

Cuzco IV expone cinco consejos para aumentar la productividad en verano

Edificio Cuzco IV expone una serie de recomendaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses estivales. Un estudio estima que la productividad desciende hasta un 25% en julio y agosto

Altas temperaturas, trabajadores con la mente puesta en las vacaciones, jornada intensiva... Según un Estudio de Grasshopper, el verano suele traer consigo una disminución de la productividad que puede llegar al 25% respecto al resto del año*. Por eso cada vez más empresas entienden que motivar a los empleados se ha convertido en una tarea indispensable para lograr un equipo comprometido y una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses de verano. Además, el bienestar de los profesionales incide directamente en el nivel de productividad y el rendimiento. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital aporta los cinco consejos para conseguir el aumento de la productividad en este periodo veraniego:

Temperatura adecuada en la oficina. La temperatura excesivamente fría del aire acondicionado en la oficina los meses estivales es una de las quejas más comunes entre los trabajadores que comparten espacios en verano. Según el Ministerio de Trabajo, la temperatura ideal en una oficina es de entre 17 y 27 grados cuando se realizan trabajos sedentarios y entre 14 y 24 grados cuando el trabajo requiere más actividad física. Para garantizar el bienestar térmico en las oficinas, lo ideal es que las oficinas cuenten con aire acondicionado sectorizado, es decir, una distribución del frío por estancias que sólo climatiza la zona deseada.

Alimentación saludable. Cuidar la alimentación en verano es especialmente importante: mantener un buen nivel de hidratación, aumentar el consumo de frutas y verduras y reducir el consumo de cafeína son algunas de las estrategias para combatir el calor. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta veraniega ad hoc en su restaurante Do Eat que está compuesta principalmente por fruta y verdura fresca.

Horarios Flexibles. Adoptar una política vacacional con periodos de menos horas de trabajo es una herramienta poderosa para obtener mayor lealtad y productividad de sus empleados. Según el portal Trabajando.es con la jornada intensiva de verano se trabaja lo mismo, pero de una forma que permite a los trabajadores hacer otras cosas después del trabajo, disfrutar del buen tiempo y de los planes que nos ofrece el verano. Todo ello, contribuye a la felicidad personal fuera de la vida profesional en verano para cargar las pilas de energía positiva de cara al invierno.

Iniciar la jornada con sesiones de pilates: las clases de estiramientos son especialmente adecuadas para sobrellevar el calor, combatir el estrés por las altas temperaturas y las malas posturas. De acuerdo con el instructor de Pilates de Edificio Cuzco IV, "La atención y la concentración plena a través de 15 minutos al día de entrenamiento fomentan la creatividad de los trabajadores y les ayuda a concentrarse mejor." Es por eso que Edificio Cuzco IV desarrolla un completo programa de sesiones matinales de pilates destinado a mitigar las consecuencias que sufren los empleados al estar largos periodos de tiempo sentados.

Trabajo en equipo y coworking: para evitar que el calor disminuya el rendimiento y las vacaciones rompan los proyectos empezados, es muy importante fomentar el trabajo en equipo en las oficinas durante los meses de verano. El edificio Cuzco IV ha comprobado que intercambiar vivencias y

experiencias con otros profesionales enriquece de manera exponencial al trabajador y fomenta su capacidad de liderazgo. Por ello, cada vez es más importante encontrar oficinas que reserven espacios para establecer zonas de trabajo y coworking, espacios destinados a conferencias y cursos de formación, o salas para poder realizar reuniones y Consejos de Administración entre directivos. Tal y como plantea Espacio C4 en la primera planta de Edificio Cuzco IV, que cada jueves organiza los Lunch&Learn, un ciclo de conferencias motivacionales con los profesionales más exitosos de diferentes áreas de influencia.

Datos de contacto:

David Málaga

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Inmobiliaria](#) [Finanzas](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>