

Conectar para motivar

¿Cuándo fue la última vez que saliste a conectar con la naturaleza? Estudios demuestran que desde la Revolución Industrial, muchos de nosotros hemos perdido el contacto con la naturaleza, causando un gran costo para nuestra salud física, mental y emocional. Crear oportunidades para que las personas y los equipos se conecten en la naturaleza puede ser un poderoso antídoto contra el tipo de estrés prolongado que está aumentando en el lugar de trabajo.

Te presentamos Aberkyn's Wilderness Trails, que a diferencia de un retiro corporativo típico de fin de semana o un evento de liderazgo fuera del sitio, el programa desafía a los líderes a vivir una experiencia de aprendizaje en la naturaleza, a usarla como un vehículo para la transformación personal o del equipo, y a reflexionar, reconectarse y redescubrir su propósito y pasión en lugares de senderos cuidadosamente seleccionados en Europa, África, Asia y América del Norte.



Sus senderos duran de tres a cinco días y son adecuados para personas de todos los niveles de condición física. Ofreciendo un espacio estimulante para conectarse con pares de otras organizaciones, reflexionar sobre un propósito y convertir los conocimientos en acción. Los participantes regresan de los retiros sintiéndose rejuvenecidos, tanto individualmente como en grupo, e informan que su sentido de conexión, cohesión y desempeño continuó cuando regresaron a la oficina. También dicen que sienten una mayor sensación de claridad y una perspectiva ampliada, algo invaluable en estos tiempos complejos e inciertos.

La investigación muestra que pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar el funcionamiento cognitivo, impulsar las conexiones y ser un catalizador para el crecimiento personal y del equipo. Existen diversos beneficios que ofrece este tipo de actividades como que al estar presente en la naturaleza favorece la capacidad de atención y la creatividad.

Los psicólogos ambientales Stephen y Rachel Kaplan, quienes realizaron un estudio de nueve años para el Servicio Forestal de EE. UU. Descubrieron que el contacto con la naturaleza puede ayudar a aliviar la fatiga mental y mejorar la capacidad del cerebro para procesar información. La investigación condujo a su "Teoría de restauración de la atención", que postula que la capacidad del cerebro para concentrarse en un estímulo o tarea específica es limitada y da como resultado fatiga de atención dirigida.



Entre los ejemplos de los beneficios cognitivos de la naturaleza, especialmente en lo que se refiere a la fatiga de la atención, se incluye un estudio de 2012 realizado por el profesor de psicología de la Universidad de Utah, David Strayer, y sus colegas. Como parte del estudio, los excursionistas pasaron tres días inmersos en la naturaleza sin ninguna tecnología. La mitad de los excursionistas experimentaron un aumento significativo en el rendimiento en una tarea de creatividad y resolución de problemas. Los hallazgos reafirman que estar expuesto a entornos naturales aumenta el rendimiento cognitivo al calmar la mente al mismo tiempo que le permite concentrarse.

Se descubrió que, después de pasar un día de caminata por ejemplo, los cerebros de los participantes están en un estado más expansivo y creativo. Es importante que los líderes gestionen sus niveles de bienestar y resiliencia para crear una organización de alto rendimiento a su alrededor. Los líderes pueden crear las condiciones para que los empleados prosperen, o no. La vida laboral es intrínsecamente ocupada, y desde hace más de dos años ha sido particularmente estresante

Las organizaciones cuya fuerza laboral está equipada con niveles suficientes de bienestar y resiliencia están mejor preparadas para navegar el estrés, la complejidad y la incertidumbre de estos tiempos difíciles. Las empresas que entienden cómo usar el poder de la naturaleza estratégicamente para construir

líderes saludables y preparados para el futuro pueden cosechar las recompensas de desempeño en los años venideros.

Y tú ¿qué opinas acerca de este innovador tema?

