

Buscando la concentración

La investigación revela que la privacidad visual en un espacio abierto ayuda a las personas a mantener la concentración

🕒 Leer 7 minutos

Un nuevo estudio de Steelcase realizado en colaboración con la Universidad de Wisconsin-Madison reveló que proporcionar espacios con privacidad visual era suficiente para ayudar a las personas a concentrarse dentro de oficinas abiertas y ruidosas.

Sabemos que las oficinas abiertas pueden resultar estresantes porque nos distraen demasiado y ofrecen muy poca privacidad. Los datos ahora nos revelan que proporcionar más áreas de privacidad visual puede mitigar algunas de las distracciones que hacen que las personas se sientan frustradas en el trabajo. Cuando las organizaciones equilibran las necesidades de las personas con las necesidades de los equipos, el espacio abierto puede ser un entorno donde todos puedan encontrar su mejor espacio.

LA INVESTIGACIÓN

Para elaborar un análisis detallado del efecto del espacio abierto en el rendimiento laboral, Caroline Kelly, investigadora de WorkSpace Futures de Steelcase, dirigió un estudio para medir el nivel de atención, componente fundamental de cualquier proceso de trabajo, destacando el compromiso y la concentración.

Kelly colaboró con el Center for Healthy Minds (CHM) de la Universidad de Wisconsin- Madison, líder mundial en investigación científica del cerebro y las emociones. El Dr. Richard Davidson, fundador y director del CHM, así como autor de «La vida emocional del cerebro» se mostró intrigado con el estudio de la relación entre el entorno físico y el bienestar. Elena Patsenko, investigadora del centro, fue la encargada de ayudar a conceptualizar el estudio con Kelly y actuó como guía experta durante todo el proceso.

Alrededor de 70 participantes del estudio completaron la Tarea de Respuesta de Atención Sostenida (SART), una prueba ampliamente utilizada para medir la capacidad de las personas de mantener su concentración en medio de las distracciones. Completando una tarea «Go/No-Go» que requiere que los participantes pulsen o no un botón en función de una determinada señal, los investigadores pueden evaluar la capacidad de concentración de los participantes en función de su tiempo de respuesta, tasa de error y el intervalo de tiempo transcurrido entre los errores.

Cuando las organizaciones equilibran las necesidades de las personas con las necesidades de los equipos, el espacio abierto puede ser un entorno donde todos puedan encontrar su mejor espacio.

Los participantes fueron observados en dos entornos de espacio abierto:

- Un bench compartido sin separaciones
- Un Brody WorkLounge (un entorno laboral individual con una pantalla envolvente que proporciona protección)

Cada participante fue evaluado tanto en el bench como en el Brody, limitándose las variables que podrían afectar a los resultados. Para simular un entorno de oficina real, dos participantes se sentaron uno al lado del otro en el bench y se reprodujo el ruido típico de fondo de una oficina abierta.

LOS RESULTADOS

Los resultados mostraron que proporcionar privacidad visual en un entorno como Brody ayuda a las personas a concentrarse mucho mejor que estando sentados en áreas completamente abiertas.

Los participantes sentados en Brody mostraron un tiempo de respuesta bastante más lento que el de los que estaban sentados en el bench, lo cual es algo bueno. Un tiempo de respuesta más lento indica concentración, enfoque y compromiso. También cometieron menos errores y mostraron menos diferencias entre sus tiempos de respuesta, lo cual indica un estado de concentración constante.

Aunque pueda parecer contradictorio que un tiempo de respuesta más lento es mejor, Patsenko explica por qué. «El aumento de los tiempos de reacción suele ser indicativo de que los participantes den respuestas automáticas o sin sentido, y que no se toman tiempo para procesar o identificar los estímulos». También apunta que el aumento de los tiempos de reacción se asocia a una mayor tasa de error, desconexión y distracción.

Proporcionar privacidad visual en un entorno como Brody ayuda a las personas a concentrarse mucho mejor que estando sentados en áreas completamente abiertas.

EL CEREBRO SE CANSA

Las personas afirman que les cuesta concentrarse en los espacios abiertos actuales y la neurociencia explica el por qué. Los estudios muestran que la corteza prefrontal del cerebro humano, que es donde tiene lugar la mayor parte de los procesos de los trabajos intelectuales, necesita mucha energía y se distrae muy fácilmente. Las personas pueden conceder su atención, completa y controlada a las cosas únicamente de una en una. Sin la posibilidad de contar con privacidad en el espacio abierto, los trabajadores se ven atrapados en la encrucijada de las distracciones, añadiendo una carga cognitiva adicional al trabajo que realizan. A medida que disminuye la capacidad de concentración y se incrementa la carga cognitiva, aumenta la toma de decisiones automática y se ve afectado el pensamiento de calidad.

