(Extremadamente) fuera de la oficina: deje que la naturaleza impulse la creatividad y el rendimiento de su equipo

Cómo la vida al aire libre fomenta la salud y el bienestar

Fiona Czerniawski, Jackie Bailey, y Ana Tobias

Verónica Ávila Ortega, Jorge Ortiz de Zárate, Andrés Rodríguez, y Ana Tobias, editores de McKinsey & Company

Los estudios muestran que el tiempo dedicado a la naturaleza tiene efectos positivos en la capacidad de atención y el bienestar. Las empresas que aprovechan su poder pueden crear una fuerza laboral resistente y productiva a largo plazo.

Verónica Ávila Ortega, Jorge Ortiz de Zárate, Andrés Rodríguez, y Ana Tobias, editores de McKinsey & Company

DESCÁRGAS
Artículo completo

Los seres humanos han extendido durante mucho tiempo que la naturaleza tiene poderes restauradores fundamentales para el bienestar. Pienso en la exhortación de Ralph Waldo Emerson a "ser tragado por el cielo, caer en el mar, fundirse en el aire, ser parte del". Pero desde la Revolución Industrial, muchos de nosotros hemos perdido el contacto con la naturaleza, y a un precio cada vez más alto. Hoy, nuestra sociedad está, en gran medida, sedentaria, pasa la mayor parte del tiempo dentro de edificios y, según la Organización Mundial de la Salud, hasta el 80 % de la población mundial se ve afectada por la contaminación del aire, y cierta cantidad de ruido ambiental es inevitable.

Las personas están más desconectadas de la naturaleza, una crisis y del planeta que nos rodea[1] Este desarrollo tiene efectos en el cerebro y en el bienestar. Los estudios demuestran que existen desequilibrios en el ritmo circadiano, particularmente entre los niveles de estrés y el estado de ánimo, que han influenciado a millones de personas en todo el mundo. Al mismo tiempo, la gente ha encontrado alegría en estar fuera de la naturaleza, especialmente en entornos no confinados. Muchos se han dado cuenta de que las naturales es algo que le ayuda a sentirse afortunado cuando se sentían angustiados o deprimidos.[2]

Crear oportunidades para que las personas y los equipos se conecten con la naturaleza puede ser un poderoso antídoto para el tipo de estrés prolongado que está aumentando en el lugar de trabajo.

Crear oportunidades para que las personas y los equipos se conecten con la naturaleza puede ser un poderoso antídoto para el tipo de estrés prolongado que está aumentando en el lugar de trabajo. Crear oportunidades para que las personas y los equipos se conecten con la naturaleza puede ser un poderoso antídoto para el tipo de estrés prolongado que está aumentando en el lugar de trabajo. Crear oportunidades para que las personas y los equipos se conecten con la naturaleza puede ser un poderoso antídoto para el tipo de estrés prolongado que está aumentando en el lugar de trabajo. Crear oportunidades para que las personas y los equipos se conecten con la naturaleza puede ser un poderoso antídoto para el tipo de estrés prolongado que está aumentando en el lugar de trabajo.

Crear oportunidades para que las personas y los equipos se conecten con la naturaleza puede ser un poderoso antídoto para el tipo de estrés prolongado que está aumentando en el lugar de trabajo. Fuentes: Informe de Wellbeing Wilderness Trust[3] ofrece evidencia. A diferencia de los estudios de laboratorio, que a menudo se centran en los efectos de un único hallazgo fuerte del estilo, el grupo de la profesionales a la vez de docenas de verdaderos fenómenos seleccionados en Reino del Norte, Rusia, Europa y Estados Unidos. Los senderos ofrecen de tres a cinco días en el entorno remoto, con poco o ningún acceso a la tecnología, junto con entrenamiento de pares y grupos (cuando el senderismo y otras actividades al aire libre. Los equipos de senderismo están compuestos por hombres y mujeres de valores diversos que pueden reducir la productividad y fomentar comportamientos nocivos.

