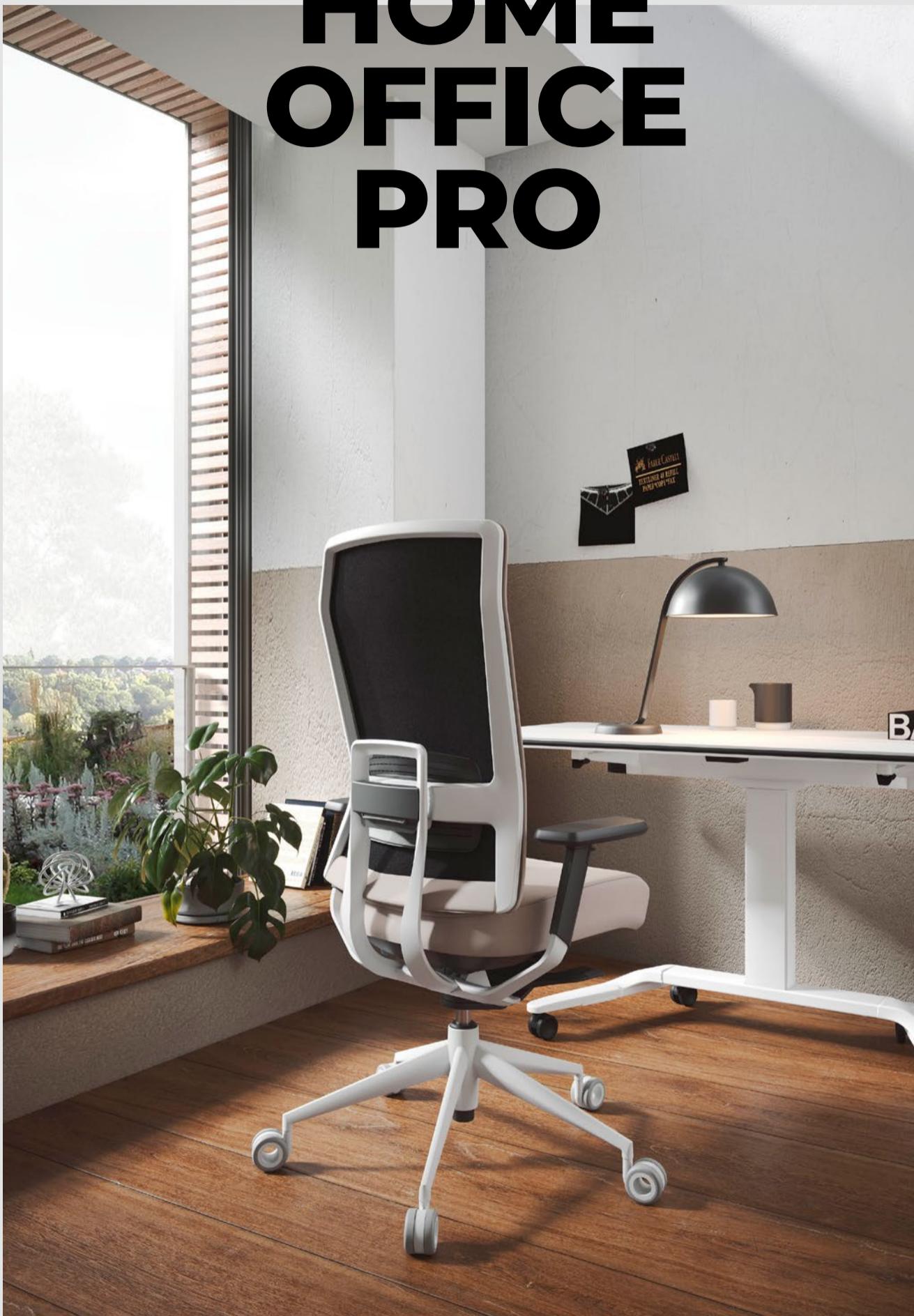


GUÍA PARA CONVERTIR TU  
ESPACIO DE TRABAJO EN UN

# HOME OFFICE PRO



ACTIU

[www.actiu.store](http://www.actiu.store)



Las últimas décadas han dado lugar, con la revolución digital, a un lento camino hacia la transformación de los espacios de trabajo, que se ha acelerado en el último año. Las nuevas tecnologías permiten una mayor flexibilidad y agilidad para cumplir los objetivos profesionales y, a su vez, compaginar las actividades personales.

El surgimiento del Home Office representa una nueva forma de enfocar el trabajo, que abandona rigideces y patrones predeterminados para poner el foco en las personas y las actividades a realizar, y que contribuye además a reducir costes operativos, así como el impacto en el medio ambiente. Las nuevas herramientas digitales y la hiperconectividad en la que vivimos, favorecen también esta fórmula de trabajo, ya sea a tiempo completo o parcial.

En ACTIU nos mueve proporcionar todo lo necesario para que las personas puedan desarrollar sus diversos proyectos y actividades profesionales en un espacio de trabajo óptimo. Por ello, debido a las novedades dadas por los tiempos presentes, creemos necesario aportar, en base a una trayectoria de más de 50 años, la tecnología, la salud y el respeto por el medio ambiente, un libro de pautas con las que crear un entorno Home Office que favorezca el bienestar, y por tanto, la productividad.

**Jana  
Fernández**

---

Jana es autora del podcast de referencia en castellano 'El Podcast de Jana Fernández – A Guide to Live Well'. Licenciada en Traducción e Interpretación por ICADE, en Humanidades por la Universidad CEU-San Pablo, y Máster en Comunicación por el IED, ha trabajado más de 15 años en el sector de la comunicación y, desde 2018, se dedica a la divulgación y creación de contenidos especializados en bienestar y descanso.

A través de mentorías, charlas y formaciones, ayuda a otras personas a alcanzar el bienestar físico, mental y emocional a través de un buen descanso. Sus pautas y consejos dan forma a los contenidos de este eBook para aumentar el rendimiento en tu espacio de trabajo.

**Carla Julià  
Pérez**

---

Carla es responsable de proyectos de interiorismo en ACTIU. Técnico superior de Artes Plásticas y Diseño, Dirección de Obras de Decoración y graduada en Diseño de Interiores por la Escuela de Arte y Superior de Diseño de Alcoy, entiende el interiorismo como la oportunidad de construir espacios a través del dominio operativo de los lenguajes conceptuales, poéticos, técnicos y culturales.

En este eBook nos presenta su selección de tendencias para dar forma a espacios Home Office capaces de inspirar y aportar bienestar.

# TRABAJAR DESDE CASA

## TELETRABAJO

### ESMOS NOS MONTAMOS

#### CON LO QUE HACEMOS

##### TRABAJAR DESDE CASA

El año 2020 impulsó, a raíz de la pandemia del coronavirus, el teletrabajo. Es muy probable que a muchas personas de las que anhelaban ese teletrabajo, se les ha caído el mito, porque lo que han estado haciendo estos meses no era teletrabajar: estaban trabajando desde casa.

**Trabajar desde casa es ese híbrido, esa 'tierra de nadie'** en la que muchos se han visto casi abandonados a su suerte, entre el trabajo en un espacio físico laboral y el teletrabajo, y que afecta no solo a cuestiones logísticas, sino también a cuestiones sociales, emocionales, físicas, etc.

Ahora es el momento de sentar las bases de este nuevo paradigma laboral, de esta nueva forma de trabajar que es el teletrabajo. Y también es el momento de re-pensar, para los que en algún momento van a volver a la oficina y para aquellas profesiones que no permiten el teletrabajo, si podemos mejorar nuestra forma de trabajar tradicional para adaptarla a nuestra vida, y que no sea toda nuestra vida la que tiene que adaptarse a las cuatro paredes de la oficina.

En este libro vamos a ver herramientas y recursos para poder mantener el bienestar físico a través del espacio de trabajo, el bienestar mental a través del tiempo de trabajo, y el bienestar emocional a través de las relaciones de trabajo, sin importar dónde esté tu lugar de trabajo...

- 01 / Estilos de trabajo en relación al espacio en el que se realizan**
- 02 / Diseño de un espacio Home Office PRO**
- 03 / Ergonomía**
- 04 / Gestión y organización de un Home Office PRO**
- 05 / Hábitos**
- 06 / Tendencias de diseño**

01

/ Estilos de trabajo en relación al espacio en el que se realizan

Presencial  
Desde casa  
Teletrabajo

# 01 / Trabajo Presencial

El trabajo presencial se organiza en torno a un espacio físico diseñado exclusivamente para el trabajo y cuenta con espacios comunes como la cantina, por ejemplo. Por otro lado, el equipamiento está proporcionado por la empresa y es el mejor posible en cuanto a suministros, tecnología, ergonomía, etc. Además, la administración del tiempo se determina por un horario fijo por la empresa, que a su vez, sirve de medida de control del trabajo junto con la presencia física.