Además, somos una especie que vive en comunidad y nuestra naturaleza humana nos impone el deseo de ser aceptados y valorados por nuestra tribu, lo cual amplifica las distracciones. Para lograr la aceptación social de nuestros compañeros, continuamente controlamos nuestro comportamiento frente a otros para asegurarnos de que estén en línea con las normas y valores culturales. Controlar el propio comportamiento durante todo el día nos distrae y nos quita energía, algo que deja a los trabajadores agotados tras estar expuestos durante todo un día de trabajo estresante.

No es necesario que nos despedamos de los espacios abiertos o los bench. Solo tenemos que diseñarlos de una forma distinta.

CAROLINE KELLY | investigadora de WorkSpace Futures de Steelcase

DISEÑANDO EL ESPACIO ABIERTO

Cuando las personas se quejan del espacio abierto, a menudo se refieren al ruido y a las conversaciones molestas. Algunos creen que la privacidad acústica es la única solución, pero los resultados del estudio muestran que los trabajadores pueden concentrarse en el espacio abierto sin ella. En el Brody, los participantes fueron capaces de mejorar su capacidad de concentración y mantener su compromiso cuando se les dio más privacidad visual y territorial. Al diseñar el espacio abierto con una gama de opciones de privacidad, los trabajadores pueden buscar el espacio que mejor se adapte a ellos y a la tarea que tienen que realizar.

¿Quiere esto decir que deberían retirarse los bench de la oficina? No tan rápido. Los espacios abiertos proporcionan un conjunto de beneficios: la perspectiva panorámica, los techos altos y un amplio campo de visión nos aportan diferentes perspectivas físicas que pueden incitar a nuestro cerebro a establecer nuevas conexiones y ver cosas de nuevas formas. El estudio también descubrió que los participantes eran mucho más creativos mientras estaban sentados en un bench. Usando la prueba de asociación remota, se dio a los participantes un minuto para encontrar una palabra adicional que compartiera algo en común con otras tres de una lista. Las personas sentadas en el bench dieron más respuestas correctas, lo cual indicó que podían relacionar las palabras de una manera más abstracta y más rápidamente.

La investigación sugiere que disminuir la concentración puede mejorar nuestra capacidad de ser más divergentes y creativos en la resolución de problemas», explica Kelly. «Sentarse en un bench con los compañeros de equipo puede ser un buen lugar para resolver juntos un problema. En otras ocasiones, cuando necesitamos concentrarnos, los mejores son aquellos espacios que ofrecen protección y privacidad visual».

Los espacios analizados en el estudio: Dos entornos de espacio abierto

TEST DE CONCENTRACIÓN

Al completar SART, los participantes cometían más errores en el entorno con benches que en el entorno con Brody, lo cual sugirió que los participantes que trabajaban en Brody eran capaces de mantener su atención con mayor facilidad.

41% de preguntas contestadas incorrectamente estando sentados en Brody

49% de preguntas contestadas incorrectamente estando sentados en el bench

TEST CREATIVO

También se evaluó la capacidad creativa de los participantes con una prueba de asociación remota. El estudio reveló que los participantes experimentaban un aumento significativo de respuestas correctas cuando trabajaban en el bench.

41% de preguntas contestadas correctamente estando sentados en Brody

43% de preguntas contestadas correctamente estando sentados en el bench

APOYO PARA EL INDIVIDUO DENTRO DEL EQUIPO

La solución es ofrecer a las personas una amplia gama de espacios, con varios niveles de privacidad entre los que poder elegir el mejor lugar para el tipo de trabajo que deben realizar. Esto implica diseñar espacios que ofrezcan un equilibrio entre la necesidad del «individuo» dentro del «equipo», dando soporte tanto al trabajo de concentración individual como al trabajo colaborativo en equipo. Parece sencillo, sin embargo, el reto del diseño a menudo está en conseguir la distancia correcta entre las áreas de concentración y las de interacción: si están demasiado cerca, el grupo podría distraer al individuo, pero si están demasiado lejos las personas podrían no encontrar las áreas necesarias para la concentración.

Cada individuo tiene unas necesidades básicas de privacidad y de concentración. El tiempo en soledad es tan importante para el proceso creativo como el tiempo con los demás. Los trabajadores necesitan espacios donde puedan relajarse y recargar las pilas, y profundizar en el trabajo antes de reaparecer y colaborar nuevamente en equipo.

«No es necesario que nos despidamos de los espacios abiertos o los bench», explica Kelly. «Solo tenemos que diseñarlos de una forma distinta. Los espacios privados como Brody pueden transformar los espacios con posibilidad de distraer en cómodos refugios para que los trabajadores colaboren y se concentren en armonía».