

7-4-2019

## **Práctica de la meditación raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral**

Paola Andrea Medina  
*Universidad de La Salle, Bogotá*

Follow this and additional works at: [https://ciencia.lasalle.edu.co/administracion\\_de\\_empresas](https://ciencia.lasalle.edu.co/administracion_de_empresas)

---

### **Citación recomendada**

Medina, P. A. (2019). Práctica de la meditación raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral. Retrieved from [https://ciencia.lasalle.edu.co/administracion\\_de\\_empresas/2154](https://ciencia.lasalle.edu.co/administracion_de_empresas/2154)

This Trabajo de grado - Pregrado is brought to you for free and open access by the Facultad de Economía, Empresa y Desarrollo Sostenible - FEEDS at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in Administración de Empresas by an authorized administrator of Ciencia Unisalle. For more information, please contact [ciencia@lasalle.edu.co](mailto:ciencia@lasalle.edu.co).

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

Paola Andrea Medina  
Estudiante de Administración  
de Empresas  
Universidad de la Salle  
paolamedyna@gmail.com

### **Resumen.**

El presente artículo de investigación cualitativa, de tipo descriptiva-cuasiexperimental en donde provoca intencionalmente una causa y se analizan sus efectos y proporciona y revela los resultados del objetivo de la práctica de la meditación raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral. Para desarrollarlo se acudió, por un lado, a la tradición metodológica *Estudios culturales*, que permitió ahondar en los conceptos y prácticas propias de esta disciplina y, por el otro lado se acudió al instrumento de la *entrevista en profundidad* que ayudó a conocer las opiniones y reacciones del gerente que participo de la experiencia de la práctica de la meditación raja yoga con el fin de disminuir el estrés laboral. El resultado de la investigación confirma que es posible afirmar que la meditación Raja Yoga es una técnica eficaz para disminuir el estrés laboral en la gerencia administrativa, porque disminuye o acaba con los vicios mentales que generan el estrés laboral y estabiliza la mente del gerente ,la aliviana en estas situaciones y la alinea al pensamiento positivo que le genera fuerza mental y le devuelven la confianza para seguir liderando y disfrutando de salud tanto mental como física en desarrollo de sus labores .

**Palabras claves:** *estrés laboral, gerente, gerencia administrativa, meditación raja yoga, funciones del gerente.*

### **Abstract.**

The present qualitative research article, of a descriptive-quasi-experimental type seen thus because a cause is intentionally provoked and its effects are analyzed in where it provides and reveals the results of the practice of raja yoga meditation in the administrative management to reduce the work stress. In order to develop it, one went to the methodological tradition of cultural studies, which allowed to delve into the concepts and practices of this discipline and, on the other hand, went to the instrument of the in-depth interview that helped to systematize the opinions and reactions of the manager who participated in the experience of the practice of raja yoga meditation in

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

2

order to reduce work stress. The result of the research confirms that it is possible to affirm that Raja Yoga meditation is an effective tool to reduce work stress in administrative management, because it breaks with the mental vices that generate work stress and stabilizes the mind of the manager in these situations and it aligns it with positive thinking that generates mental strength and gives back the confidence to continue leading and enjoying both mental and physical health.

**Key words:** work stress, manager, administrative management, raja yoga meditation, manager functions.

### **Introducción.**

La gerencia administrativa está conformada por los gerentes quienes son los responsables de tomar las decisiones en una organización y optimizar el patrimonio para generar más utilidades y garantizar su permanencia en el tiempo. En el cumplimiento de sus funciones ellos están enfrentados a diferentes situaciones y son los directos responsables de solucionar cualquier situación que se presente en la organización. Ahora bien, como la responsabilidad de los gerentes es de un grado alto dado que ellos responden por todo lo que suceda en la organización, es normal que vivan ansiosos por esta situación y que traten de controlarlo todo, pero esto no es posible porque el entorno es cambiante y hay factores internos y externos que no permiten tener al control al 100 % ,por esta razón comienzan a emerger incertidumbres en el día a día que con el tiempo desbordan en estrés laboral que va afectando el bienestar mental y físico de los gerentes y poco a poco va disminuyendo la salud y su productividad. Por esta razón, se hace necesario brindar una técnica que les permita disminuir el estrés laboral de modo que puedan enfrentar esos momentos con serenidad sin poner en riesgo su salud.

La meditación raja Yoga es una técnica de meditación y una práctica mental que permite alinear los pensamientos y programar la mente para disminuir el estrés laboral en la gerencia administrativa. Al dar a conocer esta técnica de meditación a los gerentes se contribuye al bienestar de los mismos para que puedan seguir liderando las empresas, sin poner en riesgo su salud mental y física.

En este sentido, este artículo tiene como objetivo general determinar como la práctica de la meditación raja yoga en la gerencia administrativa podría disminuir el estrés laboral. Para ello, en la primera parte se definió el estrés laboral, sus síntomas y como afectan la salud mental y física en un ambiente laboral. En la segunda parte se

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

3

abordó la gerencia y sus responsabilidades dentro de la organización para poder identificar porque este cargo genera estrés laboral y de esta forma diseñar un plan de prácticas y hacer una prueba piloto de la meditación Raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral. En la tercera parte se explica que es la meditación raja yoga, los pasos para practicarla y cómo implementarla en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.

Ahora bien Este artículo puede ser de gran ayuda para los gerentes porque a través del conocimiento y práctica de la meditación raja yoga puedan enfrentar cualquier incertidumbre laboral sin estrés o por lo menos disminuirla, dado que con la implementación de esta técnica en sus vidas podrán adquirir *el poder de controlar los pensamientos que generan estrés* y disfrutar de tranquilidad mental y física a corto, mediano y largo plazo.

