



Fecha: 21/03/2011

Página: <http://foro.univision.com/t5/Cesar-Evora/NQV-El-estr%C3%A9s-y-las-se%C3%B1ales-en-el-cuerpo/m-p/418441450>

## **(NQV) El estrés y las señales en el cuerpo....**

Opciones

el 03-21-2011 07:25 AM

### **El estrés y las señales en el cuerpo: cómo evitar el colapso en el trabajo con el "Coaching Ontocorporal"**

Un estudio publicado en la revista Health Education & Behavior reveló que 20 minutos diarios de yoga y meditación en el trabajo son suficientes para reducir más del 10% los niveles de estrés, mejorar la calidad del sueño, calmar la ansiedad y agudizar la atención.

#### ***Bancando el entorno***

Maryanna Klatt, autora del estudio y profesora de la Universidad Estatal de Ohio, declaró que "aunque muchas veces no se pueden cambiar los hechos del entorno, mediante sencillos ejercicios sí se puede cambiar la forma de ver el estrés, lo que puede hacer una gran diferencia en la forma de experimentar el día a día".

La vorágine y el ritmo acelerado que caracterizan los tiempos modernos pueden generar en los trabajadores una agenda tan saturada de compromisos que se torna imposible llevarla adelante sin colapsar bajo los efectos del estrés.

#### ***Alternativas saludables***

Por eso, algunas empresas y compañías, preocupadas por el bienestar de sus empleados, ya empezaron a abrir las puertas de sus oficinas a prácticas alternativas como el yoga, la meditación, la respiración, los juegos de roles y hasta los masajes.

#### ***Crece la conciencia***

"Se acercan bancos, empresas chicas, medianas y multinacionales, todos interesados en mejorar la calidad de vida de sus empleados. Por suerte, cada vez hay más conciencia de que no se pueden separar las dimensiones de las personas.

Si uno mejora su calidad de vida personal, inevitablemente eso va a repercutir también en el trabajo", explica Delia Chudnovsky, creadora del Coaching Ontocorporal y Directora de Esferas Coaching, la primera consultora de Argentina y Latinoamérica dedicada a la práctica y enseñanza del Coaching Corporal.

#### ***Reducir indicadores preocupantes***

Otro estudio, publicado en The Journal Pain, el boletín oficial de la Asociación Americana del Dolor, va aún más lejos.



Según los resultados de la investigación, realizada durante 8 semanas por profesores de la Universidad de la Salud y Ciencias de Oregón sobre 53 personas, mediante la práctica del yoga los pacientes "redujeron las alteraciones del sueño en un 23,9 por ciento; la depresión, en un 41,5 por ciento; la pérdida de memoria, en un 25,2 por ciento; la ansiedad, en un 42,2 por ciento".

### ***Una vuelta de tuerca***

"Muchos ejecutivos nos llaman porque están muy bien reconocidos profesionalmente, pero no se sienten felices.

En muchos casos, necesitan relajar la sobreactividad del hemisferio izquierdo del cerebro, que es el lineal y racional, y despertar el hemisferio derecho, el creativo y sensible.

En este sentido, el Coaching Ontocorporal sirve como una herramienta muy efectiva para recuperar la integridad en la persona y mitigar el estrés laboral, ocupándonos en simultáneo de los diversos dominios constitutivos de la persona, que son su cuerpo, su mente, sus emociones y su lenguaje.

Con esta metodología evitamos la segmentación y un abordaje fragmentado por áreas, ya que comprende al ser humano como una unidad", precisa Chudnovsky, quien hace más de 30 años se especializa en métodos para mejorar la calidad de vida.

### ***Fusión liberadora***

El Coaching Ontocorporal debe su nombre a la fusión de la Ontología del Lenguaje con la Ontología del Cuerpo y, a diferencia del Coaching Ontológico, esta disciplina incluye también el cuerpo como un lenguaje. El cuerpo le habla a la persona y al mundo sobre quién estamos siendo.

Es una disciplina que invita a tomar conciencia del propio cuerpo. Por eso, incluye la práctica de la Eutonía que propone un aprendizaje para la regulación del tono muscular y el ejercicio de la escucha corporal.

La propuesta entiende que las soluciones a las trabas o dificultades no siempre se alcanzan de manera racional ni intelectual, sino que, en la mayoría de los casos, hace falta poner en juego el cuerpo y las emociones para destrabar enredos, disolver anclajes, y crear otros caminos y hábitos de resolución.

### ***Llegada a lo laboral***

A través de las capacitaciones en empresas y organizaciones, el Coaching Ontocorporal tiene como objetivo mejorar la calidad de vida personal y relacional, mejorar la disposición a



aprender una comunicación más efectiva con la persona misma y con otros, a partir del auto liderazgo, que redundará en mayor poder de acción, bienestar y gratitud.

### ***Nuevos saberes***

"Las empresas de hoy en día están necesitando capacitarse no sólo tecnológicamente, sino también en saber cómo crear bienestar y generar ambientes de cuidado, para que la gente no se enferme ni se estrese por las exigencias de su vida personal o empresarial", detalla Chudnovsky.

El Coaching Ontocorporal permite a las personas encontrar su centro y cambiar la forma de observar, de leer y entender el mundo, la propia historia y las situaciones de la vida, porque, como resaltan constantemente desde Esferas, no se pueden cambiar los hechos, pero sí la forma de mirarlos y los hábitos conductuales.

### ***Cuando el cuerpo habla***

¿Por qué resolver las dificultades o trabas de la vida incluyendo el cuerpo?

"El cuerpo es lenguaje, nos habla. Por eso, cuando tenemos una escucha generosa de las sensaciones y sabemos cómo intervenir podemos transformar lo que sucede en nuestro sistema nervioso, que es el dispositivo de nuestra misma vida", resalta la Directora de Esferas.

"Los quiebres por salud, cansancio, malestar o insatisfacción no tienen que ver con los aprendizajes intelectuales que la persona haya hecho.

Hay personas que se han doctorado varias veces y son infelices, porque no sienten lograda esa integración en su persona, que nosotros podemos facilitar al cursar esta disciplina que incluye transitar el cuerpo como un lenguaje.

El cuerpo habla a cada persona a través de las sensaciones, posturas y limitaciones de sus movimientos y, si logramos escucharlo, la transformación puede ser notable y estable", concluye Chudnovsky.

**YAHOO!** NOTICIAS