## / ESPACIO FÍSICO.

Diseñado exclusivamente para el trabajo; cuenta con espacios de carácter “familiar” como la cantina.

## / EQUIPAMIENTO.

La empresa proporciona el mejor equipamiento posible en cuanto a suministros, tecnología, ergonomía,...

## / ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO.

Horario fijo determinado por la empresa.

## / MEDIDA DEL CONTROL DEL TRABAJO.

Presencia física y horario.



# / Trabajo desde Casa

## / ESPACIO FÍSICO.

Diseñado exclusivamente para la vida familiar, que pasa a ser espacio multiusos.

## / EQUIPAMIENTO.

No profesional. Se utiliza para trabajar el equipo, la conexión y los suministros de la vida doméstica, a veces insuficientes para el trabajo.

## / ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO.

Horario fijo determinado por la empresa pero con plena disponibilidad, y además fusionado con los otros horarios: escolar, de descanso, tareas domésticas,...

## / MEDIDA DEL CONTROL DEL TRABAJO.

Híbrido entre el control horario y la consecución de objetivos.

El trabajo desde casa dispone de un espacio físico que está diseñado exclusivamente para la vida familiar, pero que pasa a ser espacio multiusos. Además, el equipamiento del que se dispone no es profesional, sino que es el que se usa en la vida doméstica, a veces insuficientes para el trabajo. En cuanto a la administración del tiempo, el horario fijo predeterminado por la empresa se fusiona con otros horarios como el escolar, el de descanso, el de las tareas domésticas, etc. Y, finalmente, la medida de control del trabajo es un híbrido entre el control horario y la consecución de objetivos.



El teletrabajo se enfoca de una forma distinta, el espacio físico es un lugar específico laboral dentro del sitio de convivencia familiar. El equipamiento es el adecuado para cubrir las necesidades laborales, ya sea propio o suministrado por la empresa. La administración del tiempo se determina entre las responsabilidades laborales y personales. Y, por último, la medida del control del trabajo es el rendimiento, la consecución de objetivos y el cierre de proyectos.

#### **/ ESPACIO FÍSICO.**

Espacio específico de trabajo dentro del espacio para la convivencia familiar.

#### **/ EQUIPAMIENTO.**

Eres consciente de que estás trabajando, por lo que cuentas con un equipamiento medio que te permite cubrir las necesidades laborales y las domésticas, o bien te lo proporciona la empresa.

#### **/ ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO.**

Horario flexible que determinas tú, en función de tu productividad, la disponibilidad de tus clientes, tus responsabilidades personales,...

#### **/ MEDIDA DEL CONTROL DEL TRABAJO.**

Rendimiento, consecución de objetivos y cierre de proyectos.



02

## / Creación del espacio Home Office PRO

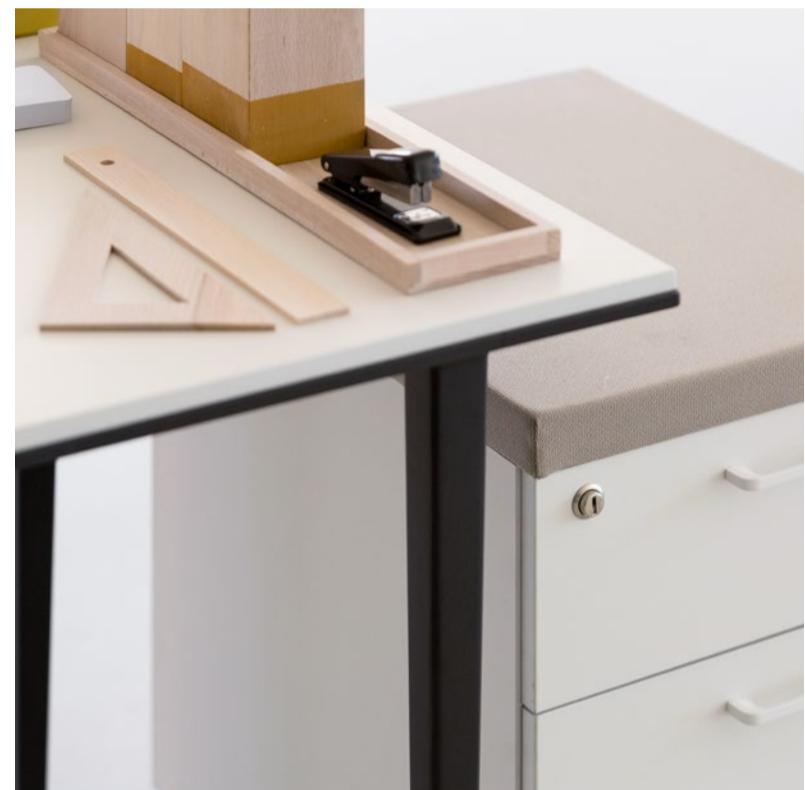
espacio  
Bienestar  
sostenibilidad

Trabajar desde casa presenta numerosos beneficios. Éstos incluyen una mayor libertad y flexibilidad de horarios, una mejor capacidad de conciliación y una reducción de gastos, tanto empresariales como de desplazamiento. Sin embargo, para conseguir que esa nueva manera de trabajar sea productiva y, sobre todo, confortable, **es importante planificar con cuidado cómo será el Home Office**, el espacio profesional dentro del hogar.

**En primer lugar, es fundamental elegir bien el lugar idóneo.** Con indiferencia del horario en el que se vaya a desarrollar la labor profesional, es preferible que el espacio escogido esté lejos de televisores y zonas de tránsito, para evitar distracciones e interrupciones.

## / ORDEN

El orden es un factor fundamental para deshacerse de distracciones y concentrarse en la labor que se desempeña. Para completar la funcionalidad del espacio, conviene disponer de un mueble de almacenaje con cajones para evitar tener elementos a la vista que recarguen la estancia.



## / DECORACIÓN

La decoración profundiza en la estrategia para lograr toda la eficiencia, la productividad y la comodidad del trabajo en casa. Al prestar atención a los materiales, las texturas y los tonos de color se abre un abanico de posibilidades para la creación del lugar de trabajo deseado. Encajando los distintos elementos, se opta a transmitir energía, seriedad o bien armonía, por ejemplo.

