

# El Yoga y su impacto en el Trabajo

Alan Fuksman

Noviembre 2024

Profesorado de Yoga, Tierras de Avalon

## ¿En qué ocupamos nuestro tiempo?

Pasamos 28 años durmiendo, 6 comiendo, 17 años sentados y 16 de pie, 3 años en el coche, 2 haciendo la compra, 2 años leyendo y 2 también riendo, 9 años gastados curioseando redes sociales, 5 viendo televisión y **10 años trabajando**. ¿Llamativo no?

**Diez años o 80.760 horas de nuestra vida (de media) son las que destinamos al trabajo.** Pero lo más sorprendente es que invertimos casi este mismo espacio en pantallas navegando por las redes.

Nuestro día a día frenético y nuestras ocupaciones personales se suman a las presiones profesionales, y es que el **propio entorno laboral puede llegar a ser asfixiante y estresante**, siendo difícil encontrar el momento necesario para cuidar de nuestra salud, física y mental, sin dejar invadirnos casi como el eje más importante de nuestra vida.

Con todo, resulta inevitable que pronto aparezca la palabra estrés en nuestras vidas. Dolor de cabeza, insomnio, apetito irregular, fatiga, contracturas musculares, desconcentración y pérdidas de memoria son algunos de los síntomas más característicos del estrés.

En el ámbito laboral el estrés reduce la motivación y satisfacción en el puesto de trabajo, incide en la toma de malas decisiones, dificulta la comunicación, fomenta actitudes más pesimistas y aumenta el absentismo laboral.

En definitiva, daña a la salud del trabajador y esto repercute en la empresa, ya que acaba afectando su productividad.

Muchas empresas apuestan por la salud de sus empleados. Estamos en una etapa donde las compañías más evolucionadas apuestan por un modelo de empresa saludable y consideran que los trabajadores son el activo más importante de las organizaciones, así que contribuyen en la mejora de su salud.

Empresas saludables que invierten en trabajadores saludables... o podríamos decir, trabajadores saludables que aportan salud a la empresa, para que "realmente sean" empresas saludables.

**Una "nueva" tendencia: el yoga en el lugar de trabajo, una práctica que no solo beneficia a los trabajadores, sino a la empresa, de forma indirecta.**

## Beneficios de practicar yoga en el ámbito laboral

### A nivel Físico:

- Mejora su estado físico y previene enfermedades y lesiones.
- Favorece el correcto alineamiento de la columna vertebral, tonifica los músculos y previene lesiones de articulaciones, contracturas, dolores de cabeza y de espalda.
- Aporta beneficios a los sistemas cardiovascular, nervioso, linfático, inmunológico y favorece el equilibrio glandular, disminuyendo y previniendo enfermedades.
- Disminuye los costes sanitarios: al mejorar la salud física y mental se reducen los costes relacionados con el ausentismo laboral por problemas de salud.

### A nivel Intelectual:

- Mejora la concentración: se aprende a vaciar la mente, aumentando la capacidad de atención y memoria.
- Facilita la relajación y aporta energía: esto provoca que se optimice el tiempo en los procesos y se pueda afrontar el trabajo con positivismo.

### A nivel Emocional:

- Elimina el estrés: reduce el nerviosismo y el insomnio, mejora la capacidad y calidad respiratoria, de modo que se previene el estrés o ayuda a manejarlo mejor.
- Aumenta los valores y el sentido de responsabilidad.
- Mejora la gestión del autocontrol: al estar más relajados la comunicación es más assertiva y menos agresiva, y los problemas o desafíos se afrontan desde una perspectiva diferente.

### El entorno laboral y las relaciones:

- Genera un mejor ambiente de trabajo: más armónico y motivador, de modo que los empleados y/o socios trabajan más distendidos.
- Mejora la comunicación entre empleados: ayuda a estrechar lazos y mejorar las relaciones entre los trabajadores e incluso con los jefes.
- Aumenta el rendimiento y la eficiencia, mejora la toma de decisiones, estimula la creatividad, aumenta la productividad y disminuye el ausentismo laboral.

