

**II Congreso de Seguridad y Salud Ocupacional en el Instituto del Petróleo y
del Gas**

Yoga en el Trabajo :

**Una experiencia Exitosa del Programa de Bienestar para los
Empleados**

**ESSO PA SRL
Salud Ocupacional**

Resumen

En el presente trabajo se relatan las causas que motivaron la elección de la práctica del Yoga en el lugar de trabajo como propuesta innovadora para mejorar la calidad de vida y salud de los empleados. Esta práctica de yoga forma parte del Programa de Bienestar para los empleados.

El trabajo incluye los aspectos teóricos de esta propuesta y la percepción de los empleados que desde hace más de un año realizan la actividad durante 15 minutos diarios .

El resultado de las encuestas, muestran una adhesión y aceptación del 100 %, no sólo por el resultado inmediato de obtención de mayor vitalidad y administración del stress, sino también por las expectativas de mejorar la forma física, la resistencia, la concentración y la calidad de vida en un futuro próximo.

Las claves del programa se centran por un lado en la creatividad y motivación que los instructores despliegan, para lograr mantener el interés y ofrecer siempre “algo más”; y por otra parte en la facilidad que significa poder hacer la actividad sin desplazarse de la oficina.

En resumen, lograr cambiar un círculo vicioso por otro virtuoso que poco a poco estimula a cuidarse más, vivir mejor y producir riqueza para si mismo y para la empresa.

Introducción

Nadie duda desde hace varios años, sobre el axioma que si mejoramos el confort y bienestar en el trabajo los beneficios son tanto para el empleado como para la Empresa. El desafío constituye: cómo hacerlo posible? ¿ Por medio de qué acciones?.

El Departamento Salud Ocupacional, conciente que la rutina diaria y la carga de responsabilidades que soportan los trabajadores es un factor en aumento en la sociedad, que desgasta individualmente y perjudica la función colectiva, decidió investigar sobre propuestas que posibilitaran la administración del estrés, mejoraran la calidad de vida y que además fuesen útiles para favorecer la interrelación personal de los participantes y consecuentemente la productividad.

Así es como surge la decisión luego de evaluar varias alternativas de realizar la experiencia con Yoga.

Desde el comienzo fue muy bien recibido y a medida que los comentarios de los participantes se filtraba hacia otras áreas, empleados procedentes de otros sectores, se acercaron para sumarse a los entrenamientos diarios del 1er grupo.

Teniendo en cuenta esta realidad, se decidió proponer la extensión del beneficio a la totalidad de los empleados del Edificio Catalinas, y a la planta de la localidad de Campana.

Transcurrido aproximadamente un año de esta decisión, el personal de ExxonMobil del BSC. También fue incorporado

Este programa es evaluado en forma periódica y en este trabajo mostraremos los resultados de las últimas encuestas y algunas apreciaciones expresadas por los usuarios.

Desarrollo

En los diálogos anuales que la gerencia mantiene con los empleados, éstos venían solicitando que la Cia. ofreciera alguna posibilidad de realizar actividad física en el lugar de trabajo, por lo que se deriva en el Dto. de Salud la coordinación de un grupo de trabajo conformado por empleados para que estudien las alternativas posibles y elaboren una propuesta para todos los sectores. El Servicio de Salud contaba con una experiencia anterior donde había colaborado con el grupo de sistemas en la selección de la propuesta de yoga entre otras alternativas posibles.

Así es como este grupo de trabajo elabora la propuesta que luego es aceptada por el directorio y puesta en práctica del "Programa de Bienestar" para los empleados de Catalinas y de la Refinería de Campana, que incluye:

- Los empleados podrán asociarse a un gimnasio con una cuota muy baja. (disponiendo de un flex-time laboral, siempre que fuera posible).
- **Se dispondrá de realizar técnicas de Yoga durante 15 minutos diarios 4 días de la semana y una actividad más profunda de 60 minutos, durante el mediodía del 5to día, a cargo de instructores expertos en SwáSthya, Método DeRose dirigidos por el profesor Edgardo Caramella.**

El grupo de trabajo solicitó que la propuesta cumpliera con los siguientes características, que para nosotros son las claves del éxito del programa:

- ❖ Que sean los instructores los que se desplacen por las oficinas de manera que la actividad diaria de 15 minutos se pueda desarrollar en el ámbito de la estación de trabajo, es decir lo más cerca posible del escritorio de la persona, y con la ropa de trabajo.
- ❖ Que los ejercicios se recreen y que se trabajen diferentes partes del cuerpo, incluso que incorporen elementos (pelota, música) o se trabaje en grupo.

