

## **Desconectar un rato en el trabajo no es equivalente a perder el tiempo, según tiendas.com**

**En muchos lugares de trabajo prevalece la extenuante creencia de que cuantas más horas se trabaje, mejor se estará en el trabajo, y mayor será la productividad, cuando la realidad es totalmente opuesta, porque trabajar y no disfrutar del trabajo es lo que hace el trabajo aburrido y a la larga las personas se enferman por ello**

Cada persona debe cuestionar y plantear a uno mismo, qué le hace un mejor trabajador dando al cerebro un tiempo de inactividad o desconexión, que es muy necesario para la salud mental.

Mucha gente se siente culpable por tomar los descansos necesarios durante la jornada laboral o por trabajar menos horas por día. Pero si se permiten un descanso, trabajarán con más ganas, y sino lo gastarán de manera furtiva haciendo algo sin alegría o de forma insatisfactoria, como sentarse en el escritorio delante del ordenador y navegar por sitios web que no contribuirán a conseguir la felicidad ni ayudarán a ganar productividad.

En cambio, lo que se debería hacer es perder el tiempo yendo de paseo, descansando en un parque o simplemente mirando por la ventana y pensando en nada en particular. Incluso darse un atracón de televisión, siempre que se disfrute realmente, y uno no se sienta más culpable por ser un 'vago' tirado en un sofá, porque puede tener un efecto de alivio psicológico y se conseguirá recargar las pilas y eliminar el desorden, lo que libera un espacio precioso en el cerebro, permitiendo a esa persona ser más eficiente y efectiva en el trabajo.

La conclusión es que adorar la productividad y minimizar la relajación no solo es poco saludable, sino que es totalmente innecesario y contraproducente. Y que hay que plantear ajustar el balance del tiempo dedicado al trabajo y el tiempo dedicado a descansar o desconectar.

María José Capdepón CCO de tiendas.com en base al planteamiento anterior ha declarado que: "Lo más probable es que el nivel de productividad de la persona no cambie, pero si el sentido de calma y plenitud que sentirá. Y a la larga es una inversión en la salud de uno mismo, y por ende en la salud de la empresa".

Es importante recargar el cerebro para volver al trabajo con más ganas y más fuerza, si cabe. Por ello, desde tiendas.com recomiendan 5 cosas que se deben hacer para mejorar la productividad en el trabajo:

Encontrar el mejor horario de trabajo. Realizar el trabajo más duro cuando se esté más alerta. Para todos los creativos esto cambia: es mejor hacerlo cuando estén más cansados. Algunas de las mejores ideas vienen cuando están agotados.

Momento siesta o cabezadita. Una siesta de 30 minutos al mediodía puede ayudar a reorganizar todos los detalles de la reunión de la mañana y despejar la mente para obtener nueva información. Hay distintos accesorios que se pueden llevar a la oficina para tener esa pequeña cabezada con más comodidad.

Moverse y activar el cuerpo. El ejercicio hace bien al cuerpo. Aumenta el estado de alerta mental y golpear un saco de boxeo parece una gran idea, realizar ejercicio antes de iniciar la jornada laboral ayudará a estar más activo mentalmente.

Enfoque. Mantenerse alejado de la multitarea: hace que el cerebro sea menos productivo y menos eficiente. En su lugar, elegir una tarea y hacerlo todo de una vez. El correo electrónico debe chequearse durante un período de tiempo concreto y cerrarse luego para evitar distracciones, por ejemplo, al llegar a la oficina, después a media mañana, antes de comer etc. a menos que se trabaje en el área de soporte o de atención al cliente, etc.

'Ohmmm'. Meditar durante 5-10 minutos puede fortalecer los músculos mentales disminuyendo la ansiedad y aumentando la memoria. Encontrar el espacio para ello, es necesario, o bien proveerse de unos auriculares para evitar distracciones imprevistas y que no permitan una perfecta meditación.

**Datos de contacto:**

María José Capdepón Valcarce  
600005872

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>