Los participantes regresan de los retiros sintiéndose rejuvenecidos, bien individualmente como en grupo, e informan que su sentido de conexión, cohesión y rendimiento continuó cuando volvieron a sus puestos de trabajo. Los efectos duraron hasta seis meses (la duración del estudio), y los participantes informaron de estas ventajas continuaban en meses.

Como vio hoy el CEO de un fabricante estadounidense, después de una charla de equipo sobre una figura en el mirador del sendero de Pacific Crest Trail, "Las conversaciones que pudieron de tener en ese campo duraron unos 45 minutos, pero hablaron tomado más de 30 horas de reuniones. No tengo la idea de que el equipo también tiene ese tipo de conversaciones."

La investigación muestra que pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar el funcionamiento cognitivo, aumentar las conexiones y ser un catalizador para el crecimiento personal y de equipo. Es este artículo, discutimos la investigación científica que sustenta esta eficacia y ofrecemos acciones que las personas pueden tomar para permitir a sus empleados acceso a la naturaleza, y ganar energía y ser más productivos cuando regresan a sus puestos de trabajo y llegue.

Estar en la naturaleza apoya la capacidad de atención y la creatividad

En los descansos, en ocasiones recomendados, que ofrecen de otra manera interrumpe con intervalos de descanso y recuperación, está claro en el año reciente también que la fatiga mental es un factor en expansión. Tecnología como el mundo afectos, puede ser intensa mental y emocionalmente, especialmente en nuestro entorno operativo actual. Los altos niveles de agotamiento y agotamiento tienen consecuencias, como se refiere en del informe de McKinsey Recuperar con confianza: reenfocarse en todo el mundo laboral.

Sin embargo, no es suficiente ser simplemente disciplinado para tomarse un tiempo libre para descansar y recuperarse. Es particularmente en los casos de los más exigentes. Estar en la naturaleza ayuda con la capacidad de atención, la creatividad, el bienestar y la felicidad. Sin detenerse ser unas secuencias de desarrollar estas habilidades cruciales, sino más bien un recurso fundamental para el desarrollo individual y de equipo.

En un centro de invierno en Noruega, un líder de una organización global le preocupaba que la comunicación en la naturaleza pudiera ser una pérdida de tiempo. "Estábamos incluidamente ocupados en el trabajo", dijo este líder sénior. "Pero eso pronto, hice. Así, el centro de que nuestro grupo estaba cada vez más diversos capaces de ser sedentarios y atlético, y pasar de un estado de protección a una de aprendizaje. Me quedé asombrado."

Los psicólogos ambientales Stephen y Rachel Kaplan, que realizaron un estudio de investigación en los bosques de Michigan, Estados Unidos, sugieren que la exposición a la naturaleza puede ayudar a aliviar la fatiga mental y mejorar la capacidad de atención, proceso la información. La investigación conduja a su "Teoría de la Restauración de la Atención", que postula que la capacidad de atención para centrarse en un estímulo o tarea específica, limitada y resulta en fatiga por la atención dirigida.

El mejor remedio para esto es una práctica que los Kaplan llaman "atención involuntaria" o "fascinación suave", en la que experimentamos un sentido de asombro que crea el espacio para reflexionar y la imaginación. Los Kaplan descubrieron que estas en la naturaleza tomarte una función cerebral menos activa, lo que permite a las personas reparar su capacidad de atención dirigida. La mente puede entonces centrarse en procesos de otro orden, detectando patrones y conocimientos que de otro modo podría perderse.

Esta es particularmente relevante en el entorno de trabajo actual, en el que nuestros formas cada vez más digitales de operar requieren una atención dirigida continua. Nuestros cerebros no fueron diseñados para tratar con los múltiples canales de comunicación que muchos de nosotros experimentamos a diario.

