

¿SABÍAS QUÉ?



¿Sabías que el impulsor número 1 de la productividad es el estilo de vida saludable?

Mantener un estilo de vida saludable tiene un impacto positivo en todos los aspectos de nuestras vidas, especialmente en nuestras capacidades cognitivas.

Otros beneficios de esforzarse por estar en forma y saludable incluyen:

- Más energía.
- Mejor autoestima.
- Menor riesgo de desarrollar problemas de salud graves.

Veamos cómo afecta todo eso a nuestros niveles de productividad.

Una nutrición adecuada aumenta los niveles de productividad en un 34%

El consumo adecuado de vitaminas y minerales es importante para nuestros niveles de energía. Entonces, si quieres lograr un rendimiento de máxima calidad, debes consumir alimentos nutritivos.

Un estudio de Mahendika et al. de 2025 investigó la correlación entre una dieta saludable y la productividad de los trabajadores en la oficina. Los datos fueron recopilados de los 210 trabajadores encuestados en la oficina. Según los resultados, los trabajadores que comen saludable son más productivos por al menos 34%.

Crear un plan de dieta saludable es vital para nuestros niveles de energía. Así que, existe una correlación directa entre lo que comemos y cómo nos desempeñamos en el trabajo. Por eso, siempre debes planificar y programar tus comidas, incluso las meriendas.

Claro, la ingesta adecuada de agua es igualmente importante. Según la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA), el promedio estadounidense bebe aproximadamente entre 1 y 2 litros de agua al día.

Esto es aproximadamente una mitad de litro menos que la ingesta diaria de agua recomendada de 2.7 litros para mujeres y 3.7 para hombres.

Tan solo 20 minutos de caminata rápida al día mejora la concentración

Otro factor relacionado con la salud que puede tener un gran impacto en nuestras tasas de productividad es cómo nos sentimos en nuestros cuerpos.

Cuando nos sentimos incómodos de alguna manera, por ejemplo, cuando nos duele la espalda, es mucho más difícil concentrarse y los niveles de productividad caen.

Aparte de mantenernos en forma, la investigación indica que el ejercicio mejora la memoria y la función cognitiva. También reduce el estrés y la ansiedad y mejora el sueño, lo que conduce indirectamente a una productividad mejorada.

¿Sabías que el 86% de las personas se sienten más productivas en el trabajo mientras escuchan música?

El papel de la música puede tener que ver más con aumentar nuestros niveles de energía, así como con disminuir el ruido ambiental. La mayoría de las veces, las personas serán más productivas si se desconectan del ruido circundante con la ayuda de su lista de música favorita.

Un estudio del Reino Unido hecho por PPL PRS reveló que hasta el 86% de respondientes sienten que la música de fondo les hace más centrados y comprometidos en el trabajo.

Otros beneficios de escuchar la música en el trabajo, con los que la mayoría de los respondientes están de acuerdo, incluyen:

- Escuchar música en el trabajo reduce la ansiedad (el 93% de los respondientes están de acuerdo).
- La música en el espacio de trabajo mejora la atmósfera en el lugar de trabajo (el 89% de los respondientes están de acuerdo).
- La música en el lugar de trabajo motiva (el 79% de los residentes están de acuerdo).

Por lo tanto, a los empleados les gusta escuchar música mientras trabajan porque los motiva y alivia la ansiedad, resultando en sesiones de trabajo más productivas.

Referencia:

Clockify (2025). Estadísticas de productividad en el lugar de trabajo para 2025. Recuperado de:

<https://clockify.me/es/estadisticas-de-productividad#:~:text=El%2079%25%20de%20empleados%20no,de%2023%25%20en%20la%20rentabilidad.>