

# ACTIU

*Home Office*



ACTIU



# Cómo crear un *Homeoffice*

Una de las claves para poder trabajar desde casa es saber auto-organizarse para que el hogar no se convierta en una oficina los siete días de la semana. Para hacerlo a gusto y con comodidad es necesario **acondicionar con creatividad e inteligencia el espacio de trabajo**. Para crear un espacio de oficina dentro de casa es importante disponer de estos básicos: una buena conexión a Internet, un ordenador, una silla ergonómica que cuide de tu salud mientras trabajas, un escritorio y algún espacio de archivo donde ordenar los objetos y papeles de trabajo.

No importa el tamaño del espacio, siempre y cuando dediques un área fija y diferenciada para trabajar. Si no puedes tener una habitación de tu casa en exclusiva para esta actividad, puedes optar por diferenciar una zona, por ejemplo, a través del color, la distribución o el estilo así, sentirás que es parte de otra estancia.

La elección del mobiliario dependerá del espacio disponible, de la actividad que realices y de las horas que vayas a emplear en tu homeoffice. De todas formas, y sea cual sea tu situación, **trata de crear un entorno para trabajar lo más atractivo, funcional y cómodo** posible para que tu creatividad, bienestar y productividad fluyan por igual.

Desde **ACTIU**, te ofrecemos una selección de mobiliario capaz de cubrir las necesidades de cualquier usuario, sin descuidar su bienestar, su salud y, sobre todo, su operatividad.

Vivimos inmersos en un proceso de transformación digital que ha provocado un replanteamiento global en las formas de trabajar y comunicarse. Nosotros somos conscientes de ello y trabajamos el **COOL WORKING, una filosofía basada en el bienestar y productividad de las personas**.



# Claves para crear un entorno de trabajo saludable en casa

Estar trabajando desde casa no significa olvidar implementar hábitos saludables. El homeoffice bien aplicado es sinónimo de eficiencia, gracias al incremento de la productividad de las personas que lo llevan a cabo. Por ejemplo, la eliminación de los desplazamientos a un centro de trabajo (estará menos fatigado) o la posibilidad de conciliar mejor la vida personal y profesional ayuda a incrementar la satisfacción de los trabajadores con el puesto que desempeñan, gracias al tiempo ganado y también por la confianza que la empresa les otorga para trabajar con autonomía. Un trabajador satisfecho rinde mucho más.

Algunos datos: según la **Red Española de Empresas Saludables** "las personas saludables y felices son más productivas, permanecen el doble de tiempo en sus tareas y tienen un 65 % más de energía y una mayor vinculación con su empresa. Además, por cada euro invertido en programas de salud hay un retorno para la compañía de 3,5 euros".



Proponemos estos hábitos que te ayudarán a disponer de un ambiente laboral saludable y productivo:

## o Establece una rutina

No trabajes en pijama. Levántate, desayuna y vístete. No te sientes frente al ordenador ni revises los mails hasta que estés listo. Fija momentos especiales del día para ciertas actividades y reserva otros para el trabajo puro y duro.

## o Planifica tu tiempo

Establece un horario. Evita las citas a media mañana. Es cierto que hacerlo desde casa ofrece más flexibilidad y libertad de horarios, pero nunca podemos utilizar esa libertad para fomentar el caos y la desorganización, sino para preservar y mantener una productividad óptima.

## o Invierte en tu espacio de trabajo

Cuida el ambiente y entorno, ya hemos visto que hay muchas opciones y aunque el espacio sea pequeño, siempre que sea posible intenta crear un rincón para ti. Ha de estar bien iluminado, ventilado, despejado, limpio y sólo con aquellas cosas que de verdad vas a necesitar.

## o Evita distracciones

No mezcles trabajo con ocio. Las distracciones electrónicas a veces se cuelan sin querer y si no ponemos todos nuestros medios para evitarlas, les estaremos abriendo la puerta de par en par. Sobre todo, con las tareas o actividades más delicadas procura cancelar y cerrar todo aquello que no te aporte nada y pueda ser fuente de distracciones.

