

## **¿Tiene la oficina un problema de concentración?**

Cada año perdemos, sin darnos cuenta, 23 días laborables.

Vivimos en un mundo que exige nuestra atención constante: cada gesto, cada pantalla, cada ruido está diseñado para distraernos. Las continuas notificaciones de las aplicaciones, teléfonos sonando o compañeros que hablan demasiado alto nos roban tiempo de trabajo, y no poco. La empresa especializada en inteligencia artificial de voz Saima ha publicado recientemente un estudio, según el cual cada día se pierden dos horas de trabajo debido a las distracciones en la oficina. Si lo calculamos para todo un año, cada empleado pierde una media de 23 días laborables debido a las interrupciones en su entorno de trabajo directo.

«El mayor error de la última década en las oficinas ha sido creer que la concentración es simplemente "menos ruido". Sin embargo, las investigaciones demuestran claramente que las personas no pierden la concentración por el ruido, sino porque no tienen control sobre su entorno», afirma Ernst Holzapfel, director de marketing de Sedus. «En una época en la que el trabajo se reparte entre diferentes lugares, la oficina necesita una función clara. La neurociencia demuestra que es biológicamente casi imposible mantener más de cuatro horas un estado de concentración real. Si perdemos ese tiempo en la oficina, la empresa pierde su fuente de energía más valiosa».

En los últimos diez años, el diseño de las oficinas se ha centrado en la apertura, la colaboración y la creatividad, consideradas las palancas más eficaces para implementar modelos de oficina híbridos. Mesas comunitarias, rincones para reunirse, zonas de descanso: todas estas son medidas que fomentan la interacción. Sin embargo, en muchos casos, esto ha relegado a un segundo plano otra necesidad esencial: la posibilidad y la oportunidad de concentrarse.

## **Deep Working: diseño de espacios de trabajo que favorecen la concentración**

La atención es cíclica por naturaleza: las fases de concentración intensa van seguidas de momentos de descanso. Por eso, al diseñar los espacios de trabajo hay que tener en cuenta que un estado de concentración profunda no solo requiere tiempo y continuidad, sino también las condiciones adecuadas para alternar momentos de esfuerzo y de descanso.

Holzapfel destaca que, a pesar de las buenas intenciones, las oficinas modernas suelen pasar por alto lo esencial:

«Muchas oficinas cansan a las personas antes de que puedan llegar a ser productivas. Los mejores espacios de trabajo funcionan como un filtro de energía: reducen los estímulos, estabilizan el espacio peripersonal y dan fuerza mental a los empleados, en lugar de agotarlos.

Una oficina no tiene valor solo porque las personas se reúnen en ella, sino porque les permite pensar con más precisión, claridad y concentración que en cualquier otro lugar».

En el diseño de las oficinas modernas, la sucesión de espacios que favorecen diferentes tipos de concentración es decisiva. Algunas zonas pueden ser abiertas y sociables. Otras deben diseñarse de forma que sean tranquilas y estén aisladas. Para ello, las salas de concentración, las cabinas de reuniones o incluso simples rincones a resguardo de miradas indiscretas pueden reducir las distracciones digitales. Entre ellas hay zonas de transición para descansos informales o breves momentos de relajación.

Para alcanzar este objetivo, Sedus apuesta cada vez más por soluciones que favorecen el ritmo natural de la concentración y tienen en cuenta diferentes necesidades sensoriales. «La concentración no surge por sí sola», afirma Holzapfel. «Hay que activarla. Los puestos de trabajo que están sensorialmente desequilibrados impiden este proceso, mientras que los que están diseñados de forma equilibrada lo aceleran. Precisamente por eso desarrollamos espacios que favorecen la concentración individual, desde zonas acústicamente protegidas como los cubículos se:cube, pasando por conceptos equilibrados de iluminación y materiales, hasta entornos flexibles y modulares que permiten diferentes modos de trabajo. Cuanto mejor canaliza un espacio la energía mental, mayor es su efecto en las personas».

## **Sedus INSIGHTS n.º 20: Focus Office**

El último número de Sedus INSIGHTS, la edición n.º 20, se centra en el tema «Más concentración en la oficina». El barómetro de tendencias presenta los resultados de las más recientes investigaciones y posibilidades con las que apoyar de forma sensata el diseño de los espacios de trabajo. Además, se presentan casos prácticos recientes.

¿Desea obtener más información sobre el diseño de puestos de trabajo que favorecen la concentración? En este enlace obtendrá acceso en exclusiva al número 20 de Sedus INSIGHTS: <https://www.sedus.com/es/knowledge/monitor-de-tendencias-sedus-insights>