### **Metodología.**

En atención a que se han realizado pocos estudios respecto a la práctica de la meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral, esta investigación podría considerarse de tipo descriptiva-cuasiexperimental; descriptiva en la medida que (...) la investigación descriptiva (...) reseña las características de un fenómeno existente y describe la situación de las cosas en el presente(...) (Salkind, 1999, p.11) y (...) se soporta principalmente en técnicas como la encuesta, la entrevista, la observación y la revisión documental (...) (Bernal Torres, 2006, p.113); por otro lado, las investigaciones cuasiexperimentales “son utilizad[a]s para estudios explicativos causales en donde se provoca intencionalmente al menos una causa y se analizan sus efectos o consecuencias “ (Udecap, 2016 ).

Según la naturaleza de recolección y análisis de la información, esta investigación es de índole cualitativa con datos secundarios de naturaleza cualitativos , en la medida que la pesquisa se desarrolló a partir de la revisión documental, observación directa y entrevistas entre la población .La investigación cualitativa (...) con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, sin conteo (...), su propósito consiste en reconstruir la realidad, tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido (...) (Gómez, 2006, p. 60).

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

4

Para realizar esta investigación se hizo uso de la tradición metodológica *Estudios culturales* que sirve para estudiar los fenómenos de la cultura propia de la sociedad en el entorno de la comunicación de masas, estudia prácticas sociales de diferentes grupos sociales y la forma que ellos tienen de comunicar esas prácticas. También como a través de esas prácticas enfrentan la vida y ayudan a la construcción de la cultura (Molina, 2018).

Los estudios culturales permiten al investigador el uso de diversas fuentes presentes en la cultura como videos, audios, grabaciones, fotografías y toda fuente que parezcan conveniente al investigador para sustentar su reflexión, la cual, como es propio de la investigación cualitativa, reconoce la influencia de la propia vida, conocimientos y experiencias del investigador. Estas pueden ser usadas incluso como parte del cuerpo de datos.

Para elaborar este artículo se recurrió también a la organización Brahma Kumaris, que es una organización que busca dar conocer la práctica de la meditación raja yoga como una técnica que promueve el control de las emociones a través del estudio de la mente (Brama Kumaris, s.f), se hizo uso también de videos, audios, conferencias, meditaciones guiadas, obtenidas esta organización espiritual. Finalmente, se realizó una prueba de meditación Raja Yoga a un gerente a quien se le indagó por su experiencia mediante el instrumento de la entrevista en profundidad que “es una conversación larga, no estructurada, en la que se persigue que el [entrevistado] exprese de forma libre sus opiniones, actitudes, intereses, o preferencias sobre el tema objeto de estudio” (Varguillas y Ribot, 2007, p.3).

### **El estrés laboral.**

El concepto estrés es visto como “un estímulo que altera a los organismos y genera reacciones que modifican su estado ” (Interconsulting Bureau, 2015,p.91),por esta razón es comprensible que una persona cambie sus comportamientos ante lo desconocido y al saber que no tiene el control obviamente modifica su estado mental y físico de forma negativa y perjudicial para salud.Ahora bien los estudios y experimentos a través del tiempo lo han definido como “ la respuesta no específica a todo estímulo y lo han denominado como el Síndrome General de Adaptación (SGA) ”(Dolan, García y Díez, 2005,p.24).,esta teoría explica los cambios que se presentan en un organismo por un factor estresor como lo son las reacciones emocionales, físicas y cognitivas de un individuo hacia una entorno que lo obliga responder en

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

5

forma automática. Hay dos tipos de estrés positivo y negativo, el estrés positivo es tensión constructiva y negativo es lo contrario y causante enfermedades. El estrés negativo genera efectos subjetivos (angustia, apatía, agresión, fatiga, nerviosismo, mal humor, frustración), efectos conductuales (provocar accidentes, consumo de drogas, gula, impulsividad, risa nerviosa, insomnio), efecto cognoscitivo (imposibilidad de tomar decisiones, concentrarse, pérdida de memoria, reactivo, bloqueo mental), efecto fisiológico (aumento de catecolaminas y corticosteroides en sangre y orina, aumento del azúcar, presión arterial, sudoración, dificultad para respirar, dolor de cabeza), efectos organizacionales (ausentismo, conflictos con los compañeros de trabajo, baja productividad, aumento de incapacidades, incumplimiento del horario de trabajo) estos efectos los puede sufrir cualquier persona pero no todos al tiempo (Hellriegel y Slocum, 1998, p.637). En este punto se puede comprender porque las personas se enferman tanto físicamente como emocionalmente dado que toda esa carga no puede generar otra cosa que enfermedades porque conlleva a un laberinto sin salida y bloqueos que terminan en reacciones negativas y reprocesos.

En ese sentido la OIT afirma que esta enfermedad es un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo [porque] resiente la productividad al afectar a la salud física y mental de los trabajadores. Ahora bien el estrés laboral “se produce cuando un individuo es incapaz de responder de forma adecuada o eficaz a los estímulos que provienen de su entorno (...) o también es entendido como el desequilibrio entre las aspiraciones de un individuo y la realidad de sus condiciones de trabajo” (p. 21). Bueno de acuerdo a lo antes mencionando es inhumano exigirle a un empleado en estas condiciones que aumente su productividad dado que en medio de esta situación le es imposible pensar y actuar de forma equilibrada porque para él representa un callejón sin salida y para la empresa es un riesgo que al final llevará al reproceso. Además el estrés en el trabajo se puede entender “como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador” (p. 128). Por eso es que en estos últimos años, tanto los empleados como las empresas sufren de alta rotación en los puestos de trabajo y de ambientes laborales negativos porque la situación cada día se vuelve más intolerable por el exceso de cargas y exigencias bajo el estrés laboral que no da tiempo para hacer una pausa positiva. Finalmente y de forma detallada para comprender más esta situación

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

6

que aflige a las empresas y empleados y que disminuye la productividad es importante reconocer los siguientes estresores que ayudan a aumentar el estrés laboral como lo son :

*estresores de ambiente (...), de nivel individual (sobre carga de trabajo, conflicto, ambigüedad de roles y discrepancia con las metas en la carrera laboral) ,de nivel grupal (...), estresores organizativos (clima, tamaño y estilo gerencial, estructura jerárquica, tecnología y fechas tope no racionales), individuales (...) valores personales, (...) las necesidades, las aspiraciones, estresores extra organizativos fuera del ámbito laboral (factores familiares, políticos, sociales y económicos (...)) (Dolan, García, y Díez, 2005, p.39).*

En definitiva estímulos que alteran a cualquier persona y generan malestar .

