HAWORTH

Home Office Playbook

Diseña un entorno laboral saludable y eficaz en casa



Índice



Rendimiento humano

3 Trabajar desde casa: ¿La nueva normalidad?
4 Los aspectos del rendimiento humano
5 El rendimiento humano trabajando desde casa
6 Implicaciones de Diseño

Acústica

7 Distracciones acústicas
8 Mejorar la Acústica con soluciones portátiles
9 Soluciones acústicas para tu hogar

Espacios versátiles

10 Adapta tu espacio, cambia el propósito
11 Mobiliario inteligente para espacios versátiles

Ergonomía

12 La fórmula de la Ergonomía
13 Ergonomía de la mesa
15 Considera tu espacio de trabajo en casa de forma diferente
16 Cambia posturas y muévete

Nuevas Rutinas

17 Define barreras y establece nuevas rutinas
18 Encuentra nuevas formas de conectar

19 **5 Consejos para una oficina en casa**

Home Office IdeaStarters

22 Home Office XXS
25 Home Office XS
27 Home Office S
29 Home Office M
31 Home Office L
33 Home Office XL
35 Home Office XXL

Soluciones para Home Office

39 Sillas
40 Mesas
42 Lounge
43 Archivo
44 Compartimentación & Privacidad
45 Accesorios & Iluminación

Trabajar desde casa: ¿La Nueva Normalidad?

Para la mayoría de nosotros, trabajar desde casa se ha convertido en un nuevo estándar que ha traído muchas ventajas y algunos retos. No todos cuentan con el entorno de trabajo ideal en casa y los desafíos diarios se presentan de muchas formas: desde compañeros de trabajo ruidosos que ponen a prueba nuestra capacidad de concentración, a sesiones en la mesa de la cocina que nos recuerdan a los cafés de coworking en los que pensamos que nunca más tendríamos que sentarnos. Mejorar el entorno de trabajo ideal no es tan difícil como podrías pensar. En este manual encontrarás consejos y trucos sencillos que te ayudarán a mejorar tu oficina en casa y te proporcionarán ideas para convertir tu hogar en tu nueva oficina.



En Haworth, el 84,9% de los empleados que teletrabajan afirman que pueden trabajar productivamente desde casa. *

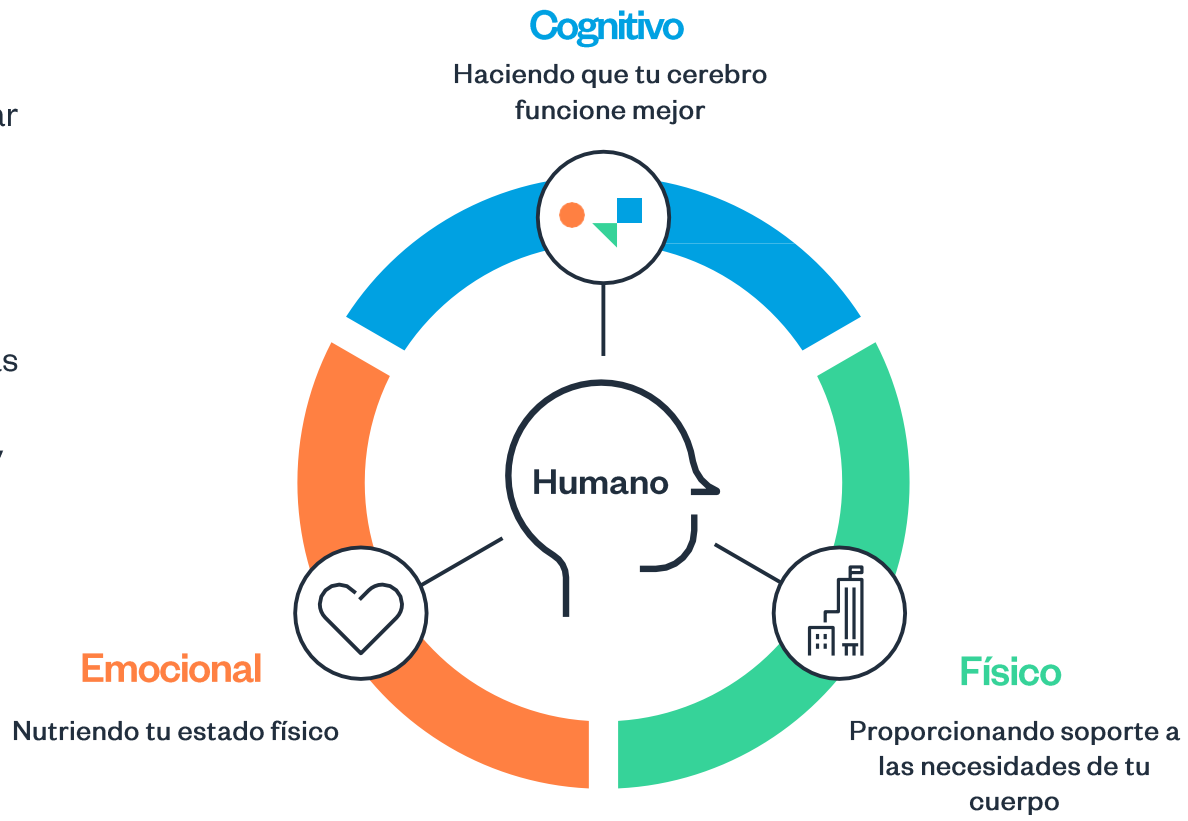
*Leesman Studie

Los aspectos del rendimiento humano

Nuestro marco de capacidades tiene como objetivo ayudar a las personas a optimizar su rendimiento en el trabajo. En un entorno de trabajo normal como una oficina.

Decimos que las capacidades son necesarias para el trabajador independientemente de quiénes son, qué tareas tienen o dónde se llevan a cabo, lo que significa que se pueden aplicar en todas las funciones laborales, culturas y geografías.

¿Cómo se manifiestan las capacidades en casa?



Rendimiento humano trabajando desde casa



Cognitivo

Las oficinas en casa son espacios híbridos

La capacidad de concentración se verá afectada por los niveles de estrés debido a la tecnología, las distracciones y el ruido adicional. La organización de un espacio de trabajo en casa no es tan fácil como en la oficina, debido a, entre otras cosas, la limitación del espacio, los elementos compartidos y las menores oportunidades para crear barreras visuales y acústicas.

Físico

Las oficinas en casa son desafíos ergonómicos

Mesas de cocina, taburetes de bar, tablas de planchar en dormitorios, la lista de inventos de la oficina en casa es larga. Las oficinas en casa rara vez están equipadas para satisfacer las necesidades físicas y proporcionar el soporte ergonómico necesario.

Emocional

Las oficinas en casa son más hogares que oficinas

Debido al distanciamiento, el deseo de conexión se vuelve más importante. Al mismo tiempo, el bienestar dependerá de la capacidad individual de mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida.

Implicaciones de diseño



Cognitivo

- ideas inteligentes para soluciones de oficina acústica
- "Consejos de diseño" fáciles para crear espacios versátiles

Físico

- reglas ergonómicas sencillas para un cuerpo sano
- diseño de espacios que fomentan el movimiento durante todo el día

Emocional

- rituales y reglas para ayudar a construir una rutina de trabajo desde casa

Las distracciones acústicas son un hecho

Las distracciones acústicas puede provenir de muchas fuentes diferentes: niños, compañeros de habitación, otros ruidos desconocidos que no se pueden controlar, etc.

La oficina en casa ideal debe ofrecer soluciones que puedan ayudar de forma temporal o permanente a hacer frente al ruido no deseado.