Cuando se trata de cuestiones cognitivas de la naturaleza, especialmente en lo que respecta a la fatiga mental y la atención, incluyen un estudio de Marc Berman, John Jonides y Stephen Kaplan, de la Universidad de Chicago. Este ofrecen una conexión "Cómo pueden los entornos naturales incrementar la capacidad de atención, la creatividad, el bienestar y la felicidad. Sin detenerse ser unas secuencias de desarrollar estas habilidades cruciales, sino más bien un recurso fundamental para el desarrollo individual y de equipo.

Cuando está en la naturaleza, muestra cerebro emite ondas alfa que ayudan a calmar la respuesta al estrés y a reducir los niveles de ansiedad, lo que permite que el cerebro entre en un estado más relajado, claro y creativo.

Ondas alfa y niveles de estrés

La exposición también habla del impacto de la naturaleza en los niveles cerebrales. Cuando se utiliza la atención dirigida, incluida la resolución de problemas, la forma de decisiones y presiar atención a los entornos digitales como mensajes de texto, correos electrónicos y notificaciones de aplicaciones, nuestro cerebro entra en lo que se llama estado beta, o nuestro "mente ocupada y activa". Es el estado en el que nos sentimos más conscientes y alertas. Por ejemplo, cuando se trata de introducir un ejercicio de bucle/ruth como la fabricación de Twigg, son más capaces de hacer conexiones con sus organizaciones. En un ejemplo reciente, un ejecutivo de una compañía de seguros global acababa que de repente entendía cómo su equipo había estado probando demasiada atención a los diferentes empresas adquiridas en lugar de centrarse en la construcción de la cultura holística de su organización. Puede ser simples, pero al día de detener a los empleados individuales en lugar de conformarse con gane horas y energía fue una poderosa herramienta de las prioridades de liderazgo.

Después de alrededor una media en los Kaplan Ademas, equipos de tiempo dedicado a sentarse en un bosque, un CEO de un negocio global de bienes de consumo dijo: "Mañana, cuando salgamos de la oficina, nos sentaremos en un bosque y nos preguntaremos qué es lo que necesitas ganar". Este día, hoy día, es de cuenta de que el bienestar no se trata de estar frente de la manada y caminar lo más lejos y lo más alto, sino más bien concentrarse y aprovechar el potencial de las personas de su equipo. Más tarde día que ese momento lo ayudó a entender lo que era le ayudaría y la mentalidad de liderazgo de servicio y que cambió su enfoque.

Acciones que los líderes pueden tomar

Por muy valiosa que pueda ser el tiempo a través de terrenos accidentados, los beneficios de la salud mental también se pueden obtener más cerca de casa. El sigue de ser el tiempo en la naturaleza como un lugar para revitalizar cuando está en un punto de fatiga profundamente desafiante, es posible incorporar la naturaleza a la rutina diaria. Algunos cambios pueden ayudar:

Ve a bañarse en el bosque

En la década de 1980, el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca de Japón comenzó a alentar a las personas a "bañarse en el bosque" como una forma de que los ciudadanos cansados disfrutaran de una forma de exploración consciente en un bosque podrían reducir la presión arterial, reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés) y mejorar la concentración y la memoria.[4]

El entorno no tiene que ser un bosque; puede ser un sendero, un parque, una playa. Encuentre cualquier lugar tranquilo en la naturaleza para sentarse y observar sus hundos interior y exterior. Puede que lo sorprenda cómo un ejercicio de 20 minutos puede ser que reduzcan sentimiento y expirar e ser que inspiración surge.

Deja tu teléfono atrás

Hablar, enviar mensajes de texto y tomar selfies es un teléfono mientras esta en la naturaleza reduce significativamente los beneficios. En el mismo estudio de 2019 mencionado anteriormente, Shuqar y sus colegas monitorearon la actividad cerebral de las personas utilizando electroencefalogramas (EEG) mientras caminaban por un sendero; cada que estaban en los teléfono tenían niveles cortisol como la advertencia de atención y podían experimentar ansiedad. Los participantes que dejaron sus teléfonos en casa o los mantuvieron apagados y guardados en los bolsillos tuvieron niveles de cortisol más bajos y también experimentaron niveles más altos de atención y relajación.

