

## **Atreverse es solo el principio**

**Un espacio de trabajo que alimenta nuestro bienestar físico y emocional es cada vez más importante en un mundo en el que la tecnología nos obliga a estar permanentemente conectados.**



En los espacios de trabajo diseñados para el bienestar todos los detalles son importantes. Una arquitectura que nos conecte con la naturaleza y la luz natural, oficinas abiertas que faciliten la comunicación entre compañeros y otras estrategias generales proporcionan el marco para nuestro entorno de trabajo, pero es en los detalles donde el espacio se convierte en nuestro segundo hogar.

Las opciones de menor escala, como, por ejemplo, cuán intuitivo es nuestro espacio de trabajo a la hora de utilizarlo, cómo de bien se adapta el mobiliario a una plantilla heterogénea, así como los materiales, colores e incluso la forma de los cojines de las sillas, tienen un enorme efecto sobre nuestro bienestar. Un espacio de trabajo que alimenta nuestro bienestar físico y emocional es cada vez más importante en un mundo en el que la tecnología nos obliga a estar permanentemente conectados, siempre mirando el reloj.

Nuestro tiempo cada vez nos pertenece menos y es más difícil de controlar. Menos tiempo para desconectar y relajarse se traduce en menos formas de separar la vida profesional de la personal. Estar estresado en el trabajo ahora es lo habitual. Al pasar una parte tan grande de nuestras vidas trabajando, intentamos que nuestro entorno de trabajo nos de una sensación de equilibrio e incluso consuelo, y es aquí donde los detalles juegan un papel crucial. «Los espacios en los que trabajamos y los productos que tocamos y con los que interactuamos pueden elevar nuestra moral, reducir nuestro estrés y estimularnos. Pueden inspirarnos, intrigarnos y fascinarnos», dice Victoria Redshaw, Directora administrativa de Scarlett Opus, una empresa de predicción de tendencias con sede en el Reino Unido, que asesora a empresas de todo el mundo.

Uno de los temas candentes del momento es en qué medida afectan al bienestar la forma y el color, los materiales y las interfaces de usuario intuitivas, afirma Redshaw «y más que va a dar que hablar. Se convertirá en uno de esos requisitos imprescindibles para los diseñadores de interiores, planificadores de superficies y arquitectos» Estos elementos de diseño están relacionados directamente con tres de las seis dimensiones del bienestar identificadas por Steelcase: autenticidad, conciencia y vitalidad.

**Los espacios en los que trabajamos y los productos que tocamos y con los que interactuamos pueden elevar nuestra moral, reducir nuestro estrés y estimularnos. Pueden inspirarnos, intrigarnos y fascinarnos.**

## **BUSCANDO LA AUTENTICIDAD**

Los espacios de trabajo tienen un efecto tan importante sobre el bienestar porque interactuamos estrechamente con los espacios de trabajo y con las herramientas. Bien se trate de un smartphone, una silla favorita o un lugar tranquilo en el que retirarse, establecemos relaciones con estos productos y lugares y asociamos estas emociones a la marca y la compañía responsable de ellos. «Estos elementos de diseño ayudan a que una persona se sienta en armonía con un espacio o producto. Nos da la sensación de que la empresa entiende cómo vivimos, qué nos gusta y qué necesitamos y deseamos. Las empresas quieren integrar ese deseo en todos los productos y a todos los niveles, desde la superficie hasta la funcionalidad profunda», afirma Redshaw.

Por ejemplo, las texturas y los materiales pueden ser antídotos contra las superficies frías y duras de las tecnologías con las que tenemos que trabajar a lo largo del día. Los componentes de auténtica madera y los tejidos naturales transmiten autenticidad. Representan «patrones y materiales familiares de la naturaleza y nos transmiten seguridad. Nos dan la sensación de estar conectados y afianzados y nos recuerdan que no todo es digital y virtual», dice Redshaw. Autenticidad también significa ser capaz de expresarse uno mismo de forma honesta, alimentar las relaciones con los demás en interacciones positivas.