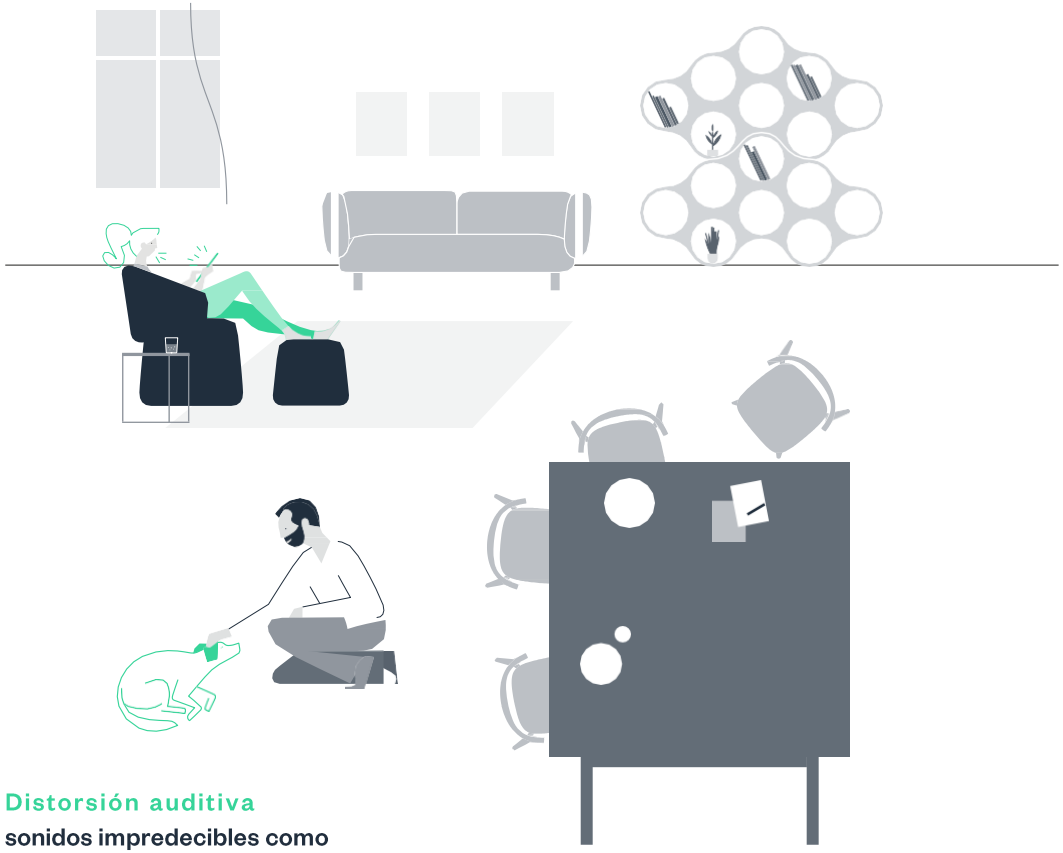
65%

de los participantes comparten su casa con un miembro de la familia, un compañero de piso u otra persona.

33%

tienen hijos u otros familiares que dependen de ellos.

Interferencia auditiva
sonidos predecibles como conversaciones o discursos



Distorsión auditiva
sonidos impredecibles como niños jugando, perros ladrando

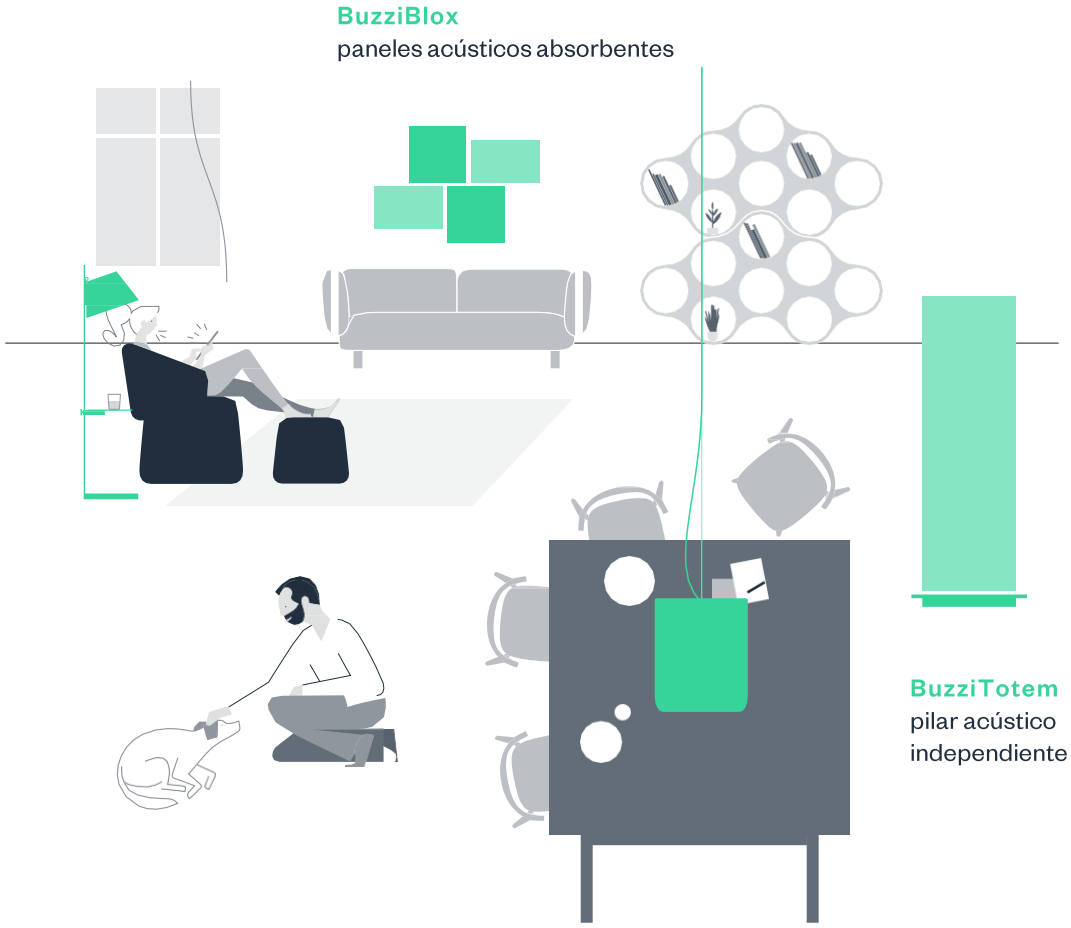
Mejorar la Acústica a través de soluciones portátiles

Las tres actividades que mayoritariamente se realizan en casa son: el trabajo de concentración individual (89,9%), las reuniones planificadas (87,1%) y las videoconferencias (70,1%). Soluciones portátiles como pantallas acústicas móviles o mobiliario inteligente pueden ayudar a minimizar las distracciones acústicas y mejorar la calidad acústica del espacio de trabajo. Una configuración acústica funcional ayuda a reducir el estrés y mejora el bienestar general.

Para aquellos que desean aumentar la calidad acústica, los paneles acústicos de pared y la iluminación acústica pueden mejorar sustancialmente la calidad de la experiencia.



El 89,8% opina que el trabajo individual de concentración es una actividad importante cuando se trabaja desde casa.



Soluciones acústicas para tu hogar

Divisor de espacios



BuzziScreen by BuzziSpace

Elementos autoportantes



BuzziFrio by BuzziSpace

Paneles de pared e iluminación



BuzziPleat by BuzziSpace

Adapta tu espacio, cambia el propósito

Solo el 45% cuenta con despachos o habitaciones dedicadas al trabajo en sus hogares. Para el resto de los participantes, la oficina en casa se integra en otras áreas. Para crear entornos productivos en casa, las áreas no exclusivas deben ser adaptables tanto para satisfacer las necesidades de soporte al trabajo como para proporcionar un espacio para vivir.

Crea islas de trabajo dentro de tu hogar que permitan cambiar la apariencia de un área en un instante.
Añade una mesita para ordenador portátil a tu sofá.
Incorpora elementos acústicos a tu barra de bar.
Agrega luces adicionales a un rincón del salón.

Pequeños extras pueden cambiar el propósito de un espacio

Haz de tu salón un espacio de trabajo relajado, transforma tu mesa de comedor en un área de reunión para el almuerzo. Estos productos te ayudan a crear islas de trabajo donde sea necesario.



