

» CAMAS CALIENTES

Ellas también  
son infieles

» MANAGEMENT

Una búsqueda para  
retener al cliente

» EXPORTACIÓN

La baba de caracol  
promete divisas

# SOCIEDAD

PODER &



## Relájate y

Cada vez más  
empresas contratan  
a profesionales en

técnicas orientales para erradicar el estrés laboral  
de los empleados. Métodos para mejorar la calidad  
de vida y el rendimiento en el trabajo.

# GOZA





**“MANEJAN LA ENERGÍA SIN PENSAR Y SE ASOMBRAN FRENTE A TÉCNICAS SENCILLAS”.**

jadores de Kellogg's, Unilever, Zurich, Citibank, Bagley, Ty T (Personal), afirma que cuando se muestra por primera vez a las personas este tipo de ejercicios, cuando se les transmite la importancia de la correcta respiración y las personas "sienten su cuerpo", el efecto benéfico es muy potente. Agrega que, en general, "me encuentro con que los empleados que asisten a las prácticas tienen un profundo desconocimiento sobre su estado físico (que no suele ser nada bueno), manejan la energía sin pensar y se asombran frente a técnicas muy sencillas que dan placer y armonía y ellos ni sabían de su existencia". Sakanashi Sensei dice que de cada 50 o 60 hombres y mujeres que asisten a la capacitación, el 15 por ciento se engancha con el Aikido y decide practicarlo habitualmente, otro porcentaje se vuelca a un tipo de gimnasia diferente o terapia corporal.

**SÍNDROME DEL OFICINISTA**

La profesora de yoga, psicóloga social y masajista profesional **Rosi Klein**, quien tiene su instituto en pleno microcentro porteño, asegura que ese sector de la ciu-

dad es un verdadero polo de personas estresadas y contracturadas. "En el área bancaria se ve con claridad el impacto de las patologías propias del trabajo de oficina", relata. Entre los problemas más frecuentes aparecen: dolores y pinzamientos cervicales, distintos problemas a causa del mal manejo de la respiración (que suele ser muy superficial, cortita, y por ende agitada); trastornos físicos como los estomacales por el hecho de sentarse mal, encorvados, apretando todos los órganos abdominales; complicaciones circulatorias



**CONTAGIO.** Según Sakanashi, el 15% de los trabajadores que hicieron aikido con él continúa en clases particulares.

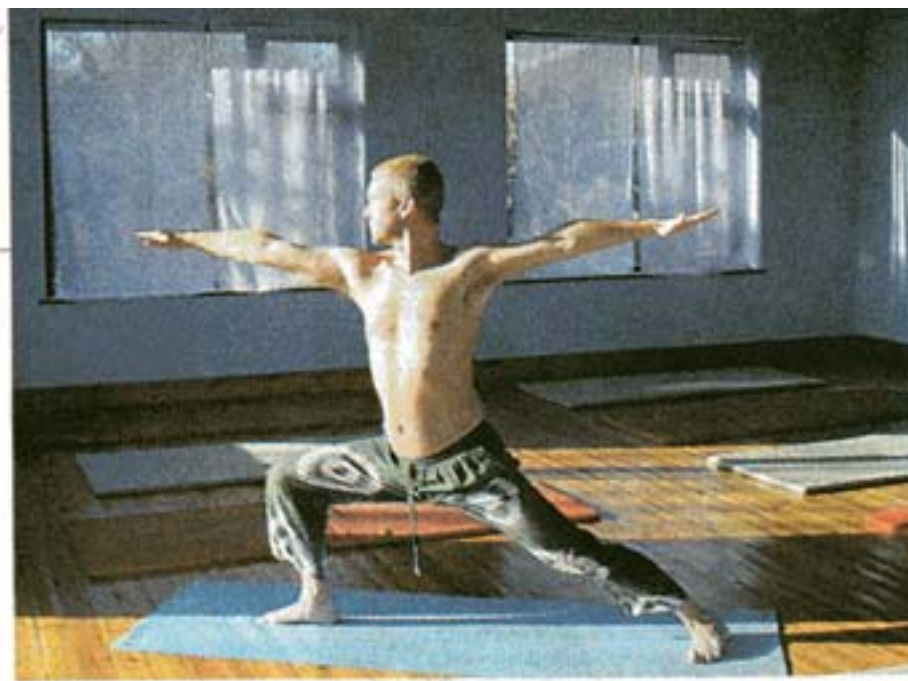
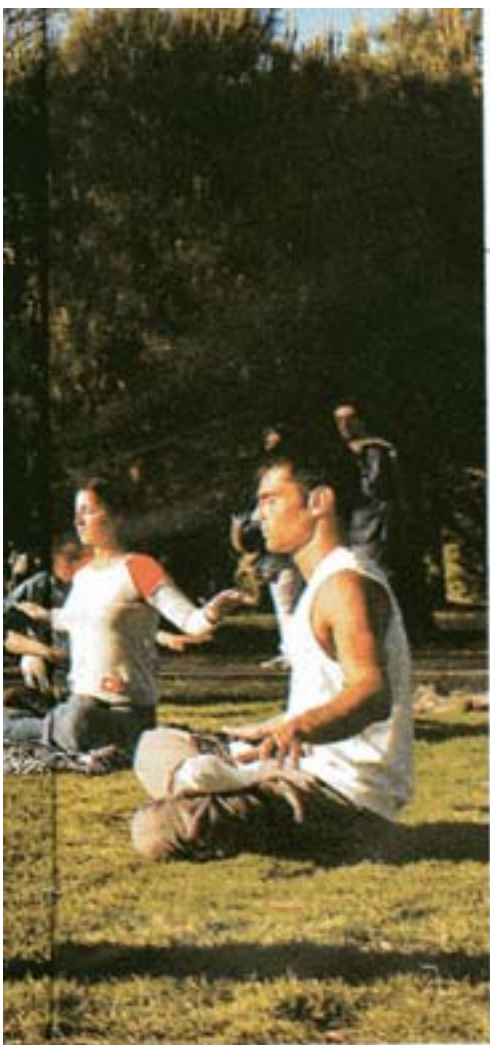
por la escasez de movimiento. Asegura que en los últimos años, "la gente de los call center aparece entre la más afectada. Es un trabajo de un alto nivel de estrés, sedentarismo y en el que además la respiración juega un rol importantísimo porque es su herramienta laboral".

