

Impacto del diseño interior biofílico, en las oficinas sobre el bienestar emocional y el desempeño laboral.

Impact of biophilic interior design in offices on emotional well-being and work performance.

Josué Roberto Hidalgo González¹ and Gaudencio Raúl Velasco Villafuerte²

¹ Posgrado; ISU Universidad. 25 Sur 702, Col. La Paz, C.P. 72410 Puebla, Puebla; México. arq.robtohidalgo@outlook.com

² Posdoctorado, Universidad Mesoamericana. Avenida Ricardo Díaz Martínez 17, El Relicario, C.P. 29289 San Cristóbal de Las Casas, Chiapas; México. cp_arq_auulvv@hotmail.com Fecha de recepción del manuscrito: 27/10/2023 Fecha de aceptación del manuscrito: 5/12/2023

Fecha de publicación: 15/12/2023

Resumen—La biofilia nos sugiere como persona o como seres humanos, que siempre estemos en contacto con la naturaleza, es de suma necesidad para nuestra salud mental y productividad dentro y fuera de las empresas lo que nos da a entender que la naturaleza florece para todos con el propósito fundamental de sentirnos completos. El objetivo es analizar, gestionar, buscar y apreciar la presencia de todas las plantas de su ambiente natural sea endémico o no, así como también de los animales, de igual manera a todos paisajes naturales y entornos enriquecidos con elementos naturales. Analizado para evaluar el impacto de elementos biofílicos a través de mediciones objetivas y encuestas a una muestra del sector específico, como la presencia de plantas y luz natural, en la experiencia de los empleados. Los resultados sugieren una correlación positiva entre el diseño interior biofílico y el bienestar emocional, así como un aumento en la productividad y la satisfacción laboral. Es importante dotar a los seres humanos de naturaleza, con el fin de que la persona, se sienta muy de cerca con el medio natural y de otras formas de vida en el mundo. Esta interacción emocional y psicológica con la naturaleza puede influir en nuestro entorno de bienestar, creatividad y salud mental, por lo que nos hará sentir más reconfortados y revitalizados al interactuar con el mundo natural.

Palabras clave—diseño, arquitectura, emocional, desempeño, ambiente.

Abstract—Biophilia suggests to us as a person or as human beings, that we always be in contact with nature, it is extremely necessary for our mental health and productivity inside and outside of companies, which gives us to understand that nature flourishes for everyone with the fundamental purpose of feeling complete. The objective is to analyze, manage, search and appreciate the presence of all the plants in their natural environment, whether endemic or not, as well as animals, as well as all natural landscapes and environments enriched with natural elements. Analyzed to assess the impact of biophilic elements through objective measurements and surveys of a specific industry sample, such as the presence of plants and natural light, on the employee experience. The results suggest a positive correlation between biophilic interior design and emotional well-being, as well as an increase in productivity and job satisfaction. It is important to provide human beings with nature, so that the person feels very close to the natural environment and other forms of life in the world. This emotional and psychological interaction with nature can influence our environment of well-being, creativity and mental health, making us feel more comforted and revitalized when interacting with the natural world.

Keywords—design, architecture, emotional, performance, environment.

INTRODUCCIÓN

El ambiente laboral es un aspecto fundamental de la vida cotidiana de millones de personas en todo el mundo pasamos una parte significativa de nuestras vidas en entornos de oficina, lo que convierte la calidad de estos espacios en un factor crucial para nuestro bienestar y desempeño. En este contexto, el diseño interior biofílico ha surgido como una innovadora y prometedora estrategia de diseño que busca redefinir la relación entre el entorno construido y la naturaleza, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de

las personas.

En la Ciudad de México, una de las metrópolis más grandes y densamente pobladas de América Latina, el diseño de espacios de oficina enfrenta desafíos únicos relacionados con la congestión urbana, la contaminación atmosférica y la demanda de productividad laboral en entornos a menudo desafiante. En este contexto, la implementación de elementos de diseño interior biofílico ha adquirido relevancia como una estrategia para abordar tanto el bienestar emocional de los colaboradores como su desempeño laboral en los entornos

corporativos.