Añade soporte acústico

Añade mesas para portátiles a los sofás

Añade luz adicional a espacios lounge

Mobiliario inteligente para espacios versátiles

Mobiliario lounge inteligente



Harbor Work Lounge by Haworth

Mesitas para ordenadores portátiles



Pip by Haworth

Recursos de iluminación adicionales



Clamp by Pablo

Mobiliario flexible



Eddy by Haworth

Archivo inteligente



HC1 by Haworth

Ergonomía

Gracias a más de tres décadas de conocimiento e investigación, somos expertos en la posición sentada y cómo proporcionar soporte a las personas en el trabajo.



50% Sentado

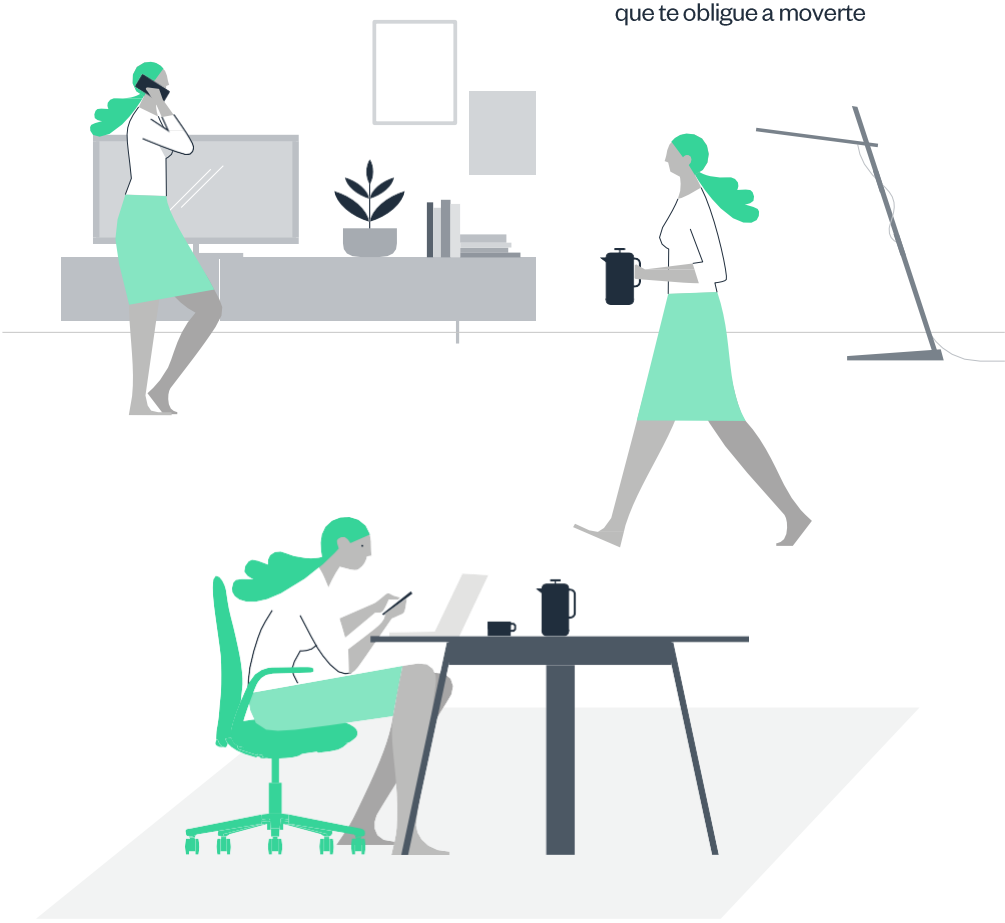
25% De pie

25% Moviéndote

Para contrarrestar la falta de movimiento en el espacio de trabajo, los médicos del trabajo recomiendan la denominada “fórmula de Ergonomía”: Una persona debe pasar un máximo del 50% de su tiempo de trabajo sentada; el tiempo restante de pie (25%) y en movimiento (25%).

CONSEJO

Intenta organizar tu espacio de trabajo de manera diferente para que te obligue a moverte



Ergonomía de la mesa

Consejos ergonómicos para la configuración de la mesa

Un correcto diseño del espacio de trabajo fomenta el bienestar y el compromiso de los empleados, lo que a su vez favorece un mayor rendimiento de las organizaciones para las que trabajan.

94,2% piensan que la silla es importante cuando trabajan desde casa, pero solo

58,7% están satisfechos con ella.

92,9% cree que la mesa es importante, pero solo

63% están satisfechos con ella.



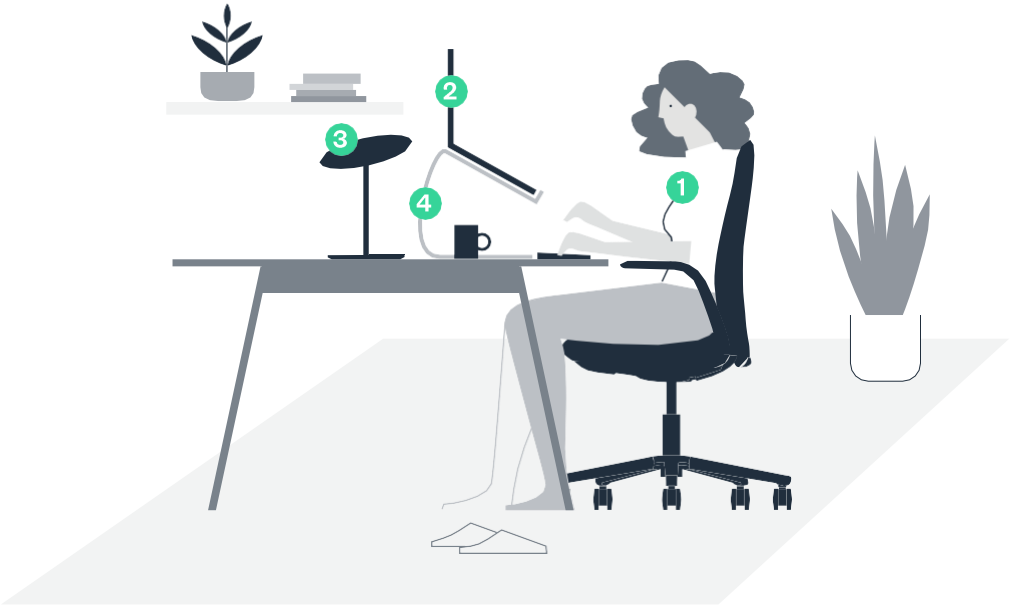
Sentado

1. Utiliza una silla ajustable que te permita adoptar diferentes posturas en posición vertical, reclinada o inclinada hacia adelante.
2. El ángulo entre torso y muslo debe ser de 90 grados o más.
3. Los reposabrazos no deben impedir que el usuario se acerque a la superficie de trabajo.
4. El espacio libre debajo de la superficie de trabajo debe dejar espacio para las piernas sin que éstas entren en contacto con el tablero.
5. Permite libertad de movimiento; no debe haber obstáculos al nivel de los pies.
6. Los pies deben estar apoyados en el suelo o en un reposapiés cuando esté sentado.

Ergonomía de la mesa

Consejos ergonómicos para la configuración de la mesa

Disponer de espacios de trabajo ergonómicos que se adapten a cada usuario ayuda a las personas a trabajar de forma segura y eficaz. Sigue estos consejos para diseñar espacios cómodos que permiten a las personas sentirse más saludables y ser más productivas.