Cambiar a periodos de actividad reducida

Muchos con frecuencia entre breves lo agotador que es los trabajos y otros importantes: reservas de grupos necesarias para el rendimiento cognitivo y fatiga.[5] Desactiva las notificaciones digitales y bloquear tiempo en el calendario para la actividad concentrada. Hablo desconcertante de trabajo al menos un día completo los fines de semana y considera cómo te conectas con la naturaleza a través de los sentidos al menos una vez por semana.

Reconsidera tu entrenamiento

Los investigadores han descubierto que los corredores que hacen ejercicio al aire libre en la naturaleza se sienten menos enojados, deprimidos o empáticos. Esta cohorte también se sentía más reducendo después que los participantes del estudio que corrían en áreas urbanas.[6]

Recuerda que has marcado el tono

En Hacemos que los líderes gestionen sus medios de bienestar y resilencia, pero crear una organización de alto rendimiento es otra cosa. Los líderes pueden crear las condiciones para que los empleados participen y lo. La investigación de McKinsey muestra que incluir una cultura en la que se anima a las personas a tomar en serio su salud mental y su bienestar tiene un impacto significativo en la productividad y el rendimiento. Los líderes pueden ser un ejemplo de este enfoque y crear oportunidades a nivel de equipo, alguna organización incluso ofrecen apoyo de salud mental de los empleados en los escenarios de los líderes basados en comentarios secretarios anónimos de sus equipos.

Acciones que los equipos pueden tomar

Los entornos naturales también pueden tener un impacto significativo y positivo en el comportamiento social. Un estudio de 2007[7] por investigadores de la Universidad de Illinois de Urbana-Champaign, Estados Unidos, encontró que los niños que jugaban en entornos naturales con niveles de estrés elevados, hiperactivos y déficit de atención (ADHD) y agresividad en una zona. También descubrió que los padres veían poder ahorrar a la gente a ser y ayudar a crear un mayor sentido de comunidad.

En una oficina, exponer a los equipos a la vegetación puede aumentar los sentimientos de conectividad y respeto. Un estudio holandés reciente que las personas que trabajan en oficinas tenían de plantas son significativamente más generosas con sus colegas que aquellas que no tenían ar tenerlas de la vegetación de las oficinas.[8]

Permitir que la naturaleza cambie las dinámicas sociales

Las actividades al aire libre en equipo ayudan a crear las condiciones para que las personas interactúen a un nivel más profundo. Estas habilidades de las construcciones de las decisiones de mes, el estado y los organizarse, en nota a los empleados a tomar una actitud más fresca. Después de todo, los seres humanos han estado sentados juntos hace los estentóreo durante miles de años, y los mecánicos del equipo que tienen relaciones lineales y tensas de la naturaleza y reconocerlas en un entorno menos y complejo.

Navegar juntos por un desafío físico

Escalar a través de un cañón, caminar hasta una cumbre o incluso construir un fuego juntos requiere confianza. Pero que tan en el equipo de alto rendimiento.[9] Estar en un camino a menos cambio la dependencia de los equipos de los otros, y de reunirse las capacidades y la antigüedad que podría ser posible proveídas en la última vez cuando nos reunimos para las habilidades necesarias en la naturaleza. Estos pueden ser una mas profunda de aprendizaje y colaboración.

Los líderes tienen que tener en cuenta el elogio las actividades del equipo y los destinos de los eventos que dejaría personas pueden no poder asistir a un retiro al aire libre, como aquellos con una discapacidad física. Es importante encontrar un lugar que deaja sus sentidos para que sean totalmente inclusivos, una que pueda responder a necesidades específicas diferentes tipos de sensibles, modificando actividades o agregando equipo para ayudar con la movilidad.

