

Nº 93 - 1,80 € - CANARIAS 1,95 €

VIVE MEJOR TU VIDA

ESPAÑA

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

SEXO

Por qué no tienes **ganas**

TEST

¿Sabes **delegar** responsabilidades?

PAREJA

TU HAS CAMBIADO, ÉL NO...

TESTIMONIOS

"He superado un **cáncer**"

CRISIS

Recortes sociales: pasar de la **rabia** a la **acción**

DOSSIER

DESARROLLA TU

INTUICIÓN

Aprovecha su fuerza para que te ayude a **decidir y actuar**

Rachel Weisz

«Las mujeres podemos con todo»



A gusto en la oficina

Estar ocho horas diarias en la oficina nos obliga a crear un ambiente laboral que promueva el bienestar físico y emocional. Luz, color y armonía son los aliados para decorarla.

A la oficina vamos a trabajar, pero también es el lugar donde somos creativos, nos relacionamos con clientes y compañeros y pasamos casi una tercera parte del día. Para lidiar con proyectos, llamadas, reuniones y un ordenador encendido, es necesario procurarnos un ambiente laboral luminoso, inspirador y organizado, que nos guste y,

sobre todo, que favorezca el rendimiento individual y en equipo. Psicólogos y arquitectos coinciden en que el ambiente de trabajo es tan importante como el del hogar, ya que una oficina mal planificada afecta a la actitud del trabajador hacia las tareas, entorpece su desempeño y puede causar molestias físicas y emocionales. La clave es

definir el estilo y la personalidad del lugar de acuerdo con la actividad comercial o empresarial, decorar sin que las tendencias interfieran en la comodidad y apostar siempre por la funcionalidad.

NI ESTRÉS NI FATIGA

Las condiciones ambientales condicionan el bienestar integral del ▶▶▶



►► individuo. Vicente Briet, psicólogo especialista en clínica y director de www.psicologosdealicante.es, asegura que el trabajador, como ser humano, está influido por factores externos propios del escenario laboral. Los más conocidos, desde la perspectiva de la psicología organizacional, son la ergonomía, la iluminación, el color, el ruido y la temperatura. "La gente no puede despojarse del impacto de esas fuerzas al presentarse a trabajar", dice.

Briet precisa que una interacción nociva con estos factores puede provocar las conocidas enfermedades del trabajo: lesiones dorsolumbares y músculo-esqueléticas, traumatismos repetitivos y, por supuesto,

trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y estrés. Es como un círculo vicioso: "La incomodidad puede ocasionar una salud disminuida, y ésta conducir a una ejecución deficiente, que produce insatisfacción laboral".

Un ambiente de oficina inadecuado también puede generar frustración, apatía y fatiga. "Si el estado de ánimo se deteriora, merman la calidad y cantidad de la producción", afirma Briet. "Si bien el nivel de estrés depende de variables individuales, ciertas condiciones pueden producir una respuesta estresora y disminuir el rendimiento del trabajador." Otros síntomas del trabajo en oficinas mal acondicionadas son cansan-

cio, disminución de la voluntad de trabajar y aburrimiento.

TENDENCIAS: APERTURA Y LUZ

Para el arquitecto técnico Antonio López Llobregat (antoniolopez.at@hotmail.com), el equilibrio es la clave para decorar ambientes de trabajo: mobiliario de calidad, diseño abierto e innovador, luz natural, combinaciones de colores y ventilación óptima crean un conjunto motivador que influye en el rendimiento. "Ante todo, la oficina debe ser funcional y debe equilibrar ese aspecto con la estética y la comodidad", dice. En las áreas de trabajo, López propone darle importancia a lo útil, favorecer

DISEÑO, LUZ Y ORGANIZACIÓN

► **COLOR.** La tonalidad del ambiente laboral influye en las emociones. Combinar los colores que producen tranquilidad (claros, grises) con los energéticos (verdes, rojos) da buenos resultados.



► **LUZ.** Si no es la adecuada, causa problemas visuales, fatiga y estrés. La iluminación natural es ideal, y debe complementarse con la artificial y la localizada cuando lo requiere la tarea.