## / LUZ

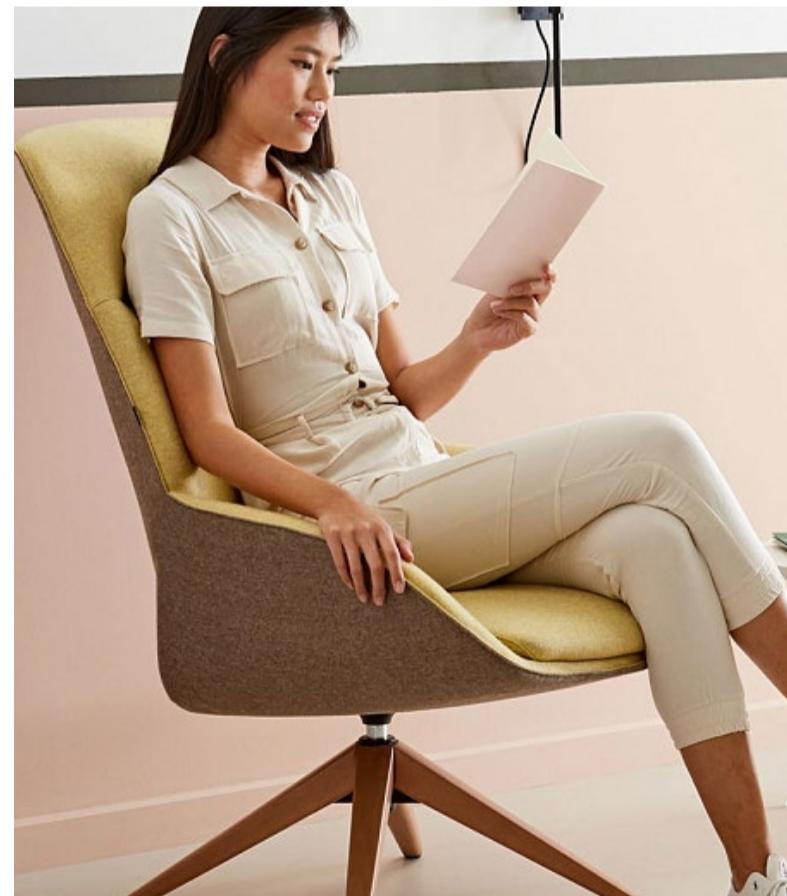
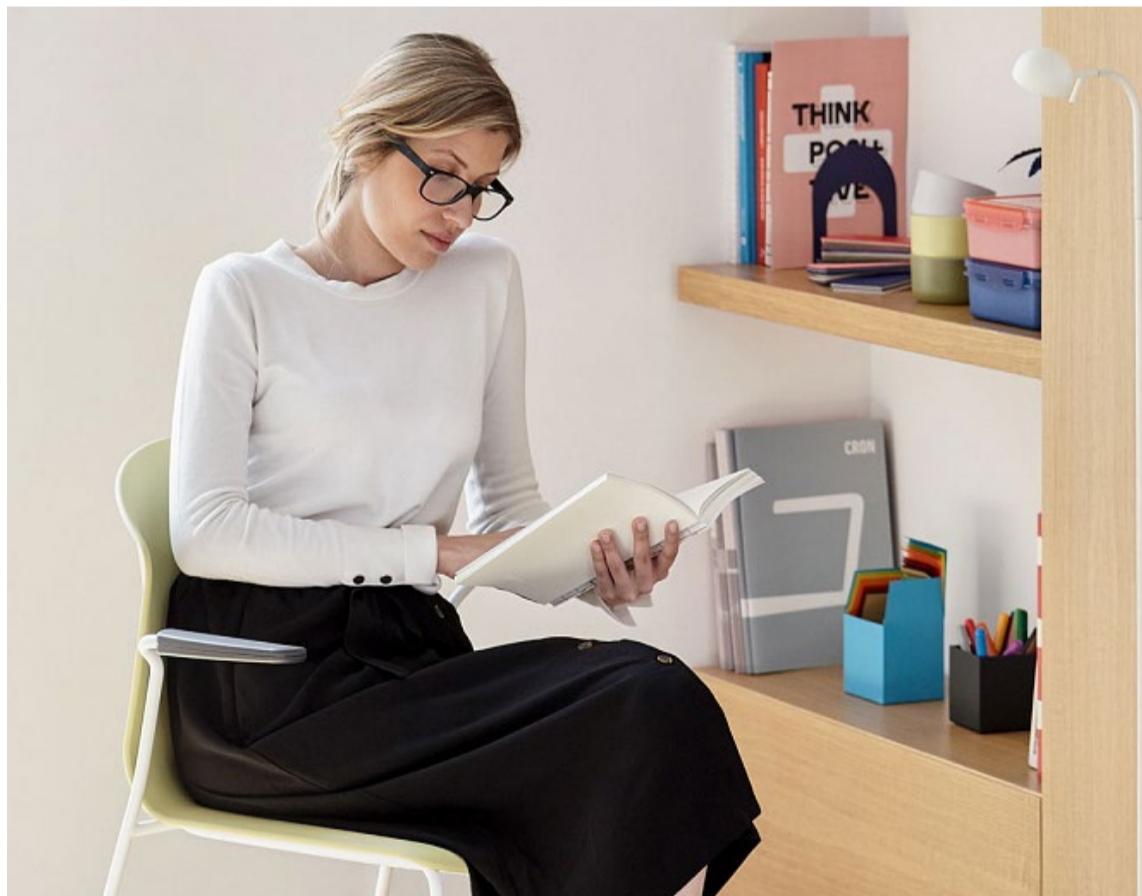
La luz también juega un papel muy importante en la gestión del espacio. Por un lado, las ventanas son una fuente de iluminación natural, que durante las horas de sol contribuyen a la disponibilidad de un entorno de trabajo diáfano muy positivo para la concentración. Por otro lado, la luz artificial blanca proporciona una iluminación correcta cuando no se dispone de una fuente de luz natural deseable, frente a la luz artificial amarilla, usada para crear entornos que invitan al relajamiento y la desconexión.



## / ZONA DE RELAX

Puedes añadir una pequeña zona de lectura y relax para los necesarios momentos de desconexión. Es el denominado softseating, para conseguir un entorno de paz y cambiar nuestra mente, ya que se ha comprobado que las personas son más productivas e imaginativas si incorporar momentos de relax en su actividad laboral.

Es imprescindible hacer un uso también adecuado del color, a través de tonos que incorporen propiedades saludables y añadan confort. Mientras tonos como el verde, el azul y el amarillo fomentan el bienestar y la creatividad; el uso de colores vivos, como el rojo o el naranja debe hacerse con prudencia, sobre elementos puntuales que se quiera destacar.



# 02 / Espacio Saludable

La salud es importante y especialmente en el hogar. En el diseño de los nuevos espacios de trabajo en casa, la utilización de materiales libres de formaldehídos es una tendencia clara y posible. Es un compuesto químico que aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Hay por tanto que conseguir un entorno reducido en formaldehídos para promover no solo la productividad, sino el bienestar.



# 02 / Espacio Sostenible



El Home Office debe preocuparse en la medida de lo posible por el planeta. Por ello, es conveniente incorporar materiales que sean reciclables, evitar plásticos y conseguir que todo el material utilizado (papel, tóner, etc.) puedan ser depositados en los contenedores correctos, para su eliminación del hogar de manera eficaz. Así mismo, se deben incorporar luces led para evitar consumos eléctricos desmesurados y apagar todos los equipos para evitar gastar energía de manera innecesaria, cuando no estemos en nuestro Home Office.

**Está demostrado que trabajar a distancia en condiciones inadecuadas puede ocasionar ciertas lesiones musculoesqueléticas, fatiga visual y mental, hormigueo en brazos y piernas y dolores de cabeza, entre otras.**

Molestias  
muscoesqueléticas



Puesto de trabajo  
improvisado



Usar mobiliario inadecuado e improvisado para equipar los puestos de trabajo en el hogar ha provocado **molestias musculosqueléticas** que afectan a la salud a 6 de cada 10 teletrabajadores, según los resultados obtenidos en el estudio realizado por Actiu y en el que han participado alrededor de 400 profesionales de diferentes perfiles.

En la encuesta, el 46% de las personas señala que **su puesto de trabajo es improvisado y provisional, utilizando algunos de los muebles que ya tenían en su hogar**, mientras que el 33% afirma que es un pequeño espacio de trabajo con mobiliario de trabajo básico, y el 17% que es un espacio permanente y cómodo, equipado de forma ergonómica.

**Estos resultados demuestran la importancia de usar sillas y mesas operativas adecuadas a cada función**, ya sea en la oficina o en nuestro propio hogar. Una necesidad que se hace imperativa ahora que el teletrabajo ha quedado regulado en el Real Decreto-Ley del Trabajo a Distancia, lo que implica que esta realidad ha llegado para quedarse.

Trabajar desde el espacio Home Office supone pasar las mismas horas en el puesto laboral que las que se emplean en la oficina... o más. A lo largo de ese tiempo, el cuerpo puede resentirse y aparecer dolencias musculares, óseas y articulares. En ese sentido, **la ergonomía debe ser la base de todos los productos que equipen los Home Office**. Porque el objetivo es sentirse en un ambiente profesional gracias a un mobiliario diseñado para profesionales.

Según la directora de Innovación del Instituto de Biomecánica de València (IBV), Rosa Porcar, el Home Office como espacio de trabajo habitual, tiene que cumplir con todos los requisitos e implicaciones de riesgos laborales. De hecho, ese mobiliario influye directamente en la salud del trabajador.

La elección de la silla debe estar siempre determinada por **motivos ergonómicos**. Un diseño que adapta la configuración de la pieza a las necesidades posturales y fisiológicas del cuerpo humano es **garantía de confort**. Teniendo en cuenta las horas durante las que se trabaja sentado, la elección de la silla de oficina no es una cuestión menor. Un mobiliario ergonómico y la realización de ejercicios de movilidad previenen los dolores derivados de una mala postura. La silla y mesa adecuadas son aquellas que resultan cómodas y mantienen una postura correcta. Los factores que deben cumplir son los siguientes:

Cabeza erguida.

Hombros relajados.

Espalda recta.

Vista al frente.

Brazos y piernas formando un ángulo de 90°. Manos en línea con los brazos.

Monitor en el centro de la línea visual.

Material de lectura de fácil acceso.

Iluminación correcta y moderada.

Ejercicios de movilidad y estiramiento.

Pies firmes sobre el suelo o reposapiés.

Base móvil de la silla para realizar el esfuerzo con las piernas y no con el tronco.