Se decidió elegir la propuesta de yoga con el equipo de SwáSthya Yoga que estaba trabajando en el área de sistemas, dada la aceptación y repercusión que habían logrado.

En un primer momento recorrimos las oficinas para presentar a los instructores, explicar la actividad y conocer la distribución de los empleados

De esta manera se organizó por grupos, distribuidos según sectores y pisos, tratando de evitar el desplazamiento de los empleados fuera de su oficina.

Se organizaron ocho grupos entre las 10hs las 14:30hs realizan la actividad de 15 minutos, respetando el horario de almuerzo.

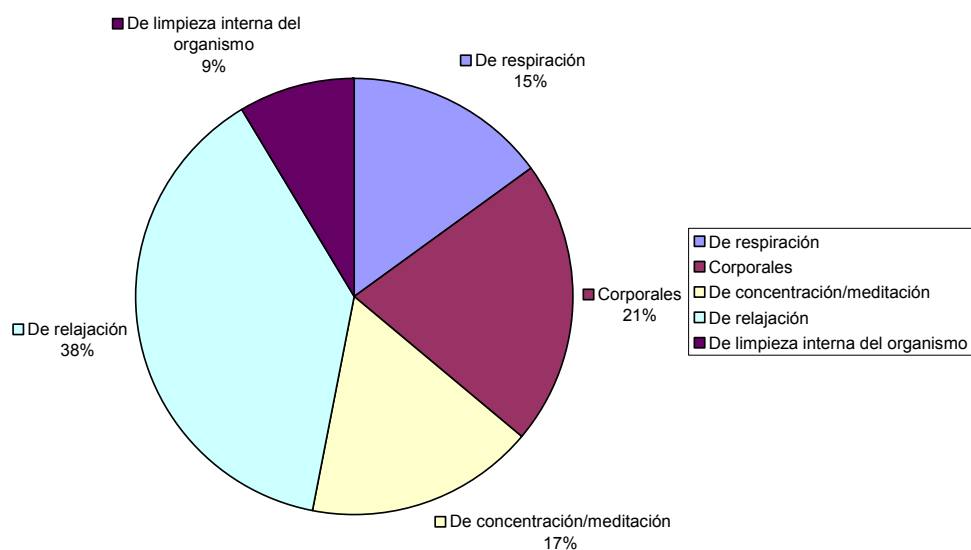
Dado el interés que despertó la actividad, se decidió realizar una actividad de mayor intensidad y duración un día a la semana, para profundizar las técnicas, y en este caso se buscó un ámbito diferente, siempre dentro del edificio, pero en una sala, con música y con ropa adecuada; la misma se realiza los viernes al mediodía.



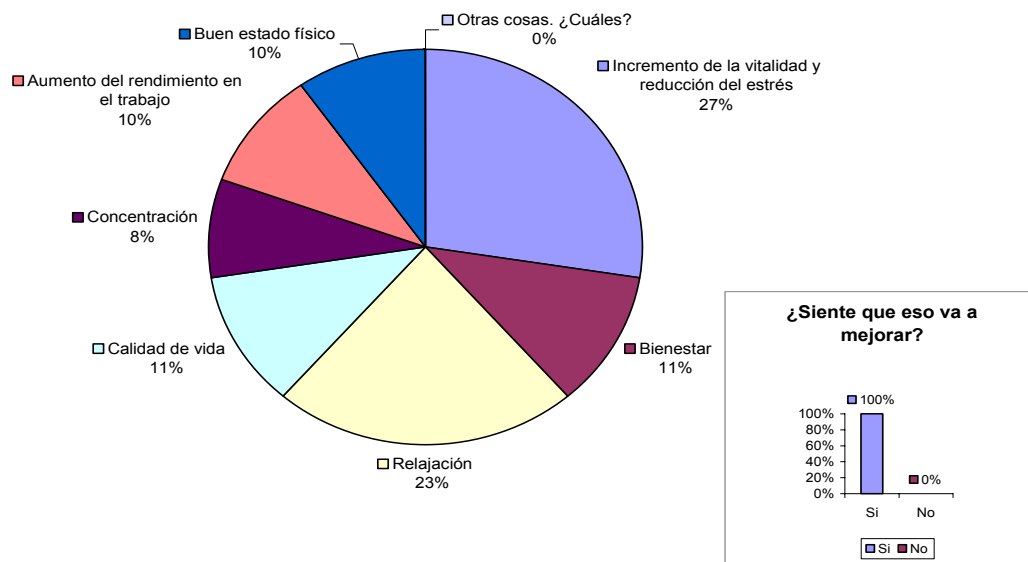
El programa se va evaluando por medio de encuestas y registrando las observaciones que realizan los usuarios.

