

## Éxito y Supervivencia Organizacional

Desde hace un tiempo, estamos recibiendo de los medios, mensajes como éstos:

- ante los cambios, reestructuraciones y la continua exigencia de capacitación, la supervivencia de las organizaciones resulta estar estrechamente relacionada a la salud física y emocional de su personal
- el desarrollo personal y sus efectos positivos sobre las organizaciones se ha transformado en una necesidad prioritaria para mantener un nivel competitivo en el mercado
- planificar programas de promoción de la salud genera competencias de liderazgo, comunicación y efectividad en las acciones personales y profesionales

Adhiero a estas ideas. Y me he entrevistado con líderes que muestran un gran interés por llevar estos conceptos a la práctica.

Por eso me pregunto: ¿por qué es tan difícil para las empresas concretar estos beneficios para su personal en un país donde las posibilidades de realizar estas intervenciones son tan interesantes como accesibles? ¿Por qué no pueden ceder porciones de tiempo dentro de lo que hoy son largas jornadas laborales para que su personal pueda devolver a las empresas mayor efectividad y rendimiento?

Los niveles de estrés y sus consecuencias son temas de todos los días. Y la preocupación de las empresas a raíz de juicios legales por estas causas también crece. En muchos países del mundo, ya existen estadísticas sobre los resultados positivos de actividades que promueven y sostienen en el tiempo, una mejor calidad de vida. Pero lo que muchas veces no se llega a ver en las empresas, es que para lograr estos resultados existen siempre tiempos de aprendizaje, tiempos para entrenar y tiempos para que estos avances se establezcan y rindan sus frutos en forma sostenida.

Mi experiencia de trabajo a través del Yoga muestra que es posible alcanzar los objetivos que las empresas buscan a través de diversas experiencias donde se traza un camino de transformación que comenzando por el individuo, se vuelca en la organización. El modelo propuesto se sostiene en una concepción integral del hombre en el contexto de su medio ambiente, ya que según esta visión del mundo, "lo que es adentro, es afuera."

Para empezar, debo aclarar que el Yoga puede ser abordado desde diferentes ángulos: a través de la práctica física, respiratoria, mental, desde el estudio, la acción y también desde la meditación. Cada camino termina uniéndose con los otros a lo largo de la experiencia. No es necesario cumplir ningún requisito previo para comenzar la práctica: iniciamos desde y cómo estamos en el momento presente.

En el plano físico, la práctica de trabajo corporal, brinda una mayor percepción y registro del propio cuerpo como instrumento de expresión. El “escucharlo”, nos permite calibrar las diferentes vibraciones energéticas, tanto internas como externas, para armonizarlas en un sentir gozoso, protagonista, que disfruta plenamente del momento presente y que al “hacer cuerpo” puede también saborear los cambios constantes como desafíos/oportunidades de crecimiento.

Bajo la tutela de la respiración consciente, el entrenamiento físico nos invita a sentirnos permanentemente centrados aunque todo alrededor parezca naufragar, aprovechando lo que aparece internamente como real promotor de lo que “producimos” externamente. Recuperamos la conciencia que nosotros mismos “atraemos”, cual imán, lo que nos sucede, convirtiéndonos así en los verdaderos artífices de nuestras propias vidas.

La práctica de la relajación, concentración y meditación promueve la posibilidad de permanecer abiertos interiormente, abandonando la actitud defensiva que como una coraza, nos separa en la experiencia del mundo, que mayormente percibimos como amenazador. Integrando “el adentro y el afuera”, nos permitimos educir una actitud de sinceridad hacia nosotros mismos y hacia los demás, aprendiendo a respetarnos y actuar con integridad.

En el plano laboral, este entrenamiento gradual, progresivo y sostenido, nos permite discernir y tomar decisiones más equilibradamente. Una de las definiciones clásicas enuncia que “Yoga es la ecuanimidad en la acción” lo que conlleva a “la habilidad en la acción” . Insiste en que realicemos nuestras tareas, tanto las más grandes como las más pequeñas, con la mejor actitud, lo que acrecienta la voluntad y la alegría de accionar por el sólo hecho de poder perfeccionar continuamente lo que hacemos... lo que además redundará en los resultados.

El camino que se transita a través del Yoga es siempre pragmático y aplicable a todas las áreas de nuestras vidas, con un profundo afecto por lo que somos hoy: un ente perfecto que busca limpiar los velos que obstaculizan su irradiación para manifestarse en el mundo. Es el anhelo que todos compartimos como experiencia personal y transpersonal. El Yoga lo presenta como camino y como meta, como una experiencia unitiva a través del reconocimiento de la ilusión de separatividad que podemos trascender desarrollando actitudes concientes.

Volviendo al tema principal, sería conveniente para las organizaciones replantearse si les interesa “en serio” promover un clima de trabajo creativo y de respeto mutuo para sobrevivir en este medio altamente competitivo. Y si tienen la convicción que esto es posible a través del trabajo que realiza su personal, puedan resolver brindarle los beneficios de una práctica que aportará satisfacciones en los niveles de los objetivos, las relaciones y las tareas de la empresa, posibilitando a cada persona a dar lo mejor de sí.

Autora: Gaby Ackermann