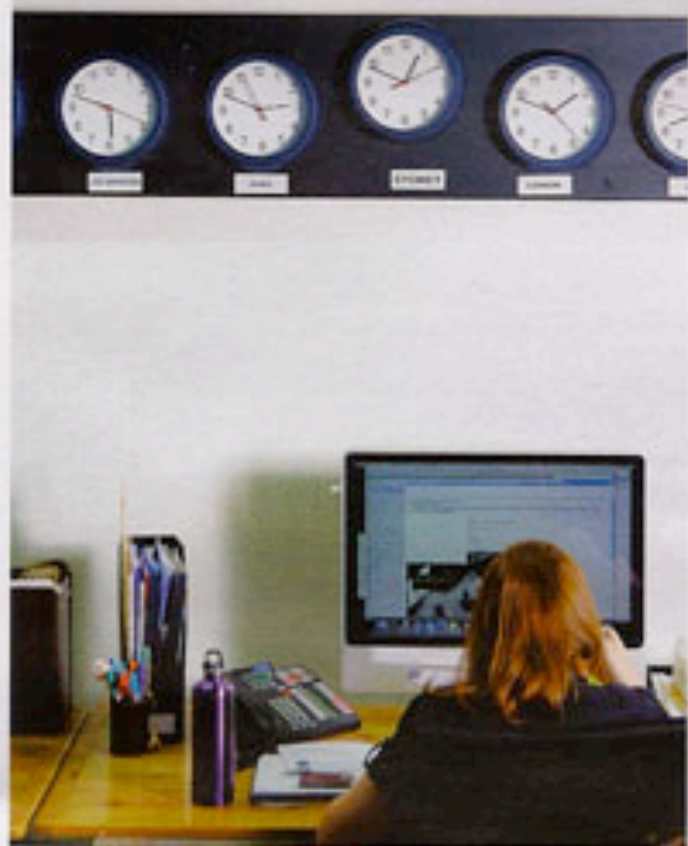


► **ORGANIZADORES.** Almacenar los objetos de uso cotidiano añade estilo a la estación de trabajo y ahorra tiempo. Las estanterías abiertas decoran, y los archivadores cerrados optimizan el espacio.

► **COMPLEMENTOS.** Portabolígrafos, bandejas, pizarras, plantas, objetos relajantes y portarretratos personalizan la mesa de trabajo, crean intimidad y ayudan a que el lugar se sienta como propio.



► **MUEBLES.** Son los aliados indiscutibles del confort en la oficina. La mesa debe ser amplia, para permitir desplegar el trabajo, y la silla, ergonómica y ajustable para prevenir lesiones.



- ➔ Las oficinas modulares ganan estilo con divisiones de cristal, que aportan intimidad, mantienen la privacidad en tu rincón de trabajo y facilitan la labor en equipo.
- ➔ El diseño debe reflejar los aportes de la ergonomía. Una silla con soporte adecuado para la espalda y las piernas es una inversión en bienestar, comodidad y productividad.
- ➔ Los periodos de descanso en la oficina mantienen en niveles adecuados el rendimiento y la atención. La pausa para el café también favorece la planificación de las tareas.



la organización del espacio y escoger muebles de líneas minimalistas o suaves que añadan estilo sin recargar el ambiente. "Hay que evitar los espacios saturados. El desorden ejerce un efecto desmotivador inmediato." Plantea que las oficinas abiertas, con estaciones de trabajo sin divisiones, favorecen el trabajo en equipo: "Las áreas comunes fomentan la comunicación y el intercambio y, por ende, la creatividad". López añade que ciertos acabados funcionales lucen bien a la vista: algunas tuberías en los techos apor-

tan un estilo limpio e industrial. En las mesas, la tendencia es a liberarlas de lo que no se usa. Materiales como acero y vidrio ofrecen un carácter vanguardista y la madera, un resultado más fresco y clásico. En cuanto al color, el arquitecto técnico afirma que los tonos oscuros absorben la luz. Para buscar amplitud, sugiere "balancear tonos y prescindir de lo estridente". En ventilación es conveniente climatizar por zonas para ahorrar energía y ajustar la temperatura a favor del trabajador.

TERESA DE VINCENTO

DÓNDE COMPRAR

Ikea. Presenta una línea de muebles de oficina muy versátil. Además de asesorar a pymes y planificar espacios, ofrece servicio de transporte. www.ikea.es
Entrellardat. Combina estilo y exclusividad en las líneas para dirección, áreas operativas y complementos. Ubicada en Alicante, ofrece entornos armónicos y promueve la calidad. www.entrellardat.com
Bernadi. Mobiliario de referencia y diseño para oficinas que incluye sillería, colectividades, salas de espera, iluminación... Opera en Barcelona y cuenta con outlet. www.bernadi.es