A partir de la crisis del 2001 y por la enorme afluencia de empleados con problemas físicos y psicológicos, Klein ideó lo que bautizó como "Botiquín de ejercicios anti-estrés para hacer en la empresa". Desde el 2002 ha dado este curso en una veintena de compañías. Esta capacitación se puede realizar en horas de trabajo o por fuera del horario laboral, según las necesidades de la empresa, señala. Consiste en cinco encuentros de una hora en los que se trabaja con el cuerpo y con la mente, aunque se puede adaptar a los requerimientos de cada firma.

"Al principio son muchas las resistencias, no están acostumbrados, hay negación, desconocimiento, eso genera cierta incomodidad, hasta que se aflojan. Ahí empieza a gustarles, y cuando ganas confianza el clima es muy cálido y de mucho reconocimiento hacia mi tarea y hacia la empresa que la propuso", dice.

El Grupo Santander es uno de los que tiene a Klein entre sus "herramientas" de salvataje. "Una de las prácticas fue con los cajeros del Banco Río quienes hicieron ejercicios de relajación en sus puestos de trabajo; fue una experiencia





**COMPARTIR**  
ejercicios dentro o fuera de la oficina es importante para que reine la armonía laboral.

muy interesante", cuenta la profesora. Los grupos de mayor impacto, según sus registros, son aquellos que trabajan en atención directa al público en áreas como mora o reclamos y los telemarketers.

La especialista también pone el acento en la correcta ubicación de muebles de oficina, la necesidad de contar con espacios aireados y con buena temperatura y la pre-

cisa colocación de los monitores para alejar el estrés.

#### EN PAZ

Las actividades de capacitación vivencial son un aporte invaluable, dice Eduardo Amar, instructor de Aikido, docente de la Universidad Tecnológica de Rosario. Cuando se lo consulta por la novedad de importar la filosofía oriental al ámbito de trabajo occidental, asegura que en realidad "nos resulta raro o novedoso porque no estamos acostumbrados, pero en oriente, los conceptos que se trabajan en estas capacitaciones están incorporados en la gente casi genéticamente". A su entender, estas actividades "sirven como estrategia para modificar o mejorar ciertas

cualidades de la persona, para que pueda ser más eficiente y tener tranquilidad y paz", valores un poco olvidados en nuestros tiempos. Amar agrega: "Una empresa es un organismo viviente, ese organismo tiene vida y esa vida está formada por muchas células, que son las personas; si una sola de esas células se enferma, se enferma el organismo. Curar, ayudar a que esa célula esté bien, es positivo para todos. En la medida que cada uno logre sus objetivos y logre cierta coherencia interna, el organismo mejora en su totalidad. El concepto egoísta y la visión individualista del mundo no van más", explica con simpleza. De hecho, las empresas que han puesto a sus trabajadores en movimiento están observando, entre contentas y asombradas que al mejorar la calidad de vida de sus empleados aumenta la productividad, desciende el ausentismo y todos están más contentos. ●

Fotos: Ana Paula Far Puharrè, La Capital de Rosario y Cedip.

Foto de tapa: Alberto Raggio