

Cómo el diseño de oficinas puede potenciar la salud mental

Cómo las empresas pueden liberar el potencial humano —y generar miles de millones en valor— diseñando espacios de trabajo que fomenten el bienestar y la conexión.

🕒 Leer 5 minutos

El mundo está perdiendo silenciosamente más de un billón de dólares en productividad cada año debido a problemas de salud cerebral. Así lo advirtió de manera contundente el McKinsey Health Institute durante la reciente Brain Capital Health Summit en Houston, Texas. Según señalaron, si no se toma acción, esta cifra podría seguir aumentando. Pero la otra cara de la moneda es igual de impresionante: mejorar la salud cerebral podría generar hasta 26 billones de dólares en valor económico a nivel global.

«La ciencia mental estudia cómo funciona nuestra mente y cómo influye en nuestro comportamiento, cognición, emociones y bienestar», explica la Brain Capital Alliance, una organización que reúne a científicos, académicos, diseñadores y economistas para impulsar inversiones y políticas públicas basadas en la neurociencia.

La salud neurológica va más allá del bienestar emocional: también incluye condiciones neurológicas como Alzheimer, Parkinson, autismo, trastornos de ansiedad y el impacto del consumo de sustancias. Según el McKinsey Health Institute, este campo analiza múltiples variables interconectadas para mejorar el funcionamiento cognitivo general, la resiliencia y el bienestar, es decir, la capacidad de una persona para enfrentar los desafíos cotidianos, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a su comunidad.

Los líderes empresariales están prestando atención porque los cerebros humanos sanos son el recurso definitivo y la fuente de ventaja competitiva. «Las condiciones mentales y neurológicas suelen asociarse con discapacidad, desesperanza y falta de bienestar. Y eso definitivamente impacta nuestra economía y el lugar de trabajo», señaló el neurocientífico Harris Eyre en el podcast Work Better “Building Brain Capital” (S5:E5). Los crecientes costos de atención médica y la pérdida de productividad económica aumentan un 5% anual, dice Eyre, quien dirige el Neuro-Policy Program en el Baker Institute de la Universidad Rice y es uno de los fundadores de la Brain Capital Alliance.

Las estadísticas son preocupantes. Las condiciones relacionadas con el cerebro —incluyendo trastornos de salud mental, enfermedades neurológicas y trastornos por consumo de sustancias— equivalen a 12 mil millones de días de productividad perdidos cada año. La encuesta global de empleados de McKinsey encontró que uno de cada cinco trabajadores reporta síntomas de agotamiento. Esto afecta el bienestar y el desempeño laboral. La fatiga mental, el estrés y la sobrecarga cognitiva reducen la creatividad, afectan la toma de decisiones y aumentan el ausentismo y la rotación. Y con la IA y la tecnología avanzada transformando la forma en que se realiza el trabajo, la demanda de habilidades intensivas para el cerebro —como adaptabilidad, resiliencia y pensamiento creativo— nunca ha sido mayor. Sin embargo, los empleados que se consideran usuarios frecuentes de IA reportan niveles más altos de agotamiento (45%) en comparación con quienes la usan poco (38%) en el trabajo (Quantum Workplace, 2024).

Por el contrario, el concepto de “economía cerebral” se refiere a un sistema próspero y resiliente impulsado por la salud cognitiva, emocional y social de los individuos. No es hipotético: las ganancias se basan en mejoras medibles en productividad, resultados de salud y potencial de innovación.

La mayoría de las organizaciones aún no piensan en la salud cerebral de manera holística ni en formas que puedan tener un impacto amplio. Los líderes reconocen la necesidad de resiliencia, flexibilidad y creatividad como habilidades esenciales del futuro, pero pueden no comprender su papel ni el del lugar de trabajo en fomentar la salud cerebral y aumentar el capital cerebral. El resultado, según McKinsey: la salud cerebral sigue siendo uno de los impulsores de desempeño económico menos abordados. «Ya vivimos en una economía cerebral», dijo la Dra. Lucy Perez del McKinsey Health Institute. «La pregunta es si estamos dispuestos a invertir en ella.»

Priorizar el capital humano

El capital humano debe tratarse como un activo global fundamental, argumentó Eyre en el Foro Económico Mundial 2025 en Davos. «Dado el auge de los modelos avanzados de IA generativa que exigen mucho de nuestros cerebros, así como los desafíos sociales y ambientales acelerados, la transición hacia una economía cerebral es de suma importancia.»

