Bienestar

Pensar mejor

Neurociencia: La Próxima Ventaja Competitiva

Leer 22 minutos



Independientemente de lo interesado que esté en este artículo, lo más probable es que no acabe de leerlo ahora, sobre todo si está en el trabajo.

Le llegará el enésimo mensaje de texto urgente, un montón de alertas de correo electrónico, oirá a un compañero que trabaja junto a usted mencionarle durante una videoconferencia y se girará a ver de qué va el tema, seguirá intentando ponerse al día con los correos electrónicos y su jefe se pasará por su puesto de trabajo a ver cómo va la propuesta que lleva intentando acabar toda la semana, lo que hará que usted se ponga a buscar información en Internet y, ya que está conectado y no se tomó el descanso para comer y empieza a molestarle la enorme cantidad de trabajo que se espera que lleve a cabo y lo difícil que es concentrarse, se pasará por Facebook y se dará cuenta de que hoy es el cumpleaños de su mejor amiga de la universidad, de modo que leerá los 73 mensajes de felicitación que le han enviado y decidirá que, ya que está, la llamará mientras se pone al día con el correo y, entonces, antes de que se dé cuenta, estará a punto de llegar tarde a su tercera reunión del día y se sentirá más estresado que nunca, de modo que se tomará un café doble y un expreso e intentará avanzar la propuesta durante la reunión.

DEMASIADA INFORMACIÓN

Hoy en día, las distracciones prácticamente permanentes en el trabajo a las que se ven sometidas las personas se han convertido en la norma en lugar de la excepción. Es verdad lo que se dice de que mucha información reduce la atención y actualmente la mayoría de los trabajadores viven a diario esa lucha mental. Además de ahogarnos en información, se espera que la procesemos a mayor ritmo, generando rápidamente insights, recomendaciones, decisiones o, como mínimo, avances. Luchamos por encontrar algo en nuestras mentes, más atestadas que un desguace, que «al menos sea suficiente», en respuesta a la presión a la que nos vemos sometidos para que actuemos.

Es verdad lo que se dice de que mucha información reduce la atención y actualmente la mayoría de los trabajadores viven a diario esa escaramuza mental.

Y, sin embargo, desearíamos ser más eficaces en nuestro trabajo. Nos seguimos diciendo a nosotros mismos: Solo tienes que concentrarte más, solo tienes que trabajar más duro. Pero en realidad, da igual las ganas que le pongamos, nuestros cerebros simplemente no funcionan así. Aunque nuestras superiores habilidades cognitivas nos distinguen de otros mamíferos, saber adaptarnos a lo que nos rodea también es parte intrínseca de nuestra evolución además de un elemento clave para nuestra supervivencia. Esto significa que la forma de trabajar actual se ha convertido en una situación paradójica: Estamos entrenando nuestros cerebros para aumentar aún más su tendencia natural a la distracción.



Con la enorme caída generalizada de la atención en muchas organizaciones, casi todos los trabajadores tienen problemas para adaptarse, y a menudo no tienen ni idea de lo que es la atención, cómo funciona ni cómo conseguirla y utilizarla de manera productiva. Afortunadamente, las investigaciones de neurocientíficos llevadas a cabo en más de 40.000 laboratorios de todo el mundo han llegado justo a tiempo y están ofreciendo datos hasta ahora desconocidos sobre los procesos de la atención que, como resultado, ofrecen pistas descifrables sobre cómo poder mejorarla en el espacio de trabajo.

Gracias a la enorme cantidad de estudios que se están llevando a cabo, ha quedado claro que para resolver muchos de los retos a los que se enfrentan las personas en su trabajo, es necesario obtener más información sobre ese órgano de casi kilo y medio que llevamos en la cabeza.

A lo largo del año pasado, los investigadores y diseñadores de Steelcase se han dedicado a analizar los hallazgos de los neurocientíficos e investigadores cognitivos, integrando los descubrimientos de estos expertos en sus propias investigaciones sobre los comportamientos de los trabajadores y la naturaleza cambiante del trabajo. La convergencia resultante de los descubrimientos ha inspirado nuevas perspectivas y dado lugar a nuevas ideas sobre cómo los entornos, cuando se diseñan correctamente, pueden ser una herramienta eficaz y productiva que ayude a los trabajadores a gestionar mejor su atención. Y eso presenta todo tipo de ventajas competitivas: una mayor implicación y bienestar de los trabajadores, un mayor nivel de creatividad e innovación y mejores resultados empresariales en general.

«Debido al crecimiento de las demandas con respecto a la atención de las personas, es cada vez más importante optimizar nuestros recursos cognitivos», dice Donna Flynn, Vicepresidenta del equipo de WorkSpace Futures. «Mediante el estudio de los descubrimientos de los neurocientíficos, nos estamos dando cuenta de que entendiendo mejor cómo afecta nuestro cerebro a nuestro bienestar físico, cognitivo y emocional, podremos comprender mejor las necesidades del ser humano en el espacio de trabajo. Estamos empezando a aprender todo lo que podemos hacer con esta nueva ciencia para ayudar a las personas a pensar mejor en el trabajo».