Hay un deverio no planificado

A veces, no tener un plan, segando y pregunta/dirigirse a la naturaleza, así aprendo, guiado por el pensamiento y la persona a explorar cómo pueden y navegar por sus organizaciones. También pueden ser amenazas a buscar nuevas posibilidades para encontrar soluciones.

Acciones que las organizaciones pueden tomar

Crear normas culturales que incluyan la naturaleza como parte de cómo trabajan los empleados puede ser un poderoso agente de cambio.

Usa la naturaleza como tu sala de seminarios

Por lo que hace reservarse de estrategia o eventos fuera del sitio en un hotel o centro de conferencias, considere reunirse fuera. Sentirse diferente de una fogata para recomendar como grupo y construir una confianza más profunda, entendiendo en actividades que refuerzan los valores de la organización. Por ejemplo, una empresa de consultoría de Reino Unido, que se que ha mantenido de equipo entregaron todo la tecnología para desconectar realmente y permitir que el cerebro entre en un estado más creativo.

Usa el espacio al aire libre para conversaciones en grupos pequeños

Los empleados pueden dar un paseo juntos o sentarse en un parque para discutir la resolución de problemas o estrategia, en vez quedarse de disquetes y otros documentos como acuáticos. Para reducir a cuentas de equipo, incluso si la respuesta no las sabemos no pueden ser al aire libre, piensa en qué puede ser diferente cuando piensa para conversaciones en grupos pequeños, dialogo enseñanzas o conversaciones de diario.

Tras la naturaleza destino

Anime a los empleados a pasar tiempo con una visita de la naturaleza a tener algo relevante en su espacio de trabajo. Como se señaló anteriormente, esto puede incluir plantas en macetas, una pecera o incluso un mural de paisajes naturales. Algunas organizaciones han ido aún más lejos y ofrecen a sus empleados un espacio de trabajo al aire libre. Algunas organizaciones han adoptado este concepto más profundamente diseñando sus oficinas en torno a espacios naturales y al aire libre. Un ejemplo es Salesforce, que ha dado forma a su nuevo centro de operaciones como parte integral de sus oficinas y retiros de bienestar de los empleados.[10]

Los más laboral está relacionado con equipos y deseo hace más de dos años tuvo completamente bueno. Las organizaciones cuyo fuerza laboral está ocupada con notas suficientes de bienestar y resiliencia son más capaces de navegar por el sentido, la complejidad y la ambigüedad de los tiempos que vivimos. Los líderes que reconocen el valor de la naturaleza y de la naturaleza sobrepasa simplemente para construir líderes sanos y felices para el futuro pueden cosechar las recompensas del rendimiento en los próximos años.

ACERCA DELLEGAL AUTOREAL

Fiona Czerniawski es líder asociado en Alantyr, una empresa de McKinsey, y trabajo en la oficina de Londres. **Jackie Bailey** es líder de práctica de Alantyr y trabajo en la oficina de Londres. **Ana Tobias** es líder asociada de Alantyr y **Ana Barrena** es líder asociada de Alantyr y trabajo en la oficina de Madrid, Europa, Estados Unidos.

Los autores desean dar las gracias a Jacqueline Brassey, Junior Pierre, James Rickard y Peter Van der Pol por sus contribuciones a este artículo.

Todas las fotografías son de Alantyr, Wilderness Trust, Reino del Norte, Rusia, Europa y Estados Unidos.

Está a punto de salirse con Barbara Tversky, editora sénior de la oficina de Nueva York.

Haga un nuevo

EXPLORA UNA CARRERA CON NOSOTROS

Buscar vacantes

ARTÍCULOS RELACIONADOS

Artículo | Hace 2 meses
Ahorre el apartamento de los empleados: ¿Está resolviendo el problema correcto?

Artículo | Hace 2 meses
Cómo mantener el estrés diario en un "nivel óptimo"

Artículo | Hace 2 meses
Seguridad psicológica, inteligencia emocional y liderazgo en un mundo de trabajo