

CÓMO DISEÑAR EL MEJOR LUGAR DE TRABAJO (INCLUSO CUANDO ESTÁ EN CASA)

By Adi Gaskell, Marzo 12, 2020

Las últimas semanas se ha visto un tremendo aumento en la aceptación del trabajo en casa, y los empleadores de todo el mundo lo defienden en un intento por garantizar que los empleados se mantengan saludables frente al COVID-19. Dado que el trabajo remoto es en gran medida una actividad poco común en muchos ambientes laborales, aumenta la posibilidad de que las personas trabajen en entornos que no son ideales, ya que nunca antes tuvieron que considerar su entorno de trabajo en el hogar.

Acomode a alguien en el ajetreo y el bullicio de la estación "Grand Central", y es poco probable que se desempeñe bien en el tipo de tareas que requerimos de las personas en su lugar de trabajo. Como tal, la psicóloga ambiental Sally Austin argumenta que la forma en que nuestros lugares de trabajo son diseñados es de vital importancia para la efectividad de los empleados.

En *Built to Thrive: Cómo construir los mejores lugares de trabajo para la salud, el bienestar y la productividad*, destaca la importancia de factores aparentemente esotéricos, como el color de las paredes o la configuración de los muebles que afectan nuestro desempeño en el trabajo.

El trabajo es parte de un movimiento creciente para hacer que nuestros lugares de trabajo sean lugares más humanos, con el noble objetivo de mejorar la productividad al hacernos más felices y saludables cuando cruzamos el umbral cada mañana.

Mejorando el trabajo

La pregunta es, ¿Aún necesitamos entrar a una oficina para ser trabajadores felices y productivos? Las conexiones a Internet de banda ancha y las herramientas informáticas portátiles son ampliamente dominantes, lo que permite a muchos "trabajadores del conocimiento" trabajar desde cualquier lugar que elijan.

Se estima que casi una cuarta parte de los trabajadores estadounidenses trabajan de forma remota, con más de 1,5 millones de trabajadores en el Reino Unido que trabajan desde casa a tiempo completo. De hecho, en todo el mundo, se estima que hasta el 70% de las personas trabajan de forma remota al menos un día a la semana.



Ya está bastante bien establecido que los trabajadores son más felices cuando intervienen sobre sus condiciones de trabajo, incluidas las horas de trabajo, la ubicación del trabajo y, a menudo, incluso el tipo de trabajo que realizan. Esto conduce a menores niveles de estrés y mayor compromiso. De hecho, la investigación incluso ha demostrado que las personas aceptarían gustosamente salarios más bajos por tal autonomía.

Por supuesto, este no es un concepto nuevo, el teletrabajo existió como concepto en la década de 1970, pero la disponibilidad de tecnología lo ha hecho cada vez más factible. Quizás no sea sorprendente que haya encontrado un hogar dispuesto en el sector tecnológico en sí, con nuevas startups que van desde Automattic, Fiverr, InVision y GitLab, todas con una fuerza laboral distribuida que trabaja desde donde se sienten más cómodos.

Atrayendo lo mejor

El costo de los bienes inmuebles corporativos durante mucho tiempo ha sido un problema para aquellos en la profesión de la administración de instalaciones, y los costos asociados con la vida urbana también son un problema cada vez mayor para los departamentos de recursos humanos. Áreas como San Francisco, Nueva York y Londres se están volviendo cada vez más costosas para vivir, y están viendo el talento en áreas más asequibles. Por lo tanto al permitir que los trabajadores operen de forma remota, las organizaciones se están abriendo a un grupo de talentos mucho más amplio que el que está disponible dentro de la distancia de una oficina física.

Sin embargo, la economía del trabajo es solo uno de los factores detrás de este movimiento. Si bien trabajar juntos en un solo lugar puede ayudar a los

trabajadores a colaborar e innovar, también pueden tener una variedad de influencias nefastas, desde la política y la distracción que socavan los desempeños.

Empresas como GitLab están intentando aportar un nivel extremo de transparencia a su trabajo en un intento por superar estos factores. Las reuniones del equipo se comparten en YouTube, y los empleados hacen un crowdsourcing colectivo del manual del empleado. La idea es que todos los empleados tengan voz y voto en cómo se gestiona la empresa.