### **La gerencia.**

Para hablar de la gerencia es necesario definir ¿qué es una organización?, pues bien es entendida como un conjunto de elementos materiales y humanos coordinados en diversas áreas como son dirección, financiera, producción, talento humano, en donde hay una sinergia que permite cumplir con la visión y misión para desarrollar la actividad económica (principios básicos de empresa, 2008). Recordemos que la gerencia coge todos estos recursos de la empresa y los administra bajo unas funciones gerenciales para aumentar la riqueza a los accionistas, pero que sin estos recursos no sería posible ejercer dicho cargo. Es por eso que cada departamento y cada cargo tiene una alta importancia en la misma y cada uno tiene unos procesos que ayudan al gerente a cumplir con sus objetivos. Además el gerente es reconocido como un especialista de la administración, un visionario que a través de sus pensamientos y acciones llevan a la organización a su desarrollo, expansión o a la misma quiebra porque es quien lidera y toma la decisión final. (Chirinos, 2017). Es por eso que el gerente es visto como una pieza clave y fundamental dentro de la organización y es quien responde a nivel legal y administrativamente dado que se le dan todos los recursos para que ejecute. De igual forma la gerencia es vista como una élite especializada que tiene el poder, lidera e imparte instrucciones para que se cumplan. (Romero, 2008,). Por estas razones ellos son vistos como personas exitosas la mayoría de veces y con una gran capacidad de mover masas y que cuentan con el respaldo absoluto de los accionistas de la empresa. A causa de estas razones ellos son quienes obtienen resultados a través del recurso humano porque saben como

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

7

liberar el potencial de los trabajadores y optimizar recursos, además son personas que siempre dan lo mejor de si mismos para poder engrandecer la organización (Tracy , 2015 ), claro que no debe ser tarea fácil poder influenciar a las personas, pero ellos tienen esa facilidad de convencer, además que deben lograrlo porque es la única forma de ejecutar lo planeado y por eso que es preciso insistir en que “los gerentes (...) al rango de poder (...) determinan hacia dónde y cómo se moverá el colectivo a su mando, impregnan con su propia subjetividad, personalidad, decisiones, visión ,en un momento dado ,la suerte de la organización ”( Chirinos,2017,p.124 y 125 ).

Por otra parte es importante resaltar las *funciones de los gerentes* que son las que encaminan o alinean el desempeño y cumplimiento en los gerentes ellas son planeación, organización, integración de personal dirección y control (Koontz y Weihritch ,1991,p. 230), al desarrollar estas funciones los gerentes tienden a sentir estrés laboral cuando se presentan novedades inesperadas que les hace sentir que no tienen el control sobre la situación. Vale la pena deternos a estudiar las funciones del gerente de formas más detallada para poder comprenderlos, ellas son *la planeación* que involucra seleccionar procedimientos, proyectos, tareas, objetivos, metas, estrategias, reglas, presupuestos para tomar decisiones y seguir un curso de acción de acuerdo a las situaciones que se presenten (Koontz y Weihrich ,1998), como se puede ver en el ejercicio de cumplir con esta primera función el gerente planea la forma como va desarrollar sus metas y al ver que en su ejecución no sale de forma lineal y que tiene altibajos es comprensible que inicie con los síntomas de estrés laboral porque siente que puede perder el control y es un riesgo que no puede tomar ;la función de *organización* “es ordenar y agrupar las actividades necesarias para alcanzar los fines establecidos creando unidades administrativas, asignado en su caso funciones, autoridad, responsabilidad, jerarquía y estableciendo relaciones” (Hernández y Rodríguez, 2012, p,201), aquí sin mucho análisis se puede percibir todos los conflictos que se pueden presentar al momento de llevar esta *organización* a la vida real dado que delegar no están fácil al momento de tratar con recurso humano, recurso que como es bien sabido no es fácil de alinear; la *integración de personal* es tener ocupados los puestos de trabajo con el personal más apto, realizar capacitaciones, ascensos, evaluación y motivación (Koontz y Weihrich ,1998), es de reconocer que esta tarea de tratar con recurso humano no es fácil porque es complejo motivarlos a corto, mediano y largo plazo lo cual hace que generen altibajos en esa



## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

8

*integración* diseña por el gerente y que lo lleven a tener un reproceso y lo desgasten; la *dirección* es la capacidad de influir en los trabajadores para que cumplan con lo que se planeó (Koontz y Weihrich, 1998), pero es razonable que existan muchos empleados que no se quieren alinear y que de forma audaz solo se limitan a cumplir con poco pero estos personajes si afectan todo el proceso y ya por motivos legales hay que tolerarlos por un contrato de trabajo pero ayudan al aumento de estrés en la gerencia; ahora bien el *control* “es un elemento vital de un sistema administrativo, ya que le permite a las empresas autorregularse y mantener el desarrollo en los términos deseados desde la planeación, (...) el control es utilizado como un mecanismo de medición, y corrección “(Hernández y Rodríguez, 2012, p. 278), pero en este punto siempre hay contracciones porque no todo es medible y controlable porque por más que no se quiera siempre se presentan altibajos con los recursos por factores internos y externos. Y es una situación que genera estrés laboral para un gerente y que no es fácil de aceptar después de haber dado un 100% pero es aquí en donde la práctica de la meditación lo llevará a manejar el estrés laboral y controlar sus síntomas.

