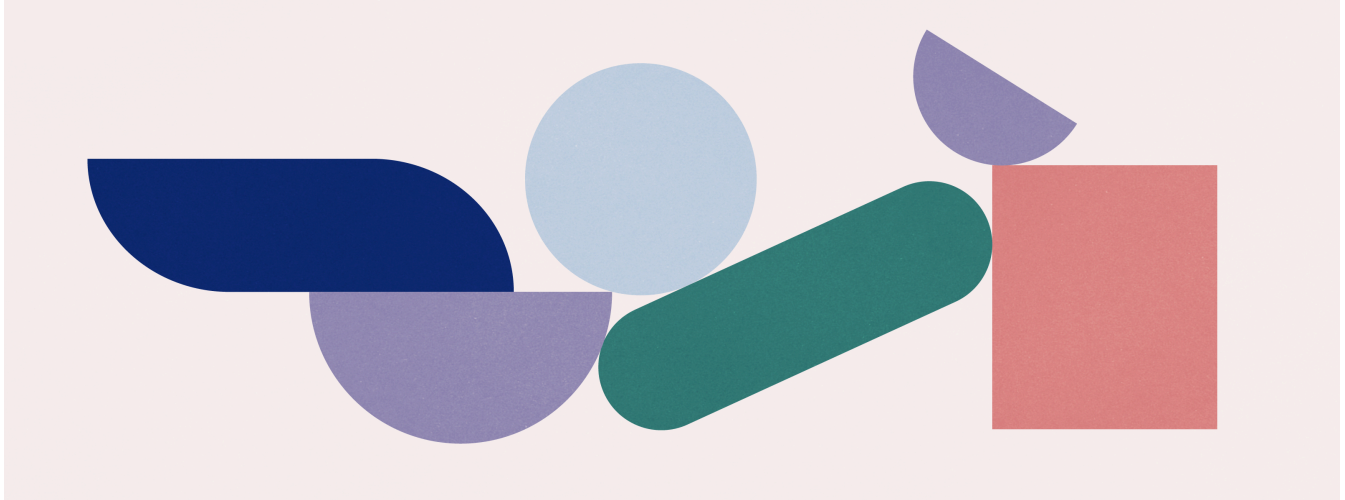


*Bienestar*

# Seis dimensiones del bienestar: Una checklist para trabajar desde casa

**Un ambiente de trabajo saludable, comprometido y productivo comienza con una conversación sobre lo que necesitan las personas.**

🕒 Leer 7 minutos



*Este artículo forma parte de la serie Steelcase 360: Haciendo posible el trabajo a distancia.*

Por Beatriz Arantes,  
Steelcase WorkSpace Futures Manager

Tanto si siempre has estado en un equipo presencial como si eres un experto en lo que al trabajo a distancia se refiere, éstas son nuevas circunstancias, y las reglas de siempre no ayudan demasiado.

El cambio ha sido repentino, en un momento de incertidumbre continuada y ha perturbado las rutinas de los empleados y las estructuras de apoyo. La gente que está acostumbrada a trabajar desde casa no está necesariamente acostumbrada a que su hogar sea un lugar de coworking para toda la familia. Las personas que están acostumbradas a vivir solas no están necesariamente acostumbradas a estar en soledad toda la semana, las veinticuatro horas del día. Los equipos que están acostumbrados a conectarse virtualmente no lo están a hacerlo mientras se preocupan por cuestiones como el futuro y que sus seres queridos estén lejos.

Los líderes de equipo tienen un papel crítico que desempeñar para ayudar a su equipo a mantenerse comprometido y centrado. La capacidad de las personas para trabajar bien como un equipo requiere que estén física, cognitiva y emocionalmente bien. En nuestras rutinas diarias hemos aprendido a optimizar nuestro entorno, así como nuestros procesos y hábitos para encontrar nuestro punto de equilibrio productivo. Todo esto se ha sumido en el caos, así que puedes ayudar a las personas conversando sobre sus necesidades y cómo ajustar sus prácticas individuales y de equipo para crear un nuevo equilibrio.

Para dicho fin, te presentamos una checklist basada en las seis dimensiones de bienestar que los investigadores de Workspaces Futures de Steelcase han identificado para disfrutar de un lugar de trabajo saludable, comprometido y productivo. Tanto si diriges un equipo como si eres miembro de uno, estos son buenos temas de conversación para asegurarse de que todos piensan de forma holística sobre su bienestar.

