



El lugar de trabajo debe ser saludable para sus ocupantes

El bienestar y la salud de los empleados es cada vez más relevante para las empresas. Estas iniciativas son ya el eje central del diseño de los espacios laborales en todo el mundo, con el fin de bajar los niveles de ausentismo causados por el estrés.

Expertos en bienestar laboral han comenzado a darle más valor al mejoramiento del ambiente de trabajo, como factor que índice en la productividad de las personas.

Una encuesta realizada por la firma Colliers en diversas oficinas del mundo, se encontró que el 85% de las empresas señala que los programas de bienestar laboral son cada vez más claves para las empresas, debido a la demanda de los empleados y la necesidad de fidelidad de los mismos con la empresa.

El estudio mostró adicionalmente que las empresas están luchando para cuantificar los beneficios del bienestar en el lugar de trabajo y concentrar sus esfuerzos en lo que genere más beneficio en común.

El estudio concluye que, en este campo, el lugar de trabajo juega un papel importante en el nivel de satisfacción y la fidelidad de los colaboradores con la compañía.

En efecto, si bien los individuos son responsables de su propia salud, es de suma importancia para una empresa mantener una fuerza laboral saludable, tanto física como mentalmente. En este sentido, un estudio reciente de la Economist Intelligence Unit, el 34% de una muestra de empresas globales dijo que la principal razón de la baja productividad era el estrés y la depresión, seguido por un 33% originado por estilos de vida poco saludables.

El bienestar en el lugar de trabajo se trata básicamente de modelar el comportamiento. No se puede obligar a los empleados a usar las escaleras, pero se puede diseñar una bien iluminada que sea más atractiva que el ascensor; no se puede obligar a los empleados a comer bien, pero se puede proporcionar opciones saludables de alta calidad en la cafetería y minimizar las opciones poco saludables; no es posible exigirles a los empleados que cuiden su salud, pero se puede ofrecer acceso a programas para evaluar, prevenir y manejar enfermedades crónicas.

Otro factor importante a considerar es el impacto del trabajo diario en el bienestar. El informe de StressPulse de ComPsych sugiere que casi el 75% de los empleados señalan a la carga de trabajo como la causa principal de tensión en el día. Vale la pena entonces preguntarse: ¿Los empleados tienen libertad en su trabajo? ¿Sus responsabilidades y roles se prestan a niveles saludables de estrés? ¿Se les proporciona capacitación a los



gerentes para ayudarles a involucrarse eficazmente con sus equipos? Todos estos factores pueden tener un impacto significativo en el bienestar y la productividad.

Lograr el bienestar en el lugar de trabajo puede tener beneficios significativos. Para algunas empresas, los programas de bienestar han generado un retorno promedio de la inversión de alrededor de 3/1 en términos de reducción de los costos médicos y una mayor productividad.

Muchos también ven una reducción del ausentismo de los empleados, la rotación del personal y el estrés de los empleados, lo que a su vez se traduce en un aumento los niveles de productividad.

NIVEL DE BIENESTAR

Se espera que para el 2022, la importancia de este tema sea tal que los ambientes sean construidos para altos estándares de bienestar. Ya, certificaciones como el WELL Building Standard (WELL) se están volviendo significativas en la forma en que los edificios atraen y retienen a los inquilinos. WELL se introdujo en 2014 como la primera certificación de construcción para centrarse exclusivamente en la salud y el bienestar de las personas en siete categorías: aire, agua, nutrición, luz, fitness, comodidad y mente. Ya hay más de 400 proyectos registrados, certificados o precertificados con WELL y los Estados Unidos, China, Australia, Francia, Canadá y el Reino Unido están liderando el camino.

Tendencias como esta harán que los sistemas básicos de construcción también contribuyan al bienestar. Esperamos que más oficinas reemplacen el resplandor de las luces fluorescentes con sistemas circadianos de iluminación diseñados para soportar ritmos humanos naturales imitando el color, el ángulo y la intensidad de la luz solar durante todo el día.

Los estudios han demostrado que los diseños circadianos de iluminación pueden contribuir a un mayor estado de alerta, una productividad mejorada, un procesamiento cognitivo más rápido y un estado de ánimo mejorado. ¿Quién no podría usar un poco más de esas cosas durante la jornada laboral?

TECNOLOGÍA Y BIENESTAR

El aumento de las herramientas de seguimiento de fitness ha dejado claro que la tecnología puede proporcionar ideas valiosas y generar una motivación que contribuye al bienestar. Pero las empresas tienen un largo camino por recorrer para hacer de la tecnología un verdadero facilitador del bienestar en el lugar de trabajo.



En un estudio realizado por Colliers, solo el 26% de las empresas dijo que subsidia o apoya el uso por parte de los empleados de prendas de vestir de fitness tales como los rastreadores Fitbit.

