

# Trabaja bien y vivirás bien

**Los entornos que combinan confort, funcionalidad y satisfacción emocional pueden inspirar a las personas para que realicen su trabajo lo mejor posible, aumentar su productividad.**

## DIEZ CONSEJOS DE COALESSE

Los entornos que combinan confort, funcionalidad y satisfacción emocional pueden inspirar a las personas para que realicen su trabajo lo mejor posible, aumentar su productividad, satisfacción y participación en el trabajo.

Basándose en sus investigaciones, el equipo de Coalesse ofrece estos consejos sobre cómo mejorar el bienestar en el espacio de trabajo.

**1 Difuminando los límites.** Los espacios que rompen las fronteras entre el trabajo y el hogar crean un entorno cómodo que invita a la relajación y a la concentración.

**2 Relájese.** Para que la gente trabaje cómodamente, los pies no tienen por qué estar siempre en el suelo. Cualquier tipo de movimiento, grande o pequeño, puede ser bueno para la salud.

**3 Elija.** El trabajo puede hacerse en cualquier lugar: un par de minutos aquí, un par de horas allá... Con tantas formas posibles de hacer el trabajo, lo correcto es dejar que cada uno elija la suya.

**4 Dé cabida al trabajo individual.** La mayoría de las personas van cambiando a lo largo de la jornada entre un modo introvertido y otro extrovertido. Los espacios que permiten a la gente evadirse, reflexionar y desconectar fomentan el bienestar cognitivo y emocional.

**5 Promueva las escapadas.** Un entorno no tradicional, donde el empleado pueda evadirse, hace que este recargue las pilas y crea que está avanzando en su trabajo, especialmente si puede disponer en dicho entorno de prácticas tomas de corriente.

**6 Cree una zona donde las personas puedan desconectar.** Una zona sin tomas eléctricas ni red inalámbrica animará a las personas a charlar, leer un libro o descansar la vista.

**7 Innove.** El trabajo intelectual es exigente e intenso. Tomarse un descanso y hacer algo diferente un rato regenera rápidamente la creatividad y el bienestar.

**8 Adáptese.** Cada modo de trabajo requiere un entorno diferente. Algunos materiales y colores estimulan la creatividad, otros preparan la mente para la contemplación y el reposo.

**9 Que la naturaleza haga su trabajo.** Mejorar el bienestar en la oficina permitiendo a los empleados que trabajen fuera de ella. El aire fresco y la luz natural son reconfortantes y está demostrado que trabajar al aire libre o cerca de luz natural mejora la creatividad, productividad y participación de las personas.

**10 Ofrezca opciones.** La sala de espera de una persona puede ser el puesto de trabajo de otra. Un abanico de entornos y soportes para este tipo de transiciones puede permitir diferentes estilos de trabajo y posturas.