

Importancia de las pausas activas o descansos significativos

¿Cuál es la Importancia de las pausas activas o descansos significativos? Seguimos nuestra saga de gerencia del tiempo en trabajo remoto, despertando conciencia de cómo hacer para administrar de mejor forma nuestros recursos al trabajar a la distancia.

«Dame seis horas para cortar un árbol y las primeras cuatro me las pasaré afilando el hacha». – Abraham Lincoln. Resulta vital la planeación de nuestras jornadas incluyendo los instantes para recargar energías.

Diversión en las labores

¿Quién dijo que uno no podía divertirse en el trabajo? No solo es deseable sino que nos ayuda a sentirnos más felices, plenos, equilibrados. Cuando tomamos un descanso para relajarnos (implica obviamente que estuvimos trabajando un periodo de tiempo de manera entregada y que nos ganamos el break, por supuesto), liberamos dopamina, una sustancia química (hormona y neurotransmisor de la familia de las catecolaminas y las fenetilaminas) en el cuerpo que nos anima a seguir, a aprender cosas nuevas y a mejorar a la larga nuestro desempeño.

Sin embargo con el trabajo remoto muchas veces sucede que se ignoran las señales del cuerpo y del sentido común y nos prometemos un descanso solo cuando terminemos un proyecto o tal vez inclusive en las vacaciones de fin de año. Así como sentamos nuestro punto al pedir que dividieramos el tiempo en privado y laboral para que no se cruzaran y que nos permitiera ser fecundos en nuestro trabajo y eficaces en nuestro entorno

familiar o personal, la agenda debe incluir periodos cortos de cambio de actividad.

Si seguimos obsesionados solo con un plan lineal de producción como una máquina que se enciende para que ensamble motores y nunca pide mantenimiento (algo absurdo hasta en los componentes metálicos y robots, que también se desgastan o piden tiempo fuera), obtendremos de forma contraproducente el resultado más obvio en estos casos: pobre rendimiento y efectividad.

Oasis en el desierto

Si cada 90 o 120 minutos de actividad profesional hacemos un estiramiento físico y mental de 10-15 minutos, cumplimos algo biológicamente deseable, desde el punto de vista de los ritmos ultradianos (inferior a 24 horas y que se ha demostrado su existencia en funciones fisiológicas, procesos celulares, respiración, etapas de sueño, etc). Los minutos sugeridos son exactamente eso un punto de partida, hay quien necesita un poco más o inclusive quien menos, eso hace parte de cada tipo de persona y aun de la actividad.

En esa pausa activa vale de todo, simplemente la justificación es que nos guste: ver un video de youtube, hacer gimnasia, meditación, darse una ducha, consultar las redes sociales, etc etc.

Y así como se programa y se cumple la pausa laboral, habrá también espacio para una pausa personal, el doble de larga, para realizar actividades lúdicas que disfrutemos. Ese tipo de acciones aumenta nuestra capacidad para desempeñarnos el resto de la jornada.

Ejercicios físicos

A
y
u
d
a
n
a
d
e
s
p
e
j
a
r
l
a



— —
□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □

EJERCICIOS FÍSICOS

Ayudan a despejar la musculatura, adoptar una postura correcta para trabajar y de esta forma reducir el estrés. Importancia de los breaks para rendir

Trabajar 24/7 todos los días de la semana solo conduce a un estado de agotamiento atroz, a estrés crónico que se traduce en bajo rendimiento intelectual y laboral.

+ + + + +
+ + + + +
+ +

 **HostDime**
Premier Global Data Centers

musculatura, adoptar una postura correcta para trabajar y de esta forma reducir el estrés.

Importancia de los breaks para rendir

Trabajar 24/7 todos los días de la semana solo conduce a un estado de agotamiento atroz, a estrés crónico que se traduce en bajo rendimiento intelectual y laboral. No tener tiempo ni para comer en calma, en un espacio neutro diferente del rincón de trabajo, enferma, créalo porque los médicos ratifican que es cierto.

Estar sentado constantemente, ya sea en su escritorio, la televisión o la sala de conferencias, lo pone en mayor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, depresión y obesidad . Levantarse de la silla para caminar, estirarse, hacer yoga o cualquier actividad que prefiera puede reducir los efectos negativos para la salud de estar demasiado sentado.

Beneficios directos

- Incrementan la productividad; los teletrabajadores ganan concentración y energía al salirse de su rígida zona de trabajo.
- Mejora el bienestar mental y físico del trabajador remoto
- Impulsa la creatividad, porque esta distancia nos da otra óptica sobre los problemas y retos del trabajo
- Mayor tiempo para hábitos saludables

Razones para tomar descansos

- La corteza prefrontal los requiere: es la parte del cerebro que nos permite estar enfocados y razonar con toda la lógica del caso, e pensamiento ejecutivo y el uso de la fuerza de voluntad para anular los impulsos.
- El ejercicio físico oxigena el organismo y promueve la circulación, mejorando la elasticidad de la piel y los músculos
- Los tiempos fuera refuerzan los recuerdos, es decir aguzan nuestra memoria, refuerzan el aprendizaje
- Los descansos previenen la fatiga de decisiones, las determinaciones simplistas y la postergación.

Y para terminar

«La mala noticia es que el tiempo vuela. La buena noticia es que usted es el piloto». – Michael Altshuler. Cuando trabaje en un problema complejo o cuando sienta que tiene mucho que hacer, es fácil convencerse de que no tiene tiempo para tomar descansos.

Sin embargo, las investigaciones han descubierto que tomarse un descanso puede ser muy beneficioso para usted y su trabajo.

Se ha demostrado que los micro-descansos, los descansos para el almuerzo y los descansos más prolongados tienen una relación positiva con el bienestar y la productividad. Al tomar descansos regulares, puede mejorar su rendimiento. Los descansos no dejan que nos aburramos, así no hubiera otras razones de peso para justificarlos.

Recuerde que previo a este post hay otros tres artículos encadenados, relevantes para manejo del tiempo y la eficiencia en el trabajo remoto, sugiero encarecidamente consultarlos para hacer más enriquecedora su experiencia con el tema. Y viene algo más del material al respecto, estén pendientes de las publicaciones semanales del blog de HostDime.

Otros recursos útiles de HostDime al respecto

- [Gestión del tiempo al teletrabajar, pautas y reflexiones](#)
- [Trabajo remoto, limitando las horas de trabajo y las de uso personal](#)
- [¿Qué es el trabajo remoto? Beneficios o ventajas](#)
- [Administración del tiempo en trabajo remoto](#)