

# Cómo mejorar la concentración en la oficina

**Hoy en día, las distracciones en el trabajo se han convertido en la norma en lugar de la excepción.**

🕒 Leer 4 minutos

Hoy en día, las distracciones en el trabajo se han convertido en la norma en lugar de la excepción. Según un estudio de Steelcase, cada empleado pierde una media de 86 minutos al día debido a distracciones e interrupciones en su oficina, somos interrumpidos cada 3 minutos y tardamos unos 23 minutos de media en volver a centrarnos en la tarea que estábamos realizando antes de la distracción. Conclusión: las distracciones en la oficina hacen perder a las empresas millones de euros, lo cual, abordar el tema de la concentración en una cuestión acuciante para cualquier organización.

Aprender a concentrarse y huir de las distracciones del entorno, no es fácil y no depende únicamente de las interrupciones propiciadas por los compañeros. En muchas ocasiones, concentrarse es ofrecer un respiro al cerebro para que éste piense mejor y se pueda centrar en una actividad. Por eso, aquí presentamos tres soluciones en el espacio de trabajo que ponen el foco en aumentar la atención.

## CONCENTRACIÓN

Cuando necesitamos concentrarnos mucho en una tarea, es importante que evitemos las distracciones no deseadas. Ya sea apagando nuestros teléfonos durante un rato, revisando completamente cómo gestionamos nuestro día o descansando mejor.

Esta zona, parecida a una biblioteca, está diseñada a modo de retiro frente a las distracciones producidas por el ruido y las frecuentes interrupciones comunes en las oficinas abiertas. El uso del teléfono está prohibido y las conversaciones restringidas. Estos entornos, diseñados con un abanico de delimitadores acústicos, visuales y psicológicos, cubren un amplio rango de preferencias de los usuarios a la hora de trabajar concentrados. Las capas de delimitación (desde espacios totalmente cerrados a microentornos) permiten a los usuarios controlar los estímulos externos, esto es, sonidos, líneas de visión, iluminación y temperatura, de acuerdo con sus preferencias.

## REGENERACIÓN E INSPIRACIÓN

Aunque la autorregulación es necesaria para mantener bajo control la atención, es importante que nos demos cuenta de que las distracciones pueden ser oportunidades para dar a nuestro cerebro el respiro que necesita y dejar que nuestras mentes vayan a donde quieran. Poder acceder fácilmente a los compañeros de trabajo, a lugares donde comer y a espacios para el descanso ayuda a los trabajadores con exceso de carga cognitiva a adquirir una nueva perspectiva. Las soluciones que permiten la posición de pie fomentan los encuentros y conversaciones no planificadas con otras personas, mientras que los paneles verticales revigorizan la mente de los trabajadores mostrando información interesante sobre la empresa y noticias de todas las partes del mundo.

También, un entorno tipo lounge informal fomenta la adopción de posturas relajadas e intercambios dinámicos que dan lugar a nuevas formas de pensar.

## **LA ACTIVACIÓN**

Cuando necesitamos activar nuestro nivel de alerta mental, la clave está en movernos. Aunque nos hayan dicho lo contrario en el colegio, estar sentado y quieto merma nuestra capacidad para concentrarnos. Numerosos estudios han demostrado que el movimiento aumenta la atención mediante el bombardeo de oxígeno y sangre fresca a través del cerebro y la liberación de hormonas positivas.

En el entorno de trabajo, será necesario proporcionar entornos de fácil acceso que animen a los trabajadores a moverse durante la jornada laboral para activar sus mentes y cuidar de sus cuerpos.