

Interface®



Diseño de espacios regenerativos



Prólogo

“

Se ha hablado mucho sobre la vuelta a las oficinas tras la pandemia: cuándo, con qué frecuencia y cómo fomentarlo. Pero parece haber una laguna a la hora de reconocer el impacto emocional de la vuelta al trabajo después de los cambios sin precedentes que todos hemos experimentado.

Sabemos, a partir de nuestras investigaciones, que la resiliencia emocional es baja después de la pandemia. Sin embargo, cuando planteamos a las organizaciones que intentan atraer a los empleados de vuelta a la oficina la delicada cuestión de «En el lugar de trabajo, ¿dónde van las personas cuando necesitan un tiempo solos?», lamentablemente, la respuesta más habitual es «el baño». Creemos que en el lugar de trabajo las cosas se pueden hacer mejor.

Esta guía demuestra cómo se pueden incorporar fácilmente los espacios regenerativos al diseño del lugar de trabajo para apoyar y educar a las personas física, mental y emocionalmente.

Oliver Heath

Experto en diseño biofílico, autor y director de Oliver Heath Design



¿Por qué nos interesan los espacios de restauración?



La pandemia ha transformado los espacios en los que trabajamos. Cambiando el paisaje corporativo en el que muchos de nosotros solemos vivir por la comodidad de nuestros propios hogares, realizando nuestro trabajo desde mesas de comedor y espacios de trabajo improvisados. Ahora volvemos a ocupar nuestras oficinas pero, ¿están equipadas para colaborar al bienestar de unos trabajadores que han experimentado un cambio tan extremo y ahora se presentan a trabajar con unas necesidades físicas y emocionales diferentes como resultado de dicho cambio?

Esta guía se centra en los espacios designados para la regeneración individual con el propósito de **ayudar a alinear el diseño del lugar de trabajo con las necesidades y actitudes cambiantes de los empleados**. Analizaremos por qué los necesitamos, las ventajas de incorporarlos, cómo pueden ayudar las características del diseño biofílico y los elementos necesarios para crear espacios regenerativos a una amplia gama de escalas, antes de echar un vistazo a algunos ejemplos inspiradores.

Es importante tener en cuenta que los espacios regenerativos trabajan codo con codo con espacios diseñados para las relaciones sociales a la hora de crear lugares de trabajo más positivos. Es posible que tengamos mayor privacidad cuando trabajamos desde casa, no obstante, se echan en falta oportunidades para establecer una comunicación cara a cara, lo que genera importantes barreras cuando se trata de colaboración e innovación.

Para facilitar ambas cosas, las organizaciones deben ofrecer **oportunidades tanto para conectarse con los demás como para disponer de privacidad** dentro del lugar de trabajo. Hemos explorado cómo diseñar lugares de trabajo que fomenten las interacciones en «[Creando espacios positivos diseñando para la comunidad](#)». Ahora vamos a centrarnos en el diseño de espacios individuales para su restauración...

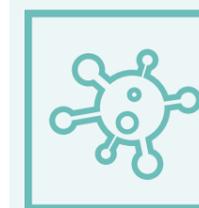


La palabra «casero» aparece cada vez con más frecuencia, incluso entre grandes empresas y personas bastante tradicionales... las barreras se están rompiendo. Las fronteras son más difusas y el espacio de trabajo se está convirtiendo definitivamente en un lugar más cómodo».

Tracey Sanders, directora del departamento de puestos de trabajo en tp bennett



En julio de 2020, el **48%** de los trabajadores europeos realizaban parte de su trabajo a distancia, con un **34%** trabajando exclusivamente desde casa.ⁱ



Una investigación llevada a cabo por la Universidad de Kingston, en Londres, reveló que **1 de cada 4 personas** obtuvo una puntuación alta en la escala de ansiedad frente al coronavirus.ⁱⁱ



El 50 % de todos los casos de enfermedades relacionadas con el trabajo en el Reino Unido en 2020/21 se debieron a estrés, depresión o ansiedad.ⁱⁱⁱ

¿Qué son los espacios regenerativos y por qué los necesitamos ahora?



El diseño de los puestos de trabajo ha avanzado. Y ahora incluye los colores, texturas y tonos que normalmente se usan en interiores de viviendas. Vemos un aumento en el uso de neutros y grises para proporcionar una sensación de calma complementada con verdes y azules terrosos como base para el espacio para los empleados».

Mandy Leeming, Directora de diseño en Interface, EAAA

Los espacios regenerativos son áreas definidas dentro de la oficina que permiten a los trabajadores dedicar el tiempo necesario a salvaguardar su bienestar. Se pueden crear a través de características de diseño escalables: desde sillas con respaldo alto con vistas a las ventanas, hasta salas independientes diseñadas para favorecer los sentidos.

