



Quick Start ESFERA®

Para qué sirve este documento

El Método ESFERA propone un enfoque integral para diseñar culturas digitales más claras, saludables y sostenibles.

Sin embargo, cuando una organización o un equipo quiere empezar a aplicar el método, puede resultar difícil saber por dónde comenzar.

Este documento propone una forma sencilla de dar los **primeros pasos**, identificando algunas acciones iniciales que permiten empezar a mejorar la forma de trabajar en entornos digitales.

Paso 1 - Observar el sistema de trabajo actual

Antes de introducir cambios es importante comprender cómo funciona actualmente el entorno digital de trabajo. Algunas preguntas útiles para iniciar esta reflexión son:

- ¿Dónde se pierde más tiempo en la comunicación digital?
- ¿Qué tipo de interrupciones aparecen con mayor frecuencia?
- ¿Dónde se generan más confusiones o retrabajo?

Observar estas dinámicas permite identificar áreas donde pequeños ajustes pueden generar mejoras significativas.

Paso 2 - Identificar fricciones en los seis pilares

El modelo ESFERA permite analizar el trabajo digital desde seis dimensiones complementarias:

Entorno

Cómo están organizadas las herramientas, los canales y los espacios digitales de trabajo.

Salud

Cómo influye el uso de la tecnología en el bienestar físico y psicológico.

Foco

Cómo afectan las interrupciones y las distracciones a la capacidad de atención.

Equilibrio

Cómo se gestionan los límites entre conexión y desconexión.

Relaciones

Cómo se desarrollan las comunicaciones y la colaboración en entornos digitales.

Actitud y Aptitud

Qué mentalidad y competencias digitales se desarrollan en la organización.

Analizar cada uno de estos pilares permite obtener una visión más completa del sistema de trabajo.



Paso 3 - Introducir pequeños ajustes

El método no busca transformar la organización de forma abrupta, sino introducir mejoras progresivas.

En muchos casos, pequeños cambios en la forma de trabajar pueden tener un impacto significativo en la claridad y en la eficiencia de los equipos.

Ejemplos de ajustes iniciales pueden incluir:

- revisar cómo se utilizan los canales de comunicación
- mejorar la claridad en la toma de decisiones
- proteger momentos de trabajo sin interrupciones

Paso 4 - Observar qué funciona

Una vez introducidas algunas mejoras, es importante observar cómo afectan al funcionamiento del equipo.

Preguntas útiles en esta fase pueden ser:

- ¿Se han reducido algunas fricciones?
- ¿Ha mejorado la claridad en el trabajo diario?
- ¿Se perciben cambios en la energía o en la concentración?

La observación continua permite ajustar las prácticas y consolidar aquellas que resultan más útiles.



El Método ESFERA no se basa en aplicar una lista rígida de reglas. Se trata de **desarrollar una forma más consciente de diseñar el sistema de trabajo y la cultura digital**, introduciendo mejoras progresivas que permitan trabajar con mayor claridad, foco y sostenibilidad.