

Diseñar espacios de trabajo
para la **neurodiversidad**
ayuda a **todos**



Diseñar espacios de trabajo para la neurodiversidad ayuda a todos

Las organizaciones de todo el mundo están reconociendo que considerar las diferencias neurológicas abre oportunidades para los neurodivergentes (según algunas estimaciones entre el 15 y el 20 % de la población mundial) y desarrolla una cultura inclusiva y crea entornos de trabajo mentalmente amigables para apoyar una fuerza laboral neuro diversa.



¿Qué es la neurodiversidad?

“Neurodiversidad” es un término popular que se utiliza para describir las diferencias en el funcionamiento del cerebro de las personas. La idea es que no hay una manera “correcta” de funcionar del cerebro. En cambio, existe una amplia gama de formas en que las personas perciben y responden al mundo, y estas diferencias deben ser aceptadas y fomentadas.

Se ha convertido en un movimiento para apoyar a las personas que son neurodivergentes (fuera de la corriente principal que se enfoca en la forma en que funcionan sus cerebros) y que busca centrarse en desarrollar sus fortalezas y talentos.¹

1. <https://childmind.org/es/articulo/que-es-la-neurodiversidad/>

¿Por qué es importante diseñar de manera inclusiva?

Las personas, ya sean neurodivergentes o no, trabajan e interpretan sus espacios de trabajo de manera diferente. Los mismos ambientes que relajan o energizan a algunas personas pueden abrumar o amenazar a otros. Los constantes pitidos, pings y conversaciones de fondo de un plano de planta abierto convencional oficina, por ejemplo, podría no desconcertar a una persona neurotípica, pero podría hacer que su compañero de trabajo neuro diverso se sienta como si estuviera en medio de una multitud.

El viaje diario a la oficina y la expectativa de sentarse en un escritorio todo día podría no molestar a alguien con neuro tipicidad, pero podría enviar a su compañero de trabajo a una caída en picada de frustración distracción y sobrecarga sensorial. Incluso los patrones, como el zigzag en blanco y negro en sillas de oficina, que algunos podrían considerar elegante y sofisticado, pueden causar a otros experimentar mareos o incluso vértigo paralizante.

En otras palabras, el diseño inclusivo, aunque bien intencionado, no siempre es suficientemente inclusivo. Teniendo en cuenta las muchas formas en que un neuro diverso experimenta el espacio físico y el diseño para esas diversas experiencias—nos pone en un camino más claro para crear lugares de trabajo menos estresantes y más solidarios.



El beneficio inesperado

Diseñar espacios de trabajo con conciencia sensorial apoyan a todos, pues no todos saben que son neurodivergentes. Cada ser humano tiene una composición sensorial distinta para procesar y manejar estímulos de entornos espaciales y sociales. Estos sentidos nos conectan con todo en nuestro mundo, y porque cada cerebro está conectado en su propia manera única, cada uno interpreta y experimenta sus ambientes de manera diferente. Cuando diseñamos espacios que respetan los sentidos, no solo reducimos las respuestas al estrés, que nadie está inmune a, pero también apoyamos la salud mental y en general bienestar de cada empleado.

8

formas prácticas en que las empresas pueden mejorar la experiencia en el lugar de trabajo para todos

1

Horario flexible

Ofrecer horarios de trabajo flexibles, que pueden ser más propicios para los niveles de energía y la productividad, donde las personas pueden elegir trabajar a su máximo rendimiento. Repensar la puntualidad en relación con el rol. ¿El hecho de que alguien esté sentado en su escritorio a las 9:00 a. m. es crítico para el desempeño? Los datos de Experience per Square Foot™ (XSF) de Cushman & Wakefield muestran que las personas con un horario flexible tienen una experiencia laboral un 40 % mejor.

2

El traslado

Los horarios de trabajo híbridos ofrecen a los colaboradores la oportunidad de trabajar en un entorno cómodo para ellos y que pueden controlar. La flexibilidad puede ofrecer opciones de viaje fuera de las horas pico para reducir el tiempo perdido mientras viaja y el estrés y la ansiedad adicionales asociados con estos horarios.

3

Reuniones en las salas de conferencia

Asegurar que las salas de reunión no estén demasiado iluminadas y que los niveles de iluminación sean ajustables. Evitar la iluminación fluorescente y considerar mesas circulares en las salas de conferencias para ayudar a garantizar que todos puedan escuchar y participar. Además, considera el uso de un CART (Comunicación Acceso Traducción en Tiempo Real, por sus siglas en inglés) una aplicación de voz a texto que facilita la comunicación de toda una reunión.

4

Pasillos

Crea un lugar de trabajo acogedor y diseña espacios que sean intuitivos y fáciles de navegar. Enfatiza las señales de orientación a través de la repetición de señalización y mensajes consistentes, con gráficos fuertes y un tema común. Incorpora hitos artísticos, como fotos o pinturas memorables, para ayudar con un sentido de lugar y dirección. Utiliza convenciones de nomenclatura, como nombres de salas de conferencias, que sean lógicas y fáciles de encontrar.

8

formas prácticas en que las empresas pueden mejorar la experiencia en el lugar de trabajo para todos

5

Lugares de trabajo individuales

Fomenta el uso de audífonos con cancelación o reducción de ruido para limitar las distracciones y reducir el volumen periférico que puede estar invadiendo los espacios de trabajo personales. Asegúrate que la altura de las paredes no sea demasiado alta para que las personas no pierdan la noción de dónde se encuentran en el lugar de trabajo y no demasiado baja para que haya demasiadas distracciones visuales para quienes intentan realizar tareas con la cabeza hacia abajo.

6

Cafetería

Considera espacios que permitan “juegos paralelos” y actividades compartidas que no requieran una conversación continua. Además, no todas las salas de descanso o cafés tienen que ser iguales. Diseña algunos como “espacio para nosotros” para promover la conversación y las interacciones, mientras proporcionas un equilibrio de salas de “espacio para mí” para un tiempo tranquilo y personal para leer, concentrarse y recargar energías sin distracciones.

7

Reuniones virtuales

Ofrece tipos de espacios alternativos, como salas tranquilas o salas telefónicas, donde las personas puedan alejarse de su escritorio para realizar una reunión virtual en una sala tranquila y apartada, sin estímulos externos. Considera activar los subtítulos para todas las reuniones para que todos los participantes puedan mejorar la comprensión durante las reuniones.

8

Descanso

Incorpora elementos naturales, como pisos de madera, vegetación natural y agua, así como acceso al aire libre y luz natural, todo lo cual ayuda a humanizar el espacio y ayuda a las personas a relajarse cuando están lejos de sus escritorios.





CONTACTO PARA MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Ranferi Pimentel
Content Specialist

ranferi.pimentel@cushwake.com

María Fuentes
Communications Leader

maria.fuentes1@cushwake.com

Henry Morales
Marketing & Communications Director
henry.morales@cushwake.com



@CushWakeMexico

© 2023 Cushman & Wakefield México. Todos los derechos reservados. La información contenida en este informe se recopila de múltiples fuentes que se consideran confiables. La información puede contener errores u omisiones y se presenta sin ninguna garantía o representación en cuanto a su exactitud.

Cushman & Wakefield (NYSE: CWK) es una firma líder a nivel global en servicios inmobiliarios que ofrece un valor excepcional a ocupantes y propietarios de bienes raíces. Cushman & Wakefield es una de las más grandes firmas de servicios inmobiliarios con 52,000 empleados en aproximadamente 400 oficinas y 60 países. En 2022, la empresa tuvo ingresos por \$10.1 mil millones de dólares a través de sus principales líneas de servicio; Administración de Proyectos, Administración de Propiedades e Instalaciones, Arrendamiento, Mercados de Capital, Valuación, Servicios de Asesoría entre otros.

Para obtener más información, visite www.cushmanwakefield.com o siga a @CushWake en Twitter.