

¿CÓMO SABER QUE NECESITO UN GARDEN BREAK?

#GardenBreak



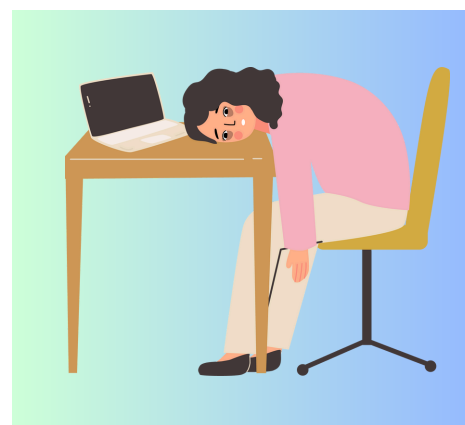
INQUIETUD

Realizas pequeños movimientos, especialmente de manos y pies, impulsados por el nerviosismo, la impaciencia o el aburrimiento.



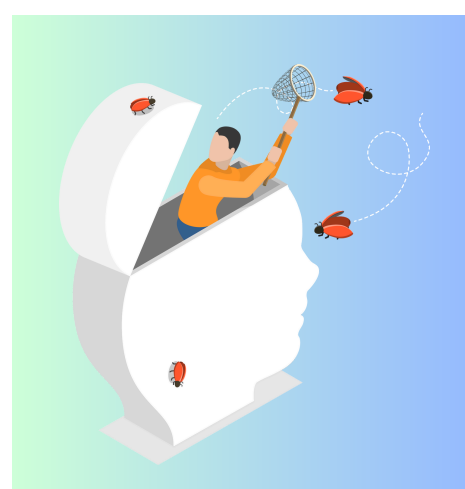
TENSIÓN

Sientes incomodidad en el cuello, espalda baja; dolor en los hombros y/o manos.



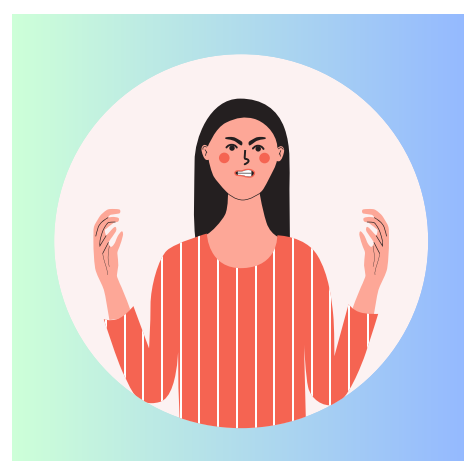
SOMNOLENCIA

Tienes sueño, estas cansado (a) o no estás completamente despierto (a) mientras realizas una tarea. Te sientes con falta de energía o estado de alerta.



DESENFUQUE

Dificultad para mantener la atención; te distraes fácilmente con cualquier estímulo; distracción digital; el desorden en tu espacio de trabajo puede influir en ello.



MAL HUMOR

Te molestas de inmediato por cualquier error que cometas tú u otra persona; levantas tu tono de voz; gritas; te desesperas sin explicación.