El diseño interior biofílico se trata de la premisa fundamental de que la conexión con la naturaleza en el entorno construido puede tener un impacto profundo en la salud mental, la productividad y la satisfacción de los trabajadores. Así como también la integración de los Elementos naturales y de la vegetación en el interior de las oficinas, la maximización de la luz natural y la creación de espacios que evocan ambientes naturales pueden contribuir significativamente a la creación de un entorno laboral más saludable y armonioso. A pesar de la creciente atención que ha recibido el diseño interior biofílico en el ámbito global, la investigación específica sobre su impacto en los entornos de oficinas en la Ciudad de México es limitada.

Es fundamental comprender cómo esta estrategia de diseño puede influir en la experiencia de los colaboradores en un contexto urbano complejo y diverso como el de esta ciudad. El presente estudio tiene como objetivo abordar esta laguna de conocimiento al explorar el impacto del diseño interior biofílico en espacios de oficinas en la Ciudad de México. Nos centramos en dos dimensiones críticas: el bienestar emocional de los empleados y su desempeño laboral. A través de una metodología rigurosa que combina mediciones objetivas y encuestas, buscamos analizar cómo la introducción de elementos biofílicos puede influir positivamente en la salud mental y la productividad en el entorno laboral de la Ciudad de México. En resumen, este estudio contribuirá a la comprensión de cómo el diseño interior biofílico puede mejorar la calidad de vida de los trabajadores y la eficiencia en el lugar de trabajo en un contexto urbano desafiante. Los resultados ofrecerán información valiosa para las organizaciones que buscan crear entornos laborales más saludables y sostenibles en la Ciudad de México y en otras áreas urbanas similares.

DESARROLLO

Dentro de dichas problemáticas nos encontramos con el crecimiento excesivo de la población y la urbanización acelerada con la que las ciudades crecen generando de esta forma grandes áreas geográficas llenas casi en su totalidad de edificaciones de concreto que generan una isla de calor en todo el valle de México lo cual deriva en los distintos microclimas dentro de las edificaciones los cuales en relación directa a la contaminación han ido aumentando su temperatura haciendo cada vez más difícil el trabajar con climas a los que uno no está acostumbrado además de aumentar el consumo energético de los aires acondicionados y ventiladores dentro de las oficinas.

Aunado a esto el hecho de habitar en la Ciudad de México es casi un sinónimo de vivir alejado de la naturaleza y aunque la mayoría de la gente que vive en la Ciudad de México está acostumbrada pues nacen crecen y mueren en el mismo entorno no es un estado natural para el ser humano el privarse de la conexión con la naturaleza. En nuestro instinto está el sentirnos atraídos por la naturaleza y la vegetación los cuales ya naturalmente tienen beneficios

desde el punto de vista emocional hasta el punto de vista psicológico reduciendo los niveles de estrés, la fatiga mental, la ansiedad, la depresión y aumentando o elevando nuestro estado de ánimo por consiguiente cuando él o la trabajadora se encuentra en este estado de equilibrio se vuelve mucho más eficiente al tener mayor concentración y claridad fomentando la productividad de la empresa.



Fig. 1: Sensación al estar rodeado de vegetación.



Fig. 2: Diseño interior biofílico.

Por ello en este diseño interior biofílico, es como traer un pequeño trozo de la naturaleza al corazón mismo de nuestras oficinas en la Ciudad de México y aunque a nivel operativo puede llegar a sonar complicado es básicamente diseñar y crear espacios de trabajo en los que nos podamos sentir conectados con la naturaleza utilizando elementos

como plantas luz natural ventilación natural colores texturas e incluso agua.

Para entender mejor el presente artículo se requieren de algunos conceptos básicos como los siguientes:

Arquitectura: La arquitectura se encuentra en el filo de una fina línea que divide la ciencia del arte, pues forma tanto parte de las bellas artes como una ciencia exacta; es la forma en que los humanos diseñan, construimos y edificamos los espacios en que vivimos y nos relacionamos, más allá de simplemente crear edificios funcionales; se trata de combinar estética, función, practicidad, eficiencia, visualmente estéticos y trascendentales.