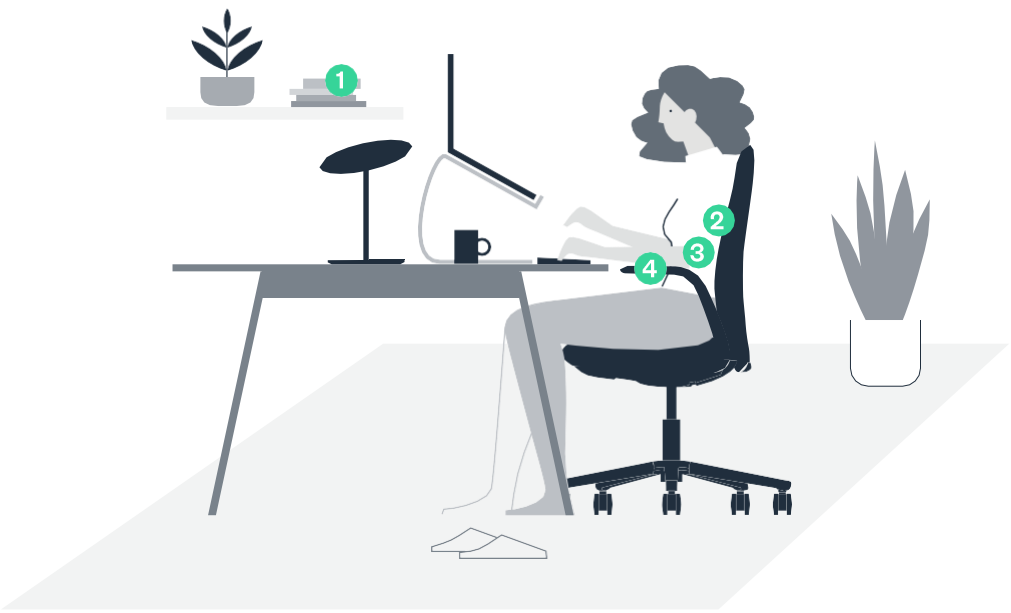


Mirar

1. Los usuarios deben permanecer sentados o de pie siempre frente al monitor de su ordenador.
2. Sitúa el monitor del ordenador a la distancia aproximada de la longitud de tu brazo, y a una altura que mantenga la cabeza en una postura erguida (neutral).
3. Incorpora lámparas de sobremesa para iluminar la superficie de trabajo
4. Si trabajas con un ordenador portátil, utiliza soportes de monitor u otras herramientas para mejorar la posición de tu monitor

Considera tu espacio de trabajo en casa de forma diferente

Cuando trabajes desde casa, asegúrate de no tener todo a tu alcance. Ubica la impresora lo suficientemente lejos como para que te obligue a moverte para ir a recoger tus impresiones, o utiliza estantes que te hagan levantarte de vez en cuando.



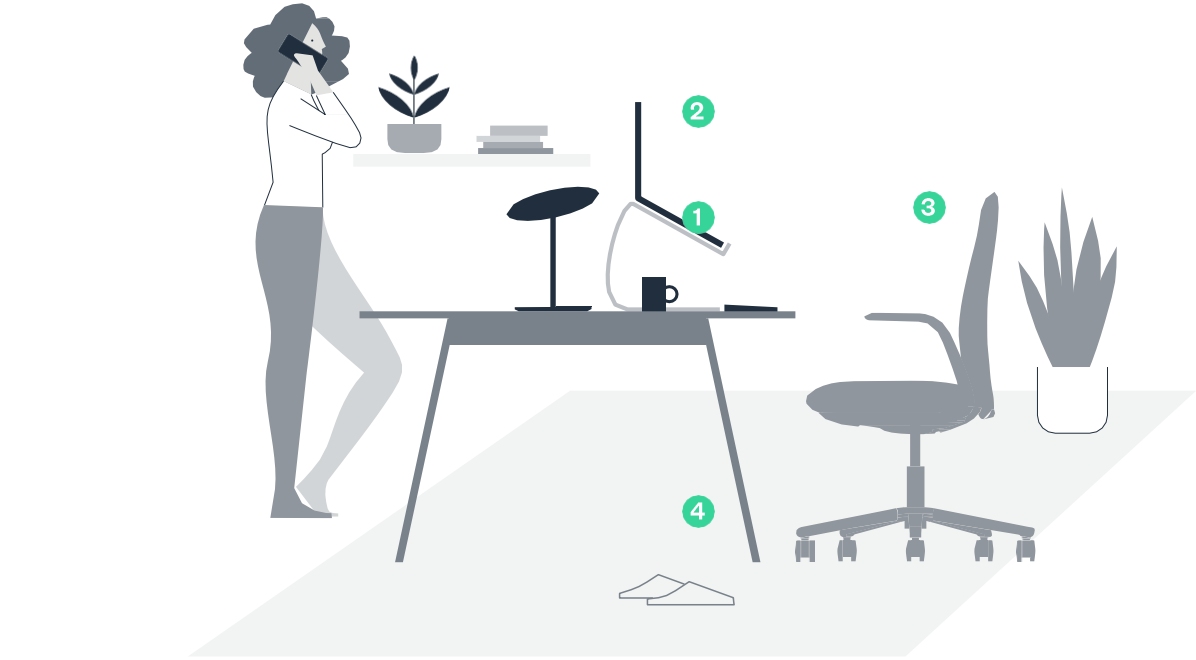
Alcanzar

1. Los artículos que se usan con menos frecuencia deben colocarse en la zona de trabajo secundaria, mientras que los que se usan con más frecuencia deben estar en la zona de trabajo principal.
2. Mantén los codos y los brazos pegados al cuerpo; la parte superior de los brazos debe quedar recta al lado del usuario.
3. Mantén el ángulo del codo entre 70 y 120 grados y las muñecas rectas mientras trabajas.
4. La altura del tablero o de los reposabrazos debe proporcionar soporte para el antebrazo, de manera que evite inclinarse hacia un lado o levantar los hombros.

Cambia posturas y muévete

Consejos ergonómicos para la configuración de la mesa

Un correcto diseño del espacio de trabajo fomenta el bienestar y el compromiso de los empleados, lo que a su vez favorece un mayor rendimiento de las organizaciones para las que trabajan.





Solo el 67,3% afirma poder realizar actividad física mientras trabaja desde casa.

Estar de pie

1. Utiliza una mesa de altura ajustable que te ofrezca la oportunidad de cambiar de posición y postura.

2. Comienza a trabajar de pie en sesiones de máximo 15 minutos y aumenta paulatinamente el tiempo de reposo.

3. Piensa en movimientos / pasos y cambios de postura a te largo de la jornada laboral.
   - Es importante asumir diferentes posturas estando de pie.
   - Cada paso ayuda al cuerpo a mantener un metabolismo adecuado.

4. Permite libertad de movimiento: no debe haber obstáculos al nivel de los pies.

Define límites y adopta nuevas rutinas

Los estudios afirman que los personas que trabajan desde casa tienden a dedicar más horas que las personas que trabajan en sus oficinas. Trabajar desde casa requiere un conjunto diferente de rutinas y una nueva estructura. Es difícil mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida cuando la línea entre el trabajo y el hogar se vuelve borrosa.

El tiempo al aire libre y el cambio de entorno han demostrado mejorar la creatividad.

- al planificar tu día, asegúrate de incluir suficiente tiempo para los descansos.
- si es posible, intenta realizar algunas de tus tareas al aire libre o toma tu café o almuerzo en exteriores
- celebra tus descansos tomándote tu tiempo para preparar tu café preferido, disfruta de tu té en tu taza favorita o ten una cita virtual de café con videollamada.