Que cumpla con las normativas UNE-EN 1335 en sillas operativas y la UNE-EN 527 en mesas de oficinas.



# 03

# / Ergonomía



En resumen, en estos momentos, el bienestar es más importante que nunca porque es la clave para desarrollar una jornada laboral productiva aún estando lejos del lugar habitual de trabajo y de los compañeros, en un entorno que no es el habitual y, posiblemente, con distracciones que no existen en la oficina. Por ello, se hace aún más evidente la necesidad de contar con mobiliario de calidad que garantice el confort. Tanto si se realiza una jornada habitual desde un Home Office o si le dan un uso esporádico. Equipar un espacio de teletrabajo con productos diseñados y fabricados para lugares laborales de alto rendimiento permite disponer de un sitio profesionalizado en el hogar y mantener las cuotas de productividad y eficiencia, además de cuidar de la salud.

# / Gestión y Planificación en un Home Office PRO

## Eficiencia en la planificación

**La disponibilidad de un horario de trabajo fijo es de gran ayuda para mantenerse concentrado y jerarquizar el cumplimiento de las tareas.** Con el Home Office, mantener esta rutina puede verse alterada por la vida personal.

Aunque el teletrabajo permite que cada persona distribuya sus horas diarias de trabajo a lo largo de la jornada de acuerdo con las necesidades de su situación particular, al final, siempre dependerá del puesto y de los objetivos que se deben cumplir.

La distribución de tus horas de trabajo en bloques pequeños sirve para conciliar trabajo y vida. Es posible organizar los horarios según las tareas del día y según las horas de mayor productividad. Del mismo modo esto afecta al cierre de la jornada laboral, que debe acabar en consecuencia con la hora que previamente se haya decidido.

Mantener el nivel de atención es fundamental, pero es más complicado que antes debido a las nuevas tecnologías y la infinidad de estímulos que pueden desconcentrarnos al día. Ante esta situación es recomendable agrupar las tareas por el tipo de atención que requieren, dedicando a las horas de mayor productividad el grupo de tareas que mayor atención necesitan. También será buena idea mantener el correo electrónico o el teléfono apagados para evitar distracciones al realizar tareas que no necesiten de dichos elementos. Y, por último, la función de un espacio armónico es muy importante para evitar elementos ajenos al trabajo que produzcan distracciones e interrupciones.





Dejar de improvisar no solo ayuda a ahorrar mucho tiempo en la realización de las tareas, sino que, además, previene de frustraciones y arrepentimientos. Por eso, es necesario priorizar ciertas cosas y renunciar a otras.

Una de las mejores formas de gestionar el tiempo es organizar las cosas entre urgentes e importantes. Tanto las cosas urgentes como las importantes son inevitables, por lo que se trata de equilibrar la balanza para dedicar la mayor parte del tiempo a lo importante y solo lo necesario a lo urgente. El siguiente cuadro muestra de forma sencilla como distinguir entre lo urgente y lo importante:

		Urgente	No urgente	
Importante	Urgente	Crisis Deadline de entrega Problema grave	Planificación Prevención Creación de relaciones	<b>En el primer cuadrante se sitúan todas aquellas cosas que son urgentes e importantes</b> , como citas médicas, entregas de proyecto o reparaciones inesperadas.
	No importante	Llamadas telefónicas Interrupciones Reuniones	Trivialidades Ciertas llamadas Redes Sociales	<b>En el segundo cuadrante</b> se sitúan aquellas actividades importantes, pero no urgentes, las que pueden ser <b>preparadas y planificadas con tiempo</b> , como la preparación de una presentación, la planificación de unas vacaciones o una visita rutinaria médica.
				<b>En el tercer cuadrante</b> se sitúan aquellas cosas urgentes que <b>no son importantes</b> , como la atención a whatsapp, correos y llamadas aplazables. En general todo aquel ruido que genere distracción.
				<b>En el cuarto cuadrante</b> se sitúa todo aquello que no es ni urgente ni importante, es decir, <b>aquello que no tiene valor</b> y, además, requiere de una importante cantidad de tiempo, como revisar redes sociales sin un objetivo concreto.

# / Hoja de Trabajo

## Urgente

# No urgente

## Importante

## No importante

# / Hoja de Trabajo

## Inicio

# Tareas y necesidades

## Fecha

# / Hoja de Trabajo

Objetivos del mes.

<input type="checkbox"/>	

Fechas importantes.

Notas.

<input type="checkbox"/>	

# / Hoja de Trabajo

## Planificación semanal.

Citas importantes:

No te olvides de:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

# / Hoja de Trabajo

Planificación diaria.

FECHA.	/	/	L	M	X	J	V	S	D	
MAÑANA			MEDIO DÍA			TARDE/NOCHE				
<hr/>										
COMPRAS/RECADOS					NOTAS					
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										

Comer bien. Moverse bien. Descansar bien. Gestión bien. Vivir bien. Bienestar el estrés.

Aquello que se hace fuera del trabajo repercute en la relación laboral y en los resultados. Por ello, es esencial adquirir hábitos que ayuden a mejorar el rendimiento laboral y la relación personal en el trabajo.

Los pequeños cambios que se pueden implementar día a día ayudan a lograr los objetivos marcados. Normalmente esos objetivos suponen un cambio radical, es por eso por lo que es preferible entender dichos cambios como pequeños hábitos transformadores que permitan finalmente conseguir el gran cambio.

A continuación, está disponible una plantilla para desarrollar pequeños hábitos con el fin de lograr un estilo de vida saludable que repercute primero en la salud y después en todas las facetas de la vida, tanto laboral como familiar y social.



En primer lugar, lo más recomendable es **buscar la ayuda de un profesional que diseñe un plan nutricional personalizado constante**, es decir, no un plan temporal para una meta concreta como puede ser la operación bikini.

En segundo lugar, es recomendable **consumir alimentos en vez de productos**. Esto es más conocido por el nombre de realfooding o consumir alimentos no procesados, es decir, alimentos frescos.

En tercer lugar, una **dieta equilibrada** pasa por consumir **alimentos de proximidad y de temporada**. Es un hábito más sano que

consumir comida rápida, que no es especialmente sana y además tiene un impacto ecológico mayor.

Por último, **es necesario comer grasa**. El cerebro consume un 25% de los alimentos ingeridos que metaboliza el organismo. Restringir los alimentos ricos en grasas saludables como los frutos secos, los aguacates, las aceitunas, el coco, los huevos o el pescado azul, puede provocar dificultades de concentración y memoria. Mientras que las grasas hidrogenadas presentes en los alimentos ultra procesados deben evitarse todo lo posible.

**La siguiente plantilla puede ayudar a planificar los menús semanales.**

# / Hoja de Trabajo

Menú semanal.

SEMANA.	Del	al	de	de 20	.
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES
	JUEVES		VIERNES		SÁBADO
				DOMINGO	



Como ya se ha comentado al comienzo, en el espacio de trabajo es muy importante el beneficio que concede una buena silla y una buena mesa que nos permitiese tener una postura ergonómica. Sin embargo, también es muy importante para la postura desarrollar una musculatura fuerte y tonificada. La faja abdominal es el sustento de la columna lumbar, por eso es importante hacer ejercicio específico para fortalecer esta zona.

El músculo debe de, además de estar fuerte, ser flexible. De modo que los trabajos de estiramientos y flexibilidad son esenciales. Tampoco hay que descuidar las articulaciones, una buena movilidad de cadera, muñecas y hombros pueden ahorrar muchos dolores.

De nuevo, la ayuda de un profesional es altamente recomendable para que diseñe una rutina de ejercicio personalizada. La disciplina es fundamental para realizar actividad física de forma regular y mantenida en el tiempo, y conseguir así mejoras en nuestra salud.

El ejercicio, especialmente el aeróbico, puede aumentar la secreción de una serie de neurotransmisores como la epinefrina y la dopamina que ayudan a mejorar la memoria. Además, al hacer ejercicio el cerebro segregá una serie de sustancias como las endorfinas que relajan el cuerpo y alivian estados de ánimo negativos. De modo que, la actividad física interviene de forma directa en el equilibrio de los niveles de energía y es uno de los sincronizadores de nuestro reloj biológico que permite mantener equilibrado en ciclo diario de sueño-vigilia.

La certificación WELL promueve el movimiento, entendido éste como un modelo de vida activo que incluye la actividad física y el cambio constante dentro de los espacios. Crear distribuciones que inviten a levantarse y caminar, incorporar mobiliario flexible para trabajar tanto sentados como de pie, fomentar el uso de escaleras frente a los ascensores, son algunas de las medidas que las empresas están ya adoptando.