Un enclave cercano y privado nos permite tener conversaciones confidenciales que fomenten las relaciones, del mismo modo que el confort y los contornos de una silla tienen un aspecto más residencial y animan a los compañeros a sentarse y establecer una conversación cara a cara. «Como diseñadores, el bienestar es parte de nuestro trabajo. Podemos utilizar materiales, colores y texturas para crear un entorno que promueva la salud y la felicidad. Es importante que los espacios, desde el primer momento, inviten e incluso transformen a los usuarios», dice Kimberle Frost, diseñadora y vicepresidenta de Designtex, una compañía de Steelcase que proporciona textiles y revestimientos para paredes.

## **ESPACIOS QUE ENGANCHAN**

Nos sentimos atraídos a los lugares en función de nuestra respuesta emocional. Una cafetería con estupendos aromas, mesas acogedoras y un buen ambiente es un espacio atractivo para charlar tomándose un café. Pero como espacio de trabajo no sirve. Hay demasiado ruido, muy poca intimidad y las sillas son demasiado duras para trabajar con comodidad. En muchas empresas los espacios dedicados a la colaboración intentan imitar este aura de cafetería, pero también les fallan los detalles.

«Las personas pasan mucho tiempo en estos espacios trabajando solas o en equipo, pero a menudo el mobiliario ofrece poco soporte para la espalda, poca intimidad y pocos espacios para dejar los objetos personales. Es difícil sumergirse totalmente en el trabajo en este tipo de espacios», dice Constance Kocher, directora de marketing de Steelcase de B-Free, una línea de mobiliario para espacios informales y zonas de bienvenida.

El equipo de desarrollo de B-Free estudió cómo las personas utilizaban los espacios informales y salas de espera que fomentan el trabajo intelectual. «La sensación de estar relajado, en un entorno distendido donde se puede ser uno mismo, son emociones conectadas con la creatividad y una sensación de estar inmerso en el trabajo», dice Kocher. A menudo queremos un poco de intimidad visual, pero sin quedarnos apartados del resto de la oficina. Los investigadores denominan a esto estar solo pero en compañía: Compartimos el espacio con otras personas que saben que estamos trabajando, pero nos sentimos protegidos y tenemos la sensación de disponer de nuestro propio espacio personal.

«Las personas quieren poder concentrarse y conectar y colaborar con otros en estos espacios. Desean trabajar a solas y tener la oportunidad al mismo tiempo de conectar con otras personas», comenta Bryony Gaschy, diseñador de productos de Steelcase. Al diseñar los nuevos componentes de la línea B-Free, Gaschy incluyó un biombo de un tejido semitransparente que aporta el nivel justo de intimidad. Hay asientos y superficies para trabajar de pie o sentado. Hasta la forma del asiento para salas de espera es elocuente: Los apoyabrazos y los respaldos de los asientos, así como un asiento de esquinas redondeadas son más cómodos para el cuerpo, mientras que las formas redondeadas son más agradables a la vista.

En Lagunitas de la marca Coalesse, para salas de espera, los usuarios pueden colocar cojines para la espalda en postura vertical o en una postura reclinada y más relajada. Independientemente de si los usuarios trabajan a solas o con compañeros, si se sientan en una mesa o se reclinan para charlar, disponen de un cómodo soporte. Nuestras herramientas nos acompañan a todos lados, evidentemente, de modo que tener un sitio donde dejar el bolso junto a una silla o una estantería para los bolsos junto a la superficie de trabajo equipada con tomas de corriente para cargar los dispositivos digitales indica al usuario que está en un lugar donde se puede establecer, conectar en la medida que desee y centrarse en su trabajo y en sus compañeros. Además, los materiales emanan confort. El tejido de rejilla de B-Free es suave y cálido. Las patas están disponibles en madera (una señal de autenticidad) y ofrecen un aspecto más hogareño. Sus suaves y sensuales materiales brindan un ambiente más atractivo al espacio de trabajo.

## **VITALIDAD**

Un abanico de espacios de trabajo anima a las personas a moverse a lo largo de la jornada laboral y el movimiento físico es esencial para la vitalidad. De hecho, los trabajadores necesitan una tipología de espacios de trabajo que les permitan trabajar de pie, sentados o reclinados.

