

# Yoga para empresas



"En los últimos años, el yoga ha trascendido el ámbito personal para convertirse en una herramienta clave dentro de las empresas. Hoy en día, el yoga corporativo se utiliza para fomentar el bienestar de los empleados, reducir el estrés y mejorar la productividad. A través de breves sesiones adaptadas al entorno laboral, muchas compañías están integrando prácticas de yoga para crear un ambiente de trabajo más saludable y equilibrado."

## Casos concretos:

Casos específicos de empresas que han implementado este tipo de programas, y qué beneficios concretos han observado.

### 1. SAP (programas de bienestar y mindfulness)

Qué implementaron: SAP desplegó programas de bienestar que incluyeron mindfulness, sesiones de respiración y clases de yoga como parte de su estrategia global de "wellbeing".

Resultados reportados: participantes han reportado mayor satisfacción laboral, mayor claridad mental y creatividad; la compañía conecta estas mejoras con mayor compromiso y potencial efecto en productividad.

### 2. Unilever (programa de mindfulness en empleados globales)

**Qué implementaron:** Unilever implementó un programa estandarizado de entrenamiento en mindfulness para miles de empleados.

**Resultados reportados:** reducción del riesgo de “dropout” (abandono del trabajo) laboral, mejoras en bienestar y funcionamiento en el trabajo; mejor calidad de sueño y reducciones de estrés a mediano/largo plazo según el estudio publicado que analizó el programa dentro de la compañía.

**Limitaciones importantes:**

Muchas evaluaciones corporativas usan medidas auto-reportadas (encuestas de estrés, sueño, dolor), que muestran mejoras claras pero pueden sobreestimar efectos.

**Qué se recomienda medir al implementar yoga en una empresa:**

Indicadores prácticos (fáciles de recolectar + relevantes para RRHH / finanzas):

**1. Participación / adopción**

% de empleados que asistieron (por sesión / por mes).

**2. Satisfacción y bienestar subjetivo**

Encuestas pre/post (escala de estrés percibido, calidad de sueño, bienestar general).

**3. Productividad y desempeño**

Auto-reporto de concentración / “presenteísmo” y KPIs operativos relevantes al área.

**4. Ausentismo y baja médica**

Días perdidos por enfermedad antes/después (6–12 meses).

**5. Retención y compromiso**

Encuestas de engagement (grado de compromiso) + tasas de rotación.

## 6. Métricas económicas

Costo total del programa vs. ahorro en días perdidos + productividad estimada

## Métodos de yoga recomendados en entornos laborales:

### 1. Yoga corporativo clásico

El formato más común. Suele incluir:

- Posturas básicas para liberar cuello, hombros y zona lumbar.
- Respiración consciente para bajar tensión.
- Un mini bloque final de relajación. Ideal para: oficinas con sedentarismo, equipos muy tensos o jornadas extensas.

### 2. Yoga en silla

Perfecto para empresas donde no hay espacio para colchonetas o la gente se siente intimidada por “el yoga tradicional”.

- Movilidad suave de columna.
- Estiramientos sin levantarse de la silla.

- Respiración diafragmática corta y práctica. Ideal para: call centers, oficinas chicas, personal mayor o con poca movilidad.

### **3. Yoga restaurativo**

Se centra en bajar el estrés y regular el sistema nervioso.

- Uso de soportes (almohadones, mantitas).
- Posturas pasivas de larga duración.
- Enfoque terapéutico. Ideal para: equipos exhaustos, empresas con mucha carga emocional o períodos de alta demanda.

### **4. Yoga y mindfulness**

Un blend muy buscado en programas de bienestar.

- Movimientos suaves sincronizados con la respiración.
- Prácticas de atención plena (escaneo del cuerpo, observación del pensamiento).
- Cierre con técnicas de relajación. Ideal para: mejorar foco, reducir impulsividad y aumentar la claridad mental.

### **5. Yoga exprés (10–20 minutos)**

Mini sesiones pensadas para meter entre reuniones.

- Estiramientos rápidos.
- Respiración equilibrante.
- Relajación guiada breve. Ideal para: empresas que quieren incorporar bienestar sin cortar demasiado la rutina.

## **6. Yoga dinámico suave**

Para equipos con más energía o que buscan activar el cuerpo.

- Secuencias fluidas pero accesibles.
- Énfasis en liberar tensión física acumulada. Ideal para: áreas creativas, empresas con cultura activa.