“La arquitectura es una disciplina definida como el arte y la técnica de proyectar y construir edificios para satisfacer las necesidades del ser humano, a través de la forma, la funcionalidad y los preceptos estéticos, es considerada una de las bellas artes. El concepto arquitectura proviene del latín *architectura* que, a su vez, tiene origen en el griego, y puede definirse como el arte y la técnica de proyectar y construir edificios para satisfacer las necesidades del ser humano, a través de la forma, la funcionalidad y los preceptos estéticos.” (Ochoa, 2020).

Ansiedad: La ansiedad es un estado emocional más común actualmente y en el entorno laboral puede llegar a incapacitar a una persona para poder desempeñar sus funciones correctamente al sentir miedo y ponerse en un estado nervioso.

“La ansiedad es un estado emocional en el que se presentan cambios somáticos (cuando una persona expresa tener un síntoma que en realidad no tiene) y psíquicos. La ansiedad se considera patológica cuando se presenta de manera excesiva y su duración es prolongada, lo que genera disfuncionalidad en la persona que lo padece. La ansiedad se manifiesta como: Sensaciones somáticas como: mareos, taquicardia, sudoración, palpitaciones, temblor, molestias digestivas, aumento de la frecuencia y urgencia urinaria y/o mareos. Síntomas psíquicos (cognoscitivos, conductuales y afectivos) como: nerviosismo, deseo de huir, sensación de muerte inminente, inquietud, miedos irracionales, temor a perder la razón y el control.

Ambiente Biofilia: La biofilia es la innata conexión y afinidad que los seres humanos sienten hacia la naturaleza y otras formas de vida en el mundo. Es la tendencia a buscar y apreciar la presencia de plantas, animales, paisajes naturales y entornos enriquecidos con elementos naturales. Esta conexión emocional y psicológica con la naturaleza puede influir en nuestro bienestar, creatividad y salud mental, ya que nos sentimos reconfortados y revitalizados al interactuar con el mundo natural. La biofilia sugiere que, como seres humanos, tenemos una profunda necesidad de estar cerca de la naturaleza para florecer y sentirnos completos.

“El primero en usar el término ‘Biofilia’ fue Erich Fromm desde el ámbito de la psicología, sin embargo, fue un biólogo de Harvard, Edward O. Wilson, quien desarrolló

el concepto de que las personas estamos irremediabilmente vinculadas a la naturaleza y que este contacto es esencial para un desarrollo psicológico y físico a plenitud”.

Concentración: La concentración se refiere a la capacidad de enfocar la atención de manera intensa y sostenida en una tarea, actividad o información específica, mientras se ignoran distracciones y pensamientos irrelevantes. Es la habilidad de dirigir todos tus recursos mentales y cognitivos hacia un objetivo particular, lo que permite un procesamiento profundo y eficiente de la información. “La concentración es el proceso a través del que seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás”.

Entorno laboral: El entorno laboral se refiere al ambiente en el que las personas realizan sus actividades laborales. Incluye todos los elementos y condiciones físicas, sociales, psicológicas y organizativas que rodean a los empleados mientras realizan sus tareas en un lugar de trabajo específico. Este entorno puede tener un impacto significativo en la productividad, la satisfacción laboral y el bienestar de los empleados.

“El ambiente laboral o de trabajo son todos los elementos materiales y humanos que pueden influir en las tareas diarias de un trabajo, como el horario, las condiciones de seguridad e higiene del espacio laboral, la disposición de los mismos y también el clima laboral, etc. Un ambiente laboral positivo alegra el ánimo, mejora la concentración y proporciona un buen enfoque del trabajo tanto a los empleados como a los empresarios.” (Ortega, 2022).

Productividad: En un sentido empresarial o económico, la productividad es crucial porque afecta directamente la eficiencia y la rentabilidad de una empresa o una economía en general. Una mayor productividad implica producir más con menos recursos, lo que puede resultar en menores costos y mayores ganancias.

“La productividad se encarga de medir y calcular el total de bienes y servicios que han sido producidos por cada factor utilizado (tierra, trabajo, capital, tiempo, etc.) durante un periodo determinado. Es decir, la productividad nos permite saber lo que produce un trabajador en una hora, en un día o incluso en un mes.” (Software DELSOL, 2020).

