

NEWSLETTER

Está bien NO estar bien

¿EL OCIO COMO CLAVE PARA LA PRODUCTIVIDAD?



Un estudio de la Mutual de Seguridad revela que el 61% de los colaboradores no se desconectan completamente durante las vacaciones, y el 23% sigue altamente conectado. Esto refleja una cultura laboral que prioriza la productividad sobre el bienestar. Este fenómeno, parte de la "sociedad del rendimiento", genera "cronopatía", que puede llevar a estrés y burnout.

El ocio es esencial para la salud mental y el desarrollo personal, ya que reduce el estrés, previene enfermedades y renueva emocionalmente. Para las empresas, promover una cultura de descanso es clave para prevenir el burnout, mejorar la creatividad y fomentar un entorno saludable. En Ramis y Pannier, ayudamos a integrar estos valores para un rendimiento óptimo.

Para mayor información contáctanos a nuestro correo: hablemosdeaquello@ramisypannier.com

POST DEL MES

Tomarte tiempo para hacer lo que disfrutas beneficia tu salud mental y física a largo plazo:

- ✓ **Reduce el estrés:** Ayuda a desconectar y reduce los niveles de cortisol.
- ✓ **Fortalece la creatividad:** Estimula la imaginación y mejora la resolución de problemas.
- ✓ **Aumenta la motivación:** Recarga de energía y te motiva en tus responsabilidades.

Síguenos en Instagram [@psicologas.ramispannier](https://www.instagram.com/psicologas.ramispannier)



SÍGUENOS INSTAGRAM [@PSICOLOGAS.RAMISPANNIER](https://www.instagram.com/psicologas.ramispannier)