Contar con estos espacios dentro del puesto de trabajo puede ayudar a:

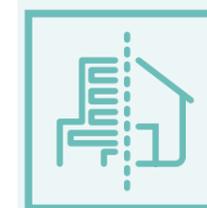
- cultivar el sentido de privacidad y confort que los empleados perciben en su entorno doméstico dentro del entorno colaborativo de la oficina
- ayudar mejor a los empleados ajustando el tabú del cuidado del bienestar y convirtiéndolo en una prioridad en lugar de una idea de última hora

A medida que los puestos de trabajo se van repoblando gradualmente, muchos de nosotros hemos regresado a la oficina (ya sea a tiempo completo o de forma híbrida) con nuevas necesidades relacionadas a nuestro bienestar en el trabajo. Necesidades que antes no teníamos o que no eran tan evidentes para nosotros previamente a la pandemia de COVID-19. Teniendo esto en cuenta, es esencial replantearse la forma en que los puestos de trabajo ayudan a los empleados, especialmente si las empresas quieren animar a sus trabajadores a volver a la oficina ahora que es viable trabajar desde casa.

Mientras trabajábamos desde casa (WFH), muchos de nosotros teníamos un mayor control sobre nuestro entorno de trabajo. Adaptábamos los espacios del hogar a nuestro trabajo según nuestras preferencias personales, optimizando a la vez nuestra comodidad y privacidad. Trabajar desde casa ha permitido que la gente disfrute de una comodidad de la que había carecido anteriormente, lo que se refleja en el hecho de que el 83% de las empresas con más puestos de trabajo en el mundo encuestadas en 2021 coincidieron en que el trabajo híbrido seguirá funcionando después de la pandemia.^{iv}



En todo el mundo, el **67 %** de los empleados quieren más trabajo presencial o colaboraciones después de la pandemia.^v



El **83 %** de los mayores empleadores mundiales encuestados en 2021 coincidieron en que el trabajo híbrido seguirá vigente después de la pandemia

Aunque el teletrabajo ofrece la comodidad que las oficinas compartidas no pueden proporcionar, también ha influido negativamente en cómo se sienten los empleados al volver a su puesto de trabajo. Una investigación realizada a principios de 2021 reveló que el 100% de los 4.553 encuestados de todo el mundo presentaban cierta ansiedad por volver a la oficina. Un 71% indicaba la menor flexibilidad como factor determinante.^{vi}



El **100 %** de los 4.553 encuestados de todo el mundo mostraban cierta ansiedad por volver a la oficina

Resultaría ingenuo pensar que los problemas que han surgido de la salida de los empleados de la oficina van a desaparecer cuando vuelvan a incorporarse a ella. Ahora, más que nunca, los espacios de trabajo compartidos deben estar equipados con características de diseño que les ayuden a fomentar el bienestar y, a su vez, aprovecharse de los muchos beneficios derivados de la creación de un entorno de trabajo regenerativo, tanto para el empleado como para el empleador.



Si la oficina no proporciona nada más o, lo que es más importante, nada mejor que trabajar desde casa, ¿para qué iba la gente a desplazarse?»

Rosie Haslem, directora general de Streetsense

Las ventajas de los espacios regenerativos



Las organizaciones de hoy buscan algo más que gestos simbólicos cuando se trata del bienestar en el lugar de trabajo. La oficina se ve cada vez más como el lugar principal para cultivar cultura de equipo, así como un lugar para recargar energías emocionales y sociales. Practicar lo que se predica con la cultura y los valores organizacionales es clave aquíⁱⁱ.

Un informe mundial realizado por Limeade en 2021 reveló que el 70% de los encuestados australianos consideraba que una experiencia positiva de los empleados estaba directamente relacionada con la sensación de que su organización se preocupaba por su bienestar. Sin embargo, solo el 37% de los encuestados franceses sentía que su organización se preocupaba por su bienestar.ⁱ

Proporcionar espacios regenerativos puede favorecer la salud y el bienestar de los empleados dentro del entorno de la oficina, ayudándoles a adaptarse de nuevo a su lugar de trabajo físico y motivándoles para seguir viniendo. Sin embargo, los beneficios no acaban aquí, ya que la incorporación de espacios de restauración también representa un argumento comercial atractivo para las organizaciones que invierten en ellos.

Aquí empezaremos a revelar algunos de los beneficios tanto para el empleado como para la organización.

Las tres principales ventajas para los empleados:



Salud mental

Un estudio realizado por Microsoft Human Factors Lab utilizando un electroencefalograma o EEG (una herramienta que monitoriza la actividad eléctrica en el cerebro) mostró que aquellos que participaban en **reuniones de forma consecutiva tenían un pico en la actividad de la ola beta, causante de estrés**. Contrastaba con aquellos que se tomaban al menos diez minutos de descanso entre reuniones, y que experimentaban un descenso en la actividad de la ola beta.^{vii} Creando espacios designados para ir en los breves descansos, los cuales pueden ayudar a reducir el nivel de estrés.



Salud física

Para que aquellas personas que sufren molestias físicas puedan descansar en privado o para que quienes dan el pecho puedan extraer leche. La investigación mundial dirigida a comprender el impacto de los síntomas persistentes de la COVID-19, conocidos como Long COVID, descubrió que el **91% del tiempo de recuperación de los encuestados superaba las 35 semanas**.^{viii} Ahora que muchos empleados vuelven al trabajo después de un periodo de aislamiento, los espacios regenerativos pueden ofrecer un lugar para que aquellos que sufren síntomas persistentes de COVID busquen un respiro.