Podemos concluir que, con la práctica del yoga, las personas mejoran a nivel físico, intelectual y emocional, así que aumentan su seguridad y satisfacción personal, y esto aporta beneficios a la empresa, convirtiendo a sus empleados en más efectivos.

De esto es de lo que se está hablando y empezando a implementar en las empresas en el contexto actual.

#### **Desde mi enfoque personal;**

Trabajé 17 años en una Pyme de Lanús Este, donde mi adoctrinamiento fue muy fuerte, generando en mí casi una máquina de trabajo donde el único eje en la vida tenía que ver con trabajar. Por esas cuestiones que recién hoy puedo entender, termine sumando a la empresa a amigos míos, excelentes profesionales, pero aun muchísimo mejores personas, a subirse a esa locura, y la vida y el universo puso a ellos en mi camino y a mí en el de ellos hablando en términos laborales. En la actualidad 24 años después esos amigos se transformaron en mis socios, ahora ya fuera de la compañía en la éramos empleados, y lo que ocurrió después fue excesivamente desmedido y liderado por mí, **porque solo sabía generar y trabajar, el trabajo en mí era mi vía de escape, proyección personal, y casi todo sobre lo que en mi vida podría funcionar desde mi creencia hasta ese momento, entonces toda prioridad, la definía el trabajo siempre, en ese momento.** En los ocho años siguientes luego de abandonar este trabajo fue peor aún, solo trabajaba y mi vida estaba totalmente tomada por el trabajo, tiempos personales, sociales, fiestas, cumpleaños, nada, solo trabajo, **así fue como afectó el trabajo en mi vida y empezó a verse reflejado en mi salud.** Durante los primeros seis años, formamos seis empresas actualmente activas, y recién los últimos tres años, con muchísimo más claridad en los últimos dos pude tomar conciencia que algo estaba mal en mí, lo sentía en mi cuerpo por primera vez.

En lo que a mí respecta, inicé con el Yoga en mi vida en marzo del 2023, llego a mí porque por recomendación médica debido a estudios cuyos resultados mostraban muchísimo estrés ocasionado en su mayoría por mi alta y excesiva dedicación al trabajo, alimentación no cuidada y muy poco descanso, básicamente sin tener registro consciente de mi cuidado personal.

Mágicamente, Universo, Energía, pero llego en el momento que tenía que llegar, recomendado por una persona, **donde ya se iniciaba el ciclo de Dar y Recibir**, un amigo Jorge Ballardéz, a quien yo le había recomendado unos seminarios de Insight muy profundos de los cuales él ya estaba transitándolos solo por confiar en mí, lo encuentro en el gimnasio y le cuento lo que me estaba pasando y fue cuando poniendo su escucha activa al motivo que me llevaba a mí en esta oportunidad a buscar opciones en este camino me dijo Yoga, olvídate yo tengo el lugar . . . , anda a Avalon, toma el teléfono, es acá, confía en mí, y acá estamos, casi dos años después recibiéndome de profe.

Al mes arranco una de las clases y escucho del profesorado, y sentí, que tenía muchísimo más para mí, y de caradura le pregunto a Juan, yo puedo arrancar, obvio me dijo, **sus palabras fueron “El yoga es para todos”.**

**En todo este proceso de casi dos años, mi vínculo con lo laboral cambio radicalmente, gracias al yoga, pero específicamente al profesorado de yoga, que me permitió profundizar en cada una de las sendas del yoga,** cuando digo que cambió radicalmente, incorpore como trac de hábitos no solo mis clases de yoga, sino que también la lectura de toda la cultura que da origen a todo esto, incluso desde mis vacaciones (las cuales no me tomaba por el trabajo hacia años, menos aún estar presente si por esas casualidades me tomaba una semana, vivía al celo y la pc), **y soy consciente que no tome al yoga como una actividad física más, sino como un cambio en mi forma de vida, porque me abordo plenamente**, donde esto recién comienza y el camino es desafiante y con angustia, pero hermoso, lleno de alegrías también y vivido desde el corazón.