En varias de las oficinas en Europa, Colliers lanzó un programa a través del cual los empleados usan Fitbits y contestan preguntas diarias para evaluar los niveles de ejercicio, niveles de estrés, productividad y bienestar general. Los empleados pueden traducir las ideas basadas en datos en decisiones sobre cómo, dónde y cuándo trabajar para equilibrar la productividad y el bienestar.

“Me di cuenta de que mi nivel de estrés aumentó y la productividad bajó cuando trabajé más de seis horas consecutivas sin salir. Así que empecé a experimentar: tres veces a la semana, fui corriendo durante el día. Mi opinión de que esto me hizo más productivo fue claramente confirmada por los datos, lo que hizo más fácil comprometerse a cambiar mi comportamiento”, dijo JanJaap Boogaard, Jefe de EMEA Workplace Solutions.

Si las organizaciones pueden encontrar una forma de proveer tecnologías que ofrecen información valiosa a los empleados, podemos lograr una nueva cultura de trabajo orientada al bienestar que valore las necesidades individuales en la búsqueda de la salud y la productividad.

EMPIEZA AHORA

Una persona promedio pasará una parte significativa de su vida en el lugar de trabajo. Por eso, es clave que se sienta satisfecho.

¿Cómo puede asegurarse de que el espacio que usted le ofrece en el lugar del trabajo contribuye a la salud y el bienestar de sus empleados? Considere esta “lista de Verificación de Bienestar en el Lugar de Trabajo”:

Acceso a la luz natural, equipos ergonómicos, espacios tranquilos, reducción activa del ruido, techos altos, uso estratégico del color, paredes interiores de vidrio, recursos para la gestión del estrés, panorámicas o vistas a elementos naturales, acceso a opciones de alimentos y bebidas saludables en cafeterías, máquinas expendedoras y salas de descanso, calidad del aire interior, características de diseño que fomentan el caminar, como escaleras o la colocación de recursos compartidos (piense en impresoras y papeleras) en el centro del espacio de trabajo, escritorios sentados, protección de superficies antimicrobianas, iluminación multiespectro, plantas y vegetación, espacios que fomentan el compromiso social y capacitación en gestión y recursos para fomentar relaciones de trabajo saludables.



LOS EMPLEADOS QUIEREN MÁS CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Una tendencia emergente en el diseño del lugar de trabajo es la integración de la biofilia - o el reconocimiento de las conexiones innatas de los seres humanos con la naturaleza.

El diseño biofílico busca incorporar elementos naturales de formas estéticamente agradables (pensar materiales naturales, vistas de la naturaleza, acceso a la luz natural, etc.) para abordar el deseo humano de estar cerca de la naturaleza y capitalizar el impacto que los elementos naturales pueden tener en el bienestar psicológico. Algunas organizaciones líderes están integrando el diseño biofílico en el lugar de trabajo para impulsar el bienestar, la sostenibilidad y el comportamiento organizacional.

Un estudio reciente muestra que el bienestar y la productividad de los empleados aumentaron hasta un 13% en respuesta a la presencia de elementos naturales en el lugar de trabajo, incluyendo vegetación y luz solar.

Sin embargo, aunque los elementos de diseño biofílico se asocian constantemente con niveles de felicidad más altos en el trabajo, muchas empresas han tardado en adoptar este enfoque.

El mismo estudio encontró que el 42% de los trabajadores de oficina en EMEA no tienen acceso a la luz natural y el 55% no tienen acceso a zonas verdes.

En nuestra opinión, los cinco principales elementos biofílicos del diseño del espacio de trabajo que las empresas deben considerar como consideraciones de alta prioridad son:

Luz natural: La investigación ha demostrado claramente el impacto de la luz natural sobre la productividad y el bienestar general.

Uso estratégico del color: Los colores que rodean a los empleados también tienen un impacto demostrable en el estado de ánimo, los niveles de estrés y la productividad. Mientras que los colores como el gris se han asociado con niveles más bajos de la creatividad y mayores niveles de estrés, el verde y el azul tienen un impacto positivo en el bienestar y la creatividad.

Espacios de trabajo silenciosos: Con plantas de oficina abierta y entornos de trabajo compartidos, el acceso a espacios tranquilos puede ser importante para algunas organizaciones.

Plantas de interior: Una planta en maceta en la esquina puede parecer un simple guiño a la decoración, pero las plantas son poderosas. No solo el verde contribuye a la calidad del aire interior, sino que las plantas en la oficina pueden ayudar a reducir el estrés, aumentar la productividad e incluso mejorar la salud física.



Sala de Prensa

Una vista hacia elementos con agua u otros elementos naturales: El impacto de la vegetación y otros elementos naturales fuera del edificio de oficinas también puede ser muy impactante. Ventana con una vista verde, con árboles, montañas o naturaleza se han relacionado con niveles más bajos de estrés.

Diario Portafolio, 21 de Abril de 2018. Página 5