede cambiar la forma de ver el estrés, lo que puede hacer una gran diferencia en la forma de experimentar el día a día".

La vorágine y el ritmo acelerado que caracterizan los tiempos modernos pueden generar en los trabajadores una agenda tan saturada de compromisos que se torna imposible llevarla adelante sin colapsar bajo los efectos del estrés.

Alternativas saludables

Por eso, algunas empresas y compañías, preocupadas por el bienestar de sus empleados, ya empezaron a abrir las puertas de sus oficinas a prácticas alternativas como el yoga, la meditación, la respiración, los juegos de roles y hasta los masajes.

Crece la conciencia

"Se acercan bancos, empresas chicas, medianas y multinacionales, todos interesados en mejorar la calidad de vida de sus empleados. Por suerte, cada vez hay más conciencia de que no se pueden separar las dimensiones de las personas.

Si uno mejora su calidad de vida personal, inevitablemente eso va a repercutir también en el trabajo", explica Delia Chudnovsky, creadora del Coaching Ontocorporal y Directora de Esferas Coaching, la primera consultora de Argentina y Latinoamérica dedicada a la práctica y enseñanza del Coaching Corporal.

Reducir indicadores preocupantes

Otro estudio, publicado en The Journal Pain, el boletín oficial de la Asociación Americana del Dolor, va aún más lejos.

Según los resultados de la investigación, realizada durante 8 semanas por profesores de la Universidad de la Salud y Ciencias de Oregón sobre 53 personas, mediante la práctica del yoga los pacientes "redujeron las alteraciones del sueño en un 23,9 por ciento; la depresión, en un 41,5 por ciento; la pérdida de memoria, en un 25,2 por ciento; la ansiedad, en un 42,2 por ciento".

Una vuelta de tuerca

"Muchos ejecutivos nos llaman porque están muy bien reconocidos profesionalmente, pero no se sienten felices.



EMPRENDIA

COMUNICACION & CAMBIO

En muchos casos, necesitan relajar la sobreactividad del hemisferio izquierdo del cerebro, que es el lineal y racional, y despertar el hemisferio derecho, el creativo y sensible.

En este sentido, el Coaching Ontocorporal sirve como una herramienta muy efectiva para recuperar la integridad en la persona y mitigar el estrés laboral, ocupándonos en simultáneo de los diversos dominios constitutivos de la persona, que son su cuerpo, su mente, sus emociones y su lenguaje.

Con esta metodología evitamos la segmentación y un abordaje fragmentado por áreas, ya que comprende al ser humano como una unidad", precisa Chudnovsky, quien hace más de 30 años se especializa en métodos para mejorar la calidad de vida.