Este camino me permitió hablando desde el enfoque laboral, **poder observarme desde una neutralidad amorosa, poder escuchar al otro en forma presente, presentar propuestas sin apego al resultado** y consensuando posibles acciones conjuntas y lo más importante en mí, no manipulado las distintas alternativas de negocios como antes, con el fin de lograr el resultado esperado según mi verdad, sin la escucha al otro, viendo en el otro un objeto, más que un sujeto. Que debido a mi camino hasta acá, a mi dolor personal y a los surcos de dolor que tenía en función de mi experiencia de vida, era mi verdad y sentía que yo era eso, pude entender que solo era una manera de comportarme, que me había servido hasta acá, y que así era como había logrado desde el crecimiento económico un montón de cosas, pero también **me había alejado cada vez más de mi propio Ser, lleno de Obstáculos que cada vez más me alejaban de mi verdadera esencia, enfocado plenamente en tener, para hacer y luego Ser. Hoy totalmente al revés donde desde el Ser, me permito hacer, y desde ese lugar tener, de manera tal que si desaparece el tener, sigo Siendo.....**

**Y lo importante empezar a poder ponderar si elegía lo mismo en cuanto a mi relación personal con el trabajo o elegía otra manera de vincularme con él**, dado que todo este proceso me sirvió para desde mi auto observación personal poder entender los patrones y métodos instalados en mí, como lo habitual, para repensarme con toda esta nueva experiencia vivencial y elegir como quería que sea de acá en adelante, **desde un total discernimiento y totalmente desapegado del resultado.**

Los cambios no fueron fácil, el proceso fue difícil y con mucha angustia, porque el otro en general te juzga y mira con los ojos de la historia, **y es muy difícil ver con ojos nuevos, relaciones que ya existen**, más aún en el ámbito laboral tanto con tus socios como con tus empleados utilizaba métodos que hoy pude perdonarme, pero que en ellos dejaron huella, verdaderamente no había en mí, límites de tiempo en los horarios o en los fines de semana, si es que algo urgía, pero para mí en ese entonces todo urgía, todo era importante, arrancaba a las 6am y podía llegar a estar trabajando hasta las 22hs, y luego repasar la agenda de 24hs a 1am, cuando no algún email para no dejarlo para el otro día, una locura total, tal es así que afectó y por eso lo del principio mi salud y mi alto Estrés, y por añadidura esto es lo que exigía constantemente e inculcaba en mis socios y empleados, como lo decía líneas arriba, así encontré el Yoga y así lo incorpore a mi vida.

El yoga y en la meditación que es uno de los momentos que estoy más conectado conmigo, es cuando refuerzo y **valido la elección de un cambio radical en mi dónde el trabajo hoy forma parte de uno de los objetivos de mi vida NO EL UNICO, como lo era antes, tal es así que hoy;**

- de las 12/15hs que trabajaba, trabajo 6hs diarias, no podría haberlo aceptado antes de mi en primer lugar, menos de la gente que trabaja conmigo, ni de mis socios, de hecho los exigía con esto, hoy por el contrario, los motivo para que puedan armar equipos que les permita transitar el proceso que elijan ellos y cuando lo sientan, sin apurar sus tiempos, pero los motivo a que lo puedan hacer y trabajar en ellos a nivel personal.
- de los 5 días, trabajo 4 y uno me lo dedico a mí, entre ellos psicóloga, guitarra, canto, almuerzo conmigo, y hago seguimiento y revisión de mi plan de proyecto anual (ya no dejo que mi agenda laboral me defina las prioridades), algo que agregue a mi vida, con todos los aspectos que quiero trabajar en cada año, y que me dan el Horizonte a seguir, para que las cosas pasen y con un total y criterioso balance psicoemocional.
- Me despierto 6am a meditar, y luego desayuno con mi hijo de lunes a viernes y lo llevo al colegio todos los días de la semana, antes lo veía como una pérdida de tiempo, porque tenía que trabajar, lo voy a buscar al club 3 veces por semana y compartimos todos los domingos en familia
- **Si bien la cantidad de tiempo compartido con mis socios es menor, las reuniones con ellos, son muchísimo más objetivas, somos cuatro, los cuales nos conocemos y trabajamos juntos, y me tome el tiempo de preguntarles a cada uno de ellos, que vieron estos últimos dos años de mi proceso personal al vincularme con el Yoga y sus palabras literales fueron**