## o Descansa entre tarea y tarea

Es importante refrescar nuestra mente y reciclar nuestros ciclos de atención con frecuentes descansos entre tarea y tarea. Además, para que de verdad sea efectivo, es importante que ese descanso lo hagas alejado de la mesa en la que trabajas. El descanso tiene que ser una actividad completamente distinta a la que estabas haciendo.

## o Haz ejercicio

Haz cualquier tipo de deporte, si es posible, incluso a diario. Y sé constante. Mantener tu cuerpo sano es tan importante como terminar el proyecto a tiempo.

## o Alimentación saludable

Una dieta saludable contribuye de forma importante a una mejor salud y a la prevención de enfermedades graves como las patologías cardiovasculares (infartos de miocardio y accidentes vasculares cerebrales). Además, comer bien ayuda a combatir el estrés y nos protege de trastornos menores como los resfriados o la gripe. Una alimentación equilibrada y en la cantidad y frecuencia adecuadas mantiene el nivel de energía y mejora el rendimiento.

## o Da señales de vida.

Si trabajas coordinado con un equipo da señales de vida a lo largo del día para que las personas que trabajan contigo sepan que estás online. Crea un calendario común con los otros miembros del equipo para que todo el mundo esté informado de los horarios y disponibilidades de los demás.

## o Revisa tu productividad

Como personas que buscan la mejora continua debemos volver con frecuencia sobre nuestros hábitos y nuestros métodos, analizarlos y modificarlos si lo consideramos necesario. Al menos una vez al año debes revisar el tiempo que dedicas a cada labor y los ingresos que percibes por ella. De esta manera, sabrás si estás siendo realmente efectivo.



# Ergonomía y Salud



Pasamos una **media de 9h y 19 minutos** en el puesto de trabajo, la gran mayoría, **sentados** delante de un ordenador. Deberíamos tener muy claro cómo **afecta la postura y el ambiente a nuestro rendimiento final**; sin embargo, y a pesar de su importancia, no solemos prestarle la atención que requiere y en la mayor parte de los casos no suele ponerse en práctica **hábitos saludables en el trabajo**.



## Una mala postura puede ocasionar problemas graves.

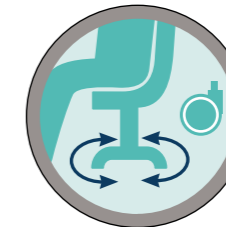
En ocasiones lo barato puede salirnos caro. La elección de una buena silla es una prueba de ello. Es importante ser consciente de una adecuada selección del mobiliario que vamos a emplear para trabajar desde casa, sobre todo cuando dedicamos más de un tercio de nuestro tiempo a la actividad laboral.

A continuación, te ofrecemos una serie de hábitos saludables para mejorar la ergonomía y evitar problemas de salud:



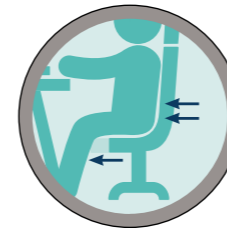
### No encorvarse:

Cabeza, cuello y espalda alineados y rectos, y hombros relajados. Para ello, un buen respaldo, incluso un cabecero, ayudan a mantener una buena posición.



### Base móvil:

una silla con ruedas, nos permitirá un fácil movimiento sin necesidad de provocar movimientos bruscos al tronco. Además, si se dispone de respaldo adaptable al movimiento, nos disminuirá la posibilidad de sobrecargas musculares.



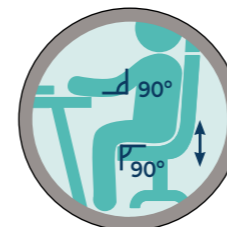
### Sentarse bien:

una silla adecuada, dónde el apoyo lumbar sea correcto y el asiento sea regulable a la profundidad necesaria y cómodo.



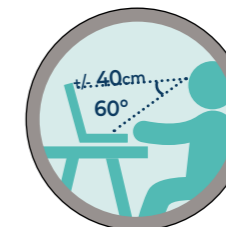
### Varia la postura:

No se debe mantener la misma postura durante mucho tiempo, ni la mirada continuamente fija en el monitor. Es interesante hacer una pausa de 5/10 min. cada hora de trabajo.