Para trabajar en diferentes espacios, disponemos de una solución sencilla y elegante, Free Stand, una mesa muy ligera con una superficie de trabajo donde colocar un dispositivo móvil. Se puede plegar para guardarla, pero es lo suficientemente ligera para que los usuarios puedan moverla a su antojo.

«Muchos espacios informales carecen de soportes funcionales para trabajar. Con Free Stand dispondrá de una mesa resistente que se puede girar 360 grados y se ajusta en altura de 51 a 69 cm. Le permite trabajar prácticamente en cualquier lugar», dice Karin Gintz, vicepresidenta de marketing de Coalesse. Una combinación equilibrada de espacios compartidos y asignados, o espacios individuales y de equipo, fomentan la capacidad de los trabajadores para cambiar de postura y charlar con compañeros estando sentados, de pie o reclinados. Otra sencilla herramienta de trabajo, un brazo regulable para el monitor, permite algo más que ahorrar espacio. La capacidad de colocar el monitor a la altura y distancia adecuadas reduce la fatiga visual y permite adoptar una postura más cómoda. Las mesas y superficies de trabajo regulables en altura con cintas de andar integradas permiten adoptar diversas posturas y proporcionan un reparador cambio de ritmo. La vitalidad también se impulsa mediante la estimulación sensorial procedente de la luz natural y de las vistas al exterior, pero en este caso, los pequeños detalles también crean un gran impacto. Los colores utilizados en un espacio ayudan a definir nuestras reacciones y evocan respuestas físicas, psicológicas y emocionales. En general, los colores cálidos evocan energía. Los colores fríos calman. En los espacios de trabajo se utilizan frecuentemente tonos neutrales con toques de color que proporcionan un factor de sorpresa al diseño. Debido a sus efectos psicológicos, a menudo se utiliza el verde en los espacios dedicados a la asistencia sanitaria.

«El verde representa salud y crecimiento, por lo que a menudo se utiliza en hospitales», dice Frost de Designtex. Pero con frecuencia las reacciones hacia los colores varían en función del país, la cultura, la historia y, por supuesto, los gustos personales. «La respuesta de una persona ante el rojo puede ser la ira, mientras que la de otra persona podría ser el amor. Cada país tiene determinadas preferencias en lo relativo a los colores. Es más importante disponer de opciones para que las personas puedan utilizar los materiales y colores que les proporcionen una respuesta emocional positiva».

## **¿ME ENCANTA!**

¿En qué medida contribuyen estos detalles al bienestar? Frost afirma que Designtex se reúne periódicamente con los clientes para ver la respuesta que tiene la gente a los tejidos y productos de una tela determinada. «Al final, lo que uno quiere son productos que la gente mire, toque, utilice y diga ¡me encanta!». Este tipo de reacciones podrían ser indicativas del éxito de un entorno de trabajo. La psicóloga Barbara Fredrickson, profesora de la Universidad de Carolina del Norte, ha estudiado el efecto de las emociones positivas en la salud mental y física. Ha descubierto que las emociones positivas hacen más que señalar el bienestar. Estas emociones también ayudan a sobrellevar los problemas y a producir bienestar, no solo en el momento presente y agradable, sino también a largo plazo.

«Los beneficios de las emociones positivas no terminan en el individuo, indica. Puesto que las emociones positivas de un individuo pueden extenderse a otros miembros de la empresa y a transacciones interpersonales con los clientes, las emociones positivas pueden promover el óptimo funcionamiento de una empresa, ayudándola a crecer y prosperar».

Los pequeños detalles pueden reportar grandes beneficios. Desde ofrecer prácticas funcionalidades en las herramientas de trabajo y permitir la adopción de diferentes posturas y el disfrute de diversos niveles de intimidad, hasta elegir tejidos, colores y texturas que generen una respuesta emocional positiva, todas estas opciones son importantes, ya que aumentan el bienestar de todas las personas que utilizan el entorno de trabajo.