

TRABAJAR BIEN - TRABAJAR MEJOR

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

¿Pensó alguna vez por qué será que algunas personas parecen llevar siempre un paso adelante de ventaja? Los ve intervenir en reuniones como si tuviesen perfectamente a punto su capacidad de razonamiento, su memoria para los detalles, su nivel de lucidez y de atención. ¿Serán verdaderamente tan inteligentes?

La cafeína aporta bastante a esas ventajas en el lugar de trabajo. Hay estudios recientes que demuestran que no sólo ayuda a concentrarse y a una mayor atención, sino que también aumenta la lucidez.

Dos tazas grandes de café, con un total de 200 mg de cafeína, surten efecto durante todo el día. La cafeína puede hacer aumentar en un 10% la rapidez de procesamiento de la información, e incluso una taza de café después del almuerzo ayuda a contrarrestar la somnolencia y mantener la capacidad de concentración y contribuye a la lucidez.

Cuando el trabajo es repetitivo, es fácil que se pierda la atención y se cometan errores. El café ayuda a combatir el tedio que suele acompañar a esas tareas, con lo cual el trabajo resulta más agradable, productivo y preciso.

Una taza de café puede servir también para aliviar el frecuente problema de los dolores de cabeza en el lugar de trabajo. Se ha demostrado en un estudio que el café alivia esos dolores de cabeza y contribuye a la mejora del estado de ánimo y del rendimiento del trabajo. Se llegó a conclusiones análogas en otro estudio con personas que presentaban síntomas de dolencias menos graves, como son los resfriados, por ejemplo. El café hizo desaparecer, sencillamente, las trabas que, por lo general, llevan consigo esas dolencias.

Así pues, observe como toman decisiones sus colegas. Si le parece que son especialmente activos, que las decisiones son acertadas y que demuestran iniciativa, tal vez su arma secreta sean las tazas de café que bebieron.

INFORMACIÓN DE COPYRIGHT

Esta publicación ha sido obtenida de la Organización Internacional del Café. Si desea conocer más consulte el sitio web oficial:
www.positivelycoffee.org