### Brazos y piernas en un ángulo de 90°:

es importante que se mantengan estas posiciones para evitar problemas articulares. Una regulación de altura y ajuste de brazos, optimizarán la confortabilidad.



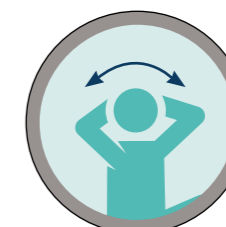
### Pantalla de ordenador:

La pantalla, debería estar en un plano ligeramente inferior a la altura de los ojos, a unos 40 cm de distancia, aproximadamente (1 brazo) y dónde el ángulo de visión del teclado y la pantalla, no exceda de los 60°.



### Pies apoyados:

deben apoyarse completamente en el suelo o en su defecto, en un Reposapiés.



### Ejercicios:

Hacer ejercicios de estiramiento para tonificar, mantenerse flexible y evitar dolores y contracturas.



# Cómo decorar la oficina en casa

Nuestro lugar de trabajo ha de ser un espacio que nos inspire creatividad, que tenga por supuesto mucha luz y que tenga la capacidad de facilitar la organización de las tareas. Y es que son muchos los factores y detalles a tener en cuenta a la hora de instalar una oficina en casa.

## Colores, ideas, inspiración

El home desk se ha convertido en tendencia. Formas simples, mucha luz, tablas y escritorios con grandes dimensiones y una pared en la que colgar lo que queramos para que nos venga la inspiración. La idea de decorar un despacho puede ser muy económica si sabemos plantear los diversos factores y organizamos todo de manera óptima.

### o Elige tu estilo

Muchas veces nos dejamos guiar por las tendencias que están de moda y no pensamos en que quizá no va mucho con nosotros. Esto es un gran error que casi todos cometemos al dejarnos llevar por la moda. Nuestro consejo es que busques tu estilo, sepas qué es lo que te transmite tranquilidad, tus gustos en colores y materiales. Será entonces la única manera de crear nuestro espacio perfecto.

### o Decora un espacio creativo para trabajar

Un espacio cool, que nos permita estar cómodos, en armonía y relajados, nos permitirá concentrarnos y disponer de un espacio óptimo para la creatividad. Una de las tendencias de decoración del momento es la oportunidad de hacer nosotros mismos los artículos decorativos. Son pequeños detalles que pueden marcar la diferencia y poder crear un espacio único hecho a nuestro gusto.

### o Qué colores utilizar

Sobre gustos no hay nada escrito, por eso cada uno sabrá cuál es el color que más va consigo y puede transmitir tranquilidad. Pero los espacios en blanco, colores crudos o colores pastel suaves, con una armonía de tonos, nos transmiten paz y tranquilidad a la hora de ponerse a trabajar.



### o Organiza el espacio

Puede que ésta sea una de las premisas más importantes a la hora de crear una oficina en casa. Y es que no todos tenemos un gran espacio en el que plasmar nuestras ideas. Por eso os aconsejamos que intentéis organizar todo el mobiliario, estanterías, cajoneras y documentos de manera que sepas dónde está cada cosa pues de nada sirve una oficina en casa bonita si luego no sabes dónde tienes cada cosa.

Son muchas las propuestas e ideas que podemos pensar a la hora de decorar la oficina en casa. Y es que como hemos dicho antes, sobre gustos no hay nada escrito.

Es importante recordar que la organización será el punto clave a la hora de decorar una oficina. Elige un escritorio lo suficientemente amplio, en el que puedas disponer de todo lo que necesitas, una silla ergonómica, donde puedas estar sentado durante horas sin poner en riesgo tu salud y destina un espacio al archivo o estanterías de fácil acceso y orden. De esta manera no perderemos el tiempo en buscar algún documento o simplemente la grapadora.

*¿Cómo es tu despacho en casa ideal?*



## PUESTO 1

# ESTILO Nórdico

Desde hace una década, una corriente de decoración ha aparecido en muchísimas casas para darles un aire fresco. ¡Y nunca mejor dicho! Nos referimos al **estilo nórdico**, que viene del frío escandinavo hasta el calor de nuestros hogares, aportándonos grandes dosis de **elegancia**.