METODOLOGÍA

Diseño, Población y Muestra

Esta investigación mantiene un enfoque cuantitativo con tintes cualitativos, contemplándose como una investigación analítica y proyectiva; se especifica que se utiliza un muestreo no probabilístico de tipo deliberado o por juicio, que se caracteriza por seleccionar a participantes específicos en función de su conocimiento o relevancia para el tema de investigación. Esto se justifica en este estudio debido

a la necesidad de comprender de manera más simple las respuestas a preguntas específicas sobre la aceptación del diseño biofílico en los espacios de trabajo en la Ciudad de México.

Si bien esta metodología ofrece ventajas, como la obtención de datos en profundidad y relevancia para el tema de estudio, también presenta desventajas, como la posible introducción de sesgos y la falta de representatividad de la muestra. Por lo tanto, se sugiere la combinación de este enfoque con otros métodos de muestreo y la justificación clara de las decisiones de selección para mejorar la calidad y validez de los resultados. Para la presente investigación se emplea una muestra de 55 personas. La muestra de control son personas del entorno laboral de oficinas en la ciudad de México, la justificación para esta elección es comprender la forma en que piensan las personas en la zona geográfica en la que se enfoca la investigación.

Es un tipo de muestreo es no probabilístico, pues para el tipo de investigación se toma una muestra por conveniencia, siendo la mejor opción al comprender de manera simple las respuestas a preguntas estipuladas para entender la aceptación del diseño biofílico en los espacios de trabajo. Es un tipo de muestreo es no probabilístico, pues para el tipo de investigación se toma una muestra por conveniencia, siendo la mejor opción al comprender de manera simple las respuestas a preguntas estipuladas para entender la aceptación del diseño biofílico en los espacios de trabajo.

“El muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen por medio de un proceso que no les brinda a todos los individuos de la población las mismas oportunidades de ser seleccionados.” (Muguira, 2017).

RESULTADOS

El impacto del diseño interior biofílico en entornos corporativos de oficinas en la Ciudad de México, centrándose en cómo este enfoque de diseño puede influir en el bienestar emocional de las personas, manteniendo niveles de estrés reducidos, concentración y estado de ánimo elevado, así como el desempeño laboral de los colaboradores en consecuencia de este. Considerando este entorno se toma únicamente la siguiente figura que engloba la percepción de los trabajadores en cuanto al tema aquí desarrollado.

Nota: Obteniendo como resultado, que más del 50 % de la población atribuye sentir tranquilidad con estos elementos naturales existentes en su ámbito de trabajo, por lo que puede resultar de gran beneficio para una empresa al existir la percepción de la productividad en la misma al mantener un ambiente tranquilo entre sus colaboradores..

Así mismo integrar un mejor confort y visualización, en cada uno de los detalles y diseños de interior biofílico, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los trabajadores,

¿Que sensación tienes cuando estás rodeado de vegetación?

64 respuestas

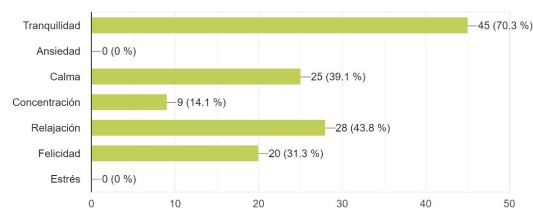


Fig. 3: Sensación al estar rodeado de vegetación.

y tener mejor productividad en cuanto a eficiencia y eficacia en el lugar de trabajo, así como también la efectividad en todo su contexto urbano desafiante. De esta manera lo que se pretende ofrecer son resultados que brinden información valiosa para las organizaciones que buscan crear entornos laborales más saludables y sostenibles en la Ciudad de México y en otras áreas urbanas similares.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos a través del análisis de los datos recopilados en el cuestionario proporcionan evidencia sólida de la influencia positiva y significativa que ejerce la presencia de vegetación en el entorno laboral y, por ende, en la experiencia de los empleados. La estrecha conexión entre la vegetación y emociones fundamentales como la tranquilidad, la relajación y la felicidad destaca la importancia de incorporar elementos naturales de manera consciente en la planificación y diseño de espacios de trabajo contemporáneos.

