

EL MEJOR DESCANSO EN LA JORNADA LABORAL

¿Cómo debe ser y cuánto tiempo debe durar una pausa para descansar y aumentar la eficiencia en el trabajo?

Con los ojos puestos en la pantalla del ordenador, siente que su atención empieza a decaer. Tiene que releer cada palabra tres veces para entenderla y es más probable que piense en la lista de la compra que en la tarea que tiene entre manos en esos momentos. En resumen, es hora de un descanso. Pero ¿en qué debe consistir esa pausa para que resulte eficaz? ¿Unos segundos de sueño, diez minutos de conversación con los compañeros de trabajo frente a la máquina de café o media hora de paseo? Para conocer la respuesta, un equipo dirigido por Patricia Albulescu, de la Universidad Occidental de Timișoara, ha revisado 22 estudios con, en conjunto, más de 2.000 participantes.

Los resultados, publicados en [PLoS ONE](#), sugieren que un «microdescanso» de menos de diez minutos es suficiente para reducir la fatiga y recuperar la energía. Este beneficio se constató en todos los tipos de actividad laboral analizados. Según concluyen los autores: «Las micropausas podrían ser una panacea para promover el bienestar durante la jornada laboral».

Con todo, los hallazgos resultaron más variados en lo que respecta al rendimiento: en la mayoría de las tareas cognitivas exigentes, diez minutos de descanso no parecían suficientes para restaurar la capacidad del cerebro. De ser posible, se deberían efectuar descansos más largos. No obstante, las pausas cortas aumentaban el rendimiento en las tareas rutinarias. Las actividades altamente automatizadas llevan a soñar despierto y a cometer errores, por lo



MILANVIRJEVIC/GETTY IMAGES/ISTOCK

que tomarse unos minutos de descanso ayuda a volver a concentrarse, sugieren los autores. El mismo efecto positivo se observó en las actividades creativas: una breve pausa ofrece un respiro en el trabajo en curso, lo que probablemente activa un pensamiento más «divergente» y una cierta flexibilidad cognitiva que favorecen la generación de nuevas ideas.

En cuanto al tipo de descanso, lo mejor es evitar utilizar las pausas para pedir ayuda al departamento de informática o concertar una reunión con un compañero de faena. De hecho, se ha constatado que llevar a cabo actividades relacionadas con el trabajo durante el descanso afecta al bienestar y el estado de ánimo. Lo mejor es desconectar por completo, por ejemplo, realizando estiramientos o comentando con los compañeros la última película que se ha visto en el cine.

Guillaume Jacquemont