

HÁBITOS SALUDABLES

Diseño del entorno físico

BIENESTAR LABORAL La disposición de las oficinas cobra más importancia que nunca.

Steven MacGregor

Apple Park se abrió en 2017 y terminará albergando una plantilla de 12.000 empleados. La nueva sede de una de las compañías más innovadoras del planeta, a la que muchos han apodado Spaceship Campus por su diseño con aires de platillo volante, fue una de las últimas cosas que hizo Steve Jobs antes de morir en 2011. El edificio está diseñado para fomentar la colaboración y favorecerá las oportunidades de los empleados para encontrarse unos con otros, lo que refleja la decisión de Jobs del año 2000, cuando desechó los planos que tenían en Pixar para tres edificios y se decantó por la idea de un único espacio enorme a modo de atrio. En Apple Park habrá un lago, una pradera y un huerto dentro del círculo interior, además de un centro de ejercicio y bienestar de 9.290 metros cuadrados y tres kilómetros de senderos para caminar y correr por las casi 71 hectáreas de terreno.

Las compañías líderes de todo el mundo están abriendo los ojos ante una realidad: el espacio físico es más importante que nunca. Cada vez nos damos más cuenta de que actualmente el espacio de trabajo ya no se considera un simple pupitre sino que también incluye –y de hecho probablemente sea la parte más importante– la zona que lo rodea. La importancia cada vez mayor de la creatividad de los empleados en el trabajo requiere de unos entornos diferentes, algo a lo que ya aludió Tom Kelley, de IDEO, cuando dijo: “Cuando veo a alguien sentado en su mesa todo el día, sospecho que está haciendo como que trabaja”.

Estamos viviendo cambios muy profundos en el mundo del trabajo y en su integración en nuestras vidas, por lo que veremos cómo emergen nuevas nociones de espacio que fomenten una conducta positiva, la salud y el bienestar, y una interacción dinámica. Estos espacios estarán presentes en todas las empresas líderes del futuro, independientemente de su tamaño y sector. Actualmente podemos trabajar desde cualquier sitio y a cualquier hora, pero el diseño del espacio físico cobrará una relevancia cada vez mayor.

El diseño de espacios de trabajo va más allá de la tradicional dicotomía entre distribuciones abiertas o espacios cerrados, y se incorporan además otros aspectos, como el diseño biofílico, la mejor calidad del aire o soluciones de movimiento que combatan el sedentarismo. Si tenemos en cuenta que por término medio el 90% de nuestro tiempo transcurre en el interior de un edificio, solo será



Apple Park, el nuevo cuartel general de la compañía fundada por Steve Jobs.

La importancia creciente de la creatividad de la plantilla requiere de entornos diferentes

La incorporación de elementos de la naturaleza mejora el estado de ánimo y la productividad

cuestión de tiempo que la tendencia actual de la sociedad a valorar la importancia de la salud del individuo a todos los niveles acabe aplicándose al diseño de edificios.

Carne y hueso

¿Cómo podría entonces una organización adentrarse en las mejoras del espacio físico? Ya existen diferentes estándares y recomendaciones, pero para empezar basta con recordar que, como apuntaba la doctora Francesca Mastrogiacomì, antigua responsable de diseño de aprendizaje para la Academia Digital de Google, somos seres de carne y hueso. Ella ha elaborado su propia lista de recomendaciones para el lugar de trabajo, que incluye puntos como “ventanas, aire fresco, espacios verdes, luz

natural, plantas, áreas cómodas, rincones acogedores, espacios silenciosos y zonas ruidosas de cafetería”.

Si damos importancia a la naturaleza humana de las personas, volvemos a insistir en el valor de un enfoque inspirado en el pensamiento de diseño. Pensamos que todo el proceso de diseño y construcción de edificios saludables debe partir de una filosofía que se centre en la persona con el fin de fomentar el bienestar y un trabajo creativo y de calidad. En vez de dejar que los arquitectos diseñen de forma genérica –quizá como resultado de las tendencias en el sector, los desarrollos tecnológicos o lo que les ha funcionado anteriormente–, hace falta una inmersión profunda en los patrones laborales actuales de los trabajadores para entender sus puntos de conflicto y sus necesidades. Para adquirir ese conocimiento profundo podemos ayudarnos de la observación sobre el terreno, entrevistas semi-estructuradas, conversaciones informales y la realización de prototipos. Solo con este enfoque de diseño basado en la experiencia podremos dar con ideas imperceptibles a primera vista que nos permitan lograr una evolución de la perspectiva tradicional del diseño para construir un espacio nuevo.