El resultado de las últimas encuestas (adjuntas) y referenciadas en forma de gráficos, muestran una adhesión y aceptación del 100 %, no sólo por el resultado inmediato de obtención de mayor vitalidad y administración del stress, sino también por las expectativas de mejorar la forma física, la resistencia, la concentración y la calidad de vida en un futuro próximo.

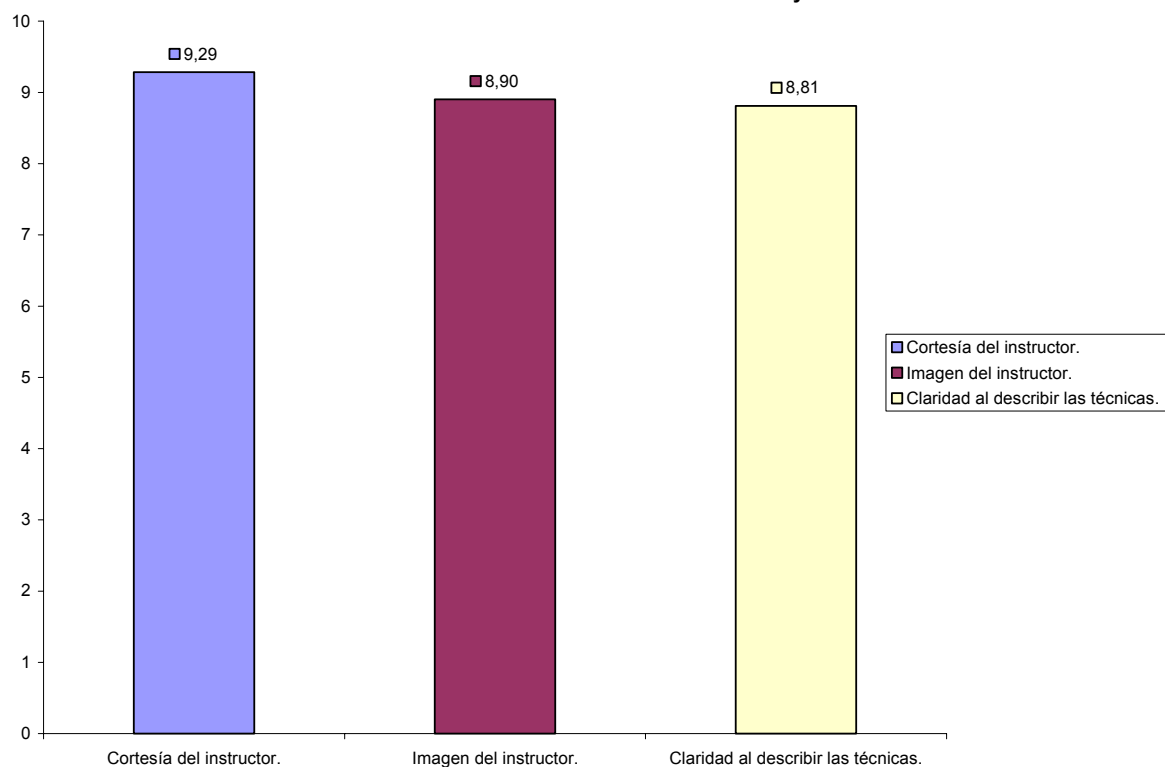
¿Qué tipos de técnicas le gustaría entrenar más?