### **La meditación raja yoga.**

Para poder entender el significado de la meditación Raja yoga se hace necesario aceptar la idea *que la mente es una máquina que fábrica pensamientos* y que en ella hay varios tipos de pensamientos las cuales se dividen en cuatro tipos que son: *pensamientos necesarios* que son los que fabricamos para organizar actividades cotidianas, *pensamientos inútiles* que son aquellos que juzgan a otros y su comportamiento, *pensamientos negativos* son los que se enfocan en el problema, *pensamientos positivos* que sólo se enfocan en la solución de la situación y los *pensamientos espirituales* que son los que conectan con Dios (Schweitz, 2015). Al comprender este conocimiento es posible identificar qué tipo de pensamientos permanecen en la mente, ¿cuáles son los que más predominan a diario?, para finalmente organizar el pensamiento y llevar a la mente a sólo generar pensamiento constructivo cuando el entorno cambia. Está demostrado que de acuerdo a los pensamientos que se tenga a diario estos pueden afectar la salud porque estimulan el cuerpo para estar saludable o enfermo, por eso es necesario hacer un chequeo sobre los tipos de pensamientos, si los pensamientos son negativos los puedo llevar a ser positivos a través de la meditación Raja yoga que es vista como un gimnasio mental para entrenar la mente y controlar esos pensamientos. Esta meditación es fácil

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

9

de practicar no requiere posturas especiales ni aislamientos, se practica con los ojos abiertos para que la mente este alerta todo el tiempo y ejercite sólo el pensamiento positivo. *La meditación Raja yoga son posturas mentales, estados meditativos que permite tener la capacidad de elegir los pensamientos que se quiere tener en la mente* (Mindalia televisión, 2018). Al momento de reconocer esta verdad y entrar en esta conciencia sólo se da paso a controlar el tipo de pensamiento que se quiere en la mente minuto a minuto y al cual se le va a dar más fuerza para que genere una reacción y un comportamiento empoderado. Otra definición del raja yoga es que es “un ejercicio intelectual, [una técnica] que trae como resultado la eliminación de pensamientos [negativos]; contribuye a ejercer mayor control sobre las palabras y las acciones “(Universidad Espiritual Brahma Kumaris, 1995, p.96). Si se enfoca en lo negativo sólo tendrá sentimientos reprimidos si se enfoca en lo positivo encontrará pensamientos que lo lleven a pensar con más claridad y a encontrar seguridad. Es por eso que la meditación Raja yoga [es una reflexión, un arte, para] elegir, explorar, guiar, los pensamientos. *Los dos aspectos importantes de la meditación son el contenido de los pensamientos y la concentración de pensamientos que deben ser encaminados a generar tranquilidad para garantizar seguridad interna* (Schweitz, 2015). Lo anterior permite reconocer que los beneficios de la meditación raja yoga para la mente son: relajarla, calmarla en los momentos de estrés laboral, detener los pensamientos estresantes, estabilizarla, practicar el pensamiento positivo que genera fuerza mental.

### **Tabla 1 pasos para realizar la meditación raja yoga con fotografías.**

1. Hacer una pausa mental x 2 minutos, cero pensamientos, inhala, exhala.
2. Inicio una introspección y voy a repetirme x 1 minuto “mi mente es una fábrica de pensamientos, estoy en armonía”, relajo mi cuerpo.
3. Me hago consciente de un pensamiento negativo x 1 minuto (ese pensamiento que me altera que me quita la seguridad).
4. Ahora me hago consciente de dos pensamientos positivos que me fortalezcan que me den seguridad x 2 minutos, me siento tranquilo (a) y me recuerdo y afirmo “el poder del pensamiento positivo neutraliza el negativo que pueda a ver en el entorno y dentro de mí... se amplía mi conciencia ”
5. Me repito mentalmente: yo controlo mi mente a través de los pensamientos y sólo voy a dar paso a los pensamientos constructivos, y me quedo en ese

## Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.

10

pensamiento x 2 minutos, respiro profundo y regreso con confianza a mis actividades (Brama Kumaris de Colombia, s.f).

Paso 1                      paso 2                      paso 3



Paso 4                      paso 5                      paso 6 y 7



**Fuentes:** fotografías del autor en la conferencia de Vivir sin miedo Marta Matarín Brahma Kumaris Barcelona ( 18 /03/2018 ) y pasos de meditación (Guayaquil, Brahma Kumaris ( 2014).

### Plan de prácticas y prueba piloto de la meditación Raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.

Para realizar esta parte del artículo se recopiló las causales de estrés por cada función gerencial y la meditación raja yoga por cada una para disminuir nivel de estrés laboral. finalmente se realizó la prueba piloto con un gerente por medio de la técnica de la *entrevista profunda* en donde se conversó ,se experimentó la meditación raja yoga y se conocieron sus opiniones acerca de la misma .El gerente que participó de este estudio pertenecen al sector de las telecomunicaciones y lleva 4 años perteneciendo a la gerencia.

Para comenzar la función de *la planeación* puede *fracasar* y en consecuencia hay pérdida de la inversión y aumento de presupuesto por la mala investigación o por cambios en el entorno o por no adaptación del recurso humano.(Hernández y Rodríguez, 2012, p.180), estas causas llevan al estrés laboral porque no es fácil aceptar esta situación después de a ver planeado con la certeza de que todo iba a salir muy bien y claro el gerente comienza a tener reacciones de estrés laboral como angustia, insomnio y dolor de cabeza y para poder disminuir estos síntomas o cancelarlos definitivamente es necesario calmar la mente, relajarla, detener los pensamientos de estrés y esto se logra mediante la práctica la meditación raja yoga

