

## »» Carreras & capital humano.

# Contra el estrés, pruebe el yoga

Los ejecutivos integran esta práctica en su rutina laboral

**BORJA VILASECA**

Póngase cómodo e intente relajarse un momento. Inhale profundamente. Y exhale despacio. No hay ninguna prisa. ¿De qué humor se despierta por las mañanas? ¿Qué tal le van sus relaciones personales y profesionales? ¿Cómo se encuentra cuando regresa del trabajo? Ahora eche un vistazo a su rutina laboral. Cuando está en la oficina, ¿qué emociones, sentimientos y estados de ánimo prevalecen más en su interior? ¿El malestar o el bienestar? ¿El miedo o la confianza? ¿La tristeza o la alegría? ¿El conflicto o la paz? Sea sincero consigo mismo. ¿Cómo se siente con respecto a su vida?

Aunque en un primer momento le cueste creer, es posible llevar una vida equilibrada y más feliz sin renunciar a su carrera profesional. Eso sí, para lograrlo, el mayor esfuerzo debe venir de su parte. Dado que en un primer momento no

puede cambiar sus circunstancias, sí puede modificar su actitud y su manera de interpretarlas. Por el camino igual tendrá que eliminar ciertos hábitos nocivos, como el exceso de alcohol, tabaco, victimismo, negatividad, estrés, teléfono móvil e Internet. E incluir otros más beneficiosos para su salud, lo

**El estrés es responsable del 55% de los días perdidos por bajas laborales**


que seguramente pase por mejorar su alimentación, beber más agua, hacer ejercicio, practicar la respiración consciente, aprender a pensar en positivo y equilibrar la vida personal con la laboral.

En definitiva, de lo que se trata es de responsabilizarse de su bienestar. Al fin y al cabo, es

su vida, y si no apuesta por ella, nadie lo hará. Es cuestión de priorizar qué es lo que usted considera más importante. Como dijo el filósofo Buda (560-480 antes de Cristo): "Lo que más me sorprende de la humanidad son los hombres que pierden la salud para juntar dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud". Y lo cierto es que, 2.500 años más tarde, cada vez más ejecutivos están apostando por sí mismos, adentrándose en una práctica oriental totalmente aceptada e integrada en la sociedad occidental: el yoga.

"El yoga es una técnica que concibe al ser humano como una unidad, donde el cuerpo y la mente están estrechamente relacionados", explica Víctor Ángel, director de Inner Sense, que ofrece servicios de bienestar y gestión personal para el mundo de la empresa. "Por medio de una serie de posturas corporales y su correspondiente técnica de respiración, el yoga





**CENTRO TECNOLÓGICO PARA LA INDUSTRIA QUÍMICA Y FARMACÉUTICA**

**I+D+i / Transferencia**

**Servicios tecnológicos**

**Transmisión de conocimientos**

**Masters of Science, MSc 09 - 10**

Consultar otros MASTERS Y CURSOS

**Sede Barcelona**  
C/ Álvarez de Castro, 63  
08100 Mollet del Vallès (Barcelona)

**Sede Madrid**  
Parque Científico de Madrid  
C/ Santiago Grisoia, 2  
28760 Tres Cantos (Madrid)

Tel: +34 93 579 34 32  
Fax: +34 93 570 57 45  
E-mail: labquim@iuct.com

[www.iuct.com](http://www.iuct.com)

**Sede Madrid**

**Master en Registro Farmacéutico y Regulatory Affairs**  
Dirigido a licenciados en farmacia, química, biología, bioquímica, biotecnología o medicina que deseen incorporarse a la industria farmacéutica en áreas relacionadas con la investigación, el registro y la documentación

**Sede Barcelona**

**MSc Investigación Aplicada en la Industria Química y Farmacéutica**  
Master de gran prestigio que te aporta las claves para ser un investigador competitivo en la industria química y farmacéutica

**MSc Fabricación en la Industria Farmacéutica y Afines**  
Prácticas en laboratorios y en planta piloto farmacéutica de IUCT en condiciones idénticas a las de los profesionales del sector y prácticas en empresa

**MSc Técnicas Cromatográficas: GC, GC-MS, HPLC...**  
Prácticas con equipos de cromatografía: HPLC, GC, GC-MS... de IUCT y prácticas en empresa





**MSc Análisis y Control**  
Prácticas con equipos de HPLC, GC, UV-IR, AA... y prácticas en empresa

**MSc Investigación Industrial Biotecnológica**  
Claves para ser un investigador competitivo en biotecnología industrial altamente valorado en los sectores químico, farmacéutico, alimentario y biotecnológico

**MSc Biotecnología**  
Genómica, Proteómica, Procesos Biotecnológicos... Prácticas en laboratorios de IUCT y prácticas en empresa

**MSc Microbiología**  
Prácticas en IUCT de Microbiología Industrial, Clínica, Alimentaria, Biotecnología Microbiana y prácticas en empresa

**MSc Gestión de la Calidad en la Industria Farmacéutica**  
**Master en Calidad Industrial y Ambiental**  
**Master Integrado en Prevención, Calidad y Medio Ambiente**

## » Carreras &amp; capital humano.



Una mujer practica yoga en un centro de Cercedilla (Madrid). / A. CAMPOS

nos ayuda a serenar nuestra mente y a relajar nuestro cuerpo”, añade este experto, que también es profesor de esta disciplina en el Máster de Desarrollo Personal y Liderazgo de la Universidad de Barcelona.

