

Oficina regeneradora

Cómo la naturaleza reduce el estrés y ayuda a recargar las pilas en el trabajo

PODCAST

00:00

00:00

🔊 Listen to: Oficina regeneradora

[Escuchar otros podcasts](#)

Actualmente más de la mitad de la población mundial vive en áreas urbanas y, de acuerdo con la Agencia de Protección Medioambiental de los EE. UU., el estadounidense medio pasa cerca del 90% del tiempo en espacios interiores. Y sin embargo, la naturaleza y los espacios al aire libre tienen un efecto muy positivo en nuestro bienestar.

Estos son los espacios hacia los que nos sentimos atraídos, los elementos que nos cargan las pilas y que nos permiten darnos un respiro. Los humanos evolucionaron en entornos con mucha naturaleza y diversidad. De modo que ¿cómo podemos aprender de la naturaleza y crear en interiores unos entornos igualmente diversos? Ahora que el trabajo moderno requiere una mayor creatividad y conexión, los diseñadores están comenzando a recurrir a la naturaleza, el principio que reconoce que las personas tienen un deseo innato de conectar y relacionarse con la naturaleza para ayudar a los trabajadores a prosperar. Se ha descubierto que los elementos naturales son fundamentales para el bienestar emocional, cognitivo y físico, incluyendo la productividad, la felicidad, la reducción del estrés, el aprendizaje y la capacidad de curación. Un estudio de trabajadores en Europa (Informe global de espacios humanos de Interface) indica que los niveles de bienestar y productividad aumentan un 13% en aquellos entornos que contienen elementos naturales. Lejos de ser superficial u ornamental, la naturaleza es un factor integral en la creación de espacios de trabajo vitales.

Los investigadores de Steelcase que estudian el bienestar descubrieron que la presencia de la naturaleza era una ventaja predominante que se podía estudiar para obtener unos resultados más sanos en el espacio de trabajo. Basándose en el trabajo de los pioneros E.O. Wilson y Stephen Kellert y de otras fuentes muy diversas, los investigadores y diseñadores industriales de Steelcase desarrollaron un marco de trabajo en torno a las diversas formas que tienen las personas de interactuar con la naturaleza. Este dio lugar a recomendaciones sobre inspiraciones de diseño y aplicaciones específicamente desarrolladas para el entorno laboral.

«Podemos hacer creer a nuestro cerebro que estamos en un entorno natural, mediante la activación de patrones que estamos programados para reconocer y que nos hagan sentir bien».

El problema es que debido a la optimización de la eficacia y del tamaño de los espacios de trabajo, estos se han convertido en lugares aburridos, agotadores y aisladores. La oficina media, gris y antiséptica, puede transmitir a la parte más profunda del cerebro el mensaje de que se trata de un espacio yermo en el que no se dará ningún tipo de vida, que es por lo que las personas por lo general no ven el momento de abandonar este tipo de espacios. Un número sorprendentemente alto de trabajadores sigue sin poder disfrutar de un acceso sencillo a la naturaleza: De acuerdo con el Informe global de espacios humanos, el 42% de los trabajadores de oficina no tiene acceso a la luz del día, el 55% no tiene acceso a la vegetación y el 7% no tiene una ventana en su entorno. «Queríamos ver cómo los efectos restauradores de la naturaleza podían invertir los efectos de esa carencia y utilizar esa información para diseñar experiencias laborales sanas que sean tanto creativas como productivas», explica Beatriz Arantes, Investigadora jefe de diseño de Steelcase.

De acuerdo con el psicólogo ambiental Stephen Kaplan, la naturaleza es enormemente atractiva para la mente, que se queda «fascinada de forma involuntaria», lo que ayuda a restaurar la atención dirigida y la concentración. El resultado es una presencia natural que fomenta la reducción del estrés y el descanso al mismo tiempo que estimula la curiosidad y la imaginación. Además, Kaplan sostiene que las personas se pueden concentrar mejor después de haber pasado cierto tiempo en la naturaleza. El Informe de espacios humanos confirma que las personas que tienen vistas a elementos naturales, como árboles, agua o el campo, presentan unos niveles de bienestar superiores a las que tienen vistas a entornos más urbanos, como edificios, carreteras u obras.

Los fractales son las figuras curvas o geométricas que muestran un patrón iterativo en todos sus tamaños. Cuando estas formas se dan en la naturaleza, crean una complejidad visual que el ojo acepta automáticamente como orden y forma. Un tejido creado a partir de la colaboración entre Coalesse y DesignTex, cuyo patrón evoca de forma abstracta las ondas irregulares del agua, la arena o las vetas de la madera, resulta atractivo y relajante para los sentidos sin que se reconozca de manera consciente como naturaleza.