El trabajo es donde la mayoría de las personas pasan la mayor parte de su vida despierta, lo que lo convierte en uno de los determinantes más importantes de la salud humana en general, y de la salud cerebral en particular. Muchos factores diversos, como las políticas de salud y seguridad de las organizaciones, las prácticas de bienestar y la cultura corporativa, juegan un papel. El entorno físico de trabajo es un área a menudo pasada por alto que puede tener un impacto significativo en cómo las personas gestionan el estrés, encuentran concentración, se conectan con otros y desarrollan resiliencia. Puede ayudar a potenciar la creatividad y el potencial humano. En una época en la que el agotamiento aumenta y la salud mental se ve presionada por demandas constantes, la necesidad de diseñar lugares de trabajo más saludables nunca ha sido más urgente.

Diseñar para el bienestar

El espacio puede moldear el comportamiento humano. Los lugares donde las personas trabajan influyen en su bienestar físico, mental y emocional, lo que a su vez impacta su desempeño y productividad. Las investigaciones también han encontrado que los principios de diseño urbano en ciudades y barrios impactan el bienestar y el sentido de comunidad de quienes viven allí. Los entornos físicos pueden crear lo que el investigador de NYU Erik Klinenburg llama “infraestructura social”, lugares que animan a las personas a reunirse, construir relaciones y ofrecer apoyo mutuo. «Sin ella, las personas tienen más probabilidades de permanecer aisladas», señala. Las personas en comunidades urbanas fuertes experimentan mayores niveles de confianza, responsabilidad compartida y mayor resiliencia ante el cambio o la crisis. Aplicado al lugar de trabajo, la investigación de Steelcase encontró que cuando las personas sienten un sentido de comunidad en el trabajo, tienen mayores niveles de bienestar, compromiso y productividad. Por el contrario, el aislamiento o la falta de comunidad puede afectar negativamente a las personas y su salud general, incluida la salud cerebral.

Esta investigación llevó al Diseño basado en la comunidad, el enfoque de Steelcase para crear lugares de trabajo que apoyan activamente el bienestar —ayudando a las personas a pensar con mayor claridad, sentirse más conectadas y rendir al máximo. Este enfoque estratégico de diseño de espacios de trabajo se inspira en principios exitosos de planificación urbana para crear entornos vibrantes y adaptables donde las personas puedan prosperar—entornos que apoyan diversos modos de trabajo, fomentan la conexión humana y se adaptan al cambio. Así como las grandes ciudades ofrecen una mezcla de bibliotecas públicas, parques, hogares tranquilos, cafés animados y centros colaborativos, la oficina puede proporcionar diferentes “distritos” para elegir: centros urbanos, barrios de equipos, distritos empresariales, parques urbanos y distritos universitarios. Cada distrito está diseñado para apoyar un modo cognitivo específico—concentración, colaboración, socialización, aprendizaje y renovación—permitiendo a las personas moverse fluidamente entre diferentes tipos de trabajo y estados mentales a lo largo del día.

En esencia, el Diseño basado en la comunidad consiste en diseñar para las personas—reconociendo que los individuos necesitan diferentes tipos de espacios según el tipo de trabajo que realizan, sus tipos de personalidad y diferencias cerebrales. Los espacios diversos son vitales para proteger la salud cerebral. La atención es limitada, y los entornos sobrecargados de distracciones pueden agotarla rápidamente. Las personas necesitan lugares para concentrarse profundamente, junto con espacios para pausar, descansar y recuperarse de la fatiga mental. Lejos de ser beneficios, estos entornos son esenciales para mantener la concentración, el rendimiento y la creatividad.

La investigación es clara: la salud cerebral es un motor central del rendimiento de individuos y equipos, lo que finalmente impulsa el crecimiento económico y el florecimiento humano. Muchos factores contribuyen a ello, y el entorno físico de trabajo es una palanca estratégica que las organizaciones pueden activar para ayudar a sus personas a estar más sanas. Los empleadores que diseñan lugares de trabajo que protegen la capacidad cognitiva y fomentan la conexión no solo mejoran el bienestar—están invirtiendo en el recurso más valioso de todos: la mente humana.