Ha ido evolucionando a lo largo de estos años hasta convertirse en una decoración que apuesta por la **sofisticación, sobriedad** y la **armonía**, consiguiendo **aportar la calidez necesaria** para combatir las bajas temperaturas externas. Pero sin olvidar sus raíces. El estilo nórdico **aprovecha los recursos naturales** que le rodean, desde la luz hasta la madera, para ofrecer un resultado que enamora.

El estilo nórdico busca la construcción de **espacios diáfanos** con predominio para las **líneas rectas y curvas**, por lo que todas las piezas de mobiliario deben tener una **función práctica**. Por este motivo, la multifuncionalidad será una característica muy valorada.



## PUESTO 2

# ESTILO Minimalista

El estilo de decoración de interiores **minimalista** es perfecto para los **amantes del orden**, para aquellos que se sienten a gusto en **espacios simples y serenos**. En este tipo de decoraciones de interiores en casas, la premisa es **“menos es más”**.

Los estilos de decoración de interiores relacionados con el minimalismo nacieron en Estados Unidos en la década de los 60, pero no fue hasta los 70 cuando empezó a despuntar.

Los chapados con fórmica que dan sensación de opulencia son la clave en este tipo de decoración. En el estilo minimalista, los **muebles** deben tener **colores muy similares al del suelo y las paredes**.

Predominan las **superficies lisas**, el **vidrio** y las **pedras** en este estilo de decoración de interiores.



## PUESTO 3

# ESTILO Industrial

El estilo **industrial** se caracteriza por el empleo de **objetos y elementos** asociados con fábricas **antiguas**, talleres, garajes, etc, aunque **mezclado con otras tendencias actuales** como el gusto por el reciclaje y el empleo de piezas vintage.

Así, son habituales las **instalaciones desnudas** donde se distinguen tuberías, vigas de acero, paredes de ladrillo e incluso el propio montaje eléctrico y donde se incorporan **muebles de líneas sencillas y rectas en hierro, acero y/o madera** más bien tosca. Los **colores** más utilizados son eminentemente **neutros**, con el **blanco, negro, gris, marrón y beige** como principales protagonistas.





## PUESTO 4

# ESTILO Moderno

Con raíces en la arquitectura y el diseño alemanes y escandinavos, el **estilo moderno** es **simple y sin adornos**. Se refiere a la década de 1920 a 1950. Los muebles y la decoración de estilo moderno utilizan **materiales naturales, colores neutros o terrosos y la eliminación de detalles innecesarios**.

Una de las creencias clave detrás del movimiento de diseño moderno es la idea de que **“la forma sigue a la función”**. En otras palabras, el **diseño de todos los muebles y objetos decorativos debe reflejar su propósito previsto**, y si un detalle de decoración, no tiene un propósito práctico entonces puede ser eliminado.



## PUESTO 5

# ESTILO Mediterráneo

En este tipo de ambientes **el protagonista absoluto es la luz** que lo inunda todo a su paso para revelarnos espacios que nos evocan, paradójicamente, la calidez del sol y la frescura del océano. **Paredes encaladas en blanco** y suelos de azulejo o cerámica combinados con **pinceladas en otros colores más frescos** (normalmente de base azulada) ayudan a conseguir esa inconfundible sensación.

Para los **detalles decorativos** no pueden faltar **elementos artesanales** hechos en barro, mimbre, vidrio, etc, **hierbas secas, flores frescas** y todo aquello que ayude a añadir **textura a los espacios**.

Además, se da gran importancia a los exteriores que son muy vivos hasta el punto de convertirse en una extensión natural del resto de la casa.





## **Homeoffice Solutions**

### **ACTIU**

Autovía CV-80 - Salida Onil-Castalla  
E 03420 - Castalla (Alicante-Spain)

T. +34 966 560 670  
Fax +34 966 560 564  
[www.actiu.com](http://www.actiu.com)