# / Hoja de Trabajo

## Plan de entrenamiento.

OBJETIVOS.
MES.

	SEM. 01	SEM. 02	SEM. 03	SEM. 04	SEM. 05
Lunes					
Martes					
Miércoles		<b>DESCANSO</b>		<b>DESCANSO</b>	
Jueves					
Viernes					
Sábado	<b>DESCANSO</b>		<b>DESCANSO</b>		<b>DESCANSO</b>
Domingo	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>

**El descanso es totalmente necesario para poder rendir de forma adecuada. Restar horas de sueño para invertirlas en otras tareas puede ser muy contraproducente y tener graves efectos negativos en la salud.**

## **El problema de la privación de sueño es un problema cultural:**

/ Se inculca el deber de ser productivo las veinticuatro horas al día los siete días a la semana.

/ El sistema educativo no enseña hábitos de vida saludable, no se enseña nutrición, las clases de educación física son residuales y no se habla de una correcta rutina de sueño.

/ Hay un desconocimiento generalizado de las importantes funciones que tiene el sueño para determinar el estado de salud física, mental y emocional.

/ No hay correspondencia entre el reloj biológico y el reloj cultural y laboral que marca la sociedad. Si la hora de salida en el trabajo suele ser a las 20h, si solo se entiende el ocio si va acompañado del adjetivo nocturno y si la hora de cenar media son las 22h, es muy difícil poder cumplir con las horas de sueño necesarias.

/ Las horas de luz natural son la principal referencia para sincronizar nuestro reloj biológico, pero cada vez somos más nocturnos y trabajamos en espacios con menos luz natural.

## La importancia de dormir bien:

- / Dormir es fundamental para funciones cerebrales como la capacidad de aprender, de memorizar y de tomar decisiones aplicando la lógica.
- / Dormir equilibra y fortalece el sistema inmune, responsable de proteger frente a virus e infecciones.
- / Durante el sueño se equilibra el estado metabólico del organismo armonizando los niveles de insulina y glucosa en sangre.
- / Dormir regula el apetito, ya que mantiene en equilibrio los niveles de grelina y leptina, hormonas responsables de la sensación de hambre y saciedad respectivamente. Por eso la privación continuada de sueño puede derivar en enfermedades como diabetes y obesidad.
- / El sueño es determinante para mantener la salud de la microbiota. Dormir ayuda a mantener equilibrado el sistema nervioso simpático, es decir, a mantener a raya el cortisol, una hormona que en exceso daña las bacterias, hongos y demás microorganismos que habitan la microbiota.
- / Durante la noche se segregan la mayor cantidad de hormona de crecimiento. Esto es fundamental, sobre todo para niños y adolescentes en pleno desarrollo físico y cognitivo. También es importante para los adultos, puesto que esta hormona es la responsable de reparar los tejidos dañados durante el día.
- / Una noche de sueño de calidad ayuda a utilizar de forma equilibrada la amígdala y

la corteza prefrontal, para gestionar correctamente el plano emocional. No dormir lo suficiente puede alterar la relación entre ambas partes del cerebro, lo que se traduce en cambios de humor bruscos y extremos.

/ Durante el sueño, el cerebro se limpia, el sistema glinfático es una vía de limpieza de los deshechos producidos por la actividad neuronal que funciona de forma similar al linfático, encargado de eliminar los deshechos generados en el resto del cuerpo. Hay estudios que asocian la enfermedad de Alzheimer con el exceso de proteína tóxica que se segregá en el cerebro llamada beta-amiloide. La acumulación de placas de esta proteína puede contribuir a la pérdida progresiva de memoria con el paso de los años.

/ Otro de los sistemas que se ve alterado ante la privación de sueño es el sistema cardiovascular. No dormir puede provocar hipertensión y, más aún, la falta de sueño deteriora progresivamente el tejido que forma vasos sanguíneos primordiales como las arterias coronarias, encargadas de transportar la sangre al corazón.

*Las consecuencias graves de una privación continuada de sueño se notan a largo plazo. Pero hay otros signos, generalmente estéticos, que son muy evidentes incluso tras una sola noche de mal descanso: tono apagado de la piel, bolsas en los ojos, brotes de acné, falta de brillo en el pelo, hinchazón e inflamación, estos son indicadores que permiten poner remedio al problema antes de que sea demasiado tarde.*

# 05 / Gestionar el estrés

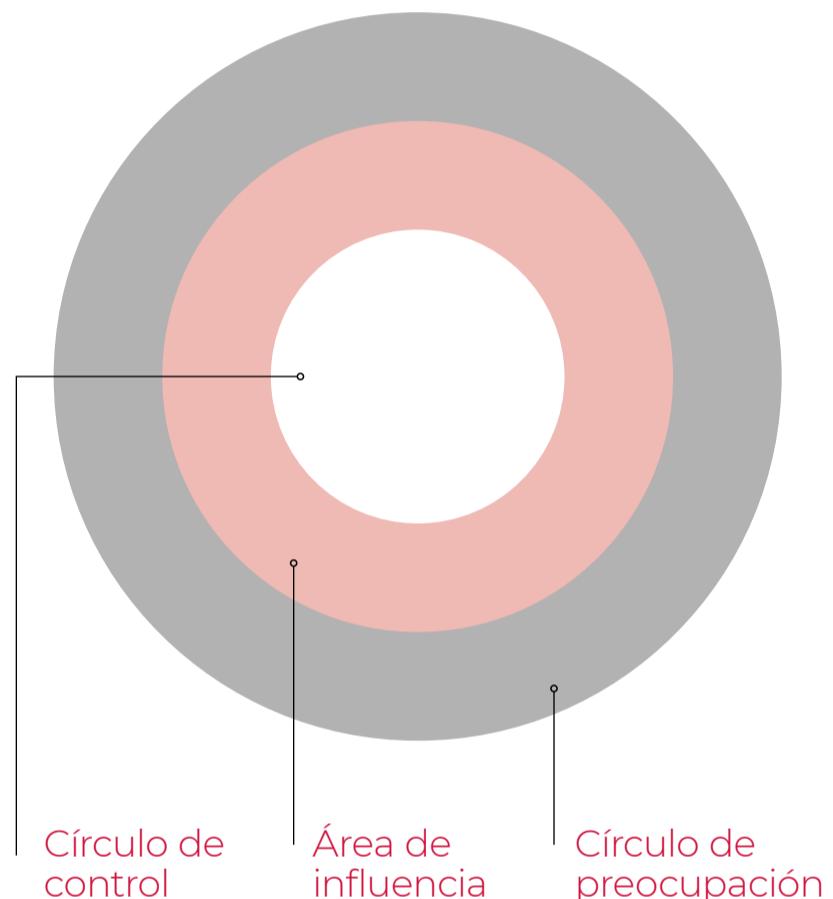
La actitud con la que se afronta la vida es muy importante. Por eso, es necesario dejar de lado actitudes controladoras y perfeccionistas para lograr una correcta modulación de la actitud.

Una de las mejores herramientas es el **Círculo de control de Stephen Covey**. Es una herramienta muy práctica para situaciones en la que se presenta un bucle mental de preocupaciones.

No se trata tanto de aprender a modificar la actitud, sino de distinguir aquellas cuestiones sobre las que tienes capacidad de actuación de aquellas sobre las que no se tiene ningún poder.

Covey propone tres círculos concéntricos: el círculo de control, el área de influencia y el círculo de preocupación. En el círculo de control entrarían todas aquellas cosas que dependen al 100% de uno mismo. Por ejemplo, mantener unos hábitos de vida saludables para no caer enfermo.

## Círculo de control



En el área de influencia entrarían aquellas cosas sobre las que se pueden actuar, pero que no dependen al 100% de uno mismo. Por ejemplo, intentar que el resto de la familia siga también hábitos de vida saludables dándoles información y ayudándoles, aunque la decisión final, la acción, está en ellos.

En el círculo de preocupación estarían esas cosas sobre las que no es posible actuar y por lo tanto, se debe intentar dejar de preocuparse por ellas: que uno de los miembros de una pareja no quiera abandonar la vida sedentaria, por mucha información o ayuda que se le proporcione no debe generar en los demás sentimientos de agobio por la posibilidad de que pueda enfermar.

**La siguiente plantilla puede ayudar a practicar este ejercicio.**

# / Hoja de Trabajo

¿Qué está en mi mano cambiar?

---

Círculo de control.

---

Área de influencia.

---

Círculo de preocupación.

