**¿Trabajas en verano? Consejos para mantenerte activo y productivo**

* **La productividad disminuye en torno a un 20% durante los meses estivales.**

**Madrid, 7 de agosto de 2024.-**En los meses de verano es normal que nos cueste mantener el mismo ritmo de trabajo que durante el resto del año debido a las altas temperaturas, la tentación de disfrutar del buen clima o la anticipación de las tan esperadas vacaciones. Diferentes estudios estiman que la productividad laboral cae en torno a un 20% durante los meses estivales. Por ello, los profesionales que quieran mantenerse su rendimiento deben realizar algunos ajustes en su rutina y poner en marcha estrategias para sostener un nivel óptimo de actividad, sin dejar de lado el bienestar físico y mental.

El **teletrabajo es una solución habitual** en estos meses entre aquellos perfiles que se pueden beneficiar del mismo, ya que permite mantener la conexión sin renunciar a muchos de los planes que se hacen en estos meses. De hecho, en 2023 alcanzó un 13,6% del total de ocupados en España, con más de 3 millones de personas trabajando al menos ocasionalmente desde su hogar. Además, según los datos del estudio sobre ‘Desajuste de Talento’ realizado por ManpowerGroup, correspondientes al año 2024, las medidas de flexibilidad sobre cuándo y dónde se trabaja son las más populares entre las empresas para atraer y fidelizar a sus profesionales.

No obstante, hay otras estrategias que son útiles tanto para los que tienen que trabajar en remoto, como para aquellos que acuden a una ubicación específica. Y, aunque las siguientes tácticas son útiles en cualquier momento, son especialmente indicadas para el periodo estival. Toma nota:

1. **Adapta tus horarios:** adelanta la jornada laboral o divídela, cuando sea posible, para aprovechar las horas más frescas del día para realizar las tareas más exigentes. Esto aumentará tu eficiencia y reducirá el agotamiento.
2. **Organiza y prioriza tus tareas y ponte objetivos realistas:** es importante ser realista con los objetivos marcados para mantener el foco, pero sin caer en la frustración. Establece metas alcanzables y celebra los pequeños logros, esto te ayudará a mantener la motivación y a no sentirte abrumado. Para ello, también es importante planificar tu día con antelación y concentrarte en las tareas más importantes.
3. **Crea un entorno de trabajo confortable**: asegúrate de que tu espacio de trabajo esté bien ventilado y a una temperatura agradable y con buena iluminación. También es importante mantener una hidratación adecuada para combatir el calor.
4. **Haz pequeñas pausas**: los descansos cortos pero frecuentes te ayudarán a mantener la concentración. Además, es importante que durante estos descansos limites la exposición a pantallas y los aproveches para desconectar completamente de los dispositivos electrónicos.
5. **Realiza actividad física:** incluye ejercicios en tu rutina diaria, como estiramientos o caminatas, para mantener la energía y mejorar tu estado de ánimo. No obstante, ten en cuenta que el calor también condiciona tus entrenamientos.

Trabajar durante el verano, ya sea desde la comodidad de tu casa, mirando al mar, o si te ha tocado hacer guardia en la oficina, conlleva sus propios desafíos. Para proteger nuestra salud física y mental, así como nuestro rendimiento profesional, son los aspectos más afectados durante esta temporada. Por ello, es crucial tener presentes las recomendaciones mencionadas anteriormente para garantizar que todo transcurra de la mejor manera posible sin sacrificar nuestro bienestar. Mantén un enfoque equilibrado y cuida de ti mismo para enfrentar con éxito las últimas semanas del verano.

**ManpowerGroup** es la compañía líder mundial en soluciones de talento y tecnología. Ayuda a las organizaciones a adaptarse a un mercado del empleo en constante cambio, seleccionando, evaluando, desarrollando y gestionando el talento que necesitan para lograr sus objetivos de negocio. Apoyándose en las últimas herramientas tecnológicas, crea estrategias innovadoras para cientos de miles de empresas cada año, permitiéndoles contar con los profesionales cualificados que necesitan, al mismo tiempo que ofrece un empleo digno y sostenible a millones de personas. A través de sus distintas marcas (Manpower, Experis y Talent Solutions), aporta valor a candidatos y clientes en más de 75 países, como lleva haciendo durante más de 70 años. Además, sus políticas de diversidad, inclusión e igualdad y sus buenas prácticas de negocio son reconocidas por multitud de organizaciones.

Más información en [www.manpowergroup.es](http://www.manpowergroup.es).

**Para más información:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Agencia de comunicación Indie PR**Cristina Villanueva**Tel.: 687 14 73 60cristina@indiepr.es**Carmen Polo**Tel.: 628 88 79 64cpolo@indiepr.es |  | **ManpowerGroup**Dpto. ComunicaciónJuan Gómez RodríguezTel. 687 51 96 90juan.gomez@manpowergroup.es |