



Conectar con la naturaleza para disminuir el estrés laboral

ELABORÓ: DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO Y JURÍDICO

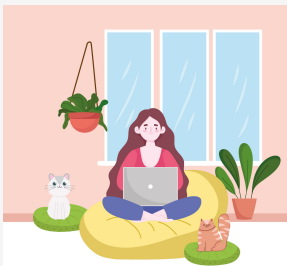
Estar encerrados por mucho tiempo puede generarnos problemas relacionados con el estrés, nostalgia o ansiedad. Pasar más tiempo en la naturaleza te beneficia en aspectos como:

Motivarte a hacer ejercicio

Caminar o correr por senderos o parques favorece tu estilo de vida, ya que desarrollas un cuerpo y mente más sanos.

Mejorar tu concentración

Si haces home office, montar tu oficina en el exterior eleva un 15% tu bienestar laboral.



Fomentar tu creatividad

Cambiar de escenario abre tu mente a nuevas ideas y nuevas posibilidades.



Reducir el estrés

Las áreas verdes y la iluminación natural causan un impacto positivo en las personas.

REFERENCIA:

El impacto mundial del diseño biofílico en el lugar de trabajo. (s. f). Recuperado de http://interfaceinc.scene7.com/is/content/InterfaceInc/Interface/EMEA/eCatalogs/Brochures/Human%20Spaces%20report/Spanish/ec_eu-humanspacesreport-es.pdf