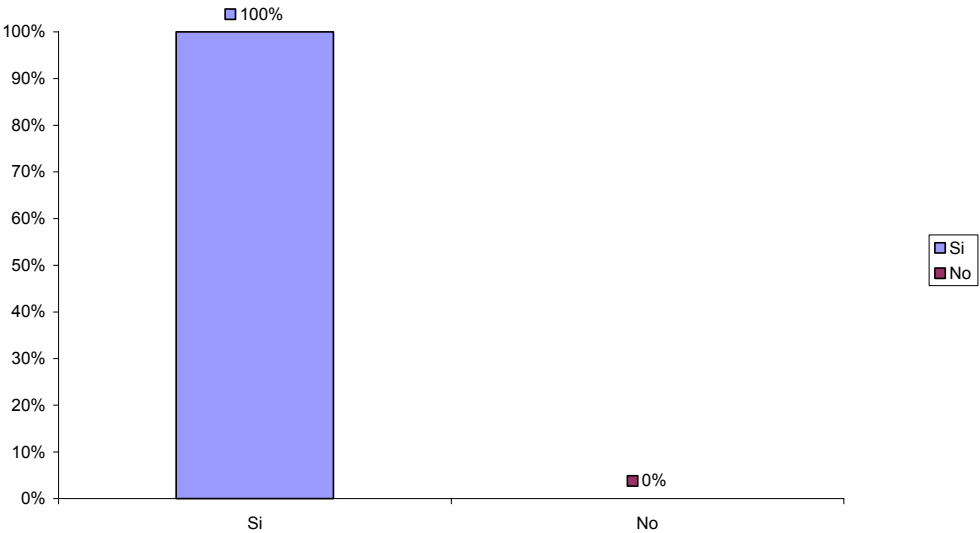
¿Qué espera que le proporcionen nuestras clases?



Calidad de los instructores - Calificación entre 1 y 10



¿Le gustaría que el programa continúe?



Conclusiones

- Uno de los puntos más atractivos y eficientes del Programa es que actúa como un motivador para los participantes a fin de realizar cambios de hábitos que en lo cotidiano pueden ser factores de pérdida de energía y salud (sedentarismo, exceso de peso, tabaquismo, alcohol, alimentación inadecuada, drogas legales o ilegales, etc) por otros de valor positivo.
- Otro de los resultados observados, es la instalación de un clima de mejor humor entre los participantes, que genera mejores relaciones humanas, y un grupo de trabajo más cooperativo.
- Otra de las características positivas del Método es que puede ser practicado sin retirarse de su ambiente de trabajo, sin necesidad de cambiarse de ropas ni equipamientos especiales, favoreciendo la adhesión por parte de aquellos que no poseen tiempo o disposición para trasladarse a realizar actividades similares

ESSO SALUD

Yoga en la oficina

Recuerdo claramente mi asombro al ingresar, el año pasado, a una oficina del 6° piso y encontrar a mis compañeros ubicados a lo largo de los pasillos

con un dolor de espalda que estaba a tono con cierto enfado. Pasados los 15 minutos el dolor y la irritación eran

solo un recuerdo. Lo que siento al finalizar cada clase es que recargo mis energías y gradualmente borro dolores, corrijo posturas físicas y flexibilizo mi cuerpo y mi mente. Tal es así que puedo encarar el resto de mi jornada, dentro y fuera de la oficina, con ánimo renovado. De esta forma el bienestar físico y emocional que antes lograba a última hora del día, ahora lo logro a partir de la media mañana y lo disfruto el resto de la jornada. Debo confesar que desde entonces vivo pulsando la tecla 'micro break later' del 'Office Athlete'. Ahora recurro a este programa sólo cuando por alguna razón no puedo concurrir a la clase de yoga.

Quisiera agradecer especialmente a Lucila, la instructora del grupo al que concurro, por su cálida manera de transmitir el yoga. A través de una práctica netamente física nos acompaña en la educación del cuerpo que, inevitablemente, se traduce en educación de la mente y el espíritu. Personalmente siento que ella me acompaña en mi búsqueda de una vida más sencilla y un pensamiento más elevado para afrontar los desafíos de la vida moderna.

Ah!.. me olvidaba. Obtuve un beneficio adicional. Ahora las horas que antes dedicaba a la gimnasia correctiva las dedico a estudiar baile el cual también es una excelente terapia física y mental.

● Mara Iglesias, Asuntos Públicos.

concentrados en lograr el "asana" que su instructora de yoga les indicaba.

Traduje mi sorpresa en preguntas y me informaron que era una prueba piloto recibiendo instantáneamente la invitación a ser ocasional partícipe de las prácticas cotidianas, algo que mi proverbial timidez sabotó. Mientras, reproducía con lealtad absoluta los ejercicios que ofrecía el 'Office Athlete', un recurso on-line que la compañía nos había facilitado.

Finalizado el periodo de prueba, desde hace un par de meses se dictan varios cursos diarios de 15 minutos cada uno a los que se suman prácticas de 45 minutos los días viernes que son el broche al trabajo semanal. Habiendo practicado durante años, luego del horario de oficina, gimnasia correctiva con elementos de yoga, la pregunta surgió naturalmente. ¿Qué diferencia me aportaría? La respuesta no se hizo esperar: el primer día ingresé a la clase

ARTÍCULOS Y COMENTARIOS VINCULADOS A LA IMPORTANCIA DEL STRESS EN LAS EMPRESAS Y AL COSTO ECONÓMICO Y HUMANO.