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

11

llamada *el poder del pensamiento positivo* :me relajo mentalmente y respiro profundamente y decido crear pensamientos positivos, de confianza ,no me preocupo porque son cosas pequeñas, las inseguridades desaparecen y me enfoco en los aspectos positivos, no me preocupo y acepto que el pensamiento positivo controla el negativo, vivo en la sabiduría y en confianza regreso al presente me siento seguro porque soy un Ser con poder interno y bendecido para enfrentar con sabiduría (Guayaquil, Brahma Kumaris,2014).Para la función de *organización* las causas que generan estrés laboral en el gerente es porque los empleados tienen obstáculos de desempeño ocasionados por la confusión, el desorden entre ellos y la no adaptación (Koontz y Weihrich ,1991), la cual hacen que inicien un reproceso en la empresa y el gerente comience a tener reacciones de estrés como tensión, sobre carga laboral e impotencia para disminuir estos síntomas la meditación raja yoga a practicar es con enfoque en la comprensión: respiro profundamente, pienso en algo que me da seguridad y me permito seguir esta meditación para mi bienestar :*la comprensión ....¿ qué es la comprensión ?...si acepto escuchar con atención mis propios pensamientos y sentimientos, puedo aprender muchísimo acerca de la naturaleza humana, cuando también me muestro receptivo a las preocupaciones de los demás y los escucho con atención evito verme envuelto en mal entendidos, actúo solo como un observador y me permito verme más allá de la tensión y resuelvo con calma ,dejo la presión metal (Meditación fácil, 2010);ya realizada esta meditación el gerente comienza a crear un pensamiento de comprensión y enfocarse en la solución, aumenta su creatividad vuelve el estado de confianza en su mente y experimenta tranquilidad; para la *integración de personal las causas de estrés son cuando el ambiente laboral se vuelve tensionante por elementos ambientales que alteran al recurso humano, las leyes, normas, situaciones económicas, el sistema de motivación, elementos internos y externos que se salen de control (Koontz y Weihrich,1991p,240) y en consecuencia de este desmejoramiento el gerente pierde concentración para hacer otras actividades, se tensiona y se vuelve reactivo entonces para disminuir estos síntomas para enfocar la mente y tenga fuerza mental positiva para que acepte el cambio porque que es una oportunidad para mejorar y lograr crecimiento la *meditación raja yoga a usar es la enfocada en aceptar el entorno de cambio* ,en estado de silencio y cómodo ¿qué es el cambio, la travesía de la vida está llena de cambio, la vida es cambio movimiento y crecimiento, cuando estamos en medio un vendaval de cambios e inconstancia**

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

12

debemos fijar la mirada interior en la calma y la estabilidad ,esto nos dará la fuerza interna para afrontar las situaciones nuevas y diferentes que nos sobreviene y nos servirá de sustento para pensar con claridad y tomar decisiones apropiadas, con el firme asevero de las verdades espirituales ,eternas, no necesitaremos resistirnos al cambio y podremos aceptarlo,(...) después de todo el camino a la virtud es un sendero de cambio (Meditación fácil, 2010); en la *función de dirección* las causas de estrés son no cumplir objetivos, desmotivación, inconformismo mal desempeño por parte de los trabajadores (Koontz y Weihrich ,1998), que llevan al gerente a sufrir síntomas de estrés como tensión, mal humor, frustración para disminuirlos y conectar la mente con pensamientos positivos y empoderados la *meditación a practicar raja yoga es con el enfoque columpiarme en felicidad* :me repito cuando uno se columpia en un sentimiento de alegría, de amistad y en el sentimiento de estar vivo, en ese balanceo de felicidad que exploramos en la meditación es el columpio de felicidad que viene cuando aprendemos a servir desde el otro fondo del corazón, no sólo servir desde un lugar de deber (...) sino de un lugar de pura y real alegría, (...) cuando descubres como tú alegría cura todas las necesidades más profunda del mundo, (...) míralas llenando tú mente (...) porque esas cualidades, son la llave (...) para llenar y columpiarse en la felicidad. (Meditación fácil, 2015);para la *función de control* los causales de estrés en el gerente pueden ser error en los diseño de los controles, demoras en tomar acciones preventivas y correctivas, demora en consolidación de la información Koontz y Weihrich, 1991 p,437 ), que obviamente lo llevarán a sentir ansiedad, insomnio, frustración ,sobre carga laboral para disminuir estos síntomas y encontrar calma mental *la meditación raja yoga a practicar es la enfocada en estabilidad*:¿cuándo tengo la estabilidad ? ...la capacidad de reposar en mi calma interior cada vez que lo necesito que me protege del acoso, de las presiones y exigencias, cuanto mayores son las exigencias (...) más necesito nutrir mi calma interior y mi estabilidad, si las abandono las circunstancias me zarandean con sus inesperadas vueltas y revueltas una vez que he aprendido a generar mi propia felicidad y paz estables no hay nada que no pueda afrontar (meditación fácil ,2010).

### **Experiencia vivida al practicar la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

La práctica de la meditación raja yoga se realizó con Marcela Hernández Guayacán ella es la gerente de cumplimiento de movistar hace 4 años, tiene 41 años

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

13

su profesión es contadora y en Movistar vela por cumplimiento de las normas internas y políticas de la empresa. La entrevista en profundidad fue realizada en la casa de ella y por fuera del ambiente laboral por razones de tiempo y por la comodidad que quería encontrar según lo expreso, la duración fue 60 minutos.


