

# Yoga organizacional: una alternativa para enfrentar las situaciones laborales

Audirac Camarena, Carlos A.

2015

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2172>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Yoga organizacional: una alternativa para enfrentar las situaciones laborales.

Carlos Audirac

En esta colaboración presento cuatro aspectos del texto *Filosofía Yoga para el trabajo*<sup>1</sup>: *pratyahara* (retirada de los sentidos), *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (absorción), obra que estudio junto con mis estudiantes de la licenciatura en Dirección de Recursos Humanos en la Universidad Iberoamericana Puebla, con el propósito de identificar algunas alternativas organizacionales no tradicionales, aplicables a la gestión de las empresas.

Los autores del texto nos comparten que *pratyahara* es la unión de dos palabras sánscritas (*prati* que significa contra o lejos y *ahara* que se traduce como alimento). Es la práctica organizacional que puede ayudar a mantener un control de los sentidos y de esta manera alcanzar un estado de tranquilidad en el trabajo. El diseño de las responsabilidades actuales en las empresas, implica la casi permanente comunicación a través de la computadora con una infinidad de interlocutores tanto internos como externos. Las propias organizaciones se encargan de saturar las bandejas de entrada de las redes internas, con avisos y encomiendas que demandan respuestas inmediatas de sus empleados. De igual manera los sistemas informáticos están imposibilitados de filtrar los correos electrónicos que se insertan de manera impune en las cuentas corporativas y también los mensajes que “caen” en las redes sociales se convierten en distractores, ya sea para establecer vínculos del negocio o personales.

*Pratyahara* ayuda a encontrar mecanismos que contrarresten los innumerables estímulos a los que están expuestas las personas en las organizaciones y de esta manera poderse concentrar en un estado de tranquilidad que les permita realizar un trabajo profundo y satisfactorio, con lo que se conseguirán mejores resultados y un desempeño superior. Algunas ideas sugeridas son identificar los distractores y evitarlos. Realizar ayunos tecnológicos realizando actividades que no requieran el uso de los dispositivos electrónicos disponibles. Disolver en la mente las tentaciones de estar “en la red”. Realizar rutinas de contacto íntimo con nuestros sentidos.

Cuando intentamos practicar *Dharana*, la concentración total en un algún asunto específico dentro de la empresa, obliga al individuo a estar en una situación de *aquí y ahora*. La persona se puede entrenar a prestar atención a una sola situación a la vez y, primordialmente a las personas con quienes se esté interactuando. El pretender ser personas multitarea, más que causar admiración en los demás, genera una impresión de falta de respeto y de disciplina individual. *Dharana* impulsa un estado de estar presente. Y estar presente se puede practicar con ejercicios sencillos de concentrarse en objetos disponibles en la oficina, fijando la atención por pequeños espacios de tiempo en ellos, los cuales paulatinamente irán aumentando. Cerrar la puerta, no contestar el teléfono ni los avisos de correos que llegan a la bandeja y concentrarse en una sola actividad a la vez. Algo muy sencillo para las reuniones es estar atento a lo que se dice y evitar los juicios y las participaciones a menos que sean solicitadas.

<sup>1</sup>Maren Showkeir & Jamie Showkeir. (2013). Empresa Activa. España

*Dhyana* organizacional, es un tipo de meditación que permite establecer lazos entre las personas, mediados estos vínculos por el deseo auténtico de bienestar para los demás. Lo anterior se puede lograr con actividades explícitas de práctica del yoga y la meditación en la empresa, asignando espacios y tiempo para que las personas puedan experimentar los beneficios que ello genera. Hoy en día se habla del estrés como el gran mal de las organizaciones modernas, pero no se toman acciones al respecto. Promover que las personas en su propio lugar de trabajo hagan una pausa, cierren los ojos, se concentren en su respiración y silencien su mente puede llevar a un estado de calma y bienestar personal, en el cual la ansiedad tienda a disminuir.

Finalmente *Samadhi* es el poder experimentar en nuestra labor diaria, el poder ver y comprender cosas que antes no podíamos ni ver ni entender, como resultado de los anteriores aspectos del yoga organizacional que se han presentado. Los autores sugieren que se reflexione sobre momentos en los cuales se ha logrado estar inmerso en alguna actividad que haya permitido olvidarse de otras preocupaciones. Permanentemente preguntarse cuál es la contribución que se puede hacer en el ámbito de la organización en que se participa. Hacer cambios en el trabajo para desarrollar al máximo el potencial individual, intentando reinventar la vida laboral.

A manera de conclusión, experimentar rutinas laborales no tradicionales puede convertirse en una alternativa para mejorar los ambientes laborales, propiciando en las personas estados de ánimo constructivos para su propio desarrollo profesional y personal y para alcanzar los resultados de negocio proyectados por la empresa. Lo anterior requiere el ejemplo personal del director responsable de la empresa o de un área en particular, el cual deberá actuar como catalizador de cambios en la manera como interactúan las personas, volviéndose en un referente por sus comportamientos y actitudes.

<sup>1</sup>Maren Showkeir & Jamie Showkeir. (2013). Empresa Activa. España