

## Trabajar desde casa

# Guía práctica

Cómo ayudar a los empleados a trabajar desde casa de forma más saludable



HermanMiller +



GitLab





## Trabajar desde casa Guía práctica

Capacitar una fuerza de trabajo productiva y saludable significa fomentar el trabajo desde donde sea que se realice, ya sea en un hogar, en un espacio de trabajo colaborativo, en una cafetería o incluso en un avión. Aunque es común que las organizaciones brinden herramientas tecnológicas para que los empleados trabajen desde una variedad de lugares, no siempre se entrega el apoyo, la orientación o los recursos necesarios para favorecer plenamente el trabajo remoto sostenible. Esta guía práctica sirve como modelo para los líderes empresariales que quieren dirigir a sus organizaciones por este camino.

La **pandemia de COVID-19** aceleró las tendencias del lugar de trabajo que venían germinándose durante años. Mirando al futuro, la principal de ellas es la realidad de que el trabajo distribuido llegó para quedarse. La flexibilidad se ha tornado un prerrequisito a nivel mundial para los trabajadores y aquellos en busca de empleo.

Apoyar las opciones individuales debe ser el componente clave de toda estrategia para el lugar de trabajo. Las organizaciones que se adapten al trabajo distribuido y remoto de manera que refuerce su cultura, en el fondo, van a dar a sus equipos un robusto conjunto de alternativas para crear experiencias de trabajo positivas y saludables. Las empresas se pueden beneficiar al fomentar un sentido de autonomía entre su personal, ya que un entorno igualitario e inclusivo es esencial para lograr que prospere una fuerza de trabajo con un alto grado de diversidad.



### Sobre nuestra colaboración

**Herman Miller** ha estado estudiando el hogar y la oficina por más de 90 años. En 1941, la empresa introdujo el Executive Office Group, diseñado por Gilbert Rohde. El diseño fue promocionado como "para el hogar o la oficina" y desde entonces Herman Miller ha tenido al trabajo híbrido en mente.

**GitLab** es una de las empresas más grandes del mundo de trabajo remoto, con más de 1350 miembros de equipos en más de 65 países. Así como la plataforma DevOps, el producto GitLab cambia radicalmente la forma como trabajan los equipos al unir en una única plataforma la colaboración y la comunicación entre equipos. La empresa registra y comparte las lecciones aprendidas y los métodos comprobados sobre cómo estabilizar y dimensionar una organización remota.

Apenas estamos empezando a entender el efecto positivo que el trabajo distribuido puede tener sobre los **individuos**, las **organizaciones** y **el mundo**. Al unir los conocimientos y la experiencia de Herman Miller y GitLab esperamos ser una inspiración y guía para que los líderes tomen las mejores decisiones sobre el futuro del trabajo para sus equipos y empresas.

En la reciente encuesta Pulse de Future Forum

**76%** **93%**

de los empleados quieren flexibilidad para elegir **dónde** trabajar.

de los empleados quieren flexibilidad para elegir **cuándo** trabajar.

Fuente: Informe-Pulse- de- Future-Forum- Octubre-2021- .pdg

## El rol de los líderes en espacios de trabajo saludables

➔ Independientemente de si la organización es híbrida o completamente remota, depende de los líderes empresariales apoyar todos los aspectos de la experiencia del empleado. De la misma forma en que se invierte en el espacio de trabajo de los equipos en una oficina compartida, permitirles que generen espacios saludables y productivos fuera de la oficina es esencial para construir la infraestructura de trabajo remoto.

Si la organización es híbrida y un empleado trabaja de forma remota apenas dos días a la semana, habrá pasado el 40 por ciento de la semana de trabajo sin las comodidades de ergonomía otorgadas por la oficina. Invertir en un espacio de trabajo optimizado donde sea que trabaja su equipo lleva a la felicidad, el bienestar y la participación de los empleados. Además: también lleva a mejores resultados para la empresa en general.