#### **Ruben Fabiani:**

No sé si es el resultado del yoga o la suma del proceso personal con el psicólogo también, en estos dos últimos años, como grandes cambios, desde lo individual, viéndote como un espectador, dos grandes cambios. **Hacia adentro** veo mucha mayor receptividad, predisposto y valorando e incorporando a tu vida, cosas que antes no te permitías hacer por el trabajo, ejemplo ir al entrenamiento de tu hijo, buscar la conexión con los amigos, la juntada en el futbol o las vacaciones con los padres de los amigos de Lolo por ejemplo, ni hablar el gimnasio, el yoga en sí, tomarte vacaciones de hecho, porque yo pienso que la persona es una y **son balances necesarios y hoy tienen impacto positivo al abordar muchísimo más aperturado la mirada del otro, antes el trabajo estaba totalmente desequilibrado para vos. Hacia afuera**, tenías el famoso control de Ira, muy sensible, eras intolerante a escuchar otras miradas que no fuera la tuya, o decisiones contrarias a las que vos querías. No era que me maltrataras, pero no te decía cosas porque no quería chocar o veía que podía generar discordia y prefería evitar ese conflicto, hoy totalmente aperturado, con una escucha total, pero impactan por como eras vos antes o mejor dicho como te comportabas antes, eso hoy nos permite analizar muchísimo mejor las cosas, ser autocríticos y muchísimo más efectivos y rentables.

#### **Carlos Campo:**

Muchos cambios, para mí de 180° en tu estilo de vida, de cara a lo laboral, pudiste salir de la diaria que es muy agotador, entender que uno no es solo el único que sabe hacer las cosas, no es fácil en la mirada de los ingenieros en general, y es una mochila pesada, eso ayuda a tener otra mirada de las cosas, y te veo muchísimo más receptivo y analítico, pudiste incorporar la pausa cuando recepcionas las cosas y las análisis y no tenes esa vehemencia de salir a romper todo cuando algo no te gusta, se nota que lo trabajaste mucho y está muy bueno, hoy actualmente, desde mi visión personal, la parte operacional del negocio se fue diluyendo, ahora no se si es bueno o es malo si lo podes trasladar, eso a lo laboral, yo te veo mucho mejor amigazo y eso está bueno

#### **Carlos Kanhan:**

Lo que me parece que después del Insight III, que fue cuando empezaste a hacer yoga, ósea en el Insight, empezó tu autodescubrimiento, y en ese camino, te encontraste con el yoga, y esa creo que fue tu herramienta para profundizar el autoconocimiento, de lo bueno de lo malo, de lo más oscuro y de lo más claro, para mi profundizaste el autoconocimiento, **y en el trabajo te empezaste a relacionar de otra manera para conmigo y con los chicos.** Como cambios, el manejo de la frustración y el enojo, tenías ataques de Ira, de enojo fuertes que no pasaban a lo corporal, de joven si te vi agarrarte a piñas cada tres días, y de grande a lo verbal y emocional, pero si veo un mejor manejo de eso, que era algo que externamente se veía muy tenso y ahí se vio un cambio muy grande, tal vez internamente las seguís teniendo, pero las canalizas de otra manera, y también el tema de la salud física, esas explosiones de ira, y eso te empezaba a enfermar, **y con el yoga pudiste empezar a regular eso, muchísimo mejor, para mí el Insight fue el disparador y el yoga la herramienta, se nota un cuidado por tu cuerpo, se nota otra actitud hacia tu cuerpo, y con el trabajo vivías, estresado, enfermo y tapabas cosas físico emocionales y hoy te veo muy bien en ese sentido.**