CONSEJO

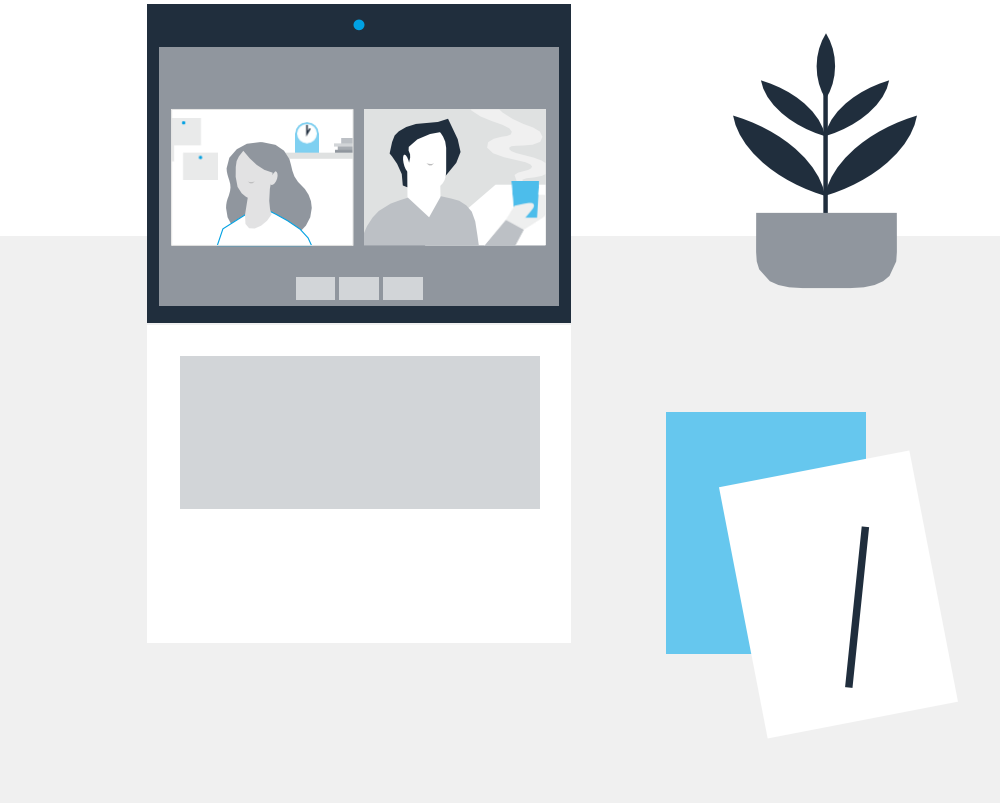
establece límites y dedica tiempo a paseos al aire libre y actividades de ocio.



Encuentra nuevas formas de conectar

Mantenerse en contacto y mantener esa conexión es difícil sin la pausa informal para el café o las conversaciones casuales. Especialmente la gestión de un equipo es mucho más desafiante cuando se hace de forma remota.

Solo el **59%** de las personas que trabajan desde casa se sienten conectadas con sus compañeros



Utiliza el video tanto como sea posible

Deja tiempo en las reuniones para conversaciones triviales y conexión social.

Familiarízate con herramientas y aplicaciones "divertidas" que te ayudarán a mantenerte conectado

5 consejos para una oficina en casa

1

Asegúrate de disponer en casa del equipamiento de oficina adecuado.

2

Intenta configurar un espacio de trabajo ergonómico.

3

Utiliza todo el espacio de forma inteligente.

4

Establece un comportamiento de "trabajar desde casa".

5

Trabaja duro. Juega duro. Deja espacio para la recuperación.

„Nuestra investigación concluye que, cuanto mejor está configurada la oficina en casa, más productiva se siente una persona que trabaja desde casa. Por tanto, las organizaciones deberían asegurarse de que sus empleados puedan disfrutar de las condiciones ideales no solo en la oficina sino también en casa.“



Henning Figge
Vice President International
Haworth

El entorno de mi hogar me permite trabajar de manera productiva



Los entornos físicos desde los que trabajo en casa son adecuados para las tareas que desempeño



Cuando trabajo desde casa, puedo mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida





Home Office

Idea Starters

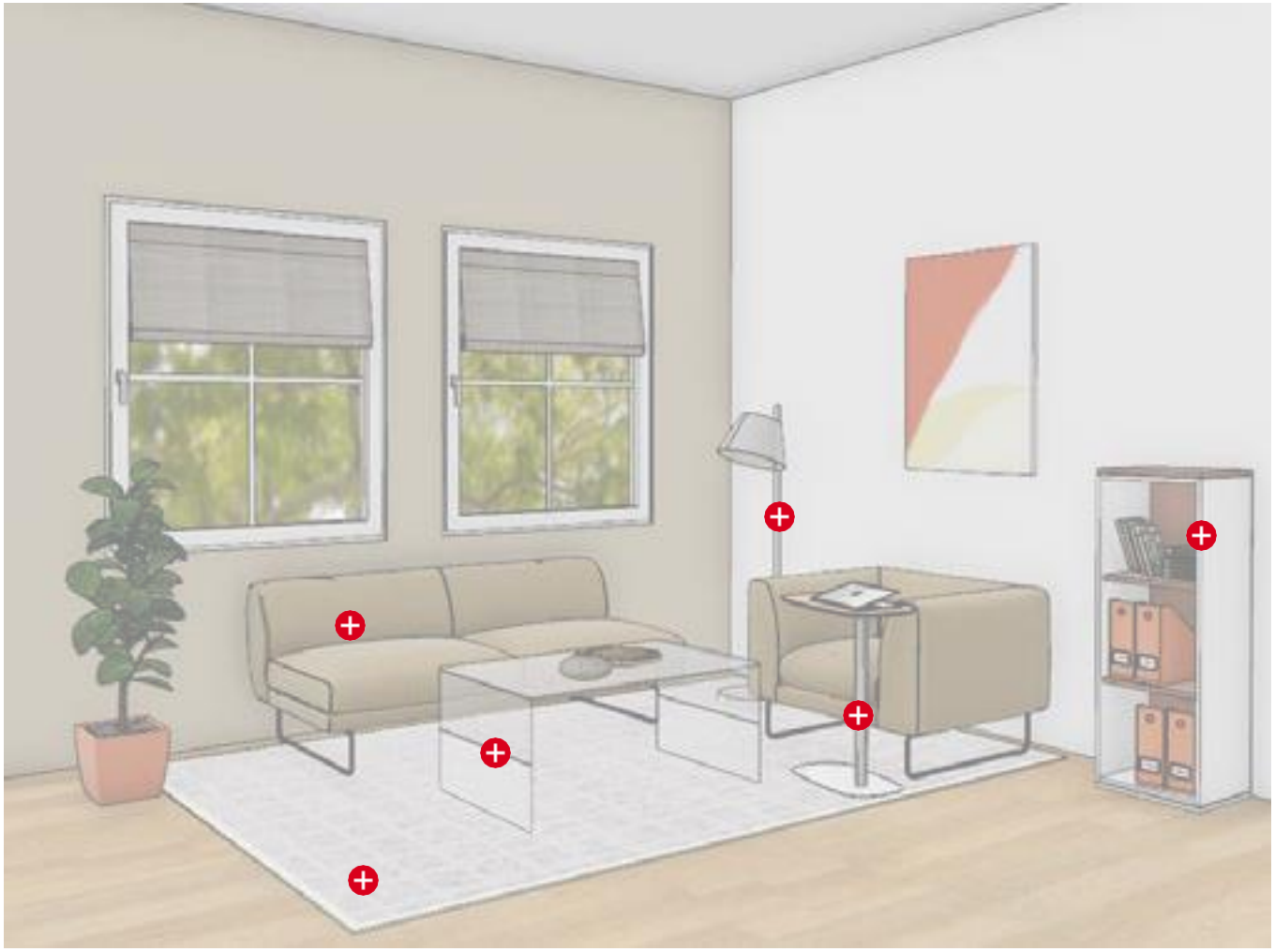
Home Office XXS

Espacio Requerido: ninguno

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office XXS

Espacio Requerido: ninguno

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office XXS

Espacio Requerido: ninguno

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office XS

Espacio Requerido: 0.9m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office XS

Espacio Requerido: 1m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office S

Espacio Requerido: 1.2m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office S