El diseño es la herramienta que puede interpretar la naturaleza de muchas maneras más accesibles para que se active nuestra sensación innata de estar en un lugar relajante, agradable y seguro. Arantes añade que estas expresiones de la naturaleza no están limitadas a una traducción explícita o literal. «Se trata de engañar a nuestros cerebros para que crean que estamos en un entorno natural mediante la activación de patrones subyacentes que estamos programados para reconocer y para que nos hagan sentir bien.

Es llamativo el hecho de que una parte importante de las ausencias de los trabajadores se deba a que sus oficinas están diseñadas de tal forma que no proporcionan contacto alguno con la naturaleza. Por tanto, los espacios desarrollados con elementos naturales resultan más atractivos. Mediante la reincorporación del atractivo que tiene la naturaleza en experiencias multisensoriales, los negocios pueden atraer y retener a los mejores trabajadores mediante entornos evocadores que alivien muchos de los estresores del mundo moderno y que mejoren la percepción de los trabajadores. El diseño con elementos naturales ayudará a las personas a tener la sensación de que disponen de espacios donde asentarse, explorar, adaptarse y ser creativas. Estos beneficios mejoran las relaciones y la colaboración, así como la confianza en la capacidad para recargar las pilas en el trabajo.

LAS CUATRO FACETAS DE LA EXPERIENCIA HUMANA CON LA NATURALEZA

Muchos intentos de integrar la naturaleza en el diseño de espacios de trabajo siguen siendo superfluos o literales: una foto de un campo de hierba, hojas impresas sobre un tablero de cristal, etc. Las siguientes facetas ofrecen una perspectiva más matizada:

Riqueza sensorial

Los entornos ricos a nivel sensorial incluyen capas de colores, patrones, texturas y otros elementos que envuelven los sentidos. La activación de varios sentidos crea experiencias vigorizantes e inspiradoras y muchas fuentes de diseño ricas a nivel sensorial aumentan la atención y reducen el estrés. Por ejemplo, los ángulos rectos pronunciados y los colores lisos que se utilizan en las oficinas no se dan en la naturaleza. En su lugar, la naturaleza proporciona un vocabulario de hermosas formas orgánicas, como hexágonos, espirales, picos y esferas. Las formas redondeadas, como las cúpulas, los arcos o las bóvedas, proporcionan confort psicológico. Los colores y materiales naturales sacados del paisaje y los elementos añaden profundidad y son refrescantes y acogedores. Se ha demostrado que los elementos vivos dentro de un espacio, como pueden ser las plantas, ayudan a evitar la fatiga asociada a las tareas que requieren una gran concentración.

Ritmos y señales de la naturaleza

Las personas se aclimatan mejor a los entornos interiores y experimentan mejoras en su estado de ánimo y su sueño cuando factores como las vistas o las fluctuaciones lumínicas, la duración del día y la temperatura se ajustan más a lo que sucede en el exterior. La luz del día y el color de la luz pueden sustentar estos ritmos contrarrestando lo insulsa que resulta la iluminación artificial y el sobreestímulo que produce el brillo de las pantallas. En los casos en los que no haya ventanas disponibles como fuente de luz principal o para proporcionar vistas al exterior, las nuevas tecnologías pueden ayudar a proporcionar el espectro de luz que necesitamos para sentirnos bien, despiertos y optimistas. El flujo de aire es un elemento natural dinámico que nos conecta con una sensación de clima, fresca y estaciones.

El diseño con elementos naturales ayudará a las personas a tener la sensación de que disponen de espacios donde asentarse, explorar adaptarse y ser creativas.

Desafíos en la naturaleza

Según el ecólogo social Stephen Kellert, encontrar desafíos en la naturaleza, desde explorar un paisaje hasta crear un refugio, forma parte de cómo aprendieron los humanos a superar las adversidades y a aumentar su resistencia. Enfrentarnos a desafíos nos inspira a resolver problemas de forma creativa mediante el ingenio, la empatía, el trabajo en equipo y la conciencia. En el espacio de trabajo físico, las señales de los diversos entornos ayudan a las personas a desarrollar sus aptitudes cognitivas y perceptivas. Fomentar el movimiento, por ejemplo, mediante una «escalera irresistible», ofrece una experiencia espacial a las personas que renuncian al ascensor.

