



Productividad o creatividad tienen que ver con el bienestar. Una de las tendencias que ha llegado a la empresa es practicar yoga en la jornada laboral. Una profesora enseñó como hacerlo en La Caixa

La felicidad del yoga llega al trabajo

RUBÉN ELIZARI Pamplona.

EN la historia de Elisabet Surís Granell, barcelonesa de 57 años, podrían sentirse reflejados un buen número de trabajadores. Confiesa que durante una época de su vida era infeliz. “Vivía tremendamente estresada”, relata. Diseñadora gráfica en el ámbito editorial y la gestión cultural, pasó los últimos 16 años de su carrera profesional, hasta abril de 2012, diseñando folletos y carteles para un museo de Barcelona. “Hacías el trabajo de cuatro personas con un único sueldo. Y todo lo querían para anteayer. Después, llegabas a casa, y tenías que seguir trabajando. Tenías tu segunda profesión”, señala Elisabet Surís, madre de una hija. Hasta aquí podría ser el relato de cualquier ‘trabajador quemado’ de cualquier empresa de cualquier lugar. Pero entre sus planes no se encontraba el giro que le deparaba la vida.

Para gestionar su estrés, encontró el yoga. Y en el yoga halló una forma de bienestar, y también, una nueva profesión “Jamás pensé que acabaría siendo profesora y empresaria en este ámbito. Se dieron una serie de circunstancias, como la independencia de mi hija, que hicieron que acabara dejando mi trabajo”, revela.

Recientemente ofreció una charla sobre esta práctica, “la más extendida en todo el mundo para mantenerse en forma física y mental”, en la sede de La Caixa



Elisabet Surís durante un momento de la charla en el que enseña unos ejercicios de yoga.

JESÚS CASO

en Pamplona. El yoga, junto con otras prácticas como el *mildfulness* (atención plena) ya es tendencia en el mundo empresarial.

Para practicararlo no hace falta tener una gran sala de descanso o un gimnasio, como puede encontrarse en grandes multinacionales como Google o General Motors. “Basta con aflojarse la corbata y quitarse los zapatos. El yoga es posible practicararlo incluso sentado en el mismo puesto de trabajo”, relata Elisabet Surís, quien defiende que esta práctica en el ámbito laboral repercute, primero en el bienestar del empleado, y

después, redundando en la empresa. “Mejora el bienestar, se reduce el estrés, y mejora la salud al tomar conciencia de la respiración y del propio cuerpo. Por lo tanto, se disminuye el absentismo laboral, una de las grandes preocupaciones de los departamentos de recursos humanos”.

Entre los beneficios del yoga que enumera esta barcelonesa, creadora de la firma Yoga a la feina (yoga en el trabajo) se consigue una mayor atención, lo que supone una disminución de los fallos, un aumento del rendimiento y de la productividad, el descenso de la agresividad y un mayor equili-

brio. “Con el yoga se fomenta el espíritu de equipo”.

El yoga ha traspasado la frontera del ocio y empieza a conquistar el ámbito laboral. Y no sólo en las oficinas. También los congresos. Surís relata que cada vez es más habitual que muchos congresos sustituyan el tiempo del descanso utilizado para tomar un café para hacer yoga: “Genera una gran empatía entre todos los asistentes”.

El yoga en el trabajo consiste “en interiorizar ejercicios sencillos para conseguir un día más amable”. La clave de todo es la respiración. “Si controlas la respiración, controlarás tu vida”.