Espacio Requerido: 1.2m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



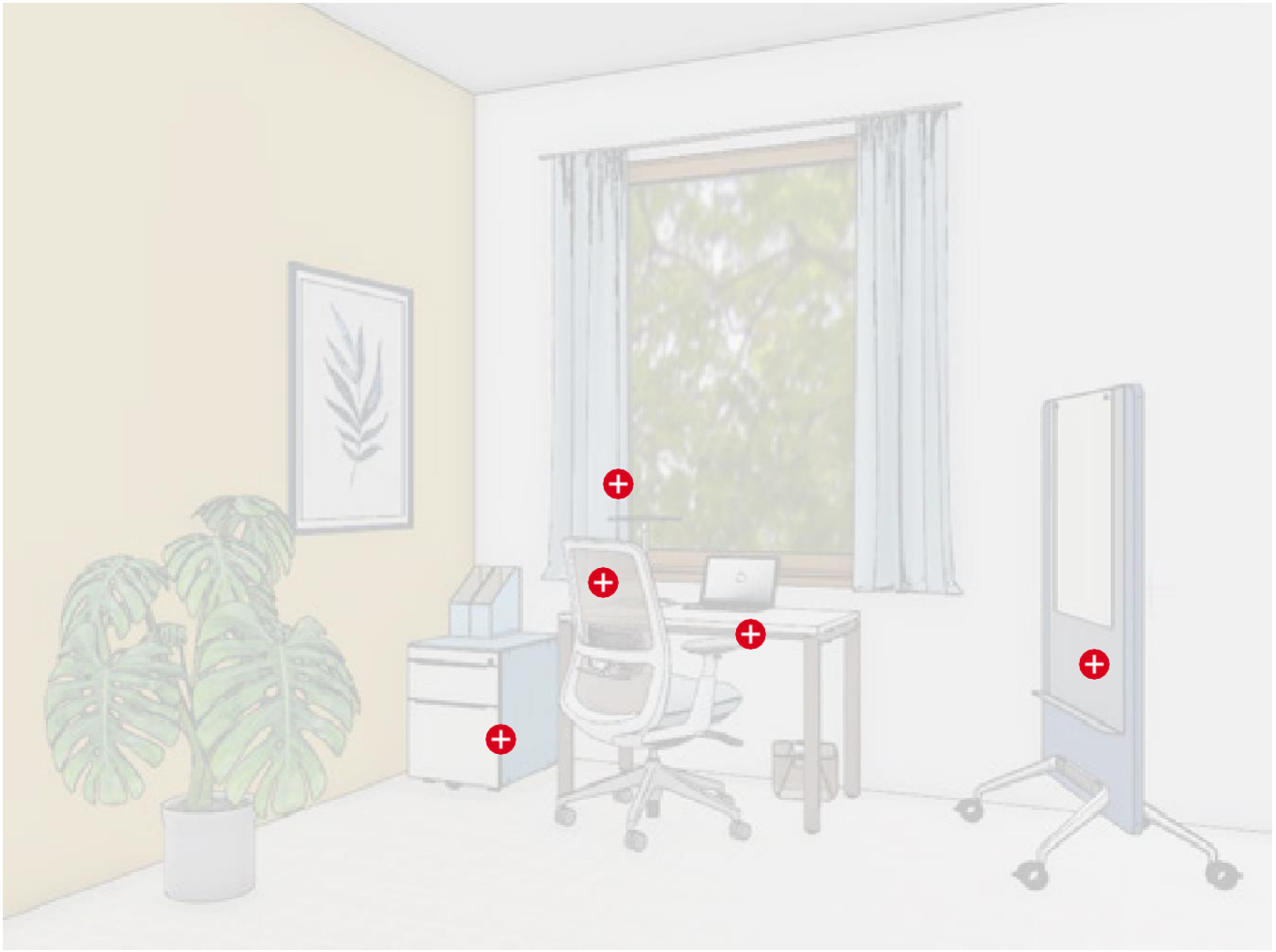
Home Office M

Espacio Requerido: 1.5 m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office M

Espacio Requerido: 1.5 m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office L