• Amor  
• Gratitud  
• Autocompásion  
• Enthusiasmo  
• Momentos

Disfrutar de la vida no tiene por qué ser un cúmulo de compras, viajes lejanos, fiestas y visitas a lugares de moda. Perseguir el tener y el hacer dejando de lado el ser es un desperdicio de tiempo y energía.

**Una vida disfrutada debe contener los siguientes elementos:**

## / AMOR

Disfrutar de las personas es el primer paso para disfrutar de todo lo demás. El ser humano es un ser social por naturaleza, necesita del contacto con los demás, necesita vivir con sentido de pertenencia a un grupo.

Es curioso que en una sociedad cada vez más conectada gracias a la tecnología, se llegue a estar cada vez más desconectados entre todos. Los likes y los comentarios han sustituido los abrazos y los libros de autoayuda han sustituido muchos cafés con amigos.

Es una era de la abundancia material, pero de la escasez afectiva. Pero, durante los meses de la pandemia hemos dejado de ser consumidores y hemos vuelto a ser ciudadanos. Ha resurgido la preocupación por una micro-comunidad, es decir, cuidar y atender a la tribu.

## / GRATITUD

Basta con mantener una actitud agradecida y apreciar los logros personales y las cosas que se disfrutan en el día a día, como una comida, la pareja, un día soleado, etc.

## / AUTOCOMPASIÓN

El primer paso de la autocompasión es tratarse con amor y con amabilidad, y esto empieza por no generar expectativas irrealistas e inalcanzables. Porque no hay mayor estrés en esta vida que la autoexigencia, la obsesión, el control y el perfeccionismo. El segundo paso es, de nuevo, agradecer.



## / ENTUSIASMO

Cultivar el entusiasmo es cultivar aficiones, esas cosas que generan una pasión, ya sea el fútbol, la cerámica, los bailes de salón, la entomología, la numismática, las grandes batallas de la Historia, la heráldica... Sin preocuparse por lo que puedan decir terceros sobre ello.

## / MOMENTOS

Es la era de la abundancia, pero también es la era de la experiencia. Ahora ya no hay ropa, servicios, viajes o restaurantes, ahora hay experiencias. Disfrutar de la vida se ha convertido en colecciónar experiencias y, por supuesto, en compartirlas abiertamente.

## .CONCLUSIÓN

Ante este contexto, la mejor opción es coleccionar momentos en lugar de experiencias, actos cotidianos, ordinarios, del día a día, momentos que construyen las rutinas. Porque las rutinas son buenas, son conjuntos de hábitos que permiten crecer y progresar, la rutina es la ruta, el camino hacia un objetivo. El problema no es repetir acciones, sino que es hacer algo impuesto o autoimpuesto y no lo que verdaderamente se desea.

Romper la rutina y salir de la zona de confort son estrategias que abogan por la hiperactividad y pueden degenerar en frustraciones. El ser humano es un animal de rutinas y costumbres que busca la comodidad. Cambiar y evolucionar es beneficioso si es el medio para conseguir lo que se desea, pero en el cambio constante no reside la felicidad. En lugar de ir contra natura, es recomendable crear una rutina y una zona de confort personales, una de la que nunca se necesite salir para encontrar la felicidad.

Nature  
Mediterranean  
Industrial  
Industria  
Nordic

La mirada se ha vuelto hacia el hogar, quizá como nunca antes se había hecho. Se han empezado a realizar actividades que no se habían albergado hasta ahora y, en ese proceso, se ha visto cómo se han reorganizado los espacios.

Una de las consecuencias más visibles de esta situación es la creación de puestos de trabajo en los hogares, los llamados Home Office, lugares que cumplan con los estándares de funcionalidad, eficiencia, productividad y comodidad. Ya no sirve acomodarse en la mesa del comedor de manera provisional. Los hogares necesitan verdaderos puestos operativos profesionales porque de ello va a depender la productividad y, sobre todo, la salud y bienestar de los trabajadores.

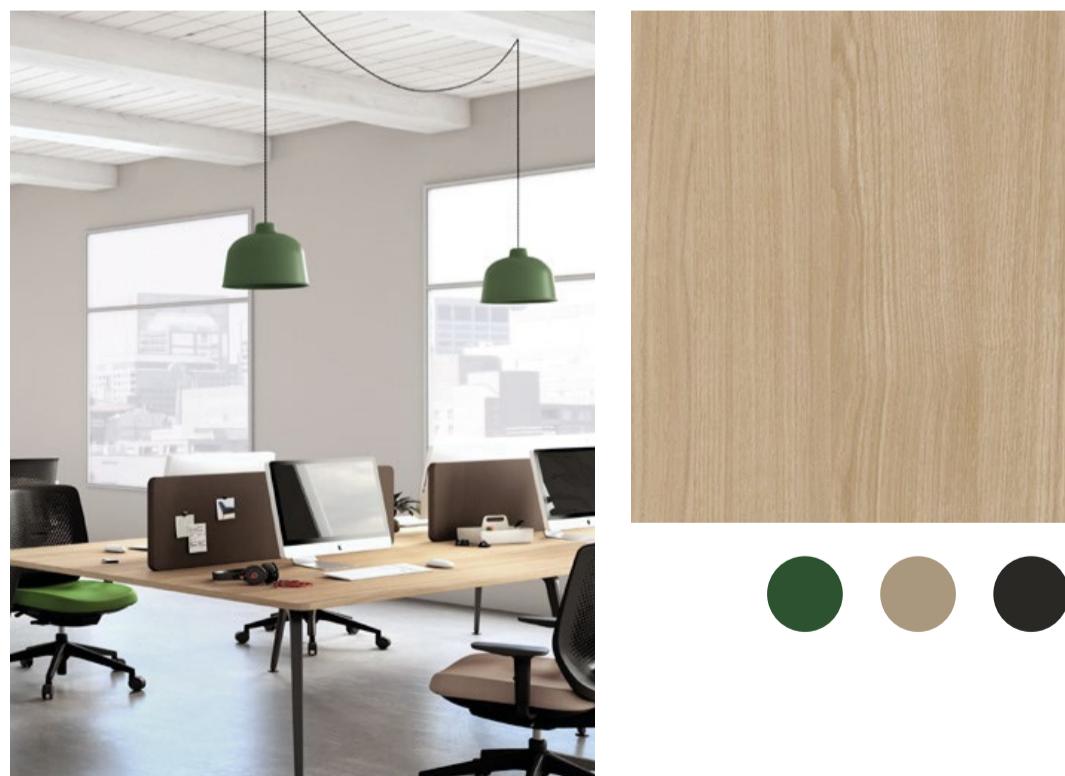
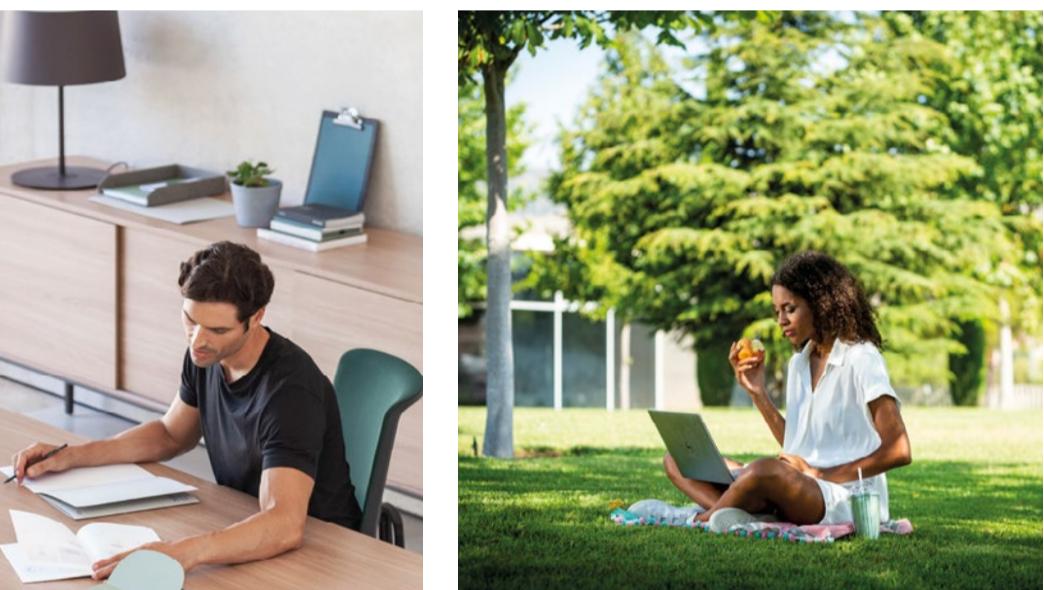
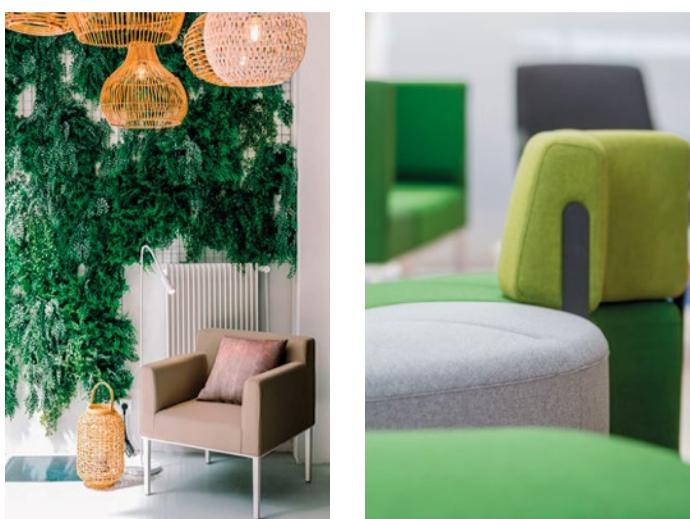