Cuando se trata de un espacio de trabajo desde casa, no hay una "única" solución, ya que cada miembro de un equipo tiene diferentes necesidades, preferencias de trabajo y ambiente familiar. Para ser lo más inclusivo y equitativo posible, se debe considerar otorgar un presupuesto para que el equipo lo gaste por sí mismo, ya sea para el espacio de trabajo de su casa, un espacio de trabajo compartido o incluso los equipos necesarios para ser productivo desde cualquier lugar.

En GitLab, se permite que los miembros de los equipos gasten dinero de la empresa como si fuera propio, con asesoría de gastos proporcionada para varios tipos de equipamientos. Hay que tener en cuenta que las necesidades de los miembros de equipo pueden variar a medida que experimentan para descubrir su entorno ideal de trabajo.



En el reciente Informe sobre trabajo remoto de GitLab,

# 82%

de los trabajadores elogiaron a sus jefes por entender cómo dirigir un equipo de forma remota.

Fuente: informe-trabajo-remoto-2021.pdf

## Los espacios para trabajar

→ Contar con un único espacio para trabajar es algo que quedó en el pasado. Tenemos muchas alternativas donde trabajar en un día determinado: la oficina en casa o la barra de la cocina, una cafetería, un espacio de trabajo compartido, incluso un auto o un avión. No importa donde se realiza el trabajo, lo importante es ser consciente sobre cómo se usan dichos espacios.

Una de las habilidades clave necesarias para lograr con éxito un esquema híbrido o remoto es ser un **“gerente de uno mismo”**, sin importar su cargo o nivel. Los “gerentes de uno mismo” son capaces de trabajar hacia sus metas y llevar a cabo sus tareas sin la supervisión constante de otros. Más que determinar las prioridades diarias, este autoliderazgo otorga la autonomía para repensar qué tipo de entorno físico es el más productivo para uno.

Al planificar la experiencia laboral, se debe considerar una gama de espacios principales, secundarios y en movimiento. Independientemente de donde se trabaja, estas dos preguntas pueden ayudar a garantizar que los muchos espacios de trabajo se complementen entre sí:



1. ¿Por qué elijo trabajar donde trabajo y qué me motivaría a cambiarme a otro espacio?

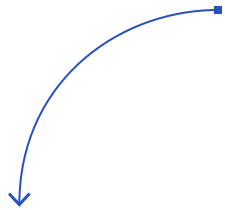
2. ¿Cuáles son las herramientas que necesito para hacer mejor mi trabajo? ¿Las puedo llevar conmigo a otro espacio y tendré un lugar donde colocarlas cuando llegue allá?



Demos un vistazo a los espacios de trabajo principales, secundarios y en movimiento, y cómo pueden ser usados para distintos tipos de trabajo:

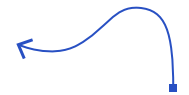
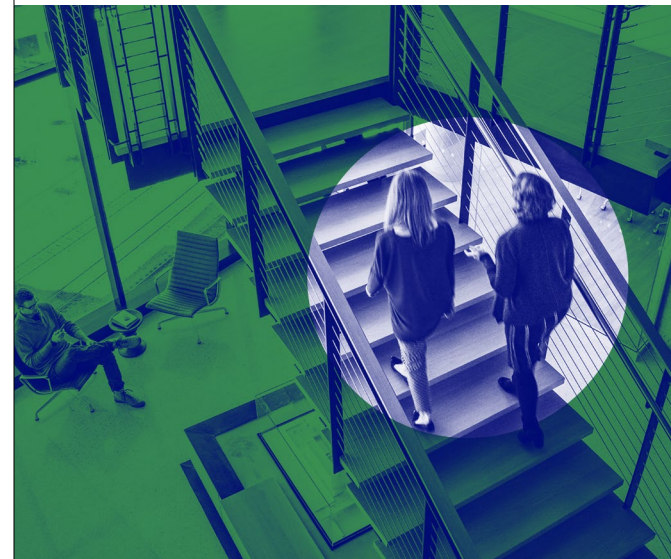
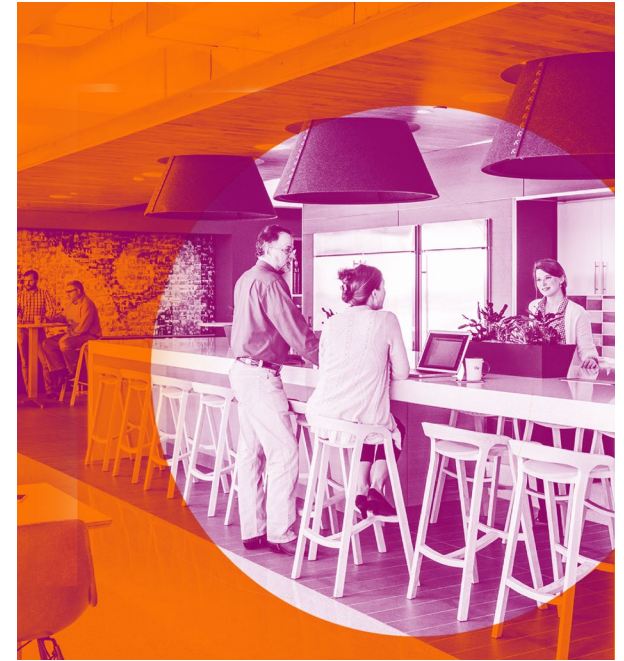
**Espacio de trabajo principal**  
(oficina en casa, oficina de la empresa, escritorio exclusivo)

