

| MERVAL   | BOVESPA   | NIKKEI    | FTSE 100 | CAC40    | DAX 30   | DOW JONES | NASDAQ   |
|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|
| -0,19    | 0,21      | -1,50     | 0,26     | -0,12    | -0,26    | 0,00      | 0,00     |
| 5.560,08 | 49.532,09 | 15.880,33 | 6.757,15 | 4.258,30 | 9.485,75 | 16.476,09 | 4.167,32 |

Miércoles 15.01.2014 Actualizado hace 7 minutos

Buscar...

Seguinos:



HOT TOPICS | Edición Impresa | Ranking Mejores Empresas 2013 | Tecnología | Especial iEco sobre Innovación

SERVICIOS | Mercados | Herramientas Financieras | Ofertas Laborales | Informes | Blogs | Videos | Lo más visto | Wall Street TV

## EMPLEOS Y CAPACITACIÓN

24 ABR 2011 | 09:21h

ESTRES

# Las señales del cuerpo

Cada vez hay más conciencia de que si mejora la calidad de vida personal, eso influirá en el desempeño laboral.

Por DELIA CHUDNOVSKY

1
 
 1

Imágenes



Ampliar

Si se cuida la calidad de vida personal, el desempeño laboral será mejor.

Estamos transitando un punto de nuestra historia como seres humanos, una era en la que considero imprescindible aprender a tomar conciencia de los malestares físicos, emocionales y espirituales provocados por el fragor de esta vida posmoderna, tecnológica, apurada y escindida. Los trastornos en el sueño, la inquietud, la depresión, la dificultad para relacionarse con otros sin confrontar, sumados a la falta de entusiasmo y la pérdida de atención y concentración, son indicios de la aceleración, el estrés y la falta de armonía en nuestras vidas.

Por esto, cada vez son más las empresas que apuestan a mejorar la calidad de vida de sus empleados y abren sus puertas a disciplinas que hasta hace muy poco hubieran sido impensadas en el ámbito laboral, como el yoga y la meditación.

### CONCIENCIA GLOBAL

Ya sea en empresas chicas, medianas, grandes o multinacionales, en todos los sectores comienza a nacer una conciencia global que no distingue tamaños, facturaciones ni cantidad de empleados.

MAS

Beneficios del **Recomendar** ontocorporal

ETIQUETAS

Edición impresa, estres

## LO ULTIMO

El dólar paralelo pasó la barrera de los \$11

### FUERTE RECHAZO A LA APERTURA PARCIAL DE LAS EXPORTACIONES

El campo dice que con el trigo se sigue la misma política de Moreno

### LA PULSEADA PARA CONTROLAR EL TIPO DE CAMBIO NO OFICIAL

El Gobierno vende bonos y sube tasas, pero el paralelo no afloja

### EN PESOS, AVANZÓ 27%

El costo de construir cayó 25% si se paga la obra con dólares blue

### DIVISAS

Las reservas, a un paso de caer por debajo de los US\$ 30.000 millones

### MERCADOS

Subieron los bonos en dólares, en otra rueda con grandes ventas de la ANSES

## RANKING DE NOTAS

MAS LEIDAS MAS ENVIADAS

1. Según un ejecutivo de Ford, la empresa sabe qué infracciones cometen sus clientes
2. Suben el dólar paralelo y el oficial
3. Google pidió disculpas por una plaza "Adolf Hitler" en su mapa de Berlín
4. Lapidario editorial del Wall Street Journal sobre los diez años de gobierno K
5. Un buen auto, el símbolo del lujo más elegido por los porteños

Y no es casual que las empresas comprometidas con el bienestar de sus empleados logren que sus trabajadores se desempeñen con más entusiasmo y ofrezcan mejores productos o servicios, mejorando el clima interno y personal de la comunidad y de cada uno, generando una mayor productividad y probablemente mejorando la rentabilidad de la organización.

El panorama es alentador. Cada vez hay más conciencia de que no se pueden separar las dimensiones de las personas y que si uno mejora su calidad de vida personal, inevitablemente eso influirá en la performance laboral.

A través del coaching ontocorporal, se busca integrar todos los dominios de la persona: mente, cuerpo, espíritu, emociones y lenguaje.

Se trata de una metodología que integra herramientas y disciplinas como la meditación, el taoísmo, la ontología del lenguaje, la eutonía y los juegos de roles.

Este método ya está siendo desarrollado en empresas que apuestan a cambios más ambiciosos, no sólo en capacitación tecnológica y organizacional sino también en el cuidado del cuerpo y la salud de sus integrantes, dándoles la oportunidad de que aprendan a calibrar sus emociones y accedan a un lenguaje que abra nuevas posibilidades relacionales entre las personas que integran esa organización.

Un aprendizaje que incluya la integración de las personas con su cuerpo, mente-corazón, como dicen los orientales. Recordemos que sin cuerpo, nada nos es posible. Así de simple.

## BIENESTAR

**La nueva conciencia del siglo XXI es la de ganar-ganar y eso incluye el bienestar en ambientes de trabajo y, sobre todo, en los empleados. Si todos están bien, la empresa estará mejor y resultará más exitosa.**

A Esferas Coaching llegan muchos ejecutivos que están muy bien reconocidos profesionalmente, pero no se sienten felices. Hay personas que se han doctorado varias veces y no obstante son infelices, porque no sienten lograda esa integración en su persona, que puede facilitarse a través del coaching ontocorporal.

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. Cuando tenemos una escucha generosa de las sensaciones y sabemos cómo intervenir, podemos transformar lo que sucede en nuestro sistema nervioso, que es el disporitor de nuestra misma vida, y eso es mágico.

El cuerpo habla a través de las sensaciones, posturas y limitaciones de sus movimientos. Si logramos escucharlo, la transformación puede ser notable y estable. A través de estas técnicas se puede cambiar la forma de observar, leer y entender el mundo, la propia historia y las situaciones de la vida. Porque no se pueden cambiar los hechos, pero sí la forma de mirarlos.

Tamaño del texto

| compartir |

imprimir |

enviar |

### Comentarios

(Para comentar, tu cuenta debe estar activa)



Enviar nuevo comentario

Iniciar sesión

Enviar