Espacio Requerido: 2.0m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



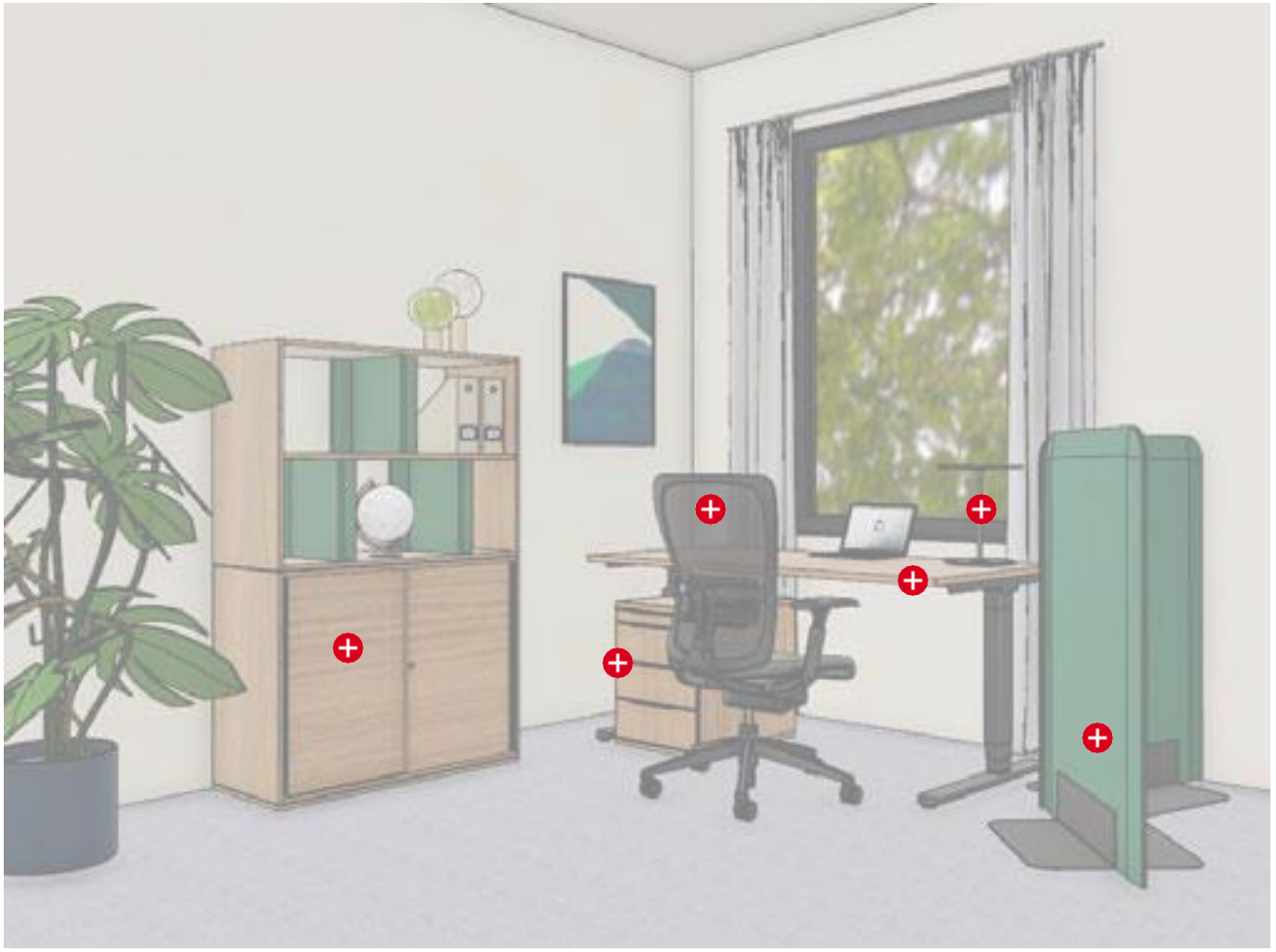
Home Office L

Espacio Requerido: 2.0m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



Home Office XL

Espacio Requerido: 2.5m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



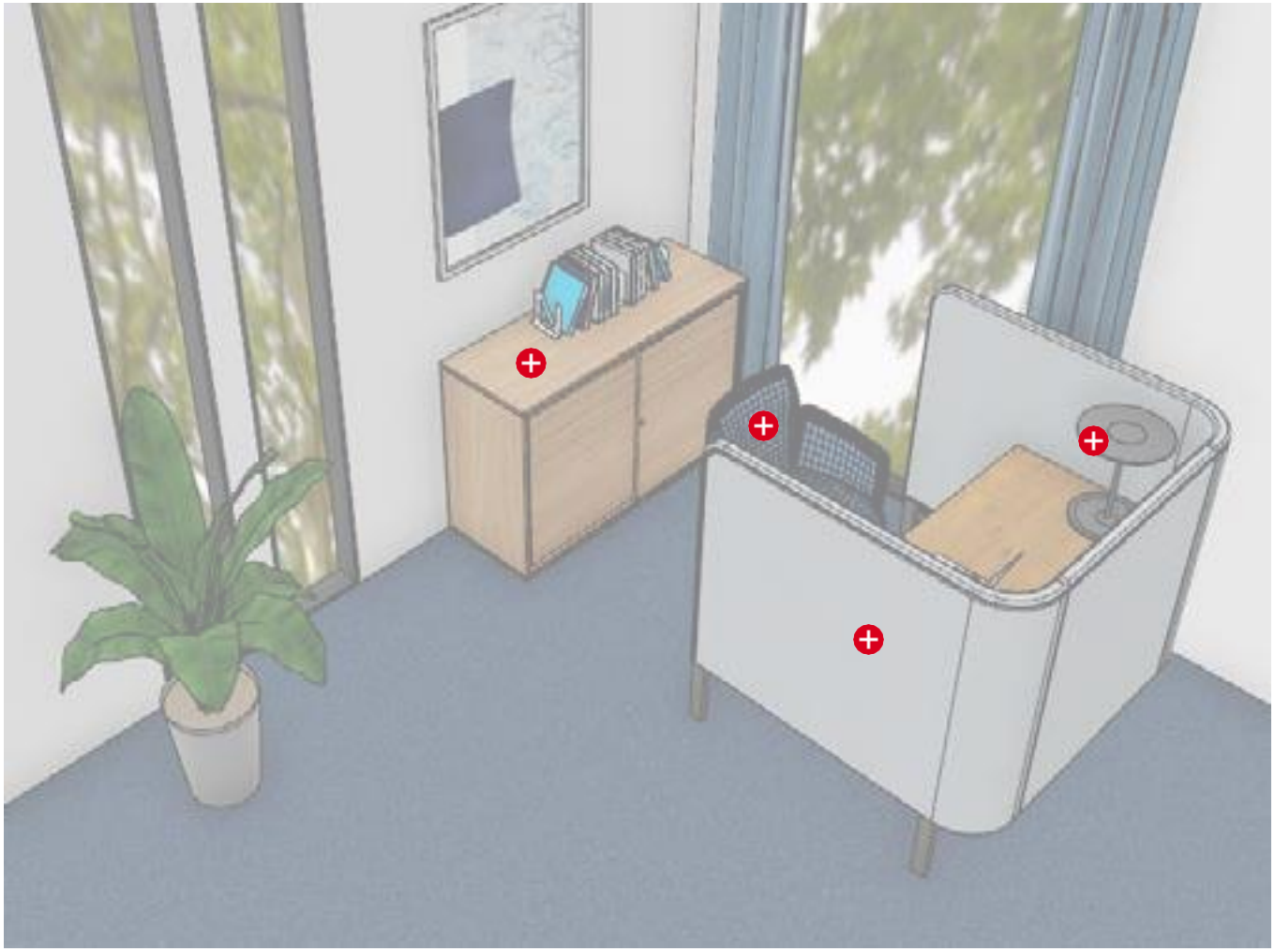
Home Office XL

Espacio Requerido: 2.5m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



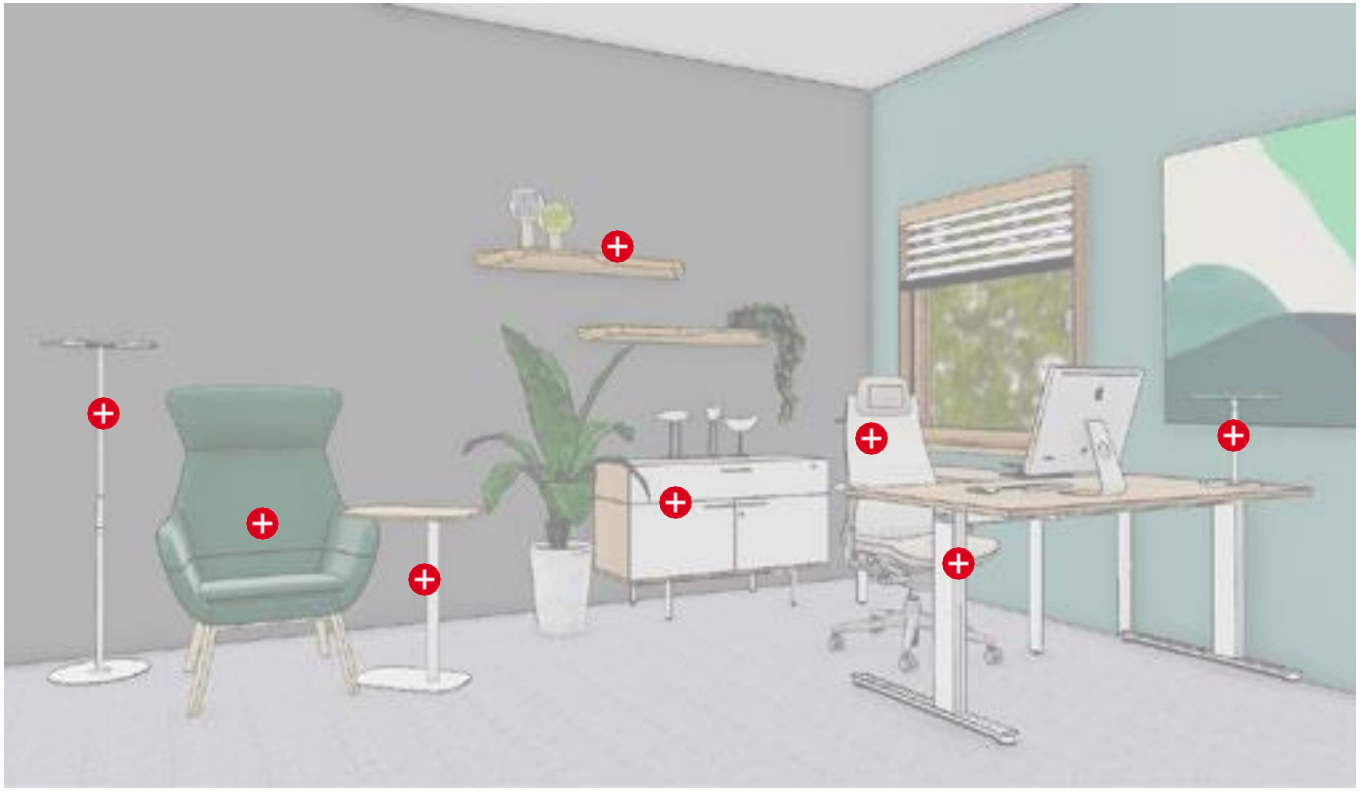
Home Office XXL

Espacio Requerido: 12m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



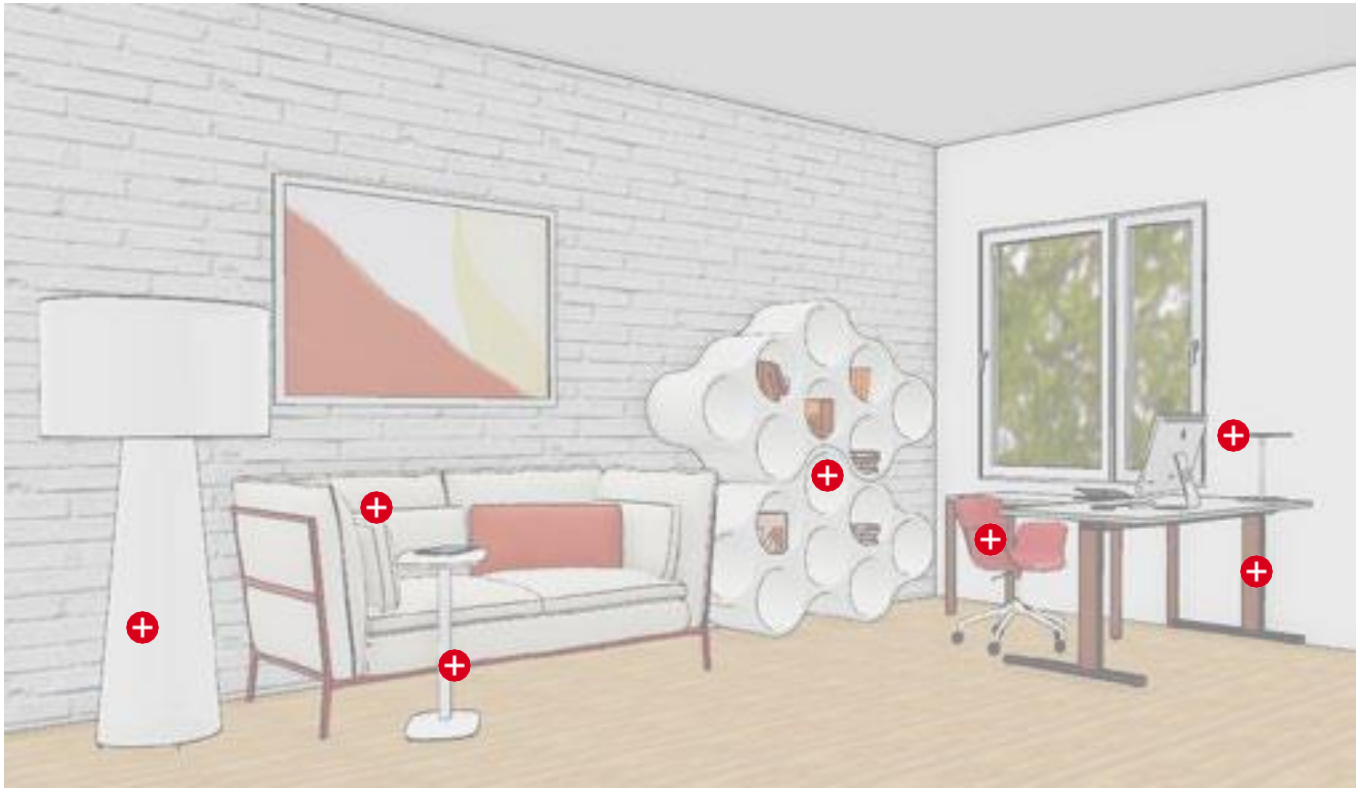
Home Office XXL

Espacio Requerido: 12m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica



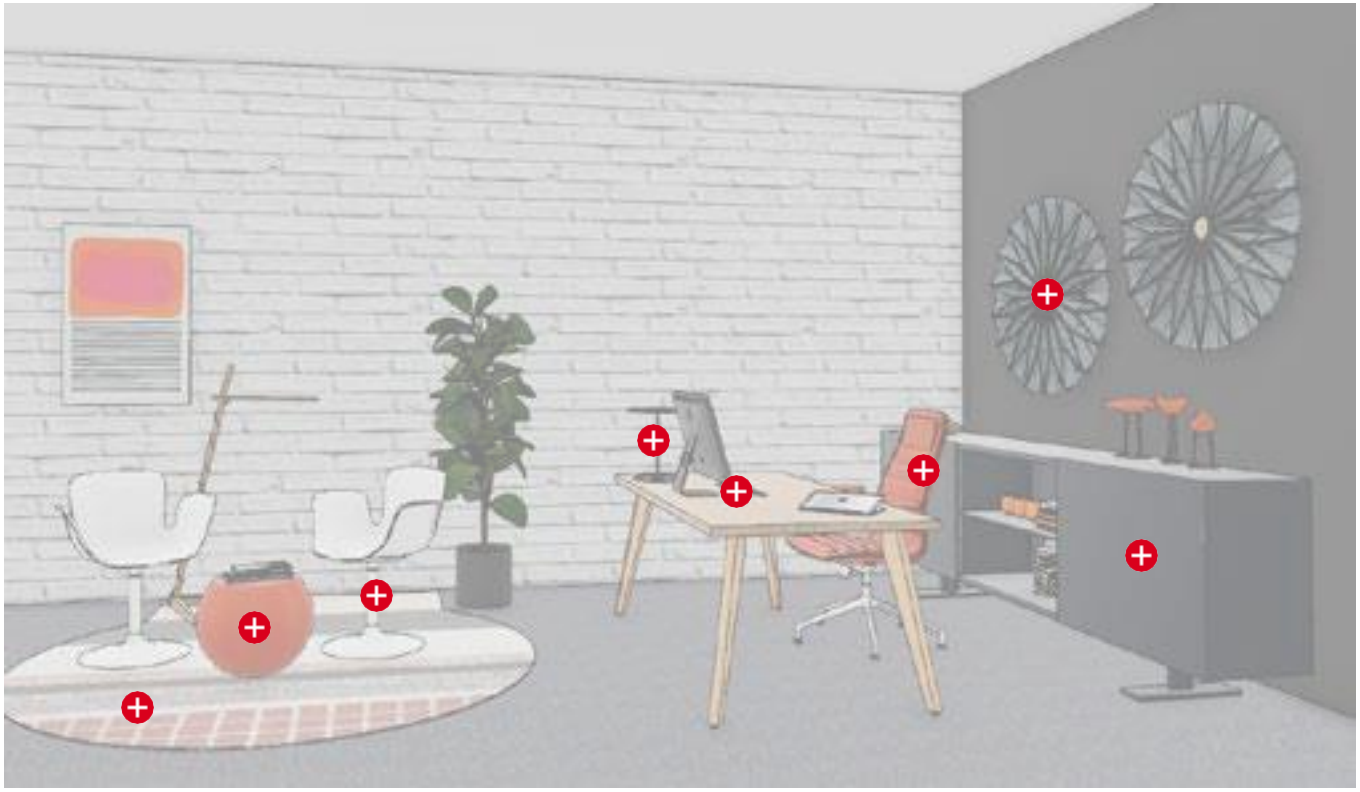
Home Office XXL

Espacio Requerido: 12m²

Ergonomía

Iluminación

Acústica





Home Office

Soluciones

Sillas

Lotus by Cappellini



Soji by Haworth



Fern by Haworth



Nia by Haworth



Tate Color by Cappellini



Tate by Cappellini



Mesas

Lyft by Haworth



Tibas by Haworth



YourPlace by Haworth



A_Wood by Haworth



