

Trabajo saludable

El pasado mes de agosto comenzamos a trabajar en un proyecto relacionado con la calidad de vida en el trabajo, con el objetivo de brindarles a nuestros colaboradores de mesa de ayuda un espacio de contención, en atención al trabajo estresante que significa trabajar en un *call center*.

La calidad de vida de las personas dentro de una organización no solo se convierte en el eje fundamental de la productividad y de la intensidad del vínculo que los empleados desarrollan hacia la empresa, sino que contribuye a la calidad de servicio.



Este proyecto denominado "Trabajo saludable" consta de clases de Eutonía (disciplina corporal para aliviar el estrés), y lo estamos implementando por una decisión conjunta de nuestro equipo y de las consultoras de nuestro personal que nos aportan los recursos económicos.

Estas clases, que se desarrollan en horarios de descanso, y en el ámbito laboral, se complementan con visitas a lugares operativos en donde damos a conocer a nuestros técnicos algunos aspectos y responsabilidades de nuestra industria, y familiarizarlos con la infraestructura y personal de nuestra compañía con los que día a día tienen relación laboral, ya que dadas las características de su trabajo es poco probable que accedan a otro tipo de contacto más allá del telefónico.

Qué es la Eutonía?



La creadora de esta disciplina fue Gerda Alexander, bailarina y profesora de la Escuela Rítmica de Dalcroze, en Dinamarca. En los años 30 contrajo fiebre reumática y al realizar un movimiento espontáneo, descubrió un remedio muy simple que le permitía aliviar los fuertes dolores. Continuó su investigación y, años más tarde, fundando la Escuela de Eutonía en Copenhague, sus alumnos se encargaron de difundirla por Europa.

En 1987, su discípula argentina, Berta Vishnivertz, fundó en Buenos Aires la primera Escuela de Eutonía para América Latina.

Los beneficios de la práctica de la EUTONÍA son múltiples en el aspecto físico y psicológico

La Eutonía es una disciplina de abordaje corporal, basada en el conocimiento y el descubrimiento de los propios procesos corporales y su influencia en los estados psico-emocionales de la persona. Uno de sus máximos objetivos es ir encontrando una continua adaptabilidad de las tensiones psicofísicas, de modo tal que respondan a las necesidades propias para un mejor desempeño cotidiano, permitiendo que cada individuo habite su cuerpo cuidando y respetando su integridad y su funcionalidad.

Su práctica restablece, equilibra, mejora las habilidades propias, regula las funciones neurovegetativas alteradas por las exigencias cotidianas y el stress, accediendo a la Prevención y rehabilitación de problemáticas posturales, y sus consecuencias, comprendiendo las actitudes posturales y sus atravesamientos.

Objetivos y alcance

Proveer herramientas y recursos para evitar tensiones innecesarias que conllevan al estrés.

Lograr estados de distensión y desbloqueo muscular para mejorar el campo energético y vital de la persona.

Aprender técnicas de auto asistencia, para ser implementadas en los propios lugares de trabajo :

Auto contacto y toques eutónicos en rostro y cuello, estiramientos, micro movilizaciones articulares.

Crear hábitos posturales saludables.

Mejorar la flexibilidad, coordinación, atención para un rendimiento eficaz con menor esfuerzo.

Evitar tensiones tóxicas para mantener UNA TENSIÓN VITAL, con lo cual mejora la calidad de vida de la persona.

Aliviar y revertir molestias, contracturas, estados de ansiedad producidos por las excesivas demandas de carga laboral.

Fomentar la comunicación y los vínculos entre las personas.



Beneficios



Evitar lesiones en las zonas mas expuestas en la tarea, columna vertebral, especialmente la región de cuello y cabeza, hombros y miembros superiores, articulación de muñecas y manos.

Prevenir jaquecas.

Mejoramiento en la predisposición a la tarea.

Mejoramiento en los niveles de atención, logrando un mayor rendimiento con un menor gasto de energía.

Prevenir estrés mandibular, y mejorar la modulación de la emisión sonora (voz).

Desbloquear la respiración y el diafragma.

Como información adicional, podemos mencionar que una de las empresas que aplicó esta técnica para mejorar la calidad de vida de su personal (con los mismos profesionales que se encuentran actualmente trabajando con nosotros), fue el Banco Ciudad, que desde hace 10 años lleva adelante un plan de prevención del estrés.

Elisa Dotto Godoy
Argentina - Telf. 15508