## **VITALIDAD**

Como sabemos, mantenerse sano requiere dormir bien, una dieta equilibrada, ejercicio y un entorno adecuado y seguro. Estar confinado en casa reduce nuestras opciones. Pide a la gente que piense en lo siguiente:

**¿Cuentas con un espacio en casa donde poder trabajar cómodamente en términos de postura y niveles de ruido? Si no es el espacio ideal, ¿podrías hacer algún pequeño ajuste para mejorarlo?**

### **Consejos:**

- Saca tiempo para moverte, estirarte o hacer algo de yoga en silla. Cambiar de postura es aún más importante cuando tu espacio de trabajo no es tan ergonómico como te gustaría.
- Intenta caminar o moverte durante las llamadas si es posible. Los líderes de equipo deben compartir con el resto que están haciéndolo para que los demás sientan la confianza para hacerlo. El movimiento no sólo es bueno para nuestros cuerpos sino que

también estimula nuestra atención, estabiliza el humor y nos ayuda a retener información a largo plazo.

- Asegúrate de disfrutar de algo de tiempo para mirar por la ventana, respirar aire fresco, mirar tus plantas o imágenes de la naturaleza. Los elementos naturales son energizantes e incrementan nuestro bienestar.
- Establece un horario laboral, de manera que no estés conectado y pensando en el trabajo las veinticuatro horas del día.
- Si te sorprendes comiendo compulsivamente, podrías estar tratando subconscientemente de evitar alguna tarea en la que estabas inmerso. Nuestro cerebro utiliza este tipo de mecanismos para ahorrar energía evitando pensar en temas complejos. Cada vez que tengas ganas de levantarte, anota en qué estabas trabajando y cuál fue tu último pensamiento. Piensa en cómo podrías superar esa barrera para deje de ser una respuesta automática por tu parte.

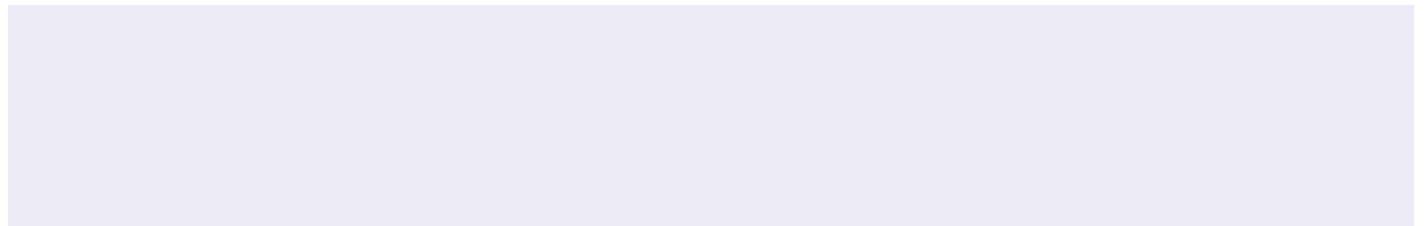
## **MINDFULNESS**

Mindfulness se ha convertido en sinónimo de meditación pero es mucho más que eso. Se trata de estar centrado en el momento actual, ya sea escuchando atentamente lo que dice alguien o escuchando las necesidades de tu propio cuerpo y tus emociones. El mindfulness nos ayuda a ser más conscientes de lo que realmente necesitamos para sentirnos mejor y puede mejorar nuestro estado de ánimo y sistema inmunológico.

**¿Eres capaz de estar presente en lo que haces o con quién hablas?**

### **Consejos:**

- Cuando te sientas preocupado o algo ansioso, concéntrate en observar los detalles a tu alrededor, lo que estás viendo, oliendo, oyendo y tocando. O intenta respirar lentamente, tomándote tu tiempo para exhalar. Esto activará tu sistema nervioso parasimpático, que se encarga de desencadenar los mecanismos sanatorios de nuestro cuerpo.
- Trata de dejarte llevar por tu flujo de trabajo. Perder la noción del tiempo mientras realizas una actividad es un subidón natural que nos impulsa a todos a practicar y dominar nuevas habilidades.



## **AUTENTICIDAD**

Cada vez es más la gente que quiere ser capaz de ser ellos mismos en el trabajo y no tener que esconderse detrás de una máscara. Sin embargo, para muchos, esta nueva forma de trabajo podría implicar exponerse más de lo que les gustaría – una videoconferencia puede verse como algo demasiado personal, ya que los compañeros pueden ver nuestras casas y nuestras relaciones en mayor grado que cuando trabajamos en la oficina. La gente puede sentir que está decepcionando a los miembros del equipo si tiene que cuidar a niños pequeños en lugar de estar en una reunión o no puede cumplir con un plazo inicialmente acordado. Considera la posibilidad de discutir:

**¿Cómo me siento al tener reuniones virtuales desde mi casa?**

**¿Cómo se interrumpe mi horario laboral y cómo necesita ser ajustado para adaptarse a esta nueva realidad?**

### **Consejos:**

- Los líderes de equipo deben compartir con su equipo sus propios problemas para que la gente sepa que también ellos se enfrentan a las mismas adversidades en sus casas. Enfatiza que las presentes son circunstancias excepcionales, y que está bien averiguar juntos cómo ser productivos.
- Piensa en lo que podrías cambiar para que tanto videos y llamadas a distancia sean más cómodos para todos, por ejemplo no tener que usar la cámara para algunas discusiones, establecer una zona “de confianza” para la cámara, definir horas específicas en las que sé que no se me va a distraer.

