COFFEE BREAK

El mejor aliado para el intercambio de ideas”

**Citas**

"Es probable que la ciencia nunca llegue a inventar mejor sistema de comunicación en el trabajo que el descanso para el café".  
- Earl Wilson

"No hay nada como una taza de café para estimular las células del cerebro.  
- Sherlock Holmes

"No hay lunes malos, hay cafés poco cargados."  
- Anónimo"

"Lo más interesante en la historia del café es que donde quiera que ha sido introducido ha engendrado revoluciones. Es la bebida más radical, cuya función siempre ha sido la de incitar al pueblo a pensar”.  
- W.K. Ukers

**Texto Central**

Un coffee break no es más que una pausa en mitad de una jornada laboral, conferencia, seminario o reunión similar en la que se aprovechar para descansar y tomar algo: un café, un té, un zumo y algo de comer.

El solo aroma del café ya nos induce en un clima de comunicación más ameno y constructivo. ¿Sabías que está probado científicamente que tomar café en el trabajo tiene grandes beneficios en nuestro rendimiento?

¿Para qué sirve?

Una pausa en medio de la jornada laboral es muy útil para despejar la mente, relajarse, estirarse y revitalizarse para continuar con el trabajo.

No es sano ni productivo no tomar pausas, por el contrario, un descanso (o varios) durante la jornada laboral, aunque parezca contradictorio, ayuda a mantenerse concentrado.

Estas pausas deben ser programadas y conscientes, no distracciones fortuitas.

¿Cuánto dura un coffee break?

No debe prolongarse más de quince o veinte minutos. No hay que olvidar que es una pausa para tomar algo, pero no es el momento de entablar largas conversaciones o de abrir temas que no se van a poder hablar en esa corta pausa.

Si puede ser buen momento para saludar a una persona, hacer alguna presentación ocasional y cuestiones por el estilo.

Esta pausa no solo se debe aprovechar para tomar algo. También es el momento para ir al baño, hacer una llamada o cubrir cualquier otra necesidad que evite el que tenga que ausentarse de la reunión una vez que se vuelva a retomar.