## **7. Yoga para manejo del estrés**

Específico para prevenir burnout.

- Técnicas de respiración como nadi shodhana y coherencia cardíaca.
- Movilidad suave.
- Visualizaciones calibradas a estados de calma y claridad. Ideal para: empresas con picos constantes de presión.

## **8. Yoga para líderes**

Un poco más introspectivo y “mindful”.

- Respiración para modular el estado emocional.
- Posturas que alivian tensión antes de hablar en público.
- Meditaciones breves sobre presencia, claridad y toma de decisiones. Ideal para: mandos medios y directivos.

## **9. Yoga multichakra aplicado al trabajo**

Más holístico y creativo.

- Secuencias enfocadas en un chakra por sesión: comunicación, seguridad, creatividad, claridad.
- Trabajo guiado sobre energía personal y emocional. Ideal para: equipos abiertos a lo espiritual y empresas que buscan bienestar integral.

## **10. Yoga temático por objetivos**

### **Paquetes adaptados:**

“Desbloqueo de hombros para gente que vive en Zoom”.

- “Yoga para lumbalgia”.
- “Yoga para mejorar sueño y recuperación”.
- “Yoga para días intensos”. Ideal para: programas anuales o talleres puntuales.



Programa semanal completo y realista para empresas, pensado para que cualquier equipo pueda adoptarlo sin generar fricción. Tiempos cortos, progresiones suaves y variedad para no aburrir.

### **Modelo de Programa semanal de yoga corporativo**

**(5 días, 15–30 min por día)**

#### **Objetivo general**

Reducir estrés, mejorar movilidad y foco, y generar un espacio interno de regulación sin afectar la productividad.

**LUNES:** Movilidad y reinicio corporal (25 min)

**Meta:** liberar tensiones acumuladas del fin de semana y “arrancar limpio”.

**Estructura:**

- 3 min respiración consciente simple.

- 10 min movilidad de columna: gato-vaca, torsiones suaves sentado, flexión y extensión.
- 7 min estiramientos de cuello, trapecios y hombros.
- 5 min cierre relajado con respiración diafragmática.

Beneficios: reduce dolor cervical, ayuda a enfocar, baja ansiedad inicial de la semana.

**MARTES:** Yoga en silla para horas de pantalla (15–20 min)

Meta: cortar la sobrecarga postural antes de que llegue al mediodía.

Estructura:

- 2 min de respiraciones para alargar exhalación.
- 10 min movilidad de brazos, muñecas, dorsales y lumbar.
- 5–7 min estiramientos accesibles sentado y de pie.

Beneficios: previene molestias de hombros y espalda baja, mejora energía a media mañana.

**MIÉRCOLES:** Yoga y mindfulness (20–25 min)

Meta: regular sistema nervioso, cultivar claridad y presencia.

Estructura:

- 3 min de atención a la respiración.
- 10 min secuencia suave: saludo al sol modificado, apertura de pecho y torsiones.
- 7 min meditación guiada tipo “escaneo del cuerpo”: recorrido de sensaciones para resetear.

Beneficios: mejora foco, reduce estrés sostenido y acelera recuperación emocional.

**JUEVES:** Vinyasa suave para activar y despejar (25–30 min)

Meta: romper la monotonía, activar circulación y liberar energía estancada.

Estructura:

- 3 min respiración energizante (coherencia).
- 15–18 min secuencia dinámica fluida, accesible para todos.

- 5 min estiramientos finales profundos.

Beneficios: aumenta vitalidad, mejora humor, baja irritabilidad acumulada.

**VIERNES**: Restaurativo + meditación guiada (20–25 min)

Meta: cerrar la semana bajando revoluciones y preparando al cuerpo para descanso y recuperación.

Estructura:

- 2 min respiración lenta.
- 10–12 min posturas pasivas (piernas en la silla, apertura de pecho apoyada, descanso lateral).
- 8–10 min relajación guiada enfocada en soltar tensiones laborales.

Beneficios: regula el sistema nervioso, baja cortisol, favorece el sueño y la sensación de bienestar.

**Formato de implementación**:

- -Presencial o remoto por videollamada.
- -Sesiones grabadas para quienes no puedan sumarse.
- -Se recomienda armar un espacio semanal de feedback rápido para ajustar intensidad y duración.



Verónica A. Caro