Entre los principales efectos positivos del yoga destaca “el aumento de nuestra energía vital y de nuestra capacidad para concentrarnos; el refuerzo de nuestro sistema inmunológico; la reducción de estrés y ansiedad; el contacto con nuestro cuerpo y la comprensión de cuáles son sus funciones y necesidades; la mejora de la circulación sanguínea, de los órganos y tejidos internos; el aprender a respirar de forma correcta y natural; así como el incremento de la flexibilidad y movilidad de las articulaciones, que contribuye a eliminar progresivamente contracturas musculares y dolores crónicos”, señala.

“Aunque estos beneficios se notan a partir de la primera clase, esta práctica requiere una voluntad y un compromiso inicial importante”. Lo recomendable es practicar yoga “un par de veces por semana”, apunta Ángel. Entre sus clientes destaca la escuela de negocios EADA, que desde hace más de un año incluye el yoga en algunos programas formativos para altos di-

## Beneficios notables

“Cuando vives más conscientemente y no de forma tan reactiva, tomas mejores decisiones y te es más fácil relacionarte con los demás”, afirma Maite Crespo, directora de TodoYoga. De ahí que cada vez más empresas estén ofreciendo clases de yoga gratuitas a sus colaboradores.

Uno de sus clientes es la Clínica Ruber de Madrid, que ofrece cursos de relajación, autoconocimiento y mejora de la postura a sus 400 trabajadores. Su directora de formación, la doctora Fabiola Dapena, explica que en estas clases de yoga se producen “cambios de chip”. Con la práctica, “muchas personas descubren que no serán felices cuando las cosas

externas cambien y les vayan mejor, sino que las cosas externas cambian y te van mejor cuando aprendes a ser feliz por ti mismo”.

Dapena también ha sido practicante de yoga, aunque ahora lleva un tiempo sin hacerlo. “Lo noto mucho. Tengo menos energía por la mañana y me canso con más facilidad”, reconoce.

Entre los beneficios del yoga destacan: aumento de la energía vital y la capacidad de concentración; refuerzo del sistema inmunológico; reducción del estrés y la ansiedad; incremento de la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones y eliminación progresiva de las contracturas musculares y dolores crónicos. ■

rectivos. Desde que se sabe que las hermanas Koplowitz lo practican, cada vez más ejecutivos están siguiendo sus pasos. “El yoga nos sirve para promover el autoconocimiento de los profesionales, lo que siempre es un buen complemento para su formación”, sostiene Enric Bernal, director de Corporate Education de EADA.

Y lo cierto es que lo dice por experiencia. “A mí me está ayu-

dando mucho a ser dueño de mis pensamientos, a vivir más en el momento presente y, por supuesto, a sentirme más en paz y vivir más feliz”, afirma Bernal. “Gracias a la práctica regular del yoga, ya no me estreso en el trabajo y rindo más y mejor”, añade. Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que el pasado mes de marzo lanzó una campaña de prevención la-

boral desde Bruselas, “el estrés es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo y ya afecta al 25% de los empleados”. Y no sólo eso. “El estrés es también la causa que hay detrás del 55% de los días de trabajo perdidos por bajas laborales”.

Otra profesional que habla por experiencia es la ex ejecutiva de publicidad y marketing Maite Crespo, fundadora y directora de TodoYoga, que ofrece cursos personalizados de yo-

## Cada vez más directivos siguen los pasos de las hermanas Koplowitz

ga para empresas. “El yoga cambió mi manera de relacionarme con las cosas que me iban pasando, que poco a poco dejaron de afectarme tanto”, explica. “Me di cuenta de que cada uno de nosotros, a través de lo que piensa, fabrica lo que siente y experimenta dentro”. Y en el mundo de la empresa, “el yoga permite que los trabajadores estén mejor consigo mismos y, por tanto, que su rendimiento sea mayor y más sostenible”, subraya Crespo. Y concluye: “El yoga es una técnica que no sólo nos equilibra, sino que nos previene de desequilibrarnos”. ■



Sólo hay algo más importante que hacer un Máster. Elegir dónde hacerlo.

ESIC

Líderes y expertos en la formación en empresa y marketing desde hace 44 años.

BUSINESS & MARKETING SCHOOL **ESIC**

■ **MBA**

Executive · Full Time · International

■ **MASTER ESPECIALIZADOS**

Por áreas funcionales de la empresa:

marketing, publicidad y comunicación, sistemas de información, marketing relacional, comercio internacional, finanzas, recursos humanos y logística.

■ **MASTER UNIVERSITARIO**

Doble titulación:

Gestión Comercial (URJC) + Dirección de Marketing (ESIC)



Universidad Rey Juan Carlos | Centro adscrito

SESIÓN INFORMATIVA

JUEVES 10 de SEPTIEMBRE - 19,30 h.

Confirmación de asistencia

91 452 41 01 - sesiones@esic.es

Avda. Valdenigrales, s/n. Pozuelo de Alarcón. Madrid

[www.esic.edu](http://www.esic.edu)

ÁREA PROGRAMAS MÁSTER

Madrid Valencia Zaragoza Navarra Sevilla Málaga  
Granada Bilbao Barcelona Murcia Salamanca Santander