POR QUÉ ESTAMOS TAN DISTRAÍDOS:

3 minutos	La frecuencia con que el trabajador medio de oficina se ve interrumpido o distraído Universidad De California, Irvine
23 minutos	El tiempo necesario para volver a centrarse en la tarea que se estaba realizando tras una interrupción Universidad De California, Irvine
204 millones	De correos electrónicos enviados por minuto *Mashable*
8	Número medio de ventanas abiertas simultáneamente en los ordenadores de los trabajadores *«El cerebro desbordado: la sobrecarga de información y los límites de la memoria funcional» Torkel Klingberg*
30	Número medio de veces por hora que miran los trabajadores de oficina su bandeja de entrada Centro Nacional De Información Biotecnológica
221 veces	Número medio de veces que el usuario medio de smartphone del Reino Unido comprueba cada día si tiene algún mensaje *Tecmark*
4.9 miles de millones	Dispositivos conectados y en uso en 2015 *Gartner*
200%	Aumento del tiempo medio que se utilizan los dispositivos móviles desde 2012 *GlobalWebIndex*
49%	Porcentaje de trabajadores que no pueden elegir dónde trabajar en función de la tarea que tengan que realizar Estudio sobre bienestar de steelcase, media global de 17 países



ATENCIÓN: ESTE ES SU CEREBRO

Los diccionarios ofrecen definiciones simples del término «atención». En términos generales hacen referencia a este como la capacidad para retener algo en la mente. Pero la definición de los investigadores cognitivos tiene muchos más matices. Estos clasifican la atención en diferentes tipos dependiendo de las áreas del cerebro implicadas. Por ejemplo, Torkel Klingberg, Doctor en Medicina y Ph.D del reconocido Karolinska Institute de Neurociencia Cognitiva de Suecia, designó dos tipos distintos de atención: la atención controlada y la atención originada por estímulos. El primer tipo consiste en dirigir nuestra atención de manera intencionada y el segundo trata sobre las cosas que captan nuestra atención.

Ahora se sabe que hay múltiples mecanismos biológicos implicados en la atención. La corteza prefrontal, que se describe a menudo como el centro ejecutivo o el CEO del cerebro, es quien dirige nuestra atención. Es la última región importante en desarrollarse en la historia de nuestra evolución y es lo que nos permite concentrarnos en algo concreto. Pero los neurocientíficos nos dicen que en la atención intervienen más elementos que esta parte específica de nuestro cerebro.

CÓMO FUNCIONA LA ATENCIÓN:

«Para entender la atención, tenemos que pensar en ella de manera holística en términos de múltiples funciones del cerebro, pero también en problemas contextuales, como es el contenido que procesa nuestro cerebro, nuestro estado físico y el entorno», explica Beatriz Arantes, investigadora de WorkSpace Futures y psicóloga organizacional.

Nuestro estado psicológico de alerta mental es un factor importante, porque cuando fluctúa, también lo hace nuestra atención. Cuando estamos cansados y aletargados, nos cuesta controlar nuestra atención. Cuando estamos muy excitados, nuestras mentes pasan de una cosa a otra constantemente. Para mantener nuestra atención debemos tener un nivel moderado y óptimo de alerta mental.

Otro sistema clave del cerebro que afecta al nivel de atención y alerta mental es el sistema límbico: distintas partes del cerebro relacionadas con la supervivencia. El sistema límbico es más primario que la corteza prefrontal y nos anima a prestar atención a los estímulos que provocan miedo o entusiasmo. John Medina, biólogo de desarrollo molecular de la Washington State University, interesado en los estudios centrados en el desarrollo del cerebro humano, dice que «No prestamos atención a las cosas aburridas». En otras palabras, el cerebro del ser humano responde de manera natural a lo inesperado, lo que hace que seamos muy fáciles de distraer. En lo referente a la evolución, el adaptarnos a nuestro entorno ha sido importante para nuestra supervivencia y conservamos esa tendencia natural a tener en cuenta los sonidos, movimientos y estímulos que se producen a nuestro alrededor.

Los científicos han demostrado que cuando creemos que estamos haciendo varias cosas a la vez, lo que en realidad estamos haciendo es alternar nuestra atención rápidamente de una cosa a otra.

Por supuesto, no todas las distracciones son externas. También nos distraen nuestros pensamientos y preocupaciones internos. Trey Hedden y John Gabrieli, neurocientíficos del MIT, han descubierto que la corteza prefrontal media es la que da lugar a los lapsos de atención generados internamente. Esta es una parte específica de la corteza prefrontal que se activa a través de pensamientos sobre nosotros mismos o sobre otras personas. La corteza prefrontal media es parte de la red predeterminada del cerebro, el estado mental natural que tenemos cuando no estamos concentrados en algo.

La atención también es una función de la orientación motriz, es decir, lo cerca que estemos de un estímulo sensorial afecta al nivel de atención que le prestaremos. A los estudiantes que se sientan cerca del profesor les cuesta menos prestar atención que a los que se sientan lejos. Las personas que mantienen una conversación tienden a inclinarse hacia la persona que habla y a mirarla a los ojos, incluso cuando eso significa quedarse mirando fijamente el altavoz del dispositivo de manos libres en una conferencia telefónica.



CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO EN EL TRABAJO

La mayoría de las personas siguen considerando que el fin de los estudios de neurociencia es descubrir eventualmente curas para enfermedades y desórdenes mentales como el Alzheimer, ajenas a la posibilidad de que dichos estudios tengan un efecto inmediato en sus vidas diarias, tal como señala un informe de la revista Science Communication. Sin embargo, al igual que la enorme cantidad de hallazgos generados por los estudios médicos sobre patologías nos ha permitido mejorar nuestra salud física, los estudios neurocientíficos están sacando a la luz información relevante para mejorar nuestro funcionamiento cognitivo diario.

En concreto, los investigadores de Steelcase se han centrado en tres hallazgos clave de la neurociencia que tienen importantes implicaciones en relación con nuestro rendimiento en el trabajo.

EL CEREBRO SE CANSA.

Es habitual ver a organizaciones que creen que la concentración es el camino que lleva a la productividad y que, por consiguiente, el objetivo debe ser que sus trabajadores mantengan el máximo nivel de concentración posible al menos durante ocho horas al día (mientras más, mejor).

Sin embargo, los neurocientíficos nos dicen que la concentración es un recurso limitado. Igual que el resto de nuestro cuerpo, nuestro cerebro consume energía, que obtiene a través de la glucosa y el oxígeno. La atención controlada, en concreto, es una actividad de gran intensidad, que requiere un gran esfuerzo por parte de la corteza prefrontal. Las actividades como el análisis, la priorización, la planificación y otros tipos de pensamiento crítico consumen grandes cantidades de energía. A medida que el suministro de energía se reduce, el cerebro se cansa.

Como nuestro cerebro consume tanta energía, con el tiempo el ser humano ha desarrollado mecanismos fisiológicos para asegurarse de no desperdiciar este suministro limitado. Por este motivo, cuando nuestra corteza prefrontal se enfrenta a una tarea compleja o irrelevante, aumenta nuestra tendencia a distraernos. Es un sencillo mecanismo de ahorro de energía, como bajarle la temperatura a un termostato.

«Nuestro cerebro funciona en ciclos de actividad máxima e inactividad, alternando entre ritmos de gasto de energía y de recarga», afirma Arantes. «Nuestro cerebro y nuestro cuerpo están diseñados para alternar entre estos ritmos, con el fin de que estemos alerta para poder responder a otros impulsos importantes de nuestro entorno».

El problema viene cuando intentamos seguir concentrados cuando nuestro cerebro está cansado. Hay muchas distracciones y al final evitamos las tareas complejas, aprendemos poco, recordamos menos y cometemos errores. A medida que se acumula el estrés, el síndrome emocional de «luchar o huir» entra en acción, inundando el sistema nervioso de cortisol y adrenalina. En el estado resultante de sobreexcitación, en lugar de realizar su trabajo eficazmente, las personas que están estresadas acaban consumidas por la irritación, la culpa, el pesimismo y otros estados mentales poco productivos.

«En ningún momento de la historia se ha pedido al ser humano que maneje tantos datos».

EDWARD M. HALLOWELL | Psiquiatra y Escritor

Edward M. Hallowell, destacado psiquiatra y escritor, ha identificado un fenómeno neurológico que ha acuñado como «característica de déficit de atención». Dice que es resultado directo de lo que le está pasando al cerebro de las personas en el entorno hipercinético actual. «En ningún momento de la historia se ha pedido al ser humano que maneje tantos datos», afirma, antes de concluir que esta sobrecarga a la que se somete a los circuitos del cerebro es el principal motivo por el que las personas inteligentes no están rindiendo en su trabajo al nivel esperado. Sencillamente esperamos que nuestro cerebro rinda más de lo que puede en función de la energía de que dispone.

«Es como si el cerebro se tuviese que ceñir a un presupuesto. Si asigna a esto el 70%, solo podrá asignar el 30% restante a lo otro», indica Sergei Gepshtein, neurocientífico computacional del Salk Institute de Estudios Biológicos, que estudia cómo procesa el cerebro los estímulos visuales.



LA ATENCIÓN EN MODO MULTITAREA NO ES EFICAZ.

En los últimos años hemos visto una tendencia persistente en el trabajo que consiste en que las personas realizan varios proyectos y desempeñan diversas responsabilidades a la vez, actividades, todas ellas, que requieren colaborar frecuentemente con varias personas para que todo marche sobre ruedas. Nuestros trabajos dependen de los flujos de información e interacción, y nuestros esfuerzos por gestionar todo a la vez han conducido a un intento generalizado por hacer varias cosas a la vez (responder correos electrónicos durante las reuniones, leer mensajes de texto mientras se mantiene una conversación, navegar por Internet mientras hablamos por teléfono, etc.).