### Concepto

Un home office inspirado directamente en la naturaleza. El estilo natural construye espacios frescos y equilibrados cuyo objetivo es generar la paz y armonía que aporta el aire libre. Este espacio debe tener como protagonista la luz. Alguno de los productos que mejor se adaptarán a este estilo son la silla operativa Cron, la silla colectiva Noom

50 y el soft seating Bend, un complemento idóneo para este estilo gracias a sus diseño de formas redondeadas y orgánicas.

Asimismo, siguiendo con la línea de tonos naturales, la mesa Prisma y el archivo Cubic en crema darán el toque final para un espacio de trabajo de estilo natural.



## / COLOR

Los colores más representativos de la naturaleza son el verde y los tonos marrones o crema. Para recrear el estilo natural es aconsejable utilizar el acabado roble para el mobiliario y combinarlo con tonalidades verdes en los textiles. Ambos harán sentir al usuario que se encuentra al aire libre, en plena naturaleza.

## / MATERIALES

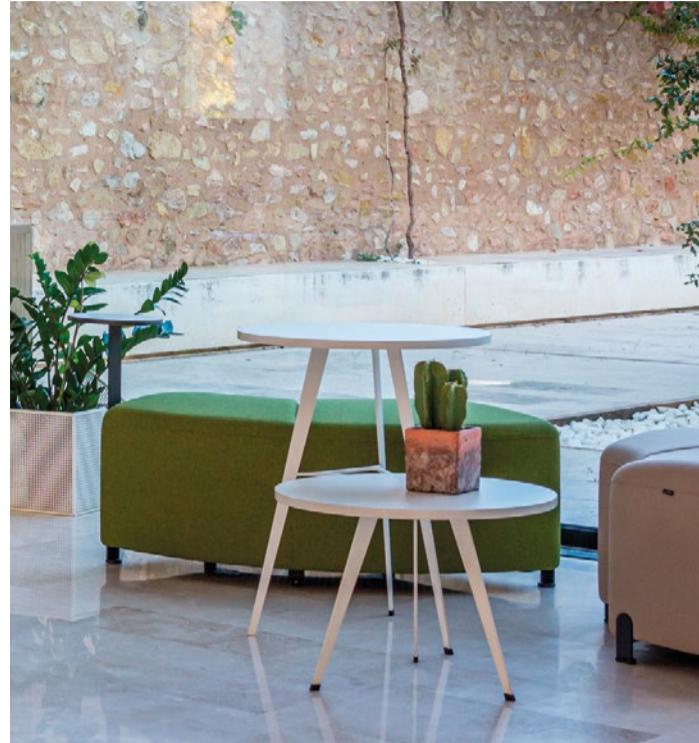
El estilo natural debe contar siempre con materiales naturales. Tejidos como la lana, el algodón o el lino son una apuesta segura para los textiles. Mientras que la madera es una buena opción para el mobiliario. Los tejidos con fibras naturales como el mimbre o el ratán se pueden utilizar para elementos decorativos.

## / DECORACIÓN

Un home office con estilo natural debe brindar tranquilidad a quienes habitan el espacio. Utilizar acabados de este tipo en elementos decorativos como las alfombras ayudará a generar esa sensación de conexión con la naturaleza. Las distintas gamas de verde se deben incluir a través de tapizados, lámparas o cualquier objeto decorativo. Un elemento clave para crear un espacio inspirado en la naturaleza es decorar la estancia con vegetación fresca que aporte vida al hogar. Plantas y flores combinadas con jarrones de cristal, vasos o cubetas de metal conseguirán transmitir paz y bienestar. Del mismo modo, incluir láminas con motivos vegetales en la decoración ayudará a conseguir la armonía global del espacio.

# 06

# / Nature

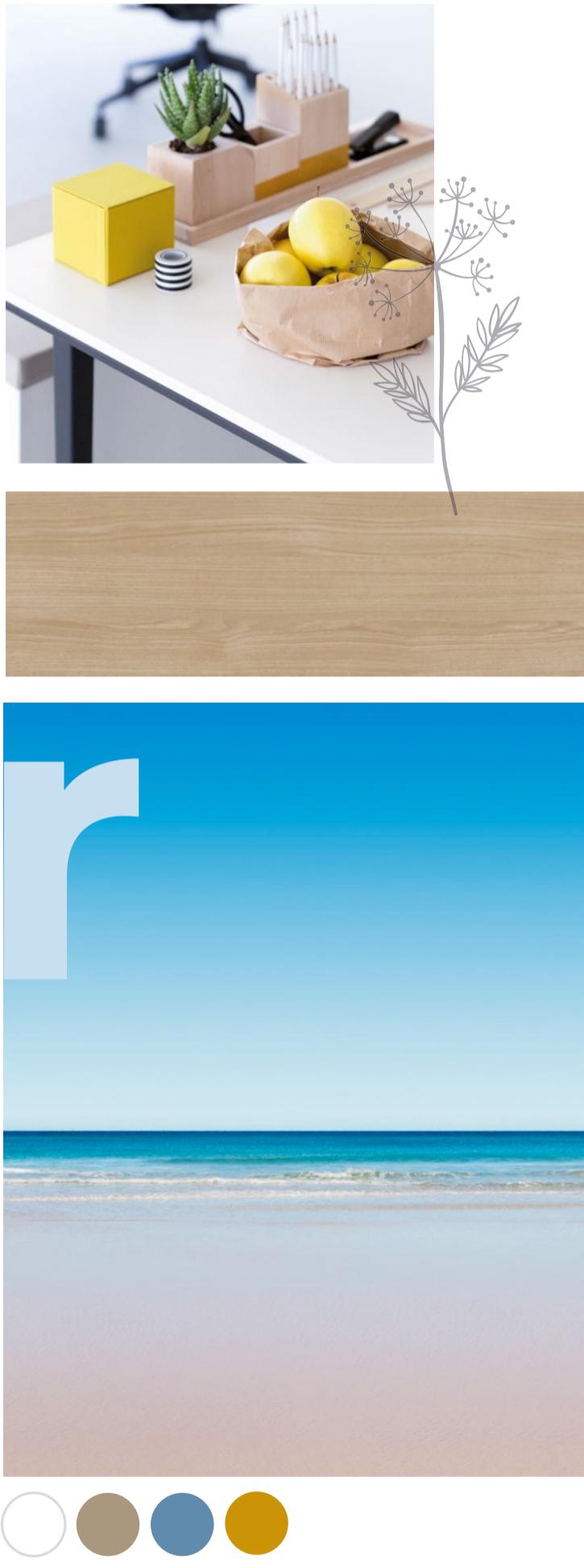




### Concepto

Inspirado en la cultura de los países de la cuenca mediterránea, este estilo tiene como protagonista la luz. Esta luz nos debe evocar la calidez del sol y la frescura del mar que caracteriza a esos lugares.

Una estancia mediterránea tendrá un ambiente amplio y luminoso, ideal para relajarse y que nos haga sentir que hacemos vida en el exterior. La mesa y el aparador Longo en blanco encajan a la perfección en un home office de este estilo. La silla Noom 30 le dará el toque esencial para recrear el estilo mediterráneo.



## / COLOR

El color azul del mar en todas sus tonalidades es la base de cualquier estilo decorativo que quiera evocar el mediterráneo. Junto al amarillo representativo del sol, y a tonos tierra como el beige y el ocre conforman la paleta de colores característica del estilo mediterráneo que se apoya en un lienzo de color blanco recordando a las fachadas encaladas de los barrios marineros. Como contraste, suelos oscuros aportan un toque de calidez hogareña a este estilo decorativo.

