

Edificio Cuzco IV expone las claves para que los trabajadores se adapten fácilmente al cambio de horario

El próximo 27 de octubre da comienzo el horario de invierno, un hecho que puede llegar a influir negativamente en el bienestar de las personas más sensibles y en la productividad de los trabajadores

Durante la madrugada del sábado 26 de octubre al domingo 27 de octubre, los relojes se atrasarán una hora, de forma que a las 3:00 serán las 2:00 en la Península. Con esta variación horaria resurge el debate cada año sobre las consecuencias que acarrea en el entorno laboral, entre ellas la caída de la productividad. Esta tiene que ver con la sensación de cansancio que experimenta el trabajador, y con otras alteraciones que puede sufrir el organismo como la falta de concentración, insomnio, nerviosismo, aumento de irritabilidad, dolor de cabeza... unos efectos que pueden alargarse varios días. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone las claves para combatir estos efectos y lograr que los trabajadores se adapten fácilmente sin que se vea afectada su productividad:

a) Practicar ejercicio es un factor clave: Hacer ejercicio la semana previa y posterior al cambio horario es una manera perfecta de estimular los ritmos cerebrales, segregar serotonina y poder adaptar al cuerpo progresivamente al nuevo horario. En este sentido, Edificio Cuzco IV pone a disposición de los trabajadores del edificio un entrenamiento funcional llamado Health Training que está adaptado al entorno laboral y que es perfecto para los que disponen de poco tiempo. Una disciplina compuesta por un conjunto de ejercicios que incluyen movimientos que se hacen en el día a día, y que permite trabajar de manera simultánea varios grupos musculares, mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza y también el estado de ánimo y como consecuencia, la productividad.

b) Mostrar especial atención a la alimentación: La comida tiene una relación muy directa con el estado de ánimo y el bienestar. Llevar una dieta sana y equilibrada contribuye de forma muy positiva a mejorar el humor y a sentirse lleno de energía. Cuidar la alimentación para que nuestra productividad aumente es especialmente importante la semana del cambio horario: debemos mantenernos hidratados, introducir en la dieta alimentos ricos en triptófano y que estimulen la dopamina, aumentar el consumo de frutas y verduras y reducir el consumo de cafeína. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta ad hoc en su restaurante Do Eat que favorecen el aumento de la productividad gracias a sus propuestas saludables elaboradas principalmente con la fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante.

c) Fomentar el teletrabajo: Uno de los factores que influye en el cuerpo con el cambio horario es la falta de concentración. Para intentar reducir en la medida de lo posible este síntoma es aconsejable combinar días de teletrabajo con días en la oficina. De esta manera resultará más fácil adaptarse al horario de invierno al hacerlo progresivamente, y la productividad no se verá afectada por el cambio de hora.

d) Cenar ligero y pronto para lograr un sueño reparador: Para que el impacto del cambio de horario no afecte tanto al sueño, energía y a la productividad en el trabajo, lo ideal es que los trabajadores se vayan adaptando progresivamente, acostándose antes los días previos. Para conseguir un sueño reparador es importante cenar pronto para hacer la digestión antes de ir a la cama, intentar no tomar bebidas con cafeína o alcohol después de las seis de la tarde, y llevar a cabo un detox digital que permita desconectar de verdad.

Datos de contacto:

David Málaga
91 781 25 06

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

Categorías: [Sociedad](#) [Madrid](#) [Otros deportes](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>