Aunque nos gustaría creer que no es así, científicos como los del Laboratorio del Cerebro, la Cognición y la Acción de la Universidad de Michigan han demostrado que cuando creemos que estamos haciendo varias cosas a la vez, lo que en realidad estamos haciendo es alternar nuestra atención rápidamente de una cosa a otra. Existe una excepción: Si la multitarea implica canales completamente separados del cerebro, como, por ejemplo, andar (una tarea manual) y hablar (una tarea verbal), sí que puede realizarse, dice David Meyer, profesor de la universidad y uno de los principales expertos en investigación sobre multitarea del mundo. Sin embargo, en los espacios de trabajo de hoy en día, muchas actividades compiten por captar nuestra atención, exigiendo «tiempo en antena» en canales de nuestro cerebro que solo pueden gestionar una cosa a la vez. Meyer ha relacionado las distracciones que sufren las personas hoy en día con fumar hace décadas, antes de que supiésemos lo que suponía para nuestros pulmones. De manera similar, afirma, en la actualidad hay muchas personas que no son conscientes de todo lo que están degradando sus procesos mentales al intentar hacer varias cosas a la vez durante el día. A pequeña escala, esto podría dar lugar a errores en nuestros correos electrónicos que hacen que nuestro mensaje no sea claro. A mayor escala, podría resultar en un accidente grave al intentar enviar un mensaje mientras conducimos.

En la actualidad, las personas no son conscientes de todo lo que están degradando sus procesos mentales al intentar hacer varias cosas a la vez durante el día.

En oposición directa a la multitarea nos encontramos con el «flujo» (estar totalmente inmerso en una tarea durante cierto período de tiempo), el famoso término acuñado por el doctorado en psicología Mihaly Csikszentmihalyi. Es considerado por muchos como nuestro estado de máxima productividad. Uno raramente fluye por casualidad y es un estado que no se puede mantener de manera indefinida. Sin embargo, cuando fluimos, estamos absortos y totalmente implicados en lo que estamos haciendo. Al contrario que el estrés, que libera sustancias químicas asociadas a la sobreexcitación y el miedo, el flujo es un estado muy agradable y productivo de alerta mental. Es lo que muchos trabajadores (y empresarios) más desean en los espacios de trabajo actuales.

LA CONCIENCIA ENTRENA EL CEREBRO.

Por mucho que nos atraiga la idea del flujo, alcanzar verdaderamente ese estado mental es el mayor desafío para la mayoría de los trabajadores de hoy en día. Linda Stone es una escritora y asesora que acuñó el término «atención parcial continuada» hace casi 20 años, que con el tiempo se ha hecho cada vez más frecuente. La atención parcial continuada es el esfuerzo que realizan las personas para no perderse nada. «Queremos analizar eficazmente las oportunidades y seleccionar las mejores oportunidades, actividades y contactos en todo momento», afirma Stone. Cuando estamos muy alertas, nos sentimos ocupados e importantes. Sin embargo, cuando este modo se convierte en nuestro modo de atención principal, nos situamos en un estado constante de crisis, lo que nos hace sentirnos superados, insatisfechos e incapaces de hacer nada al respecto. Al intentar permanecer conectados a todo, no podemos conectar con nada de manera significativa.

Probablemente uno de los descubrimientos más importantes de la neurociencia es la neuroplasticidad, es decir, la prueba de que las personas pueden cambiar la estructura física de sus cerebros creando, reforzando y consolidando las redes neuronales. Esto significa que, en lugar de sucumbir constantemente a las distracciones porque estamos intentando retener en nuestra mente muchas cosas al mismo tiempo, tenemos oportunidades reales de «entrenar el cerebro» para que adopte hábitos positivos.



La consciencia (mantener la mente concentrada en el momento y lugar presentes), parece ser una de las mejores maneras de conseguirlo. Una de las pruebas más asombrosas es la investigación dirigida por Richard Davidson, pionero en la ciencia de la meditación como director del Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior (Laboratorio Waisman de Imágenes y Comportamiento del Cerebro) y el Center for Investigating Healthy Minds (Centro para la Investigación de Mentes Sanas) de la Universidad de Wisconsin, que se encuentra en Madison. Davidson y su equipo han usado imágenes digitales para analizar los cerebros de monjes budistas que han practicado meditación de forma intensiva durante años, con más de 30.000 horas de meditación cada uno. El análisis de sus cerebros demostró una gran actividad gamma, que indica un alto nivel de concentración. De hecho, las ondas gamma de los monjes eran 30 veces más intensas que las de un grupo de control de estudiantes universitarios. En lugar de distraerse con sus pensamientos o los estímulos del entorno, estos monjes se han entrenado para concentrarse a voluntad.

LA MEDITACIÓN EN EL SECTOR EMPRESARIAL

Tal como se indicó en un artículo digital de la edición de enero de 2015 de la revista Harvard Business Review, un equipo de científicos de la Universidad de British Columbia y la Universidad Tecnológica de Chemnitz unificaron los datos de más de 20 estudios y descubrieron que al menos ocho regiones diferentes del cerebro se ven afectadas de manera consistente por la práctica de la consciencia, un método de meditación cada vez más practicado. Los tres autores del artículo dicen que es de especial interés para los profesionales de los negocios el efecto de la meditación en la corteza cingulada anterior, una región que se encuentra tras el lóbulo frontal asociada a la autorregulación. Los sujetos del estudio que meditaban mostraron un rendimiento superior en las pruebas de autorregulación y una mayor actividad en esta región del cerebro que los que no meditaban. Otra región del cerebro que parece beneficiarse de la meditación es el hipocampo, una parte del sistema límbico asociada a la emoción y la memoria.