## / MATERIALES

El estilo mediterráneo utiliza materiales con acabados puros y frescos como la madera o el cristal que proporcionan luminosidad. Estos materiales se combinan con suelos oscuros de terracota, azulejo o cerámica, materiales tradicionales de la cuenca mediterránea que ayudan a conseguir la inconfundible sensación de estar cerca del mar. Los tejidos que predominan están muy vinculados a la naturaleza ya sea por su carácter natural como el lino o porque buscan conservarla, como el tejido Felicity fabricado con plástico reciclado dándole un nuevo uso y evitando que acabe en el fondo marino.

## / DECORACIÓN

Para los detalles decorativos no pueden faltar elementos artesanales hechos en barro, mimbre o vidrio. Vegetación como hierbas secas y flores frescas ayudarán a añadir textura a los espacios. Los textiles y elementos decorativos en tonos azulados son la clave para que una estancia consiga introducir la calidez del sol y la frescura del Mediterráneo en el hogar.

06

# / Mediterranean

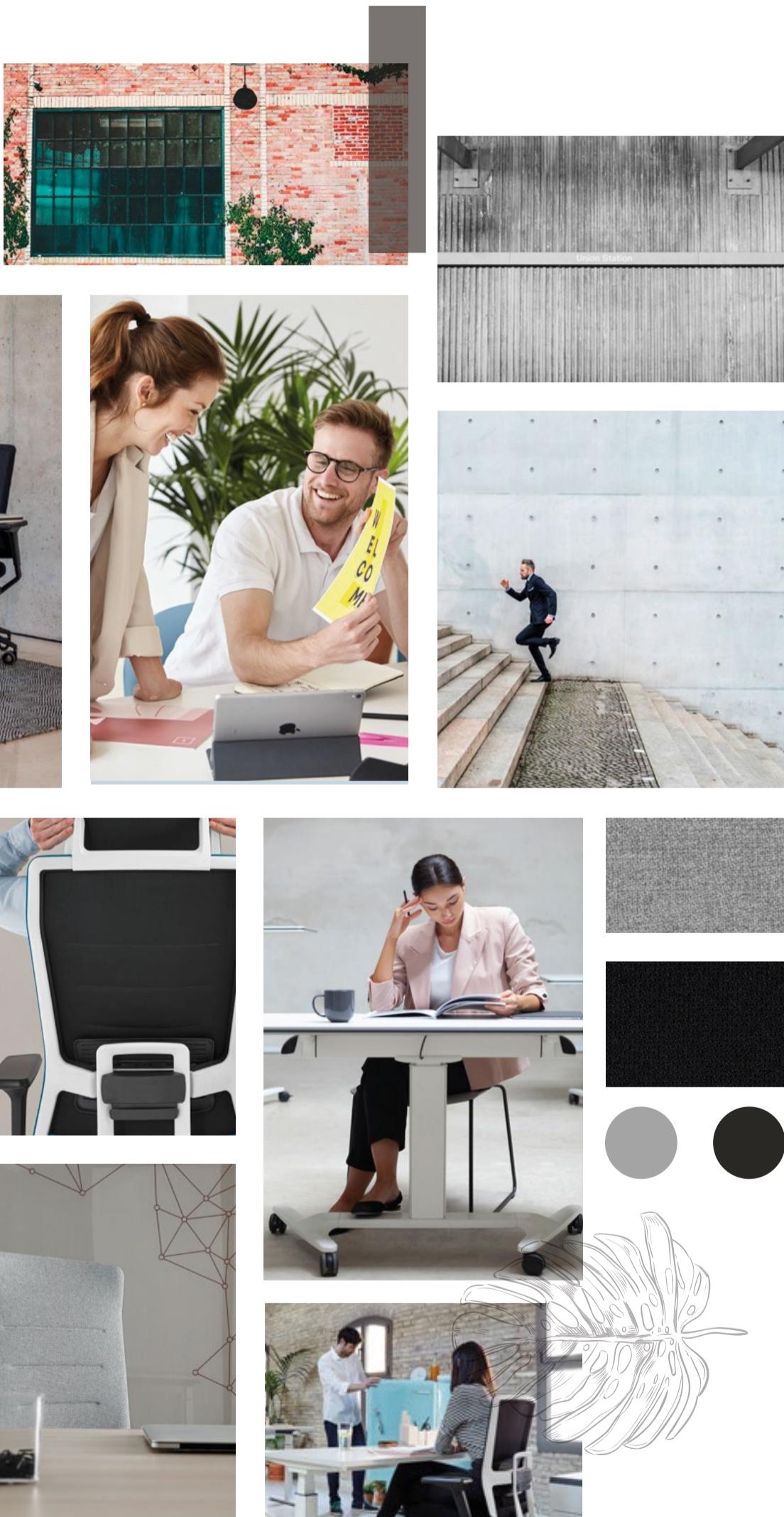




### Concepto

El estilo industrial se caracteriza por el empleo de elementos asociados con fábricas antiguas, talleres, garajes, etc. Estos objetos se combinan con otras tendencias actuales como el gusto por el reciclaje y el empleo de piezas vintage. Se trata de un estilo ecléctico y atemporal donde los tonos metálicos y el

negro son los reyes absolutos. Propuestas como la mesa Talent 500 complementada con el vanguardismo de la silla TNK Flex en tonos grises y negros y un archivo Buck metal son la opción perfecta para un home office de estilo industrial



## / COLOR

Para lograr un ambiente industrial el color negro no puede faltar. El negro es el aliado de este estilo, sin embargo, debe estar acompañado siempre por tonos grises, blancos y beige, representativos de las fachadas y las paredes de las fábricas. Esta gama de colores más claros ayudará a que el espacio se vea más amplio y luminoso y contrastarán a la perfección con los detalles en colores oscuros.

## / MATERIALES

Es difícil entender el estilo industrial sin el hierro o el acero como material principal. Otros materiales protagonistas en estos espacios son el hormigón, el cuero o la madera sin tratar. En definitiva, los materiales habituales de las construcciones fabriles de las que bebe este estilo.

## / DECORACIÓN

En el estilo industrial son habituales las instalaciones desnudas donde se distinguen tuberías, vigas de acero, paredes de ladrillo e incluso el propio montaje eléctrico. Elementos como lámparas de metal, las bombillas vistas, los focos de cine o de estudio de fotografía consiguen crear espacios con una marcada personalidad industrial.

# 06

# / Industrial





## Concepto

El concepto del estilo nórdico es 'la simplicidad de lo cotidiano'. Una decoración que apuesta por la sofisticación y la armonía. El estilo nórdico busca la construcción de espacios diáfanos que generen una sensación de amplitud. Las máximas de este estilo son la funcionalidad y la ausencia de elementos

que recarguen la estancia, por ello, encaja con piezas de mobiliario prácticas y muy multifuncionales como las sillas operativas Stay o Efit combinadas con la mesa Colectiva o el archivo Buck móvil. Soluciones soft seating como Noom 10 y Bend encajan a la perfección en este estilo gracias a sus líneas sencillas.



## / COLOR

El blanco es el color por excelencia del estilo nórdico, su utilización en paredes o mobiliario es una buena decisión para que la estancia tenga un marcado estilo nórdico. Combinado con tonos claros como grises y colores crema, aportan la luminosidad necesaria para combatir la escasez de luz propia de los países nórdicos. Además, estas tonalidades ayudarán a la amplitud que busca la decoración nórdica.

## / MATERIALES

La madera es el material más utilizado en los proyectos de interiorismo y decoración de estilo nórdico. Su capacidad para aportar calidez a los espacios es una de sus principales ventajas, de ahí que se use en suelos y en la mayor parte del mobiliario. Además, debido a que en los espacios de decoración nórdica el color blanco es el protagonista, los materiales que más encajan son las maderas y acabados en colores pino, roble, haya o abedul.

## / DECORACIÓN

La máxima del estilo nórdico es que menos es más, por lo que la decoración de la estancia no puede ser recargada. Este home office luminoso y diáfano debe contar con elementos decorativos 'soft' como alfombras de pelo en colores claros o percheros con acabados de madera. Para seguir en la línea de la simplicidad de lo cotidiano, encajará muy bien menaje de uso diario como decoración. Con el fin de incluir un toque de naturaleza los ramos con eucalipto son una apuesta segura para este tipo de proyectos.

06

/ Nordic