Bienestar emocional

Un estudio realizado en 2021 en EE. UU. **demostró que el teletrabajo ha reducido en un 34% el reconocimiento de los nuevos empleados** ^{xi}, lo que anima a los trabajadores a volver a la oficina ofreciéndoles espacios regenerativos que facilitarán las interacciones cara a cara delegando en los demás. Estos intercambios son esenciales para mejorar las relaciones con los compañeros creando confianza, compartiendo conocimientos y mejorando la comunicación.^x

Las tres principales ventajas para las organizaciones:



Atracción de nuevos talentos

Los espacios de restauración son simbólicos e indican que el lugar de trabajo está en algún lugar donde se fomenta el bienestar. Un estudio reciente en 31 países reveló que los **trabajadores tienen ahora un 53% más de probabilidades de priorizar su salud y bienestar sobre su trabajo.**

^{xi} Destacando la importancia para las empresas destacar el bienestar de los empleados en la misma organización para atraer a nuevos talentos.



Conservación del personal

La «gran dimisión» significó que el 17% de los empleados de América del Norte, América Latina, Asia-Pacífico, Europa, Australia y Nueva Zelanda dejaron su trabajo en 2020, con el **24% de las personas mencionando el bienestar personal y la salud como el motivo de su dimisión.**

^{xii} Los espacios regenerativos son una forma eficaz de armonizar las oficinas con los trabajadores priorizando el bienestar y con ello consiguiendo mayor conservación de los empleados. Además, una investigación realizada por Deloitte reveló que el coste para los empleadores relacionados con **una salud mental deficiente en el Reino Unido fue de 56 mil millones de libras esterlinas en el año 2020-2021**, un aumento con respecto a los 45 mil millones de libras esterlinas de 2019^{xiii} - equivalente a 65.7 mil millones de dólares y 52.8 mil millones de euros, respectivamente.



Motivación del personal

Los nuevos empleados contratados durante el periodo de teletrabajo no han tenido la oportunidad de experimentar la cultura de la oficina. En la investigación realizada en los EE. UU. se determinó que esto hacía que los **empleados tuvieran un 20% menos de probabilidades de asimilar los valores de la organización a la que representan.**^{xiv} Creando un entorno de trabajo positivo y restaurador en el que los empleados quieran trabajar, es más probable que los recién incorporados a la organización se sientan parte de la comunidad en el lugar de trabajo y, a su vez, compartan objetivos comunes y un sentido de propósito en su trabajo.^{xv}



Estamos viendo cada vez más personas que utilizan la oficina y lo que ofrece como medio para conservar personal o atraer personal nuevo, mientras que, antes de la pandemia, era más bien el mercado del empleador. Ahora se está convirtiendo en mayor medida en el mercado del empleado».



Cómo puede ayudar el diseño biofílico

Los espacios regenerativos están diseñados con la intención de fomentar el bienestar de los empleados y las actitudes positivas en el lugar de trabajo. Los estudios han demostrado que, un aumento de la satisfacción con la vida laboral y el espacio de trabajo, se correlaciona directamente con un aumento de los elementos visibles del diseño biofílico.^{xvi}

El Diseño Biofílico ofrece un enfoque para crear Espacios Positivos que acercan la naturaleza y los elementos naturales al entorno construido y considerar todos los sentidos para una mejora del bienestar.

El diseño biofílico puede ayudar a tratar algunos de los errores más comunes que vemos en el diseño de espacios regenerativos, tales como:



Exceso de estimulación

iluminación intensa, demasiadas texturas, colores, patrones y demasiado ruido



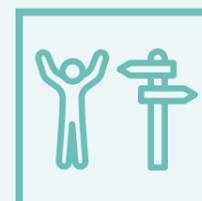
Infraestimulación

sin vistas/luz natural, un espacio infravalorado que es excesivamente minimalista o de estilo muy austero



Espacios claustrofóbicos

que carecen de espacio, ventilación o vistas exteriores (por ejemplo, armarios escoberos reconvertidos)



Inaccesibilidad

señalización deficiente o muy alejada de los espacios de trabajo



Una gran parte de los trabajadores del conocimiento han pasado al menos dos años trabajando desde casa, donde han podido ajustar y adaptar su entorno a su medida. Acústica, privacidad, confort térmico, calidad del aire, iluminación, mobiliario, biofilia y estética general, todo bajo su control. Traerlos de vuelta a un lugar de trabajo compartido supone salir de su zona de confort, y requiere una readaptación».

Principios del diseño biofilico para mejorar espacios regenerativos:



Haga clic en el icono para obtener más información sobre el diseño biofilico en nuestra guía para la «**Creación de un espacio positivo mediante el diseño biofilico**»



Rasgos directos procedentes de la naturaleza

Luz – la luz difusa y variable ajustable, ya sea natural o artificial, puede ayudar a estimular sutilmente los sentidos visuales

Aire fresco – esencial para fomentar el bienestar, los espacios que son naturalmente o mecánicamente ventilados ofrecen una sensación fresca, saludable y revitalizante

Plantas – según la teoría de la restauración de la atención,^{xviii} la visualización de elementos vivos puede ayudar a reponer nuestra capacidad mental y de atención después de demasiada «atención dirigida»^{xix} – ideal para un espacio de restauración.

