

Edificio Cuzco IV apuesta por el Mindfulness para aumentar la productividad de los trabajadores

Mediante un extenso programa de talleres, conferencias, clases prácticas y tutoriales, Edificio Cuzco IV quiere ayudar a reducir el estrés y aumentar la productividad de los trabajadores del edificio

La Universidad de Harvard ha publicado varios informes* en los que confirma que la práctica regular de dinámicas de Mindfulness en el entorno laboral reduce los niveles de estrés hasta un 28% e incrementa los niveles de productividad de los trabajadores hasta 2.500 euros por trabajador al año. Edificio Cuzco IV se ha sumado a la tendencia de fomentar la práctica de Mindfulness en el entorno laboral con el fin de conseguir estos resultados en los trabajadores del edificio.

De esta forma, Edificio Cuzco IV forma parte del 20% de compañías** que fomentan la práctica de Mindfulness en España para reducir el estrés y aumentar la productividad de sus empleados. Bajo la premisa 'Cuidamos tu Talento', Cuzco IV puso en marcha hace un año Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen talleres, conferencias y clases prácticas sobre Mindfulness.

Pero, ¿qué es el Mindfulness? Se trata de una técnica basada en centrarse en el momento presente de una manera activa. Una disciplina que pone el foco en ser conscientes de la experiencia que se vive desde dentro o fuera de cada uno, sin pretender controlarla. Los beneficios del Mindfulness son múltiples: por un lado aumenta la capacidad de concentración y la productividad. Además, desarrolla la creatividad, disminuye los niveles de estrés y los pensamientos negativos. Asimismo, mejora la empatía y la compasión, favoreciendo de esta forma la predisposición al trabajo en equipo.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV: "La práctica de Mindfulness en las empresas se está perfilando como una de las mejores herramientas para incrementar la competitividad y la capacidad de liderazgo de los trabajadores, y es por eso que desde Edificio Cuzco IV hemos diseñado un completo programa de actividades para fomentar la práctica de estas disciplinas de atención plena".

El programa de actividades de Mindfulness de Edificio Cuzco IV también está disponible online. El edificio ha puesto en marcha una serie de tutoriales junto con The Holistic Concept para que los trabajadores del edificio puedan practicar el bienestar estén donde estén y a la hora que más lo necesiten. Se trata de una serie de rutinas de 15 minutos diarios ideadas por la consultora wellness Carla Sánchez para mejorar el estado de ánimo a través de distintos estiramientos holísticos, o lo que es lo mismo, una serie de ejercicios específicos, adaptados a las necesidades individuales del cuerpo de cada persona. Estos movimientos se basan en los que realiza naturalmente el cuerpo en la vida diaria: rotación, cambios de nivel, empujar y tirar con el objetivo de aliviar la tensión del cuello, hombros y espalda.

*Según Estudio de Harvard University

**Según datos de la Consultora Mente y Vida.

Datos de contacto:

David Málaga

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

Categorías: [Sociedad](#) [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Industria](#) [Automotriz](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>