METODO DE ROSE: universidad De Yoga- Edgardo Caramella director.

COMISIÓN EUROPEA – DIRECCIÓN GENERAL DE ASUNTOS SOCIALES.

Texto de 1999 –

Odile Quintín – Directora General en Funciones.

Una estimación moderada de los costos que origina el stress relacionado con el trabajo apunta a unos 20.000 millones de euros anuales. Más asombroso aún es el sufrimiento que produce a muchos millones de trabajadores en Europa.

OPINIONES SOBRE EL STRESS EN EL TRABAJO:

Un nuevo informe de la organización de salud mental Mind muestra que el estrés laboral en el Reino Unido es **causante todos los años de una reducción del 10% en el PBI.** [THE GUARDIAN. ESPECIAL](#)

TRADUCCION: **Silvia S. Simonetti**

SEGÚN UN ESTUDIO INGLÉS

EL ESTRÉS LABORAL DUPLICA EL RIESGO DE ENFERMEDADES

Las conclusiones a las que arribó el equipo de investigadores ingleses evidenciaron que la exposición prolongada al estrés en el trabajo afecta el sistema nervioso disminuyendo la resistencia biológica y perturbando el balance fisiológico natural del organismo

"Lo más importante de este estudio es que vincula el estrés laboral con las enfermedades cardíacas a través de síndrome metabólico. Cuando la carga laboral es más intensa de lo que una persona puede soportar, el cuerpo y la mente comienzan a manifestar síntomas de agotamiento. Al principio el cuerpo nos susurra, luego nos habla y al final nos grita", concluyó López Rosetti, presidente de la Asociación Argentina de Medicina del Estrés.

La Nación: Martes 24 de enero de 2006

Noticias | Ciencia/Salud | Nota

CLARÍN - DOMINGO 08 OCT 2006

EL PAIS, CON PRONOSTICO RESERVADO : CONCLUSIONES DE LA PRIMERA ENCUESTA NACIONAL SOBRE FACTORES DE RIESGO

La salud de los argentinos no es tan buena como cree la mayoría

El 80% dice que está sano, pero un estudio reveló que hay más diabéticos e hipertensos que los que se estimaba. Y que la mitad de la población padece sobrepeso y hace muy poca actividad física.

DIARIO CLARÍN:

La clave está en pensar que **con al menos 30 minutos diarios de actividad física ya se está priorizando la salud**", dijo a **Clarín** Hernán Delmonte, médico cardiólogo y deportólogo de la Fundación Cardiológica Argentina.

INFOBAE.COM – 14 DE OCTUBRE DE 2006.

EL 70% DE LOS EMPLEADOS ESTÁ ESTRESADO Y DESMOTIVADO

“Creo que el indicador de que ven que 54% de sus empleados tiene estrés, tiene relevancia. Hay que ver cuáles son las fuentes de ese estrés. Esta encuesta, se puede relacionar con otra que hicimos sobre objetivos que a veces no son bien comunicados. Si no se conocen bien los objetivos, entonces, el jefe de la división tiene incertidumbre. No saber si los objetivos que se tienen y los que se requieren son los mismos, genera estrés”, dijo Daniela de León, directora ejecutiva de la consultora, en diálogo con **Infobae.com**.

PUBLICADO EN EL SITIO OFICIAL DE LA PROVINCIA DE NEUQUÉN:

Se triplicó la cantidad de juicios laborales por estrés

Según la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMES) esta causal en las demandas a los empleadores creció casi el triple en los últimos tres años.

Los pedidos de peritajes y asesoramiento por especialistas de SAMES por parte de la justicia crecieron en los últimos años.

Según el presidente de la entidad, Daniel López Rosetti, el estrés aumentó en las grandes ciudades

CV

MARIA SOFIA PAGLIERO: Licenciada en Enfermería. Ejerce como enfermera en el Servicio de Salud Ocupacional de ESSO PA SRL. Ocupó el cargo de Presidente de la Asociación de Enfermería de Capital Federal - Docente de la UBA y Directora del Curso de Enfermería en Salud Ocupacional. Participó e muchos eventos científicos-técnicos como expositora y coordinadora.

Te: (011) 4319 1536

Mail: sofia.pagliero@exxonmobil.com