Estímulos sensoriales no rítmicos (NRSS)^{xx} – los movimientos relajantes, no amenazantes que hay en la naturaleza (por ejemplo, el balanceo de la hierba, las ondas en el agua o las hojas movidas por la brisa) nos ayudan a disfrutar de la «atención sin esfuerzo» durante un breve instante. Los NRSS pueden introducirse a través de elementos hídricos y de la colocación estratégica de plantas o materiales blandos donde haya un flujo suave de aire.



Rasgos indirectos procedentes de la naturaleza,

Imágenes de la naturaleza, colores, formas y geometrías naturales – juntos, pueden crear una estimulación sutil para los sentidos y evitar que los espacios de bienestar parezcan clínicos o creados como parches de última hora.

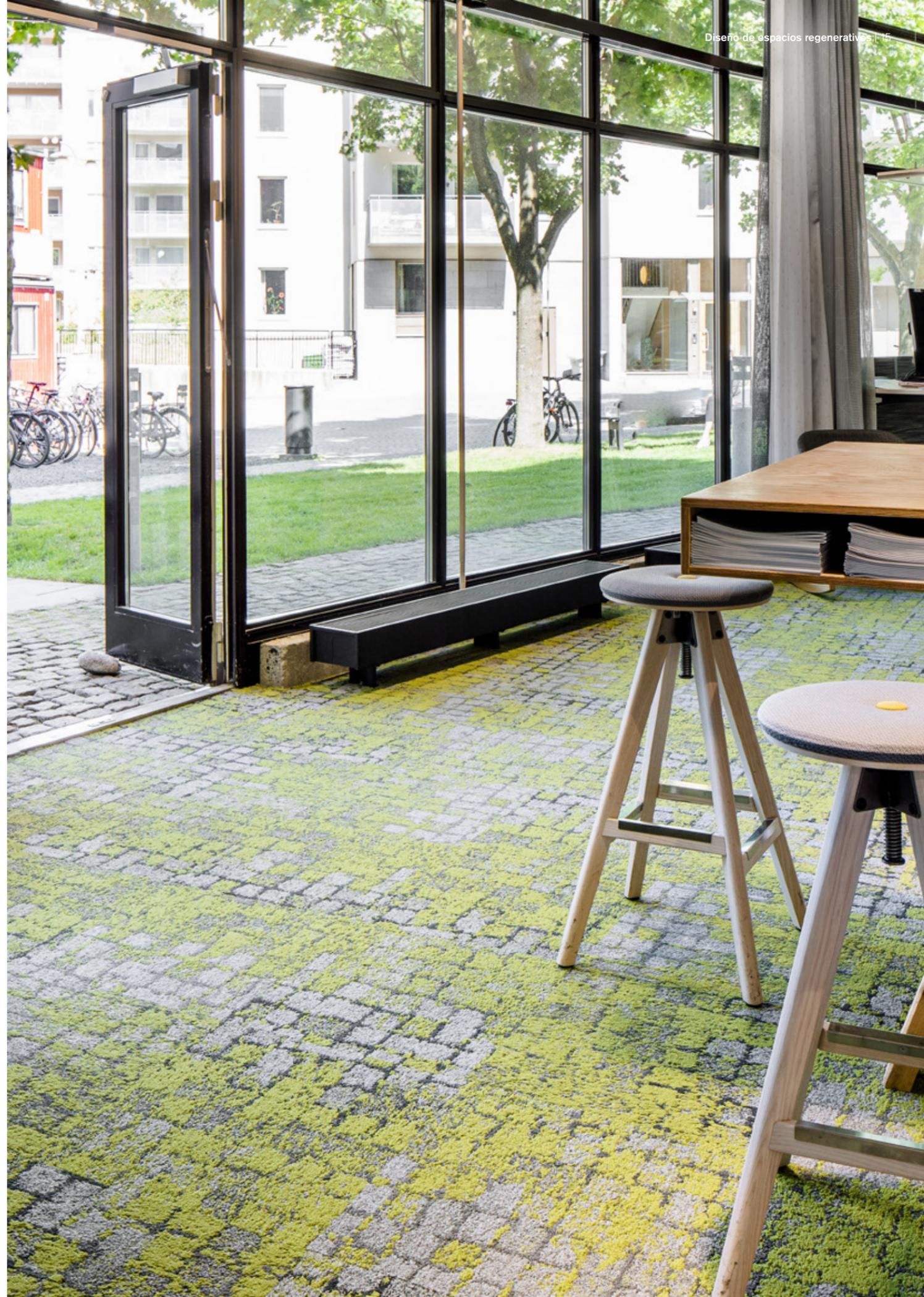
Materiales naturales – como la madera utilizada para tratamientos de paredes y suelos y para muebles, pueden ofrecer estímulos visuales y táctiles. La exposición a la madera también puede aumentar la capacidad de concentración, mejorando a la vez el estado de ánimo y la productividad.^{xxi}



Experiencias relacionadas con espacios y lugares

Perspectiva y refugio – una estrategia espacial empleada para alimentar nuestro deseo innato de ver el paisaje desde un cobijo.^{xxii} Esta combinación de privacidad y visibilidad exterior se puede implantar en el diseño de espacios regenerativos para evitar la claustrofobia y ofrecer estimulación visual.