La atención parcial continua nos pone en un estado constante de crisis, lo que nos hace sentirnos superados e insatisfechos.

Claramente, el mantra de la práctica de la consciencia como una práctica empresarial recomendable está comenzando a arraigarse, y no solo en empresas de Silicon Valley como Google, que ofrece cursos de inteligencia emocional centrados en la meditación. La aseguradora médica Aetna se encuentra entre varias empresas extremadamente conservadoras que ahora ofrecen clases de yoga y meditación a sus trabajadores en sus propias instalaciones. En las oficinas del Huf fington Post de Nueva York hay habitaciones para echarse una siesta y clases de yoga y respiración, así como una política que anima a los trabajadores a no enviar correos electrónicos después del horario de trabajo normal. Todos estos avances fueron implementados después de que Adrianna Huffington, Editora Jefe, se desmayara en casa por falta de sueño, tras lo cual tuvo una epifanía acerca de los efectos nocivos de un estilo de trabajo ininterrumpido.

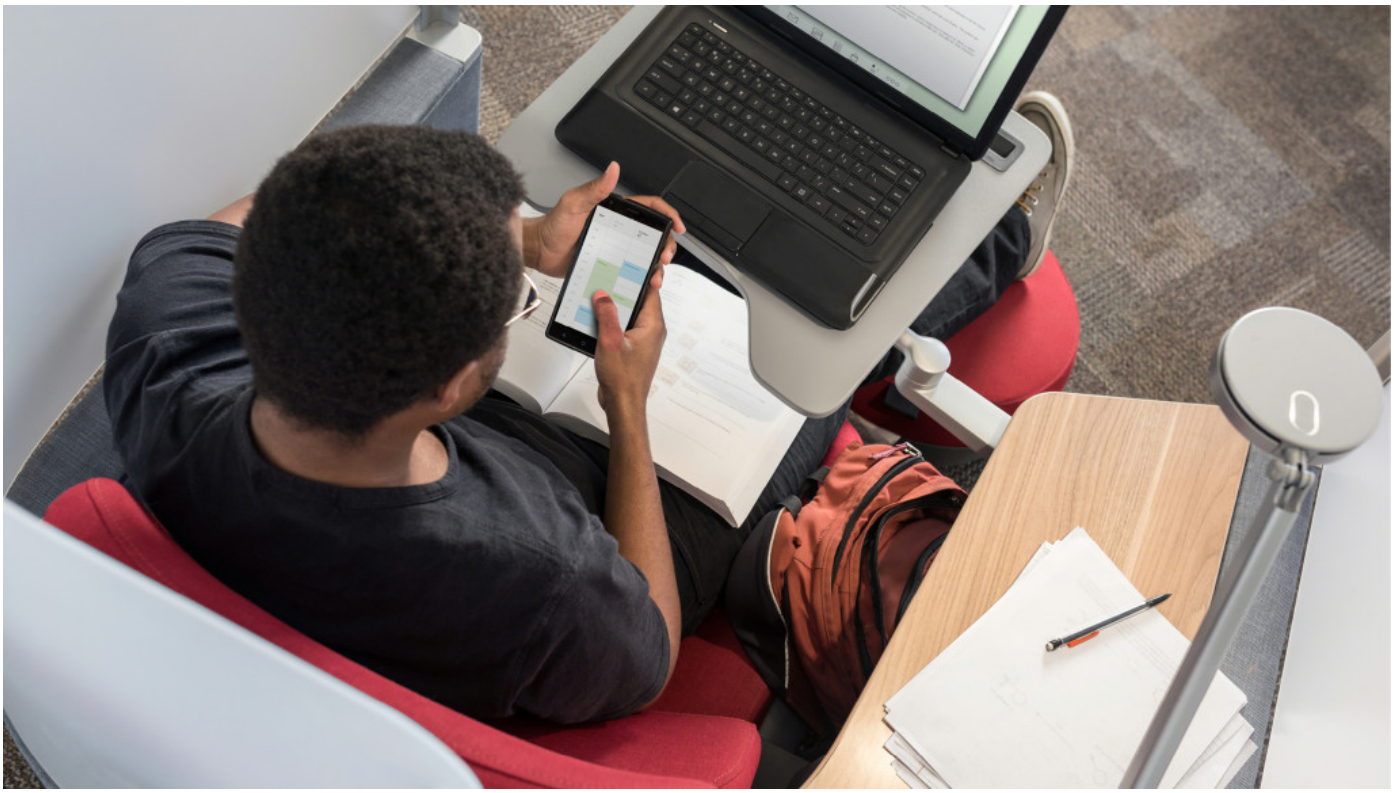
Por supuesto, dedicar miles de horas al año a la práctica de la consciencia no es una solución viable para las personas que trabajan en oficinas. Pero en la revista Psychiatry Research se publicó un estudio que concluía lo siguiente: La neuroimagen muestra que con solo practicar la consciencia 30 minutos al día durante ocho semanas, se puede cambiar la estructura física del cerebro. La práctica de la consciencia crea y refuerza las conexiones de nuestro cerebro al mismo tiempo que reduce la sensibilidad a la red de detección de amenazas del cerebro.