BuzziPicNic Meet by BuzziSpace



BuzziPicNic by BuzziSpace



Mesas auxiliares

Eddy by Haworth



Pip table by Haworth



Gong by Cappellini



Bong by Cappellini



Lounge

Harbor Work Lounge by Haworth



Poppy by Haworth



Low Pad by Cappellini



Elan by Cappellini



Crona Lounge by Brunner





BuzziMe by BuzziSpace



BuzziCube by BuzziSpace



Archivo

Metal Pedestal by Haworth



HC1 by Haworth



Be_Hold by Haworth



BuzziPlank by BuzziSpace



Compartimentación & Privacidad

BuzziFalls by BuzziSpace



BuzziFree byBuzziSpace



BuzziScreen by BuzziSpace



BuzziFrio by BuzziSpace



BuzziPlant byBuzziSpace



BuzziCactus byBuzziSpace



BuzziFrontDesk byBuzziSpace



Openest2 byHaworth



Accesorios & Iluminación

Corner Office by Pablo



Bola Disc by Pablo



UMA by Pablo



Accesorios & Iluminación

Circa by Pablo





Clamp by Pablo





Lana by Pablo





Contour by Pablo





Accesorios & Iluminación

Team by Brunner



BuzziPleat by BuzziSpace



HAWORTH

HAWORTH® is a registered trademark of Haworth, Inc.
© Haworth, Inc. All rights reserved.
haworth.com