Movilidad y señalización – el uso de técnicas que favorecen la navegación por los espacios aumenta el confort y reduce la ansiedad.^{xxiii} El aislamiento mediante el uso de materiales, colores y texturas inspirados en la naturaleza en los tratamientos de suelos y paredes, puede ayudar a crear rutas más claras hacia espacios regenerativos, haciéndolos más accesibles.



Un marco para la creación de espacios de restauración



En el lugar de trabajo a menudo existen limitaciones prácticas a la hora de implantar espacios regenerativos, especialmente en oficinas más pequeñas donde el espacio es limitado. Desde combatir los problemas de privacidad en un entorno de oficinas abiertas, hasta navegar por lugares más amplios en los que puede que los trabajadores deban desplazarse más lejos para volver a sus escritorios. Existen diversas técnicas y métodos que se pueden emplear para diseñar con éxito un espacio regenerativo sin importar la escala.

Características clave de un espacio regenerativo:

Sensación de privacidad

Tener la sensación de que no le van a molestar es esencial para promover los niveles de privacidad que pueden ser necesarios para disfrutar de un momento tranquilo en solitario o para manifestaciones emocionales privadas que los empleados no quieren compartir con los compañeros.

Esto se puede lograr mediante:

- Límites claros y espacios cerrados, que proporcionan a los trabajadores una sensación de privacidad segura
- División de la zona en áreas utilizando tratamientos para suelos y paredes
- Dispositivos de señalización que indican a los demás, a distancia, que los espacios están ocupados
- Niveles bajos de resonancia acústica y enmascaramiento del sonido utilizando sonidos de la naturaleza, por ejemplo, el canto de pájaros
- Muebles o tabiques que protejan a los usuarios desde detrás, creando seguridad y permitiendo al mismo tiempo una sensación de perspectiva de futuro



«...los espacios de bienestar ya se están incluyendo en la mayoría de los nuevos lugares de trabajo. Se trata de salas de bienestar multifuncionales – una sala privada con cerradura y con un cómodo sofá o una butaca de respaldo alto. Incluso en las oficinas más pequeñas, recomendamos que haya algún tipo de espacio para relajarse, aunque solo sean un par de butacas de respaldo alto en una esquina tranquila, orientadas hacia una ventana con vistas».

Estimulación visual

Nuestro sentido de la vista es el más dominante, por lo que es necesario tenerlo muy en cuenta para obtener el nivel de estimulación adecuado sin resultar abrumador.

Esto se puede lograr mediante:

- Luz natural – o iluminación artificial y circadiana ajustable
- Imágenes o formas reales de la naturaleza (como plantas)
- Una paleta de colores relajantes que utiliza tonos naturales tenues
- La orientación de los asientos de modo que ofrezcan vistas al exterior
- NRSS – incorpora vistas de movimiento suave mediante plantas o materiales sometidos a suaves brisas, agua, luz apagada y esculturas cinéticas. Cuando esto no sea posible, genere imágenes en movimiento a través de una pantalla o proyección.

Adaptabilidad

La línea base de los estímulos sensoriales debe ser muy baja; por ejemplo, cualquier color, patrón, textura, aroma y sonido debe ser adecuado para los usuarios más sensibles. El usuario deberá poder controlar otros elementos sensoriales que le permita vivir una experiencia personalizada.

Esto se puede lograr mediante:

- Luces regulables o ajustables
- Persianas y ventanas manipulables
- Pantallas de vídeo y audio controlables
- Pulverizadores con aroma natural que se puedan encender y apagar
- Asientos que se puedan colocar en una posición cómoda

Fomento de la conexión mente-cuerpo

Creando opciones para poder recostarse o desplazarse permite a los empleados ocupar y utilizar el espacio adaptándolo a sus preferencias individuales; es decir, utilizar el espacio del suelo para hacer estiramientos. Incluso mejor si los materiales utilizados en el espacio estimulan sutilmente el sentido del tacto, provocando interacciones físicas.

Cuando sea posible, incorpore:

- Texturas suaves en forma de alfombras, cojines y mantas – decántese por materiales y estampados naturales siempre que sea posible
- Asientos totalmente reclinables o sillones con reposapiés o tumbonas – ofrecen la oportunidad de incorporar formas naturales
- Alfombrillas y bloques para ejercicios de suelo/yoga

Ahora que hemos tratado los aspectos esenciales, veamos cómo se pueden poner en práctica a diferentes escalas...



Estar en un espacio regenerativo no implica necesariamente estar totalmente quieto...

Dr. James Levine, profesor de medicina en la Clínica Mayo, descubrió que la inactividad durante la jornada laboral puede hacer que nuestra actividad cerebral entre en un sueño profundo, afectando negativamente a nuestras capacidades cognitivas. La simple acción de ponerse de pie es suficiente para salir de este estado sedentario. Moviéndonos conscientemente durante el día, podemos combatir los efectos adversos para la salud que pueden derivarse de estar sentados durante largos períodos de tiempo.^{xxiv} Es más, esto puede ayudar a reducir la ansiedad haciendo que nuestro sistema nervioso salga del modo lucha o vuelo.^{xxv}

Espacios regenerativos a una amplia gama de escalas



Como se ha mencionado anteriormente, los espacios regenerativos se pueden implantar en un entorno de oficina a una amplia gama de escalas para adaptarse al diseño y la cultura existentes.