«En esencia, practicar la consciencia consiste en mejorar nuestra capacidad para reconocer cuándo se ha distraído nuestra mente y redirigir nuestra atención. Observar los pensamientos sin juzgar sirve como entrenamiento para el cerebro y le permite calmar sus respuestas y lograr una mayor estabilidad emocional. Mientras más practiquemos, mejor seremos en ello», explica Arantes.

CORREGIR LA TRAYECTORIA PARA OPTIMIZAR EL PODER DEL CEREBRO

Especialmente si se consideran conjuntamente, los principales hallazgos de la neurociencia que han analizado en profundidad los investigadores de Steelcase llevan a una conclusión inequívoca: Es imposible que ningún trabajador esté ocho o más horas manteniendo su atención bajo control ni que pueda esperar una calidad o cantidad de trabajo constante. El cerebro se cansa con facilidad e intentar que la atención se centre en varias tareas a la vez es contraproductivo y estresante. Aunque la práctica de la consciencia es una forma demostrada de mejorar el funcionamiento del cerebro, la mayoría de los espacios de trabajo carecen de un soporte adecuado para llevar a cabo actividades de tipo regenerativo.

La forma de aumentar la productividad y la creatividad no consiste en intentar siempre realizar más trabajo concentrado o trabajar más horas, consideran los investigadores de Steelcase. En su lugar, lo que hay que hacer es entender mejor el cerebro, conocer sus limitaciones y cómo aprovecharlo al máximo para dirigir nuestra atención, inspirarnos y ponernos a prueba de diferentes maneras a lo largo de la jornada laboral.



RESPETAR LOS DIFERENTES RITMOS DE NUESTRO CEREBRO

Parte del problema de la distracción, así como de su solución, reside en nosotros mismos. Si cambiamos nuestros hábitos existentes, podremos obtener un mayor control sobre nuestros cerebros y, por ende, sobre nuestras vidas. A medida que sepamos más cómo funciona nuestro cerebro y que nos adaptemos mejor al flujo y reflujo de nuestra atención, nos será más fácil reconocer qué necesita nuestro cerebro y cuándo lo necesita. Los investigadores y diseñadores de Steelcase han identificado tres modos del cerebro que requieren comportamientos y entornos diferentes:

Concentración: Cuando necesitamos concentrarnos mucho en algo, es importante que evitemos las distracciones no deseadas. Independientemente de que las distracciones sean internas o externas, cada vez que nuestra atención se redirige a otro asunto, quemamos recursos neuronales finitos y aumentamos la oportunidad de que el sistema límbico secuestre nuestra atención. Ya sea apagando nuestros teléfonos un rato, revisando completamente cómo gestionamos nuestro día o durmiendo más, un gran número de escritores expertos ofrece un torrente continuo de consejos prácticos en libros, revistas, artículos, entrevistas y medios en línea, recomendando diversos comportamientos que podemos adoptar para aprovechar mejor nuestros cerebros.

Regeneración e inspiración: Aunque la autorregulación es necesaria para mantener bajo control la atención, es importante que nos demos cuenta de que las distracciones pueden ser oportunidades para dar a nuestro cerebro el respiro que necesita y dejar que nuestras mentes vayan a donde quieren. Aunque fantasear ha tenido por lo general connotaciones negativas en el mundo laboral, parece ser que nuestros cerebros siguen trabajando cuando nos despistamos, aunque no nos parezca así. «Las neuronas abren nuevos caminos en lugar de centrarse en lo que ya conocemos. Y entonces es cuando comienzan a desarrollarse insights», dice Flynn. «Ahora sabemos que el viejo dicho sobre concentrarse tanto que uno no puede ver el bosque en medio de tanto árbol y el estereotipo de los momentos «¡eureka!» que uno tiene en la ducha o de camino al trabajo tienen en realidad un componente científico. La neurociencia nos ayuda a comprender que a menudo la mejor manera de resolver un problema es dejarlo a un lado y permitir al cerebro que lo solucione en el subconsciente».

Activación: Cuando necesitamos activar nuestro nivel de alerta mental, la clave está en movernos. Aunque nos hayan dicho lo contrario en el colegio, estar sentado y quieto merma nuestra capacidad para concentrarnos. Numerosos estudios han demostrado que el movimiento aumenta la atención mediante el bombeo de oxígeno y sangre fresca a través del cerebro y la liberación de hormonas positivas. Aunque las ventajas físicas y emocionales del movimiento ya se han demostrado más que de sobra, la neurociencia ha demostrado que también mejora la cognición.