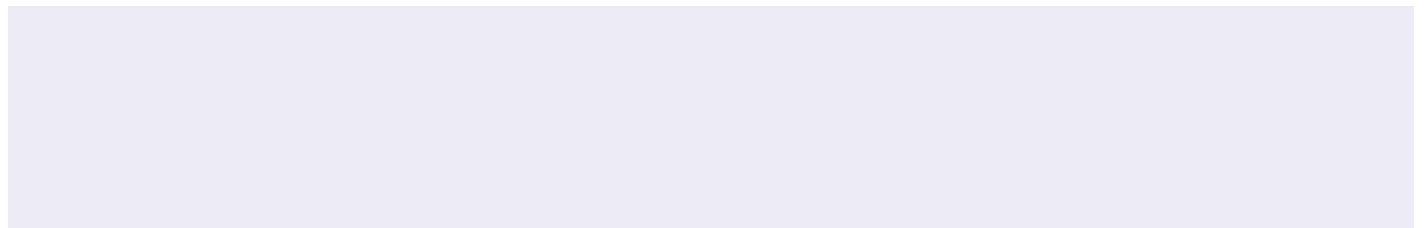
## **PERTENENCIA**

Sentirse conectado a y atendido por otras personas es una necesidad humana fundamental. El distanciamiento social y el aislamiento prolongado afectarán al bienestar, y para muchos supondrá el fin de las conversaciones espontáneas a las que estaban acostumbrados.

### **¿Qué tipo de interacciones solías disfrutar y ahora se han perdido?**

#### **Consejos:**

- Da un margen de tiempo en las reuniones para charlar y ponerte al día antes de ponerte a trabajar.
- Programa charlas virtuales informales y cafés con tus compañeros, no sólo reuniones formales.
- Conecta virtualmente con tus seres queridos por las noches.
- Crea chats de equipo para puestas al día y que así la gente se sienta conectada a una comunidad más amplia.
- Encuentra formas de conectar a la gente con la organización en su conjunto para que vean que estamos todos juntos en esto.



## **SIGNIFICADO**

Uno de los elementos más importantes para sentirse bien en el día a día en el trabajo es saber que tu labor está contribuyendo a construir algo grande y ayudando a los demás. Esto puede resultar difícil de ver cuando se trabaja a distancia y sólo con dispositivos. Explora formas de hacer tu trabajo más tangible.

**¿Qué te satisface más de tu trabajo diario? ¿Cómo ha cambiado esta nueva situación tu capacidad de sentirte satisfecho? ¿Cómo podrías encontrar nuevas y creativas formas de obtener dicha satisfacción?**

### **Consejos:**

- Crea una pizarra virtual para organizar las tareas y ver el progreso de tus proyectos.
- Haz chequeos regulares para compartir dónde estás, a qué desafíos te enfrentas y celebra lo que has logrado.
- Anota el título de tu proyecto en la parte superior de una hoja de papel y, cada día, escribe la fecha y lo que has logrado debajo, aunque sean pequeños pasos adelante.
- Piensa en lo que realmente te motiva para ir a trabajar cada día, escríbelo en una hoja de papel y colócala junto a tu ordenador, dónde puedas verla.



## OPTIMISMO

En estos tiempos tan inciertos y limitativos, puede que nos sintamos ansiosos e indefensos. Es importante no ceder ante este sentimiento y recordar que aún tenemos la oportunidad de extraer algo positivo de toda esta situación.

**¿Hay algo en particular que te esté costando hacer especialmente? ¿Cómo podrías tú, tu familia o nosotros como equipo mejorarlo?**

### Consejos:

- Anota todos los días tres cosas por las que estás agradecido.
- Convierte en hábito el ayudar a alguien que lo necesite. Las investigaciones demuestran que ayudar a otros hace que nos sintamos mejor y reduce nuestras pulsaciones.

No hay nada correcto o incorrecto. Éstas son sugerencias que todos podemos explorar para averiguar ante qué respondemos mejor. Los líderes de equipo pueden animar a sus miembros a compartir sus ideas con los demás. Y, sobre todo, recuerda ser amable y perdonarte a ti mismo y a los demás – juntos lo superaremos.

---

## UNIRSE A LA CONVERSACIÓN

*¿De repente trabajando desde casa? Únete a la conversación organizada por Steelcase en LinkedIn.*

---

## Conecta con nosotros

Regístrate para recibir nuestra newsletter. Seguiremos compartiendo nuestra investigación. Todo lo que aprendemos que pensamos que puede ser relevante lo compartimos a través de podcasts y en nuestra revista 360.

```
hbspt.forms.create({  
  portalId: "1822507",  
  formId: "6a958fc5-483f-4ccc-aa7d-8a61de0cdad4"  
});
```