A continuación se muestra un ejemplo de la gama de escalas a las que se podrían ofrecer espacios regenerativos:

Mayor nivel de cobertura



Múltiples salas de bienestar ocupacional con mobiliario, acabados y tecnología adaptable que mejora las experiencias individuales y proporciona privacidad dentro del espacio compartido.



Salas de bienestar individuales con puertas de cierre, mobiliario, acabados y tecnología adaptable facilita la regeneración sensorial.



Habitaciones divididas o cerradas que ofrecen privacidad acústica y cobijo dentro o en la periferia de un espacio de oficina de planta abierta



Sillas con respaldo alto ubicadas lejos de áreas concurridas con vistas al exterior del lugar de trabajo

Menor nivel de cobertura

Hemos reunido tres ejemplos de espacios regenerativos a pequeña, mediana y gran escala que demuestran cómo se pueden combinar las características clave para diseñar un espacio de regeneración independientemente de la escala.



Pequeña escala: Un ejemplo de cómo se pueden crear espacios regenerativos a pequeña escala mediante asientos de respaldo alto bien colocados.



Media escala: Un gran ejemplo a nivel medio de cómo diseñar e implantar espacial y sensorialmente áreas regenerativas en la oficina.

La colocación principalmente aprovecha la luz natural y las vistas al exterior.

Los tejidos decorativos y cojines de tacto suave en colores naturales, crean un ambiente «casero».

Mesas laterales que permiten a los usuarios colocar sus pertenencias o un vaso de agua si están aprovechando para hidratarse.

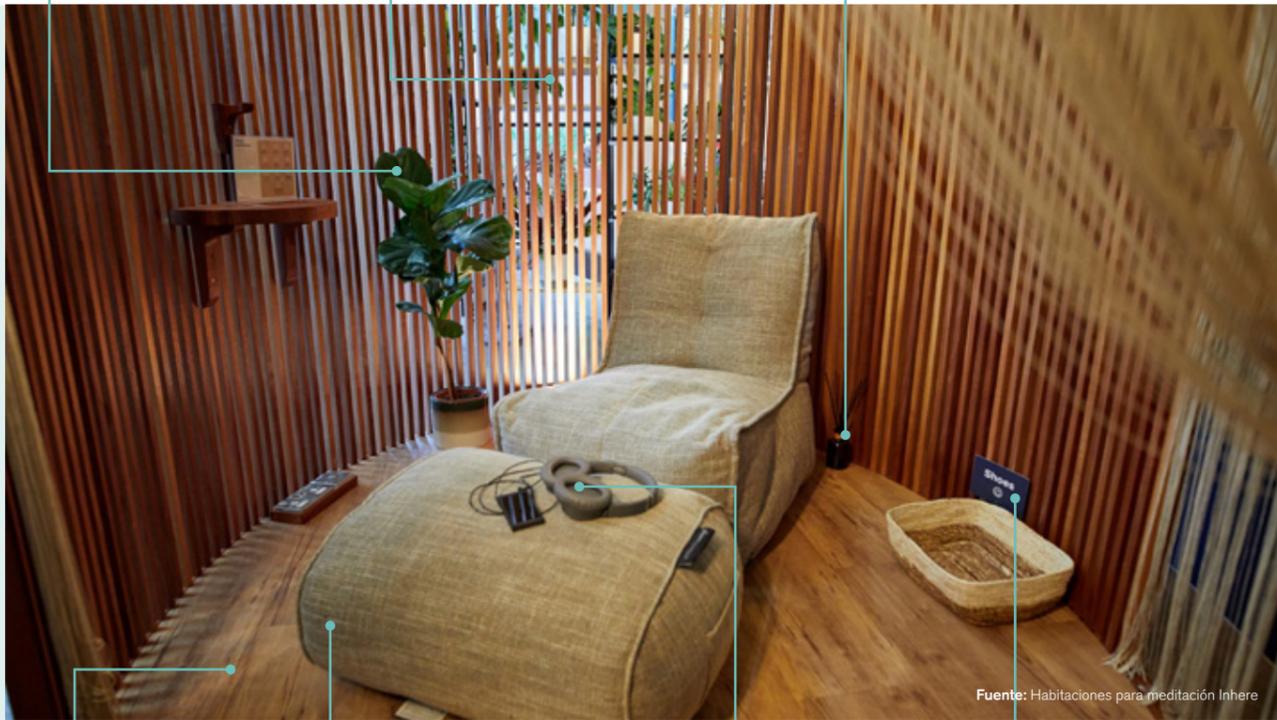
Las plantas proporcionan una conexión directa con la naturaleza y regeneración visual.

Las paredes/separaciones con listones permiten a los que se encuentran en el exterior ver si el espacio está ocupado sin interrumpir la privacidad del usuario ni la sensación de seguridad.