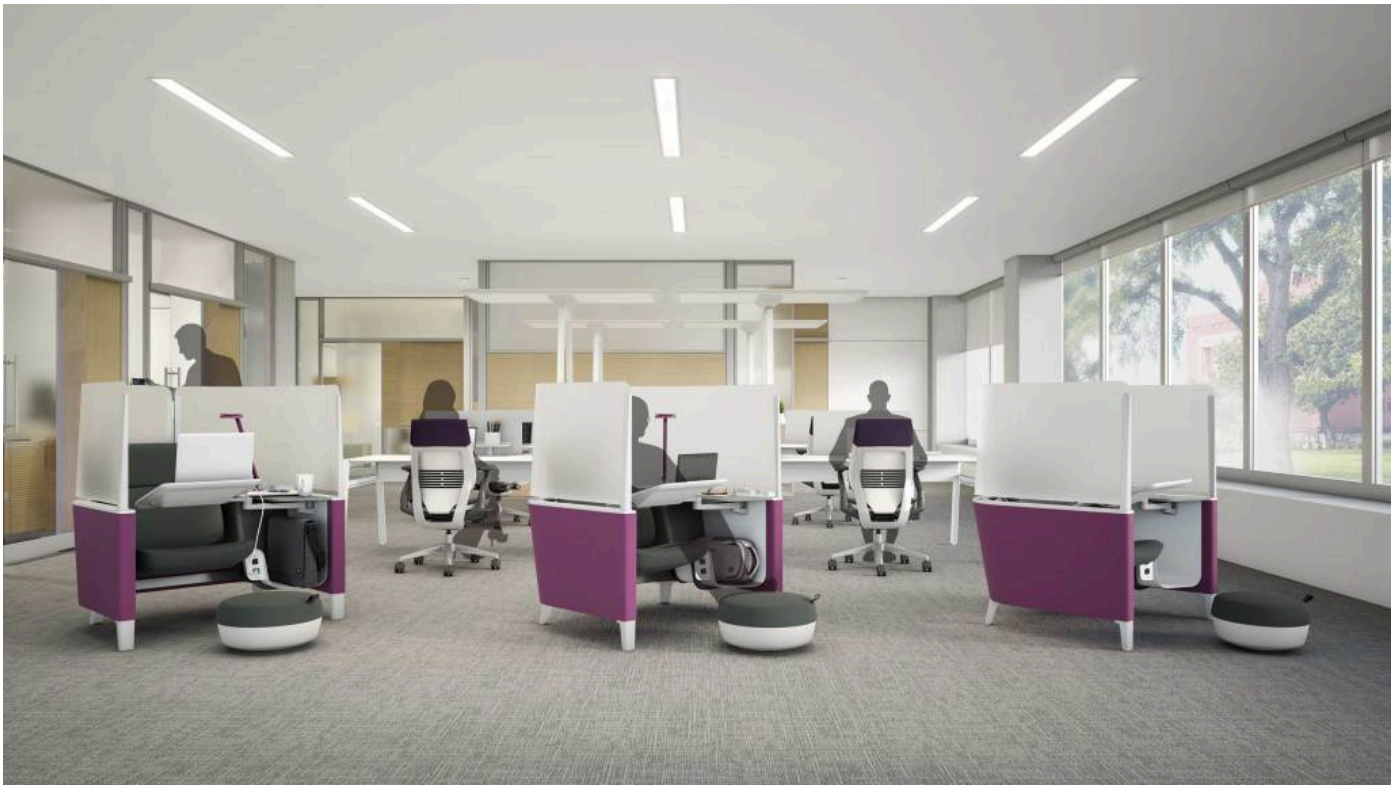
John Ratey, de Harvard, estudia exhaustivamente la relación entre el ejercicio y el cerebro en su libro «Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain» (Chispa: la nueva y revolucionaria ciencia del ejercicio y el cerebro). Ratey explica que cuando nuestros cuerpos se mueven, estimulamos la producción de la proteína FNDC (factor neurotrófico derivado del cerebro), que describe como el «abono del cerebro», que estimula el nacimiento de nuevas neuronas. Esta es otra validación muy reciente de las ventajas del movimiento: Un estudio publicado recientemente en Computers in Human Behavior llegó a la conclusión de que los estudiantes que leían algo en una mesa con cinta de andar como la Walkstation de Steelcase tenían un 34,9% más de probabilidades de responder correctamente a una pregunta relacionada con lo leído que los que lo hacían sentados. También mostraban una mayor atención a su trabajo y sus electroencefalogramas presentaban más indicios de una mayor capacidad de atención y memoria.

LA CONCENTRACIÓN

Para concentrarse profundamente, es necesario evitar las distracciones internas y externas no deseadas. Esta zona parecida a una biblioteca está diseñada a modo de retiro frente a las distracciones producidas por el ruido y las frecuentes interrupciones comunes en las oficinas abiertas. El uso del teléfono está prohibido y las conversaciones restringidas. Estos entornos, diseñados con un abanico de delimitadores acústicos, visuales y psicológicos, cubren un amplio rango de preferencias de los usuarios a la hora de trabajar concentrados.



Los sofás Lagunitas facilitan la vista al exterior mientras que mantienen un espacio cerrado para poder concentrarse. Un espacio parecido a un cocoon delimita las distracciones visuales y ofrece un sentido de control y seguridad psicológica.



Las capas de delimitación (desde espacios totalmente cerrados a microentornos) permiten a los usuarios controlar los estímulos externos, esto es, sonidos, líneas de visión, iluminación y temperatura, de acuerdo con sus preferencias individuales.



LA REGENERACIÓN Y LA INSPIRACIÓN

El poder acceder fácilmente a los compañeros de trabajo, a lugares donde comer y a espacios para el descanso ayuda a los trabajadores con exceso de carga cognitiva a adquirir una nueva perspectiva.

