

¿Home office? Estos son 6 tips para mejorar tu espacio de trabajo



¿Cansado o cansada de estar en el **mismo espacio de trabajo** durante este tiempo de [home office](#)?

Carolina Borja Gutiérrez, egresada del **Tecnológico de Monterrey campus Saltillo** y ahora coordinadora junior de Arquitectura y Diseño en la Dirección de Infraestructura, comparte seis tips que te ayudarán a **darle vida al lugar en donde realizas tu labores** en casa.

Además, Cecilia Gonzalez, psicóloga del **campus Saltillo**, explica la **importancia de sentirse bien en el lugar donde se realizan las labores**.

1. Elige un lugar para ti

La arquitecta señaló que es importante **establecer un espacio para trabajar**, procurando que tenga **buena iluminación y ventilación**.

“Hay que evitar trabajar desde la cama porque tenemos el chip de que ese es nuestro lugar para descansar”, destacó la experta.

2. Procura tu comodidad

Carolina recomendó elegir una silla y una mesa de acuerdo a tus necesidades, pero buscando que ambas te permitan tener una **buena postura**.

“Las piernas tienen que estar a 90° del cuerpo, los pies deben descansar en el piso y tu computadora debe de estar frente a ti, evita inclinarte hacia abajo”, explicó.



width="900" loading="lazy">

3. Que nada te estorbe

De acuerdo con Cecilia, **el desorden dificulta la concentración en el trabajo**, por eso evita tener estímulos visuales y auditivos al momento de realizar tus actividades.

“Tu espacio de trabajo es un reflejo de cómo te encuentras internamente”, señaló.

4. ¡Rodéate de vida!

La EXATEC recomendó tener **conexión visual con elementos de la naturaleza**.

“Podrías poner plantitas en tu escritorio o tener vista hacia un árbol”, dijo.

5. El Sol te mantendrá alerta

Carolina destacó que **tener buena iluminación te ayudará a ser más productivo**, por ello recomienda **aprovechar la luz solar**, pero en caso de no tener ventanas cerca puedes comprar **focos**.

“Tener acceso a la luz solar te mantendrá despierto, si estás en un espacio oscuro anatómicamente el cuerpo se siente soñoliento”, aseguró la psicóloga.

6. ¡Ponle color!

Tanto Carolina como Cecilia recomendaron **utilizar colores neutros**, ya que te ayudan a concentrarte, traen serenidad y calma.

“Puedes utilizar colores como el azul, lila, morado, blanco o gris”, sugirieron.

¿Ahora ya sabes cómo vas a mejorar tu espacio de trabajo?

TAMBIÉN PODRÍA INTERESARTE: