

*La Comisión Research de IFMA España lanza anualmente el concurso al **Mejor Artículo de Divulgación e Innovación** relacionado con la disciplina Facility Management.*

*El adjunto es el artículo que obtuvo el primer premio del concurso citado en el año 2018, cuya autora es **Isabel Martínez**, Doctora en Psicología Clínica, Investigadora en Spanish National Center for Cardiovascular (CNIC.WELL AP) y Socia Fundadora de IS-WELL.*

Salas de “recarga”: Espacios para conectar con nosotros mismos

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Hace una década, Wainwright y Calnan⁽¹⁾ argumentaron que el estrés laboral había alcanzado proporciones epidémicas en las sociedades industrializadas, algo que, desafortunadamente, ha empeorado a día de hoy.

Los efectos del estrés en nuestro bienestar físico, emocional y social, las posibles pérdidas económicas y la “fuga de cerebros” en empresas como consecuencia de ello, han hecho conscientes a muchas organizaciones de la necesidad de promover la salud y el bienestar de sus trabajadores en el lugar de trabajo. De esta manera, el workplace se convierte en una buena alternativa con la que poder ofrecer espacios y momentos saludables a los empleados.

La demanda que más se escucha de los trabajadores en el contexto laboral es la de “desconectar”. Y esta palabra, de uso coloquial, es en realidad un fenómeno contrastado. Según investigadores de la Universidad Tecnológica de Eindhoven⁽²⁾, las personas acumulamos la necesidad de recuperarnos del *estrés* y de la *fatiga atencional*, que son dos procesos distintos entre sí:

El “*estrés enfermizo*” o *distrés* (que ocurre cuando la presión y las demandas externas son excesivas, mantenidas en el tiempo o inmanejables) puede producir el aumento del índice de absentismo, la rotación en la plantilla, las tasas de accidentes y las quejas de los clientes; por otra parte, disminuye el índice de compromiso de los trabajadores, su rendimiento y productividad y la imagen de la organización queda dañada ⁽³⁾; lo que hace todo ello que las empresas con

trabajadores estresados tengan menos probabilidades de ser compañías exitosas en el mercado competitivo.

Por otro lado, investigadores de la Universidad de Michigan aseguran que, estemos o no estresados, la *fatiga atencional* es un hecho común que nos sucede a todos de manera natural a lo largo del día, según el cual, no podemos mantener un nivel de atención óptimo de manera sostenida en el tiempo (fenómeno neuropsicológico denominado Fatiga de la Atención Dirigida o DirectedAttention Fatigue -DAF- en inglés) (4).

Por lo tanto, de aquí se desprende la necesidad que tenemos los seres humanos de PARAR y DESCONECTAR de todos aquellos elementos que nos mantienen alerta (tareas, gadgets, compañeros, etc.) para así tener la oportunidad de CONECTAR con nosotros mismos, con nuestras sensaciones corporales, pensamientos y emociones.

A día de hoy muchos trabajadores, con el objetivo indirecto de “desconectar” se toman un descanso para fumar; otros van a la máquina de vending a por algo para picar o beber, sin tener demasiada hambre o sed, etc... comportamientos todos ellos poco saludables.

Una alternativa saludable sería la de crear en las empresas espacios específicos ® que permitan recargar la atención y descargar el distrés de sus trabajadores de una manera saludable, algo muy valorado entre los propios trabajadores(5) y del cual ya se hacen eco certificaciones como WELL(International WellBuildingInstitute) en su versión 2 (v2) (6).

CARACTERÍSTICAS DE LAS SALAS DE RECARGA

Ahora bien ¿qué son las salas de recarga y cómo se pueden usar? Se consideran espacios donde los empleados pueden tomarse unos minutos para relajarse (respirando más eficazmente a través de la respiración abdominal, escuchando algún sonido relajante, practicando una relajación muscular progresiva, etc.) y/o para meditar (siendo más conscientes de la postura, de la respiración, de la tensión muscular, de los sonidos ambientales, etc.).

¿Qué características deben tener estos espacios para que cumplan su función? Es necesario que el empleado que lo usa se sienta cómodo con todos sus sentidos:

- Confort térmico: sería ideal que el trabajador pudiese controlar de manera directa la temperatura de esta zona, al tratarse de una sensación personal (debido a la tasa metabólica de cada persona).
- Confort acústico: el sonido juega un papel muy importante, no sólo teniendo que evitar los sonidos distractores o dañinos, sino también en el momento de decidir qué sonido debe ser el más aconsejado. En este caso,

sería recomendable que en la sala de recarga existiese una variedad de sonidos para que el empleado pudiese elegir el más acorde con su necesidad en cada momento (sonidos relajantes, naturales, etc.)(7, 8).

- Confort visual: la luz natural es necesaria para sincronizar nuestro ritmo circadiano, el cual regula nuestros sistemas biológicos y psicológicos, influyendo en nuestro estado emocional y en nuestro bienestar (9). Por lo que sería interesante que la sala tuviese posibilidad de estar iluminada de manera natural y con posibilidad de controlar los niveles de luz durante el día (tanto natural como artificial), dependiendo de las preferencias personales en cada momento.
- Confort olfativo: los olores influyen de diversas maneras en el estado de ánimo de las personas, en su rendimiento en el trabajo y en el comportamiento de las mismas(10). Sin embargo, la investigación en este aspecto es más escasa y no se pueden sacar conclusiones al respecto, por lo que podría ser interesante llevar a cabo una serie de pruebas controladas en las que se variase el olor de la sala y se midiesen distintos parámetros, para así poder obtener resultados más concluyentes, al tratarse de un entorno privilegiado para ello.

Además de estas características, algunos de los elementos adicionales que pueden servir como valor añadido para mejorar el espacio serían:

- Flexibilidad en la sala, permitiendo que ésta se transforme fácilmente. Para ello, el mobiliario debería ser escaso, ligero y manejable y así permitir a cada trabajador el poder adaptarlo según sus necesidades en cada momento.
- Locus interno de control, ofreciendo al empleado la posibilidad de decidir y personalizar el espacio y el momento para conectar consigo mismo.
- Diseño biofílico, teniendo en cuenta la necesidad del ser humano por conectar con la naturaleza. Investigadores de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Universidad de Essex en el Reino Unido, han demostrado que las personas con fatiga mental y distrés se recuperan mejor si tienen entornos naturales frente a entornos urbanos (11).
- Desconexión electrónica: sería interesante animar a los empleados que usen estos espacios a que dejen sus dispositivos electrónicos (móviles, tablets, etc.) en la puerta o a que éstos estén completamente apagados.

Pero no nos confundamos. A pesar de exponer todas estas posibles características, el elemento más importante de esta sala es la persona que la usa. Por lo que puede ser un espacio relativamente sencillo, pero siempre

acompañado de una política y una cultura organizacional de salud y bienestar para los empleados, al igual que de un plan de comunicación y educación del uso de estos espacios. En este sentido, es fundamental el rol de los Gestores del Cambio y de los Facility Managers como difusores y transformadores de la cultura de la empresa, al igual que expertos en técnicas de relajación y meditación, que ofreciesen a los trabajadores las herramientas adecuadas para sacar el máximo provecho a los momentos de conexión con uno mismo

El diseño será más exitoso, además, si parte de una evaluación previa de las condiciones de los trabajadores, sus necesidades, sus deseos, etc... al igual que de un feedback constante de los propios usuarios. También podremos conocer y cuantificar el impacto de esta medida si realizamos evaluaciones tras la utilización de la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Wainwright, D. & Calnan, M. (2002). *Work stress: The making of a modern epidemic*. Buckingham, UK: Open University Press.
- (2) Smolders, K.C.H.J., de Kort, Y.A.W., Tenner, A.D. & Kaiser, F.G. (2012). Need for recovery in offices: Behavior-based assessment. *Journal of Environmental Psychology*. 32(2), 126-134.
- (3) Leka, S., Griffiths, A., Cox, T. & World Health Organization (2003). Work, Organization & Stress. Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. In *Protecting Workers' Health Series N° 3*. Institute of work, health & organizations. Geneva: World Health Organization.
- (4) (7) Berman, M. G., & Kaplan, S. (2010). Directed Attention as a Common Resource for Executive Functioning and Self-Regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 5(1), 43-57. Doi: 10.1177/1745691609356784
- (5) Unispace White Paper (2017). *People, place and what really matters*. Global Industry Insights.
- (6) www.v2.wellcertified.com/v2.1/en/mind
- (7) Dickinson, S. (2018). 7 ways music can enhance wellbeing. *Occupational Health and Wellbeing*. 70(2).
- (8) DeLoach, A. & Carter, J. (2015). *Tuning the cognitive environment: sound masking with "natural" sounds in open-plan offices*. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 137, 2291.

- (9) Figueiro, M. G., Nagare, R. and Price, L. L. A. (2017). *Non-visual effects of light: How to use light to promote circadian entrainment and elicit alertness*. Lighting Research and Technology.
- (10) Herz, R. S. (2002) *Do scents affect people's moods or work performance?* Scientific American.
- (11) Brown, D. K., Barton, J. L. and Gladwell V. F. (2013). *Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress*. Environmental Science and Technology.