**Ideal para:** trabajo enfocado intenso donde se necesitan pantallas secundarias, herramientas especiales o condiciones controladas para videollamadas importantes, etc.



**Espacios secundarios**  
(espacio de trabajo compartido, cafetería, la barra de cocina, mesa del comedor, terraza)

**Ideal para:** revitalizar la mente con charlas de café, reuniones individuales, capacitación y desarrollo virtual, etc.



**Espacios en movimiento**  
(reuniones a pie, viaje compartido, transporte colectivo, zonas de espera)

**Ideal para:** trabajo cognitivo leve y momentos de gran productividad entre otras demandas.

## Cómo cultivar experiencias de trabajo inclusivas

→ Fomentar una fuerza de trabajo muy diversa a través de experiencias laborales mejoradas es una prioridad para los líderes que buscan atraer y mantener los mejores talentos. Apoyar intencionalmente el trabajo remoto e híbrido puede marcar la diferencia cuando se trata de alcanzar este fin.

Al permitir que su equipo trabaje fuera de una oficina compartida, su organización será más **inclusiva** para grupos como padres, aquellos que se dedican al cuidado de familiares, aquellos con neurodiversidad y aquellos con capacidades físicas distintas. Los miembros de su equipo no quedarán en desventaja por necesitar distribuciones específicas del espacio de trabajo o por no ser capaces de trasladarse a una oficina todos los días. Todo esto contribuye a la creación de lo que GitLab denomina una **cultura sin prejuicios**.

Con el fin de ayudar a los empleados a aprovechar al máximo la flexibilidad ofrecida por el trabajo remoto e híbrido, las organizaciones deben garantizar que cada miembro de los equipos se haya diseñado una gama apropiada de espacios para fomentar sus actividades de trabajo durante una semana laboral. En vez de simplemente trabajar alrededor de los elementos existentes de su vivienda —pasar todo el día en la mesa de la cocina o en el sofá—, los empleados deben ser motivados a pensar sobre cómo sus procesos de trabajo pueden mejorar gracias a una mayor variedad de espacios dentro y fuera de sus hogares. Como “gerentes de uno mismo”, deben ser proactivos al adaptar completamente su propio conjunto de necesidades específicas y estilos de trabajo.

En el reciente Informe sobre trabajo remoto de GitLab,

# 61%

de los empleados remotos sienten que su empresa tomó medidas significativas para aumentar la diversidad, inclusión y pertenencia de los equipos en el último año.

Fuente: informe-trabajo-remoto-2021.pdf



## Más allá del escritorio: Salud, bienestar y su espacio de trabajo

→ Trabajar desde casa, como en cualquier oficina, puede tener beneficios y obstáculos. El mayor obstáculo para trabajar eficazmente desde casa es designar un espacio —físico y mental— que permita establecer límites para sí mismo y los demás. Ya sea en la mesa de la cocina, en un departamento o en una casa con una habitación exclusiva para trabajar, es importante crear el espacio que permita mantenerse involucrado y productivo.