Los aromas pueden ayudar en la regeneración. Asegúrese de usar solo aromas naturales sin abrumar/ oprimir el espacio, ya que muchas personas son sensibles al olor.



Fuente: Steelcase



Fuente: Habitaciones para meditación Inhere

Separaciones discretas que permiten conservar de forma total o parcial la privacidad.

Los muebles se colocan de tal manera que es poco probable que las personas caminen por delante de ellos.

Diversidad de mobiliario, que ofrece a los empleados la opción de recostarse – favoreciendo la regeneración física, mental y emocional.

Los suelos naturalistas aportan una conexión indirecta con la naturaleza.

Los tejidos decorativos ofrecen una diferencia en cuanto a textura con respecto a las sillas de oficina, lo que ayuda a los usuarios a cambiar su enfoque de trabajo a descanso.

Auriculares proporcionados para la regeneración acústica y meditación.

Solicite que se quiten los zapatos, ofreciendo una sensación de «hogar» a la oficina.



Gran escala: Este ejemplo demuestra múltiples y diferentes estrategias espaciales para fomentar diferentes espacios regenerativos.

Luz natural difuminada mediante el uso de cortinas venecianas.

Los espacios pequeños y reducidos proporcionan áreas para que las personas se retiren y puedan desconectar.

Cortinas que ofrecen a los trabajadores control y privacidad.

Los asientos reclinados favorecen la regeneración física.



Fuente: proyecto tp bennett, Londres

Las alfombras, moquetas y esterillas, animan a los usuarios a moverse, estirarse o sentarse como deseen.

Luz artificial de bajo nivel para no sobrecargar visualmente el espacio.

La diversidad de texturas suaves y colores naturales proporciona estímulos sutiles tanto visuales como táctiles.

Los cubículos ofrecen espacio para que los usuarios se quiten los zapatos, con ello creando una transición de la oficina a un espacio regenerativo.



Conclusiones

La incorporación de espacios restaurativos en el lugar de trabajo puede ayudar al bienestar emocional, mental y físico de los empleados. Bien diseñados, también pueden contribuir a una sensación de bienestar en el espacio de trabajo y, además, a los empleados se sentirán apoyados por su organización.

Como comunidad de diseño, podemos destacar los beneficios de espacios restaurativos a los usuarios, especificar soluciones que apoyen el bienestar de los asistentes a la oficina y comunicar los atractivos beneficios a los clientes, para que entiendan por qué vale la pena invertir en estos espacios.

Consideraciones clave

Interface, Inc., coautor de esta guía, son expertos en diseñar suelos sostenibles que apoyen la evolución de las necesidades del usuario. Interface Design Studio ha identificado tres consideraciones que deben evaluarse antes de diseñar un espacio restaurativo en un esquema:

1. Las características espaciales actuales dedicadas al bienestar de los empleados.
2. Dónde van los empleados actualmente cuando necesitan tiempo solo.
3. Si los empleados se sienten cómodos y apoyados en su espacio de trabajo.

Estas ayudarán a identificar las necesidades de los clientes y valorar las oportunidades disponibles para ellos, incluso si tienen limitaciones de espacio. Después de todo, los espacios restaurativos realmente se pueden diseñar y implementar a cualquier escala.