### **Entrevista.**

*Entrevistador:* Bienvenida a esta entrevista profunda Señora Marcela , el objetivo es poder conocer sus opiniones sobre la experiencia que vamos a realizar más adelante de la meditación raja yoga para disminuir el estrés laboral; *entrevistado:* gracias por la invitación; *entrevistado :* partamos de que el estrés laboral es una enfermedad en donde la persona es incapaz de responder de forma adecuada ante los estímulos desconocidos y en ese momento comienza a perder su equilibrio y a sufrir tensiones ¿está de acuerdo con esa definición?; *entrevistado :* claro, hay situaciones que me alterna precisamente porque surgen de forma inesperada; *entrevistador :* diferentes autores los ven a ustedes como los especialistas en una empresa por las funciones que realizan a través de la gerencia y ellos mismos mencionan que a partir de las 5 funciones gerenciales y el cumplimiento de las mismas hacen que ustedes sufren estrés laboral ¿Qué reacción de estrés sufre por lo general?; *entrevistado:* Bueno, me tensiono y me preocupo, me duele la cabeza; *entrevistador :* ¿esa tensión que sufre y dolor de cabeza son las únicas manifestaciones del estrés laboral que sufre o a veces hay otras reacciones?; *entrevistado :* Si sólo esas jaja pero son más que suficientes; *entrevistador:* ¿alguna a vez intentado buscar una forma de no sentir las?; *entrevistado :* no...es una reacción frente a lo que tú decías del estrés laboral; *entrevistador :* de las funciones gerenciales ¿Cuál es la que mayor la lleva al estrés laboral?; *entrevistado :* la integración de personal porque la gente a veces no hacen las cosas como se les pide; *entrevistador :* ha escuchado sobre la meditación raja yoga? ; *entrevistado:* no nunca sobre yoga sí; *entrevistador :* partiendo de los conocimientos sobre el estrés laboral en la gerencia y la meditación raja yoga me pareció importante dar a conocer esta técnica a personas como usted que son gerentes y poder enseñarles a disminuir el estrés laboral ,la meditación raja yoga es una técnica de meditación, un ejercicio intelectual y mental donde se evita pensamientos negativos o destructivos que hacen ir al estrés laboral y se reemplazan por pensamientos de empoderamiento y despertando un alto potencial para manejar la situación. Además se practica con los ojos abiertos para que de esta forma pueda

**Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

usarse en cualquier momento y no se tenga que depender de espacios o tiempos físicos dado que el ejercicio es mental ¿a qué introspección la puede llevar? ; *entrevistado*: bueno se escucha interesante, vamos a ver cómo me va ahorita que la haga; *entrevistador*: espero que pueda ser de una gran ayuda para usted ;comencemos!; *entrevistado*: perfecto y ¿cuánto dura?; *entrevistador*: 10 minutos; *entrevistado*: perfecto sí es que me causa curiosidad; *entrevistador*: Comencemos y gracias por su interés, por cada función gerencial hay una mediación raja yoga ¿cuál le gustaría que realizáramos ;*entrevistado* :la de integración de personal para así empezar a solucionar la reacción de estrés que te conté y vivo; *entrevistador*: perfecto.

**Tabla 2 Experiencia de meditación raja yoga con la gerente de cumplimiento de Movistar y fotografías.**

Señora Marcela por favor a partir de este momento la invito para que siga mis instrucciones mentalmente, puede dejar los ojos abiertos o cerrados como se sienta más cómoda.		
<b>Paso 1</b> Dejo la mente en blanco, no pienso en nada x 2 minutos.	<b>Paso 2</b> Me hago consciente de mi respiración y relajo mi cuerpo.	<b>Paso 3</b> Mi mente es una fábrica de pensamientos, entonces yo elijo en que pensar.
<b>Paso 4</b> La invito a recordar ese momento en donde siente tensión y le duele la cabeza	<b>Paso 5</b> Suena la meditación raja yoga enfocada en aceptar el entorno cámbiate en audio	<b>Paso 6 y 7</b> Respiro profundo y regreso con confianza al aquí y al ahora.
		
<b>Fuente Fotografía: del auto</b>		

**Continuando con la entrevista en profundidad.**

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

15

Entrevistador: ¿cómo se siente después de practicar la meditación raja yoga señora Marcela? ; *entrevistado*: muy bien, estoy relajada y me dio tranquilidad de hecho me la puedes pasar por whatsapp quiero escucharla en otro momento; entrevistador: Claro que sí, para que la meditación raja yoga le ayude a disminuir el estrés laboral debe volverse un hábito en usted dado que las repeticiones llevan a generar pensamientos de empoderamiento; *entrevistado*: ¡sí es una experiencia muy agradable! y en tan pocos minutos de verdad gracias; entrevistador: ¡gracias ¡ al momento de pensar en que la mente es una fábrica de pensamientos y que puedo elegir el tipo de pensamiento que quiero tener en ella para aumentar o disminuir mi estrés laboral ¿qué idea se le viene a la mente? ; *entrevistado*: bueno de verdad que nunca había pensado en que la mente genera pensamiento, uno nunca se detiene a pensarlo de esa forma.... pero si es así. Cuando me estreso sólo pienso en cosas negativas por eso me preocupo, pero si realmente uno escoge en ese momento es estresarse jaja ¿cómo se enteró de esta meditación?;entrevistador : bueno porque alguna vez estaba buscando como practicar yoga en internet y me salió el nombre de una organización que practica Raja yoga y asistí a una reunión y me gusto y ya llevo 8 años con ellos practicando la meditación raja yoga; entrevistado : ah entiendo pero muy interesante nunca había pensado en que una meditación pudiera hacerme sentir así. Lo que es difícil es practicarla con los ojos abiertos, lo intente pero casi no pude; entrevistado: al comienzo es así pero ya después con la práctica se logra; entrevistado; si yo creo, todos es práctica; entrevistador; partiendo de que la mente es una fábrica de pensamientos y que elijó el tipo de pensamiento que debe estar en ella ¿la experiencia de meditación raja roja hecha anteriormente si hacen que el nivel de estrés laboral disminuyan?;entrevistado: Si creo después de escucharla uno se enfoca en pensamientos que le ayudan a salir del momento de tensión; entrevistado: cada meditación raja yoga tiene un enfoque ¿considera que cada uno de esos enfoques puede ser una herramienta para disminuir el estrés laboral?;entrevistado: claro que sí, en el sentido que cada una estas meditaciones tiene un mensaje o un foco específico que te pone en conciencia respecto a la palabra o desarrollo digamos del mensaje que la meditación quiere que seas consciente como la comprensión, los cambios por eso si cumple con su objetivo; entrevistador :¿Cree que estas meditaciones raja yoga si permitirán bajar el nivel de estrés cuando se presenten?;entrevistado : en la medida que me concentro en la meditación logro que la



## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

16

mente disminuya esa tensión o estrés que haya; ¿qué puede resaltar de esta meditación raja yoga cómo medio para disminuir el estrés laboral?, entrevistado : resalto el mensaje, el lograr llegar a tú mente a través de un mensaje claro y positivo que lo que busca es que seas consciente y a la vez toque y tus pensamientos para poder tener una opción diferente para responder a las situaciones, entrevistador : ¿fue consciente que cada meditación raja yoga le permitió disminuir el estrés laboral con sólo llevarlo a buscar seguridad interna a través de pensamientos positivos? , entrevistado: me permitió organizar las ideas, tranquilizarme pensar en priorizar los momentos y que no debo alterarme, entrevistador: Marcela gracias por participar en esta meditación raja yoga y espero le ayude de ahora en adelante a disminuir el estrés laboral, entrevistado: gracias por la invitación y voy a escucharla de ahora en adelante.

### **Resultados.**

El resultado de la investigación confirma que es posible afirmar que la meditación Raja Yoga es una herramienta eficaz para disminuir el estrés laboral en la gerencia administrativa, porque disminuye o acaba con los vicios mentales que generan el estrés laboral y estabiliza la mente del gerente, la alinea al pensamiento positivo que le genera fuerza mental y le devuelven la confianza para seguir liderando y disfrutando de salud tanto mental como física en el desarrollo de sus labores. Ahora bien, la evidencia esta en que al realizar la práctica de la meditación raja yoga con la gerente ella expresa que la meditación la lleva a disminuir el pensamiento que le generaba estrés laboral porque la guía de forma sutil a crear un pensamiento positivo que le genera tranquilidad y a sentir como su cuerpo y mente entran en un estado de confianza poco a poco en un tiempo muy corto además la lleva a comprender y a sentir que esta práctica le disminuye esta enfermedad. Para la gerente también representa estar en una nueva conciencia de ver a la mente como una fábrica de pensamientos y a reconocer el control que puede tener sobre ella en un estado meditativo dado que nunca había tenido una introspección con conocimiento de esta forma tan práctica y sencilla. Es tanta la satisfacción que deja en ella la práctica de la meditación raja yoga que por intuición y motivación expresa clara mente que necesita volver a practicarla y que va implementarla en su vida diaria.

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

17

### **Discusión.**

A través de los resultados obtenidos, se evidencia que la práctica de la meditación raja yoga en la gerencia administrativa si es una técnica eficaz para disminuir el estrés laboral en la gerencia administrativa, en donde se demuestra que a través de su práctica la gerencia disminuye su nivel de estrés por medio del estado meditativo, porque conduce a crear pensamientos positivos para disminuir los pensamientos estresantes. La gerente que participó dice que experimenta la tranquilidad a nivel mental y físico llevándola a aceptar que esta práctica le genera fuerza mental para disminuir el estrés laboral, es decir le genera una nueva conciencia como un nuevo despertar que le permite programar la mente y a su vez su cuerpo, porque se vuelve consciente de enfocar la mente en pensamientos constructivos para poder calmar la mente en momentos de riesgos, genera tanto impacto en ella que decide manifestar que la meditación raja yoga debe estar presente en su día a día. La particularidad que se encuentra en estos resultados es la reacción o mejor impacto que la gerencia vive al entrar a la meditación raja yoga por es un encuentro que genera un estado de introspección de acercamiento consigo mismo separando a la emoción con la mente, dado que la meditación raja yoga genera una resonancia positiva en todo Ser. La tendencia futurista en este orden de idea es que la gerencia va estar con posturas mentales meditativas de raja yoga que dan paso a disminuir rápidamente el estrés laboral de forma práctica, sin pagar en donde sólo implica un esfuerzo personal.

### **Conclusiones.**

Este artículo de investigación resultó del reconocimiento del problema del estrés laboral que se maneja en la gerencia administrativa y que resolvió a la interrogación de ¿cómo disminuirlo a través de la meditación raja yoga?, que se solucionó partiendo de que la meditación raja yoga es una técnica meditación de control mental en donde se toma conciencia de los pensamientos que generan estrés laboral y permite disminuirlos a través de pensamientos positivos que generan tranquilidad.

Definido el objetivo general que es indicar como practicar la meditación raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral, se reconocieron los objetivos específicos que fueron describir los beneficios de la práctica de la meditación raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral y el diseño de un plan de prácticas con una prueba piloto con un gerente que llevó a confirmar que la meditación raja yoga si disminuye el estrés laboral en la gerencia administrativa.

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

18

En esa dirección se realizó la investigación sobre el nivel de estrés que maneja la gerencia administrativa en donde se evidencia el estrés negativo y sus efectos a nivel mental y físicos que desmejoran el desempeño y salud en los gerentes. Ahora bien haciendo uso de la investigación descriptiva-cuasiexperimental, la tradición metodológica estudios culturales y la técnica de la entrevista profunda se obtuvo como resultado que la gerencia administrativa puede disminuir el estrés laboral a través de la meditación raja yoga porque les permite disminuir los pensamientos que conducen al estrés laboral y reemplazarlos por pensamientos creativos que los lleve a encontrar soluciones y mantener la tranquilidad en situaciones adversas o contradictorias.

Estos resultados, dan la confianza que con la práctica diaria de la meditación raja yoga cualquier gerente podrá desarrollar la habilidad de disminuir el estrés laboral y adoptar un comportamiento correcto y empoderado frente a al estrés, dado que controlará su mente y sus pensamientos a través de esta meditación, que lo llevará a comprender el momento sin perder la calma y ser consciente que todo pensamiento estresante debe ser reemplazo inmediatamente por uno no estresante o positivo para que no experimente el estrés laboral.