Estos 5 consejos pueden ayudar a establecer una experiencia de trabajo desde casa que fomente el bienestar en general y contribuya a realizar un mejor trabajo.



En el reciente Informe sobre trabajo remoto de GitLab,

# 42%

de los encuestados admiten que tienen dificultades para establecer límites mientras trabajan fuera de la oficina.

Fuente: informe-trabajo-remoto-2021.pdf



### 01. Ajuste su espacio de trabajo

**Monte un entorno de trabajo ergonómico.** Esto le ayudará a prevenir trastornos musculoesqueléticos que pueden suceder cuando trabaja con una portátil por largos períodos de tiempo, e incrementará su participación cognitiva. Considere cosas como la luz natural y la vista, una silla ergonómica y la altura de las pantallas de computadora, que debe estar al nivel de los ojos, además de tener a mano las herramientas de trabajo y recursos que requiera.



### 02. Ajuste su tecnología

Manténgase al día respecto al trabajo con herramientas digitales. Familiarícese con las aplicaciones más recientes para conectarse con su equipo y asegúrese de que el software esté actualizado. Acomode la cámara, luz y ambiente para compartir su mejor imagen, manteniendo fuera de la vista elementos como puertas y áreas comunes de convivencia, para minimizar las distracciones en pantalla. También es una buena idea realizar revisiones previas del sistema de audio y video cuando se trata de reuniones importantes. Para terminar, asegúrese de que su espalda está bien apoyada mientras está sentado y evite inclinarse para adelante hacia la pantalla.



### 03. Comunique sus necesidades

Considere sus necesidades para realizar su mejor trabajo. Comuníquelas a sus colegas como también a su familia, amigos o convivientes que compartan su espacio. No olvide respetar sus propias necesidades.



### 04. Haga un compromiso con sus resultados

Determine prioridades laborales y puntos críticos. Algunas personas prefieren empezar el día desde temprano mientras otras disfrutan de comenzar más tarde. Cuando uno se compromete a los resultados de trabajo más allá de un cronograma, estos se pueden entregar en base a sus preferencias personales.



### 05. Haga un compromiso con su salud

Recargue su mente, cuerpo y alma. Tome descansos que le permitan ejercitarse, salir al aire libre, conectarse con amigos, meditar, soñar despierto o simplemente disfrutar de una comida sin la presencia de un dispositivo digital.

---

Aprovechar la autonomía total del trabajo flexible se traduce en libertad para reinventar su rutina, eliminar viejos hábitos y **prevenir el agotamiento**. Por ejemplo, pruebe con lo que GitLab denomina un **día de trabajo no lineal**. Esto le permite repensar cómo podría verse su vida y ajustar su trabajo de acuerdo a su vida, y no viceversa.





## ¿Desea aprender más?



Para profundizar más sobre las mejores prácticas para construir equipos remotos, revise la [Guía para el trabajo remoto completa de GitLab](#).

GitLab es la plataforma DevOps que apoya a las organizaciones para maximizar el retorno global en desarrollo de software al entregar software de forma más rápida y eficiente y al mismo tiempo fortalecer la seguridad y el cumplimiento.

[Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) [Twitter](#)



Para conocer las últimas ideas de Herman Miller sobre la dinámica que está transformando el trabajo de hoy, revise la [central del Futuro del Trabajo](#).

Durante casi un siglo, Herman Miller se ha guiado por una creencia fundamental en el diseño para las personas. Para la empresa es indispensable afrontar los problemas complejos con la solución más simple y hermosa posible. Al hacerlo en colaboración con las mentes diseñadoras más brillantes de nuestro tiempo, Herman Miller ha liderado el campo en la creación de soluciones originales y eternas que tienen un impacto duradero. Herman Miller forma parte de la cooperativa MillerKnoll.

[Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) [Twitter](#) [Pinterest](#)