Referencias

- i. <https://www.euractiv.com/section/digital/news/pandemic-sends-almost-half-eu-employees-into-remote-working/>
- ii. <https://www.kingston.ac.uk/news/article/2524/06-jul-2021-covid19-anxiety-syndrome-still-causing-one-in-five-to-struggle-with-return-to-normal-living/>
- iii. <https://www.hse.gov.uk/sTATistics/causdis/stress.pdf>
- iv. <https://www.riverbed.com/sites/default/files/file/2021-11/hybrid-work-global-survey-2021-report.pdf>
- v. <https://oktra.storage.googleapis.com/content/uploads/2022/02/15153446/Oktra-The-Guide-to-The-Hybrid-Workplace.pdf>
- vi. <https://www.limeade.com/wp-content/uploads/2021/05/2021-EmployeeCareReport-3.0.pdf>
- vii. [\[https://www.limeade.com/wp-content/uploads/2021/09/Employee-Experience-Global-Report-2021.pdf\]](https://www.limeade.com/wp-content/uploads/2021/09/Employee-Experience-Global-Report-2021.pdf)
- viii. Davis, H. E., Assaf, G. S., McCorkell, L., Wei, H., Low, R. J., Re'em, Y., Redfield, S. P., Austin, J. P., Akrami, A. 2021, «Caracterización de la COVID de larga duración en una población internacional: 7 meses de síntomas y su impacto», *EclinicalMedicine* (The Lancet), vol. 38, pág. 1 <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101019>
- ix. <https://www.forbes.com/sites/shephyken/2021/02/28/the-impact-of-the-virtual-work-from-home-workforce/?sh=22bc669d2873>
- x. Rosen, B., Furst, S. y Blackburn, R. (2007). Superando barreras para compartir conocimientos en equipos virtuales. *Dinámica organizativa*, 36(3), 259–273. doi:10.1016/j.orgdyn.2007.04.007
- xi. <https://www.windowcentral.com/microsofts-2022-work-trend-index-reveals-hybrid-work-stats-generational-metaverse-expectations>
- xii. https://ms-worklab.azureedge.net/files/reports/2022/pdf/2022_Work_Trend_Index_Annual_Report.pdf
- xiii. <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/press-releases/articles/poor-mental-health-costs-uk-employers-up-to-pound-56-billion-a-year.html>
- xiv. <https://www.tinypulse.com/blog/new-hires-suffering-in-silence-wfh-remote-onboarding>
- xv. <https://www.forbes.com/sites/johnbaldoni/2017/01/22/fostering-the-sense-of-belonging-promotes-success/#7cc151c10f26>
- xvi. Knox y Parry-Husbands. (2018) Informe #3 sobre el estado de los polinizados <https://puumarket.ee/wp-content/uploads/Workplaces-Wellness-and-Wood-Productivity.pdf>
- xvii. Kellert, S. y Calabrese, E. (2015) La práctica del diseño biofílico <https://www.biophilic-design.com/>
- xviii. Ulrich, R. S. (1986). Respuestas humanas a la vegetación y los paisajes. *Paisaje y planificación urbana*, 13, 29-44.
- xix. Grinde, B., y Patil, G. G. (2009). Biofilia: ¿Afecta el contacto visual junto con la naturaleza a la salud y el bienestar? *Revista internacional de investigación medioambiental y salud pública*, 6(9), páginas 2334-2335
- xx. <https://www.terrabinbrightgreen.com/blog/2015/12/non-rhythmic-sensory-stimuli/>
- xxi. Knox y Parry-Husbands. (2018) Informe #3 sobre el estado de los polinizados <https://puumarket.ee/wp-content/uploads/Workplaces-Wellness-and-Wood-Productivity.pdf>
- xxii. Appleton, J. (1975) *La experiencia del paisaje en Chichester y Nueva York*: John Wiley
- xxiii. Kellert, S. y Calabrese, E. (2015). La práctica del diseño biofílico. Obtenido en biophilic-design.com.
- xxiv. Groppe, J. y Alexander, J. (2018) Convertirse en una organización en MOVIMIENTO: Investigando el impacto organizativo del movimiento estratégico a lo largo de la jornada laboral. Obtenido de <https://documents.in/document/becoming-an-organization-in-motion.html>
- xxv. <https://positivepsychology.com/embodiment-philosophy-practices/#:~:text=Embodiment%20practices%20often%20use%20dance,to%20expand%20the%20healing%20process.>

Con el fin de recopilar los pensamientos y perspectivas de líderes del sector, **Interface** ha colaborado en una serie de informes que analizan el valor del diseño centrado en las personas, explican cómo la naturaleza puede inspirar la creación de espacios positivos y analizan el futuro de los edificios sostenibles. Interface quiere compartir su enfoque pionero del diseño centrado en las personas y ayudar a los arquitectos, diseñadores y responsables de la toma de decisiones a allanar el camino hacia formas innovadoras de crear edificios sostenibles con bienestar como objetivo fundamental.

Autores:

Oliver Heath

Fundador y director de Oliver Heath Design

Victoria Jackson

Investigadora senior y desarrolladora de conceptos en Oliver Heath Design

Rosa Isaacs

Investigadora de diseño y escritora en Oliver Heath Design

www.oliverheath.com

Tel.: +44 (0) 1273 326031

Correo electrónico: studio@oliverheathdesign.com

Twitter: [@oliver_heath](https://twitter.com/oliver_heath)

Fecha de publicación: Junio de 2022



Haga clic en el icono para consultar otros artículos y descubrir el valor del **diseño centrado en las personas**

Europa, Oriente Medio y África

AE	+971 556881979
AT	+43 1 8102839
BA	+387 33 522 534
BE	+32 2 475 27 27
BG	+359 2 808 303
POR	+375 17 226 75 14
CH	+41 44 913 68 00
CZ	+42 0 233 087 111
DE	+49 2151 3718 0
DK	+45 33 79 70 55
EE	+372 6518 313
ES	+34 932 418 750
EG	+(202) 3760 7818
FR	+33 1 58 10 20 20
GR	+30 211 2120820
HR	+385 14 62 30 63
HU	+36 1 349 6545
IE	+353 1 679 8466
IL	+972 97403034
IT	+39 02 890 93678
KZ	+7 495 234 57 27
LT	+370 37 337332
LV	+371 672 18 744
NL	+31 33 277 5555
ME	+381 11 414 92 00
MK	+389 2 323 01 89
NO	+47 23 12 01 70
PL	+48 22 862 48 40
PT	+351 217 122 740
RO	+40 21 317 12 40/42/43/44
RS	+381 11 414 92 00
RU	+7 495 234 57 27
SA	+966 554622263
SE	+468 241 230
SK	+421 911 104 073
SI	+386 8 205 4007
TR	+90 212 365 5506
UA	+38(044)238 27 67
Reino Unido	+44 (0)800 3134465
ZA	+27 11 608 4270

www.interface.com



Climate change is undeniable. And reversible. Our mission is to prove it. Join the #ClimateTakeBack and help create a climate fit for life.