En el futuro, los coaching de meditación raja yoga podrán asesorar a los gerentes y grandes ejecutivos para que disminuyan el estrés laboral y de esta forma ayudarlos a mejorar su calidad de vida. Mediante el desarrollo de esta actividad se podrá crear empresas que estén comprometidas con la responsabilidad social que necesita este mundo.

### **Referencias.**

Brama Kumaris de Colombia.(s,f).Clase de Raja Yoga.Clase llevada a cabo en la sede principal de la organización ,Bogotá D.C., Colombia.

Brahmakumaris. (s,f). *Qué hacemos?,la meditación* .Recuperado de <http://www.brahmakumaris.org/what-we-do-spanish/la-meditacion>

Brahmakumaris. (2018 ).Vivir sin miedo Conferencia de Marta Matarín Brahma Kumaris

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0mM2O2IVLGQ>

Bernal ,C.(2006). *Metodología de la investigación paradministración,,economía, humanidades y ciencias sociales* .México,México :Pearson Educación.

Chirinos,M.(2017).*La gerencia como fenómeno y la Complejidad*.

**Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

19

*Sistemas y conexiones. Revista Utopía y Praxis Latinoamericana*, 22 (78), 119-133.

Dolan, S., García, S., y Díez, M. (2005). *Auoestima, estrés y trabajo*. Madrid, España: MC Graw Hill.

Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba, Argentina: Brujas.

Guayaquil, Brahma Kumaris. (2014). *El poder del pensamiento positivo*.

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ekvLRqy8R5U>

Hellriegel, D., y Slocum, J. (1998). *Administración*. México, México: International Thomson Editores.

Hernández, S., y Rodríguez, G. (2012). *Administración, teoría, proceso, áreas funcionales estrategias para la competitividad*. México, México:

Mc Graw Hill Interconsulting Bureau S.L. (2015). *Gestión del tiempo y planificación de tareas*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.

Koontz, H., y Weihrich, H. (1991). *Elementos de administración*. Quinta edición. Santiago, Chile: MC Graw Hill.

Koontz, H., y Weihrich, H. (1998). *Administración una perspectiva global*.

México, México : Mc Graw Hill.

Martínez, I. (2015). *UF2120 - Diseño de encuestas y cuestionarios de investigación*. Recuperado de

<https://books.google.com.co/books?id=LGNWDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=UF2120+->

[+Dise%C3%B1o+de+encuestas+y+cuestionarios+de+investigaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjw5d34w6fgAhWwq1kKHevTCEUQ6AEIKjAA#v=onepage&q=UF2120%20-](https://books.google.com.co/books?id=LGNWDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=UF2120+-+Dise%C3%B1o+de+encuestas+y+cuestionarios+de+investigaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjw5d34w6fgAhWwq1kKHevTCEUQ6AEIKjAA#v=onepage&q=UF2120%20-)

[%20Dise%C3%B1o+de+encuestas+y+cuestionarios+de+investigaci%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.co/books?id=LGNWDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=UF2120+-+Dise%C3%B1o+de+encuestas+y+cuestionarios+de+investigaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjw5d34w6fgAhWwq1kKHevTCEUQ6AEIKjAA#v=onepage&q=UF2120%20-%20Dise%C3%B1o+de+encuestas+y+cuestionarios+de+investigaci%C3%B3n&f=false)

Méndez, C. (2007). *Metodología: diseño y desarrollo del proceso de investigación con énfasis en ciencias empresariales*. Bogotá, Colombia: Limusa.

Meditación fácil. (2010). *Meditación guiada #1 - Cambio – Sabiduría de Dadi Janki - Brahma Kumaris*. Recuperado de Meditación fácil:

<https://www.youtube.com/watch?v=WX-eCOM84ks>

Meditación fácil. (2010). *Meditación Guiada #2 - Comprensión - Sabiduría de Dadi Janki - Brahma Kumaris*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rPr6BPkmxKs>.

## **Práctica de la Meditación Raja Yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral.**

20

- Meditación fácil. (2010). *Meditacion Guiada #8-EstabilidaSabiduria Dadi Janki -Brahma Kumaris*. Recuperado de Meditación fácil:  
<https://www.youtube.com/watch?v=988EAL0ty4o>
- Meditación fácil. (2015). Meditacion Guiada – Columpiar me en Felicidad - Brahma Kumaris. Recuoerado de Meditación fácil:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6mgU7ShrdOU>
- Mindalia televisión. (2016). *Los regalos de la meditación por Blanca Bacete*. Recuperado de de Mindalia televisión:  
<https://www.youtube.com/watch?v=XWfMgYSstYA>
- Mindalia televisión. (8 de octubre de 2018). *Pensamiento positivo y meditación Raja Yoga por Blanca Bacete*. Recuperado de Mindalia televisión:  
<https://www.youtube.com/watch?v=8FbmlkS9fgs>
- Molina,N. (2018). *Taller de redacción de artículos para estudiantes universitarios*.Bogotá,Colombia:Universidad de la Salle .
- Romero. (2008). *Una lectura sociológica de la gerencia*. Revista *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 17 (1), 7-25.
- Sánchez, J. (2008) .Principios básicos de empresa .Madrid, España: Visión libros.
- Schweitz, R. (2015). *Vivenciar la meditación para alcanzar profunda sabiduría, alegría y paz*. Santodomingo, República Dominicana: Talleres del amigo del hogar.
- Salkind,N.(1999). *Métodos de investigación*.México,México:Pretnince Hall.
- Tracy , B. (2015). *Gerencia*. Nashville ,Estados Unidos : Grupo Nelson .
- Udecap. (2016). *Diseños cuasiexperimentales*. Recuperado de :  
<https://www.youtube.com/watch?v=4ol2nDuQHlo> .
- Varguillas, C., y Ribot, S. (2007). Implicaciones conceptuales y metodológicas en la aplicación de la entrevista en profundidad. *Revista de educación laurus*, 13(23), p14. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/761/76102313.pdf>