Por supuesto, el hecho de que no esté trabajando en un entorno de oficina no significa que pueda o deba ignorar pautas de mejores prácticas en el diseño del lugar de trabajo. Aún está donde necesita producir sus mejores esfuerzos, por lo que debe ser el entorno ideal para conservar eso.

Casa ideal (oficina)

Trabajar desde casa le brinda una gran libertad en su entorno de trabajo, y al hacerlo, es posible que desee considerar cosas como el trabajo que hará, el equipo que necesitará, ya sea que esté haciendo llamadas de conferencia, o integrando a clientes o colegas externos.

Por ejemplo, las oficinas centrales tienen una gran variedad de equipos, la mayoría de los cuales probablemente se usan muy raramente. Una fotocopidora, por ejemplo, es muy costosa, por lo que probablemente sea mejor usar servicios de copia locales en lugar de que usted mismo invierta en el hardware.

Por ejemplo, las oficinas centrales tienen una gran variedad de equipos, la mayoría de los cuales

probablemente se usan muy raramente. Una fotocopiadora, por ejemplo, es muy costosa, por lo que probablemente sea mejor usar servicios de copia locales en lugar de que usted mismo invierta en el hardware.

La iluminación también es una consideración crucial a la hora de planificar su oficina en casa. En un mundo ideal, desea asegurar el tener la mayor cantidad de luz natural posible, ya que es la fuente de luz más equilibrada disponible.

Es muy importante tener privacidad en su espacio de trabajo, especialmente si hay otras personas en su hogar mientras trabaja. Así como el ruido de un entorno de oficina abierto interrumpe nuestro trabajo, también lo hace el ruido en el entorno de nuestro hogar. Adicionalmente puede considerar formas de marcar su área de trabajo, con libreros como un favorito personal ya que proporciona una barrera física mientras es un excelente espacio de almacenamiento.

Cranz destaca cómo típicamente podemos tolerar solo tres horas de estar sentado al día, ya que al hacerlo se produce la caída de la actividad

eléctrica en nuestros músculos y una reducción en la lipasa hepática que nuestro hígado utiliza para digerir y descomponer la grasa. Es por eso que sentarse durante períodos prolongados es tan riesgoso en términos de ataques cardíacos, derrames cerebrales y cáncer. Asegúrese de construir su espacio de trabajo para contrarrestar este riesgo.

Al trabajar de forma remota, a menudo también le faltan políticas de salud y seguridad, no significa que deba descuidar su bienestar escatimando un espacio de trabajo ergonómicamente robusto. Los riesgos para la salud de sentarse ahora están bien establecidos, y muchos muebles tradicionales colocan nuestro cuerpo en una postura poco natural y poco saludable. Esto no debería, por supuesto, limitarse a su silla, sino a todo su espacio de trabajo.

"En lugar de estar sentado todo el día, debes tener circuitos de actividad, no quieres ser eficiente y tener todo al alcance de la mano", dice la Universidad de California, Galen Cranz de Berkeley. "En cambio, quieres levantarte para contestar el teléfono, archivar algo o hablar con alguien más.



Encontrando a la corriente principal

Tal vez ha sido demasiado fácil descartar el trabajo flexible como la reserva de la industria del software y, por lo tanto, no es algo por lo que el resto de nosotros debemos preocuparnos, pero ese aumento no es el caso. De hecho, en todo el mundo, las organizaciones están luchando para implementar procedimientos de trabajo remotos en respuesta a la crisis de COVID-19.

Si bien la industria del software, sin duda, ha liderado el camino, ahora es el momento de aprender de sus experiencias y explorar cómo el trabajo

remoto puede beneficiar a su organización, y especialmente a su fuerza laboral.

Cuando se les da la opción, un número creciente de personas optan por renunciar a su viaje y a los alrededores improductivos de su oficina abierta y, en cambio, deciden trabajar en un entorno que controlan. La industria del lugar de trabajo se ha centrado casi exclusivamente en el entorno de la oficina durante décadas, y aunque sin duda se han logrado avances en ese dominio, ya es hora de que presten su experiencia al creciente mercado de trabajo remoto, para que nuestras oficinas en el hogar sean tan saludables y productivas como pueden ser.

