



Agua, Personas y Trabajo

Empresas, 20/06/2011



Puede parecer extraño, comparando con mis otras columnas, que esta vez me vaya por una línea bastante alternativa. Son dos las preguntas que me motivan a abordar este tema (1) ¿Y si tiene toda la razón [Masaru Emoto](#)?; (2) Aún no teniendo razón Emoto, ¿No es efectivo que esta perspectiva ayuda, ayuda mucho?. Vamos entonces:

AGUA. Seguramente usted ha leído los resultados de los experimentos del [científico japonés Masaru Emoto con el agua](#). En ellos ha sometido, a diversos ambientes, sonidos y palabras, porciones de agua que luego ha examinado con ultra microscopios y ha fotografiado los cristales observados.

Emoto sostiene que las palabras son una forma de vibración y, como tales, impactan en su entorno más cercano. Estas vibraciones no tienen que ver con idiomas, sino que con las emociones que están presentes cuando se expresan determinadas palabras.

Cuando los mensajes han sido positivos, del tipo “gracias”, “gratitud”, “aprecio”, “amor”, “yo lo puedo hacer”, “usted puede hacerlo”, etc., o se las somete a música clásica alegre u optimista, estos cristales reflejan formas muy luminosas, en distintos formatos de estrellas casi perfectas, todas hermosas.

En el otro extremo, cuando ocurre lo opuesto, ante expresiones del tipo “nunca”, “feo”, “no puedo hacerlo”, “no soy capaz” “odio” “rabia” o, por cierto, todo improperio que se nos ocurra, las fotografías obtenidas, obtienen formas irregulares, oscuras, feas, irregulares o directamente amorfas.

En resumen, expuestos ante microscopios especializados, los cristales de agua, reflejan comportamientos que tienen que ver con significados trascendentes. El agua, entonces, no es neutra a los diálogos, verbales o no verbales, que se suceden en sus proximidades.

PERSONAS. Nuestro cuerpo está compuesto por alrededor de un 70% de agua. Si nos hacemos cargo de cómo ésta

reacciona en función de los estímulos a que es expuesta, me parece natural presumir que, en la medida que nos exponemos a situaciones desagradables provenientes del entorno, como también por el resultado de nuestras propias reacciones emocionales hacia dicho entorno, impactan decisivamente en la composición de esta “nuestra agua interactuante” que forma parte fundamental del cuerpo.

Si esto es así, los ambientes que ocupen nuestro tiempo, las palabras que oímos, las expresiones que emitimos, todo eso, suma o resta en nuestra salud biológica. Nos enfermamos más o menos. De hecho, nuestras defensas siempre se asocian a la sangre, es decir a mucha agua de nuestro cuerpo. En fin, si el agua reacciona a estímulos, naturalmente tales reacciones no pueden resultar neutrales para nosotros.

Supongo que ha leído acerca de una serie de investigaciones que al parecer han acreditado que el estrés provoca caries (*“El estrés es una de las principales causas de la aparición de caries dentales, provocando una bajada de las defensas que, a su vez, causa una disminución de la producción de saliva y hace que los ácidos sean cada vez más intensos, atacando directamente al esmalte”-tomado de una revista especializada-*). Si es efectivo, desde mi muy alta dosis de ignorancia respecto del tema, me parece que es un excelente ejemplo de cómo aspectos emocionales impactan en la salud física.

Las emociones tienen que ver con nuestras percepciones, esto es lo que, también, es percibido por nuestras particulares dosis de agua corporal.

Así, en la medida en que el mayor tiempo lo pasemos en ambientes gratos y, además, nosotros recibimos y nos comunicamos usando expresiones (verbales y no verbales) que resulten gratas, positivas, estimulantes, estamos realizando una contribución de cero costo a nuestra propia salud, con insospechados beneficios.

TRABAJO

Ya lo he dicho en otras columnas, y seguiré insistiendo en el punto. La calidad de vida no puede ser “financiada” por el trabajo. Muy por el contrario, el gran desafío, es ser capaz de entender al lugar de trabajo como parte fundamental de la calidad de vida personal. Esto, que debe ser asumido como tal por cada integrante de una organización, debe ser aceptado también como una responsabilidad estratégica de parte de las jefaturas de la empresa.

Para ello, las iniciativas de intervención son ciertamente, muy variadas. Si a ellas, se suman estrategias tan simples como cuidar el lenguaje y reenfocar las comunicaciones, y los ambientes laborales, hacia una perspectiva optimista y positiva, sin incurrir en costo alguno, al parecer por los efectos de esa interacción en el agua del cuerpo, estamos en condiciones de provocar cambios valiosos para los resultados de la empresa.

- No exagerar con las estaciones de trabajo que limitan o anulan espacios de privacidad
- Colores cálidos por sobre colores grises
- Espacios con luz natural por sobre la luz artificial
- Música incidental grata, para atenuar los ruidos incómodos
- Hable de cerca, no grite a sus colaboradores
- Enfóquese en destacar lo que se ha hecho bien y porqué está así bien hecho.
- Evite criticar. Lleve la conversación al aprendizaje que evite el error en el futuro
- Valore todo trabajo bien hecho. No se restrinja en esto.
- Hable en positivo. Busque los "SI", y reduzca al mínimo los "NO"
- En suma, un lugar común: trate a los demás, como a usted le agrada ser tratado.

Termino con un par de reflexiones laterales:

Si la risa impacta positivamente en el sistema inmune, generando una mayor cantidad de endorfinas, con lo que se disminuye el dolor y se mejoran los flujos sanguíneos, me parece razonable asignarle valor a los efectos que puede provocar el elemento más recurrente en nuestro cuerpo, el agua.

Hay un slogan bastante repetido: "Mejor enfocarse en la parte medio llena del vaso que en la medio vacía". El líquido, que hay, por escaso que sea, muchas veces resulta más útil y valioso que quedarse en lo ausente que, no solo conlleva un innecesario "lamentarse", sino que provoca que nuestros cristales de agua se enturbien y ... bueno, ya está dicho.