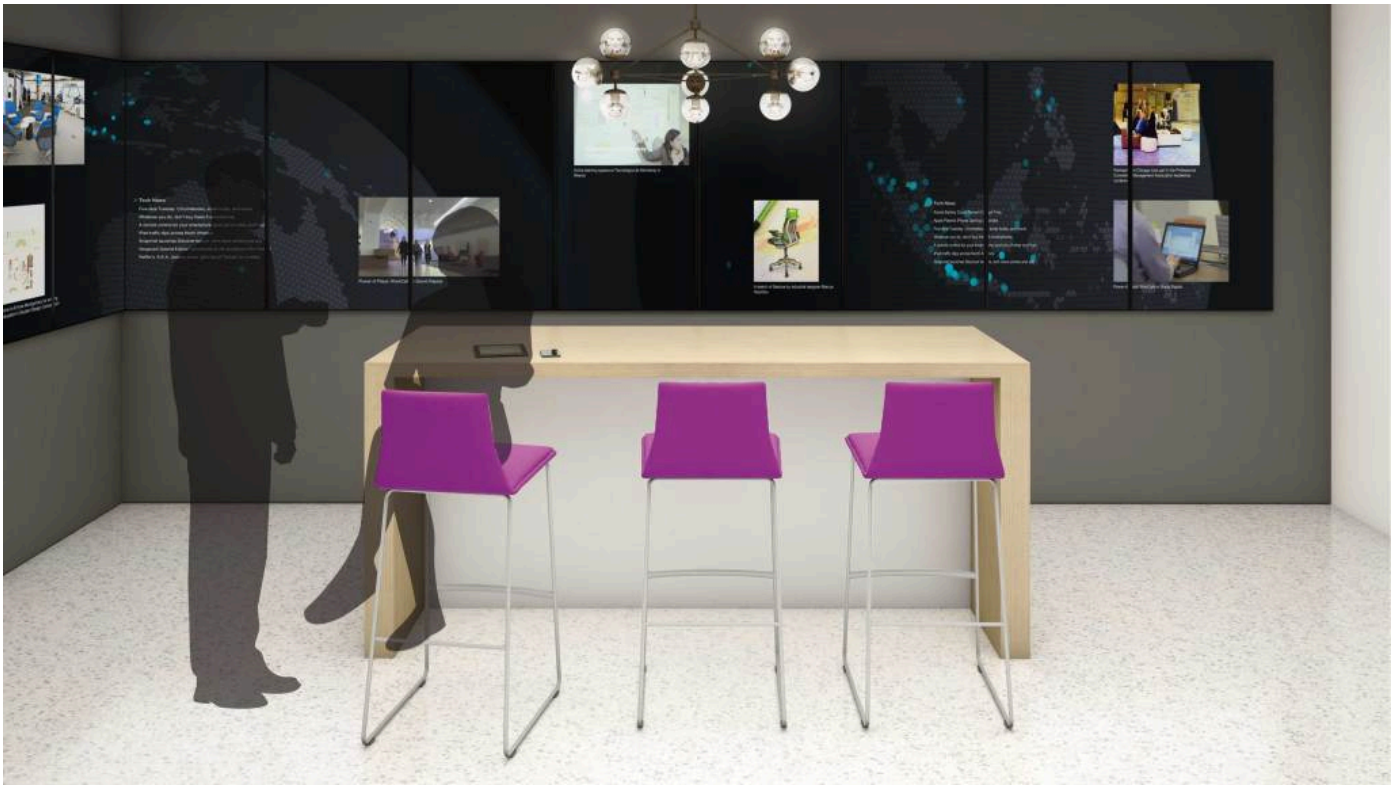


Esta zona social, colocada en una zona de paso de forma intencionada, permite realizar varias actividades enriquecedoras: tomarse un café, dedicar unos minutos a centrarse, mantener una conversación relajada con los compañeros de trabajo o simplemente respirar profundamente para que el cerebro pueda recargar las pilas.

Una chimenea rodeada de madera natural anima a la contemplación relajada y es también un punto de encuentro donde se puede charlar tranquilamente.



Un entorno tipo lounge informal fomenta la adopción de posturas relajadas e intercambios dinámicos que dan lugar a nuevas formas de pensar.



La mesa en forma de barra permite disfrutar de encuentros y conversaciones no planificados con otras personas, mientras que el panel multimedia revigoriza la mente de los trabajadores mostrando información interesante sobre la empresa y noticias de todas partes del mundo.

LA ACTIVACIÓN

Está demostrado que la actividad física estimula el cerebro. Proporcione entornos de fácil acceso que animen a los trabajadores a moverse durante su jornada laboral para activar sus mentes y cuidar de sus cuerpos.



Estos entornos incorporan la opción de moverse, pasando de sentado a de pie para realizar sesiones de brainstorming en grupo o elevando la mesa para el trabajo individual de pie.



Introducir un nuevo informe sobre el estado del espacio de trabajo global

1/3 de los trabajadores de las 17 economías más importantes del mundo están no comprometidos. El nuevo estudio realizado por Steelcase e Ipsos (empresa global de investigación) estudia el estado del espacio de trabajo y la relacióbn existente entre el compromiso y el ambiente de trabajo.

Productos