

# Un *home office* productivo comienza con el color

Los colores tienen un efecto en nuestros niveles de atención y productividad. Ésta es nuestra guía para usarlos.

Por Redacción  
Fotos: Getty Images



El trabajo a distancia (*home office*) llegó para quedarse. Según la encuesta "Nueva normalidad, nuevas formas de trabajo", elaborada por PwC, 97 % de los trabajadores mexicanos apoya que el *home office* se mantenga de forma permanente. Varias firmas globales ya establecieron medidas al respecto. Mientras eso sucede, nada mejor que tomar la iniciativa y adaptar nuestros hogares como auténticos lugares de trabajo, donde la productividad y el confort sean los principales pilares. Y, para eso, los colores desempeñan un papel muy relevante.



## ● AZUL

**Poder:** concentración. **Ocasión:** se recomienda usar un tono más oscuro para desarrollar tareas de mayor concentración y tonos más claros para ayudar a la creatividad y creación de nuevas ideas.

## ● VERDE

**Poder:** estabilidad y relajación. **Ocasión:** ideal cuando las acciones de trabajo son repetitivas, como el manejo de datos o el desempeño de tareas administrativas.

## ● ROJO

**Poder:** activación. **Ocasión:** aumenta la frecuencia cardíaca y el sentido de alerta. Es muy recomendable para motivarnos mientras realizamos una actividad física.

## ● AMARILLO

**Poder:** optimismo y creatividad. **Ocasión:** al integrar este color en la oficina, se promueve un ambiente divertido y la inspiración creativa.

## Otros consejos para un *home office* productivo:

### 1. Separar espacios

Poner límites entre los espacios de la vida laboral y la personal es indispensable para tener un equilibrio en nuestras actividades diarias.

### 2. Cuidar la postura

Pasar muchas horas frente a la computadora cobra factura después de mucho tiempo. Se recomienda comprar una silla ergonómica o bien tener mobiliario con el que nos sintamos cómodos para trabajar.

### 3. Iluminación natural

Permitir la entrada de luz natural a nuestro espacio de trabajo tiene un efecto directo en nuestra productividad. Disminuye la fatiga de la vista frente a la computadora y nos hace sentir más felices y menos estresados.

### 4. Orden, orden, orden

Mantener un espacio limpio evita distracciones y contribuye a la concentración en las tareas que realizamos todos los días.