Como conclusión personal, en mi caso, el yoga fue la forma de entender que el trabajo es uno de los aspectos de la vida y no el único, que puedo disfrutar de trabajar, ser efectivo, pero sin dejar de cuidarme, respetando mi cuidado personal, **y lograr la unión a nivel Cuerpo, Mente y Alma. Poder reencontrarme conmigo mismo, borrando los obstáculos que me permitían encontrarme con mi verdadera esencia.**

En nuestro trabajo con las empresas; continuamente estamos tomando decisiones sobre cómo responder a circunstancias. No se trata de si tu decisión ha sido correcta o no, de juzgar si es buena o mala. Lo que importa es saber que todo tiene sus consecuencias, incluso los pensamientos. **Los Ocho Miembros del Yoga** te dan los medios para aclarar tus intenciones, tu forma de ver a los demás e interpretar los acontecimientos, tus actitudes y acciones; y todas estas cosas moldearán tu destino.

Los dos primeros miembros del yoga, cada uno de los cuales tiene asociados cinco preceptos. El Primer Miembro, *yamas*, engloba los preceptos de la moralidad universal, también se les denomina las restricciones morales. Nos indica un camino para crear un mundo que antepone el bienestar de todas las personas (de hecho, de todos los seres sensibles) en cada una de las decisiones que tomamos. Si se cumple con los *yamas*, éstos purifican la naturaleza humana y contribuyen a mejorar la salud y la felicidad de la sociedad. **Si se practican en el trabajo**, estas acciones desarrollarán la autoconciencia y la ética, promoverán la compasión y la colaboración, y fomentarán la orientación que hace hincapié en la responsabilidad personal que deja de lado los intereses meramente personales y conecta con la totalidad.

El yoga es una forma de vida sólida y activa. El Segundo Miembro, *niyamas*, aporta directrices para ayudarnos a desarrollar la capacidad para elegir la «acción correcta» en nuestra vida cotidiana. Los cinco preceptos de los *niyamas* son más personales, íntimos y una llamada al compromiso consciente para aplicar la atención plena en el arte de la acción.

**Si practicas los *yamas* y los *niyamas* tendrán una profunda repercusión en tu forma de encontrar el éxito —y mantener la serenidad— en los caóticos, competitivos y estresantes entornos laborales actuales. Podemos regresar siempre a ellos si sintiéramos que nuestro trabajo nos desborda o nos hallemos en situaciones en las que tener clara la acción correcta no es fácil. Y por último, Practica, Practica, Practica, acompañan el proceso.**

En uno de los más gloriosos pasajes del *Gita*, Sri Krishna nos dice: "Hagas lo que hagas, hazlo como una ofrenda para mí". Si estás actuando por beneficio personal, no es una ofrenda al Señor. Si actúas deseando el prestigio, no es una ofrenda al Señor. Quien está libre de los motivos personales (ganancia, placer, prestigio, poder), nos dice el *Gita*, es un verdadero yogui. La vida no puede dominarlo, esa persona vive en libertad. Está completa, vive en alegría con lo que le da la vida. Para esas personas, el *Gita* promete que el "yoga le pondrá fin a la pena".

#### Poscréditos;

**Será que en mi experiencia personal el trabajo hoy es menor, o solo eso se da en lo netamente laboral y me puse a trabajar, realmente con muchísimoooooooooooooo más trabajo y complejidad, de una vez por todas en mi.....**

#### Fuentes:

- **Informe horario e incursiones en yoga laboral, L'Oréal – Google**
- **Patanjali, Yoga Sutras**
- **Bhagavad Gita**
- **Feedback personal, Tarea S.R.L., Ruben Fabiani**
- **Feedback personal, Facoel Argentina S.R.L., Carlos Campo**
- **Feedback personal, Power Sinc S.R.L., Carlos Kanhan**
- **Yoga Internacional, Eknath Easwaran, came to the United States from India as a Fulbright exchange professor in 1959**
- **Otras Fuentes**