Publicado en Ciudad de México el 12/09/2017

# [Gympass ayuda a sus clientes a mejorar la productividad laboral](http://www.notasdeprensa.es)

## ¿No sería genial contar con colaboradores sanos, felices y productivos todo el tiempo? Desafortunadamente, en realidad, es casi imposible que el equipo de trabajo tenga su productividad al 100% todo el tiempo. Existe evidencias que demuestra que si se promueve la actividad física al interior de la empresa, se puede aumentar sustancialmente la productividad y la eficiencia de los colaboradores

 Es bien sabido que hacer ejercicio produce endorfinas, incrementa los niveles de energía y mejora el bienestar mental y físico. Pero, ¿cuántos empleadores relacionan esos beneficios con el lugar de trabajo? ¿Qué pasaría si el personal de una empresa fuera más positivo, estuviera en forma, fuera menos propenso a enfermarse y tuviera más confianza en sí mismo? ¿Sería bueno para el negocio? El ejercicio puede tener un efecto profundo en la forma en que funciona el cerebro, aportando beneficios cognitivos que mejoran el desempeño del personal y potencian el negocio. A continuación 5 beneficios. 1. Mejora la memoriaLos estudios han demostrado que el hipocampo, la parte de la estructura cerebral asociada con el aprendizaje y los sistemas de memoria, crece a medida que las personas se fortalecen físicamente. Apoyando la investigación, científicos alemanes encontraron que caminar o andar en bicicleta mientras aprendían una lengua extranjera, ayuda a las personas a retener mejor el nuevo vocabulario. 2. Aumenta la concentraciónEn otro estudio, la atención de los alumnos en las escuelas mejoró cuando se introdujeron clases de 20 minutos con ejercicio aeróbico diariamente. Mientras tanto, en los Estados Unidos, un grupo de niños participaron en clases deportivas todos los días después de la escuela durante un año escolar. Aparte de estar más en forma, también estaban más centrados y se distraían menos, mejoró su capacidad de hacer varias tareas a la vez y manipular la información mentalmente. 3.Impulsa la creatividadInvestigaciones realizadas por psicólogos en Estados Unidos descubrieron que hacer una caminata a mitad de la jornada, impulsa el pensamiento divergente (la parte del pensamiento creativo que se ocupa de la generación de ideas). Los trabajadores que se ejercitan regularmente también tienen mejor estado de ánimo y bajan sus niveles de estrés, lo que no sólo puede ayudar a reducir el ausentismo, sino que también ayuda a la retención de personal. 4. Incrementa la productividadPuede ser fácil caer en la trampa de pensar que, cuando el personal está sentado en su escritorio o trabajando diligentemente en una línea de producción, está siendo más productivo. Entonces parece tener más sentido que el personal se ejercite en su tiempo libre o fuera del horario laboral. Hay evidencia creciente que sugiere que puede ser beneficioso dejar que los trabajadores se ejerciten durante el día. Un estudio de la Universidad Metropolitana de Leeds demostró que, cuando los empleados visitan el gimnasio durante horas laborales, son capaces de administrar su tiempo de manera más eficaz. Se mostró que pueden ser más productivos y mejorar sus interacciones con otros colegas. Y suelen tener mayor satisfacción con las tareas profesionales realizadas durante su día. 5. Mejora la condición físicaExisten actividades simples con las que puedes ayudar a tus empleados a mantenerse en forma, por ejemplo, alentar al personal a subir las escaleras en lugar de usar el elevador o colocar las impresoras lejos de los escritorios. Incluso hacer reuniones en lugares que requieren caminar un poco o hacer charlas mientras van dando un paseo a pie. Hay algunas maneras fáciles de ayudar a conseguir una plantilla más sana: El deporte de equipo es una forma particularmente buena de promover la salud del personal. También ayudará a construir relaciones más fuertes al interior del equipo. Se podría intentar iniciar un equipo deportivo, realizar competencias entre el personal u organizar algunas clases en grupo. Establecer un paseo patrocinado, o alentar al personal a involucrarse en un desafío deportivo, ¡mejor aún si tiene una causa social! Promover el uso de bicicleta para ir a trabajar. Además de ayudar a reducir la contaminación, se activarán más personas del equipo. ¿Por qué no explorar otras opciones, como ofrecer una membresía multi-gimnasio? Una inversión así generaría grandes beneficios a través del tiempo, logrando colaboradores más saludables, con más energía y comprometidos. Ello también puede ayudar a reducir la rotación y los gastos de salud. ¿Quieres ver la mejor versión de tus empleados? Descubre cómo Gympass puede ayudar a aumentar su productividad.Información tomada del blog de Gympass http://blog.gympass.com/es-mx/ejercicio-mejora-productividad-laboral/

**Datos de contacto:**

Flor Carreño

Marketing Q S

56152196

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/gympass-ayuda-a-sus-clientes-a-mejorar-la](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Sociedad Medicina alternativa Otros deportes Recursos humanos



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)