Diferenciación local

Exhibir las distintas características, personas y eventos locales ayuda a las personas a establecer un vínculo con el espacio y la comunidad. En este sentido, los materiales y los colores naturales locales hace ya tiempo que forman parte del carácter arquitectónico y de diseño de la mayoría de los espacios. Las personas prefieren instintivamente los materiales naturales, como la madera, la piedra o la arcilla, a los artificiales. Estos elementos pueden proporcionar asociaciones positivas y contrarrestar el aspecto antiséptico y anónimo de las oficinas y los muebles de oficina comunes. Mostrar elementos del pasado y preservar los símbolos locales aumenta el vínculo con la comunidad, especialmente en espacios como edificios renovados y reconvertidos.

A través de estas aplicaciones con elementos naturales, vamos en el camino de definir mayores posibilidades y prioridades para una nueva ola de diseño de espacios de trabajo. En última instancia, se aprovechará más el potencial creativo en un entorno de trabajo revitalizante, donde la naturaleza fomenta la presencia y la vitalidad de las personas y estas pueden sentir que su trabajo es relevante, que pertenecen a algo importante y que gozan de bienestar.

«Las planchas de madera maciza o laminada serán menos disonantes para el cerebro que una veta de madera simulada impresa sobre mosaicos». John Hamilton, Director de diseño global de Coalesse

TRABAJANDO JUNTOS PARA DISEÑAR CON ELEMENTOS NATURALES

El diseño con elementos naturales se está integrando cada vez más en los muebles y en la arquitectura. Coalesse y Designtex, marcas de Steelcase, han creado de forma conjunta una serie de patrones, paletas de colores, tejidos y capacidades de impresión en América del Norte que introduce los principios del diseño con elementos naturales en las principales aplicaciones de productos.

«Este proceso no gira simplemente en torno a un tejido a una idea aislada sobre el diseño con elementos naturales”. dice John Hamilton, Director de diseño global de Coalesse. «Nos interesan las indicaciones sutiles que podamos diseñar en nuestros productos, porque el cerebro está programado para ver representaciones abstractas y completarlas. ¿Cuáles son los elementos clave que podemos introducir para crear una experiencia emocional más profunda? Con Designtex estamos desarrollando soluciones que evocarán a la naturaleza en una variedad de superficies. Queremos que nuestros tejidos y mobiliario logren hacer que un espacio resulte más conectado y satisfactorio a nivel emocional para el usuario».

La colaboración fue simbiótica. Designtex tenía varias aplicaciones técnicas que quería implementar, como acolchado, bordado, patrones entramados o métodos de impresión en diversas láminas y superficies de materiales. Asimismo, quería emplear nuevas técnicas con fibras no naturales. Coalesse ha estado desarrollando y utilizando patrones impresos en más colores de su línea de productos, lo que ha dado lugar a una búsqueda más extensa de inspiración y paletas en la naturaleza.

El proceso de creación incluyendo elementos naturales se basa en la progresión, empezando por fuentes naturales directas y pasando por muchos pasos de manipulación y reducción. En última instancia, los motivos recuerdan a una forma o ritmo natural, pero se experimentan como una textura dimensional o geométrica simple.

«Las planchas de madera maciza o laminada serán menos disonantes para el cerebro que una veta de madera simulada impresa sobre mosaicos».

JOHN HAMILTON | Director de diseño global de Coalesse

Al diseñar tejidos para tapizados, el acuerdo al que llegaron estas dos empresas, también ha descubierto información práctica en lo relativo a la preferencia de patrones de pequeño y gran tamaño que pueden unirse de forma irregular en las costuras. Estos tamaños evitan las distracciones visuales, al asemejarse a la repetición heterogénea de las señales visuales que podemos encontrar en la naturaleza.

«Ahora podemos tejer, bordar o crear acolchados con esos patrones en los tamaños adecuados, por ejemplo, en el tejido de Designtex», añade Hamilton. «Hay toda una serie de tejidos que se están produciendo en colores nuevos y más naturales y numerosas telas con diferentes patrones tejidos en ellas».

En el caso de las impresiones y las superficies impresas, como es el caso de las láminas sobre vidrio, los patrones se pueden manipular aún más de forma digital. Asimismo, los diseñadores pueden enviar a producción sus propios patrones. En respuesta a la tendencia a aumentar el grado de personalización y a la necesidad de simplificar las opciones, la colección Coalesse-Designtex se ofrece como un conjunto de estándares a partir de los cuales trabajar. «Para un diseñador, el lienzo en blanco puede ser un desafío por sí mismo. De modo que hemos realizado la investigación para nuestros clientes en torno a estos colores y patrones. Se pueden usar como puntos de partida para aumentar el grado de personalización», afirma David Siegel, Director de Imágenes para superficies de Designtex. «Este proceso se produce para reproducir con exactitud los patrones de la naturaleza».