La preferencia generalizada por entornos laborales con vegetación respalda la idea de que esta preferencia podría ser utilizada como una herramienta efectiva para mejorar la satisfacción y el compromiso de los trabajadores. Aunque los efectos específicos en la productividad y la motivación individual pueden variar según diversos factores, es innegable el papel crucial que desempeña la naturaleza en la mejora del bienestar general de los empleados. Esto subraya la importancia de abordar el diseño de los espacios de trabajo de manera integral, considerando tanto las necesidades funcionales como las emocionales de los trabajadores.

La integración consciente del diseño biofílico en los entornos laborales se posiciona como una estrategia clave para enriquecer la calidad de vida de los empleados. Al incorporar elementos naturales y orgánicos en estos espacios, no solo se fomenta una relación más armoniosa entre el entorno construido y el entorno natural, sino que también se influye positivamente en la percepción subjetiva de los trabajadores sobre su lugar de trabajo.

Este enfoque no solo contribuye a su bienestar emocional, sino que también se traduce en beneficios tangibles, como la reducción del estrés y la fatiga mental. Al reducir estos factores que pueden impactar negativamente en la salud mental y el rendimiento laboral, se crea un entorno

propicio para una mayor productividad y una sensación de pertenencia más profunda.

Es importante destacar que el impacto positivo de la vegetación en el entorno laboral va más allá de lo meramente estético. Los datos recopilados subrayan cómo los trabajadores no ven la naturaleza como un mero adorno visual, sino como un elemento que contribuye a su bienestar integral. Al ofrecer a los empleados un espacio que promueva su salud emocional y mental, las organizaciones pueden fomentar una mayor conexión entre los empleados y la empresa, impulsando un sentido de pertenencia y un compromiso genuino con los objetivos corporativos.

DISCUSIÓN

En última instancia, los hallazgos de este estudio enfatizan la necesidad de reevaluar la concepción tradicional de los espacios de trabajo y adoptar un enfoque más holístico que integre la naturaleza como una parte esencial del diseño. Al hacerlo, no solo se mejora la percepción subjetiva de los trabajadores sobre su entorno laboral, sino que también se abordan aspectos críticos como el bienestar emocional, la reducción del estrés y la mejora de la productividad. Este enfoque, centrado en el ser humano y respaldado por la influencia positiva de la vegetación, puede allanar el camino para entornos laborales más saludables, felices y productivos en el futuro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Biblioguías: Técnicas de estudio:
Concentración y Relajación. (2016).
<https://biblioguias.unex.es/c.php?g=572102p=3944915>.

Biofilia . (2022). Fundación Aquae.
<https://www.fundacionaquae.org/glosario/biofilia/>

Cervera, A. (2020). Diseño Biofílico: un sistema natural para incrementar la productividad y el bienestar de las organizaciones. SIMBIOTIA. <https://www.simbiotia.com/disenio-biofilico/>

De Salud, S. (s/f). ¿Qué es la ansiedad?
gob.mx. Recuperado el 15 de agosto de 2023.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-ansiedad>.

Muguira, A. (2017). Tipos de muestreo: Cuáles son y en qué consisten. QuestionPro.
<https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-demuestreo-para-investigaciones-sociales/>.

Ochoa, A. (2020). Arquitectura: todo lo que debes saber de esta disciplina. Architectural Digest.
<https://www.admagazine.com/arquitectura/que-es-la-arquitectura-20200629-7044-articulos>.

Ortega, C. (2022). Ambiente laboral:

Qué es y cómo mejorarlo. QuestionPro.
<https://www.questionpro.com/blog/es/ambiente-laboral-que-es/>.

¿Qué son las “ecotecnias”? ¿Cuáles son sus beneficios?
<https://wiggot.com/archivos/que-son-las-ecotecnias-y-cuales-son-sus-beneficios/>.

Software DELSOL. (2020). Productividad. Sdelsol.com.
<https://www.sdelsol.com/glosario/productividad>.