



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



---

## Consejos para decorar tu despacho y mejorar la productividad en el trabajo

Tu despacho o espacio de trabajo es un lugar en el que pasamos muchas horas diarias y al que decoramos nuestras casas para que se vean bonitas acorde a nuestra personalidad y gustos, hay que hacer lo mismo con el despacho, ya que en muchas ocasiones pasamos más tiempo en la oficina que en casa. Tener un espacio acorde a tus gustos puede mejorar tu relación con el trabajo, en ocasiones frustrante y cansada, cambiando esta perspectiva hacia el mismo. Sentirse cómodo y relajado en el despacho nos hace estar como en casa lo que ayuda a que esto sea posible.

Aunque la decoración de un despacho esté en un segundo plano, la realidad es que influye en el estado de ánimo de quien lo ocupa y mejora la productividad y eficacia de su trabajo. Los principios de psicología ambiental y ergonomía aportan los siguientes consejos para hacer esto posible:

1.

### Aprovecha la luz natural

Ya que aumenta los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad, mejora la calidad del sueño y reduce la fatiga visual

2.

## **Elige colores neutros**

Estos crean una sensación de amplitud y luminosidad lo que nos hace sentir más despiertos y motivados, además de ayudar a mantener la concentración y reducir el estrés. Sin embargo, también es bueno añadir un toque de color para aumentar la energía y creatividad.

3.

## **Utiliza muebles ergonómicos ...**