

Yoga como herramienta preventiva ante el estrés laboral

María Arnáez Solana, Silvia Salazar Sobrino.

Introducción y objetivos: Actualmente el estrés es uno de los mayores riesgos psicosociales. Afecta a una de cada cinco personas trabajadoras. Se trata de una tensión física y emocional, que de manera prolongada genera efectos dañinos en la salud, alterando múltiples sistemas y relacionada con un desequilibrio del cortisol. El yoga es una práctica milenaria que favorece a la relajación, al bienestar físico y mental, y puede ser usada desde el punto de vista preventivo para reducir el estrés. **Objetivo:** Conocer la eficacia de la realización de yoga como herramienta preventiva ante el estrés laboral y sus efectos sobre las personas.

Material y métodos: Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Pubmed y Science Direct para responder la pregunta PIO: ¿Es el yoga una herramienta preventiva eficaz para reducir el estrés en las personas trabajadoras? Se combinaron las palabras claves según DeCS: “yoga”, “estrés laboral”, “salud laboral”, “agotamiento psicológico”, con operadores booleanos (AND, OR). Se incluyeron los artículos publicados en los últimos 5 años relacionados con el estrés laboral y el yoga, excluyendo los artículos sin información relevante.

Resultados: Se obtuvieron 273 resultados. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión se seleccionaron 14. La mayoría de estudios fueron realizados sobre personal sanitario, también en docentes y profesionales de la industria, entre otros. Se analizaron los niveles de estrés y burnout a través de cuestionarios pre y post intervención tras sesiones tanto online como presenciales. Se ofrecieron recursos acerca de la práctica de yoga, relajación y meditación, acompañados de un seguimiento. Hubo diferencias significativas entre los niveles de estrés antes y después de las intervenciones.

Conclusiones: El yoga es una herramienta preventiva eficaz ante el estrés laboral. Además, proporciona una mejora del estado de salud global de las personas en todas las esferas de su vida.