

## Los beneficios de crear áreas de descanso en la oficina

### **Según Actiu, la configuración de una oficina es resultado de un proceso de reflexión que aborda el trabajo de la empresa, el equipo y las necesidades del día a día**

Los periodos de trabajo concentrado de reflexión, redacción y gestión son esenciales, pero no deberían mantenerse ni durante toda la jornada y, menos, de lunes a viernes ininterrumpidamente. Para asegurar esta alternancia saludable de actividad y sosiego, es fundamental que los espacios de trabajo ofrezcan zonas de descanso, cuyo número o tamaño debe ser el adecuado al número de personas que allí trabajan.

La creatividad y la productividad mejoran si el lugar de trabajo dispone de entornos amables que promuevan momentos de desconexión. Momentos en los que puede surgir una gran idea o la solución a un nuevo desafío o, simplemente, son el caldo de cultivo que ayuda a que éstas se produzcan.

#### Descanso y bienestar emocional

Si algo ha quedado claro en los últimos tiempos es que la comunicación y las relaciones personales en el ámbito laboral son claves para el bienestar de los trabajadores y para el funcionamiento diario de cualquier empresa. Porque del trabajo y del sentimiento de equipo nacen los mejores proyectos.

Así, tal como indica Soledad Berbegal, Consejera y directora de reputación de marca de Actiu, “el espacio y la comunicación informal se han convertido en estos momentos en importantes herramientas emocionales de motivación y fidelización en la oficina”.

Conversar, socializar, bromear, reír con los compañeros libera la mente. Basta una pausa de 15 minutos para tomar un té o un café para poder desconectar y que el ánimo mejore. Es más, muchas grandes ideas, proyectos o éxitos comerciales han nacido en torno a la máquina de café en un descanso, donde la conversación resetea la mente y promueve la colaboración.

Este concepto de zona de descanso tiene muchas facetas y plantea múltiples posibilidades. De la más convencional, equipada con cafetera, nevera y microondas, a una zona de paso que, gracias a una mesa y unas sillas se convierte en un espacio independiente para reuniones esporádicas, tomar una bebida o realizar una llamada telefónica con privacidad.

Estos escenarios requieren de mobiliario confortable y de diseño polivalente que dejen clara la diferencia entre espacio de trabajo y de descanso, promoviendo una experiencia que aporte el bienestar que se espera. Los sillones de colecciones como Noom y Badminton e incluso los pufs Bend de Actiu permiten crear una área de descanso tan cómoda como práctica.

#### Combinar relax y trabajo

Cada día más, las necesidades de un equipo diverso cambian y evolucionan con el paso de las horas y de los días. En estos casos, y para anticiparse a cualquier eventualidad, lo ideal es definir un programa completo de mobiliario que tenga en cuenta, desde su concepción, ese nuevo universo híbrido, conocido habitualmente como ‘la oficina’. Longo es un buen ejemplo de ello. Una colección que combina mesas y soluciones de soft seating, primando el confort y la funcionalidad. De esta manera, a través del espacio y del mobiliario se contribuye a lograr el ansiado equilibrio entre relax y rendimiento

imprescindible para el bienestar.

Cinco áreas esenciales: Cool Working by Actiu

La configuración de una oficina no es algo trivial. Debe ser el resultado de un proceso de reflexión que aborde el trabajo de la empresa, el equipo y las necesidades del día a día, sin limitarse a las tareas individuales de cada uno, delante de un ordenador.

La filosofía Cool Working de Actiu es una eficaz herramienta que ayuda a definir, diseñar y equipar estos espacios. Define cinco áreas esenciales para el funcionamiento de un espacio de trabajo: concentración, privacidad, socialización, colaboración y aprendizaje. Cinco entornos que facilitan y mejoran el día a día, atendiendo todas las necesidades que puedan surgir dentro de una oficina y primando el confort y el bienestar.

Ese bienestar favorece las relaciones personales, el buen ambiente y la sensación de que la empresa les cuida, poniendo a su disposición los medios necesarios para su trabajo, pero también para su bienestar, y un contar con áreas de descanso donde compartir momentos distendidos, es una apuesta segura.

**Datos de contacto:**

María Guijarro  
622836702

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

Categorías: [Decoración Recursos humanos/empresa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>