La inclusión de la naturaleza ha demostrado ser beneficiosa para la salud mental y física. Hasta una época relativamente reciente, las personas interactuaban constantemente con otros seres vivos y su entorno natural. La biofilia expresa la afinidad espontánea de los seres humanos con la naturaleza. Los entornos interiores que son fríos, asépticos y vacíos de vida empeoran nuestra salud y disminuyen nuestra felicidad.

Hay estudios que demuestran que en los espacios que incorporan elementos naturales sube el nivel de bienestar un 15%, el de productividad un 6% y el de creatividad, un 15%. Otros estudios prueban que con la distribución de plantas en una oficina antes sin gracia el bienestar de sus ocupantes puede mejorar en un 47% y su productividad, un 38%.

Algunos investigadores británicos han creado una lista de elementos para mejorar el bienestar e influir de manera positiva en el comportamiento. Al aplicar este marco en la zona de sala de espera de un hospital público en Reino Unido, se observó que la música aumentaba la calma entre los participantes en el estudio y la exposición de obras ayudaba a reducir el dolor. En su lista figura:

- **Sonido:** Los impredecibles y atractivos nos llaman la atención.
- **Aire:** Nos afectan sus corrientes, temperatura, origen y aromas.
- **Luz:** Su fuente o su intensidad afectan a nuestro comportamiento.
- **Imagen:** Algunas nos estimulan y les desordenan también nos afecta.
- **Ergonomía:** No nos adaptamos bien a mobiliarios mal diseñados.
- **Naturaleza:** Nos afecta de manera muy positiva la exposición a elementos naturales.
- **Tonalidad:** Los diferentes colores afectan a nuestro estado.

El diseño del entorno laboral puede parecer un proceso simple, pero hasta las compañías líderes incurrir a veces en errores. Incluso en el Spaceship Campus de Apple se han oído quejas de ingenieros por tener que trabajar en grandes mesas compartidas en vez de contar con su propio despacho o módulo individual. Esta historia nos demuestra que ni siquiera una inversión de 5.000 millones de dólares hace desaparecer los dilemas básicos del diseño de oficinas. Sería interesante saber en qué medida se consultó en este proceso a los empleados y a los equipos de las diferentes divisiones y si el prestigioso proceso de diseño de los productos de la marca –universal y excelentemente valorado– se aplicó también al de estas instalaciones.

Profesor en IE School y fundador y CEO de The Leadership Academy of Barcelona

PISTAS



Menú de agosto en Plaza de España

El restaurante Somos, situado en el Hotel Barceló Torre de Madrid, con unas vistas inmejorables a Plaza de España y Gran Vía, incorpora novedades en agosto. Entre los nuevos platos que ofrece su carta destacan la coca de verduras con aromas de Asia, el carpaccio de ternera marinado con salsa balado o las croquetas de carabinero con sambal. Junto a Somos, Garra Bar ofrece los mejores cócteles de la mano de Andrei Gherman.

El arte de la Málaga más ‘underground’

Málaga cuenta con áreas dedicadas al arte urbano y a la cultura *street* como el Soho, donde ya en 2013 se impulsó el proyecto MAUS (Málaga Arte Urbano en el Soho) con el que se invitó a representantes del *street art* nacional e internacional a hacer de la zona su lienzo. Para descubrir la Málaga más *underground*, el Barceló Málaga propone visitarla de la mano del artista plástico y Art Host del hotel, Leo Peralta.

Steve Aoki actuará en Barcelona

Steve Aoki, el actual número 11 del *top 100* de Dj Mag, será una de las grandes estrellas de este verano en el festival Wedjs, donde llevará su electrificante *show* a Opium Barcelona el próximo 21 de agosto. El festival cumple este verano una década trayendo cada temporada a nombres relevantes del edm y otros estilos. La *closing party* será el 6 de septiembre con una estrella global que aún no se ha anunciado.