

Teletrabajo

Dr. Carlos Espejo Guasco

Aunque ya establecido en algunos países desde hace varios años, como es el caso en los Estados Unidos de América, el teletrabajo proliferó en gran manera a partir del inicio de esta pandemia intensa del Covid-19.

En México vivimos un aumento real del teletrabajo y muchos de nosotros como profesores universitarios externos hemos trocado la docencia presencial llena de ese necesario contacto, por la docencia a distancia donde a veces no sabemos si el receptor de la cátedra nos está escuchando o no percibimos su ceño de duda cuanto no hemos explicado bien el tema.

El teletrabajo nos menciona (1) Paula Ruiz Torres, “acaba de ser regulado en España y la normativa deja en manos de la negociación colectiva aspectos sensibles. Por ello, es necesario analizar los elementos susceptibles de negociación colectiva y proponer pautas que permitan que la negociación y mejora de los citados aspectos hagan que el teletrabajo sea de calidad”.

Y qué importante es estipular en qué condiciones físicas, emocionales y del entorno, sin olvidar el aspecto cognitivo debe cada actor de teletrabajo estar para sentirse confortable y no caer en posibles daños a su salud integral, evitando la fatiga visual, muscular, mental e incluso emocional.

Hoy, una parte del teletrabajo e incluso del trabajo de oficina es realizado a través del uso de tabletas y de teléfonos celulares y algunas recomendaciones para evitar la fatiga y hacerlo más confortable han aparecido en redes y se han propagado en congresos.

Algunas de estas recomendaciones, como las realizadas por la (2) Japan Human Factors and Ergono-

mic Society, Ebara T and Yoshitake R (Eds) (2020) en sus “7 Prácticos Tips de Ergonomía y Factores Humanos para Teletrabajo y Aprendizaje en Casa usando Tableta/Celular” que describiré en forma condensada más adelante agregándosele 5 tips mas por parte de la Unión Latinoamericana de Ergonomía (ULAERGO) a través de la Sociedad de Ergonomistas de México, Asociación de Ergonomía Argentina, Sociedad Chilena de Ergonomía, Sociedad Científica Ecuatoriana de Ergonomía y Colegio Nacional de Ergonomía en México.

Así, a través de la International Ergonomic Association (IEA), se consolidan los 7 tips originales de la Sociedad Japonesa de Ergonomía y Factores Humanos con los 5 tips sobre entorno físico y familiar de ULAERGO y se crean (3) “Doce Consejos de Ergonomía/Factores Humanos (E/FH) para realizar actividades remotas (teletrabajo) o tareas de aprendizaje en casa usando tabletas y teléfonos inteligentes”

Pasemos a presentar uno por uno de los 12 Consejos que pueden encontrarlos y descargarlos de nuestra página ULAERGO en http://www.ulaergo.com/archivos/12_TIPS.pdf donde podrán analizarlos mas ampliamente cada uno de ellos visualizando incluso las referencias bibliográficas de cada consejo.

E/FH: CONSEJO 1 - Practique la regla 20-20-6 cuando use dispositivos digitales para el teletrabajo o en tareas de aprendizaje en el hogar.

E/HF: CONSEJO 2 - Alterne entre la posición de sentado y de pie cuando use dispositivos digitales tales como una tableta y/o una computadora portátil.

E/FH: CONSEJO 3 - Sostenga el brazo que tiene el teléfono inteligente con la otra mano y eleve el teléfono para mantener su cuello lo más erguido posible.

E/HF: CONSEJO 4 - Use el soporte o estuche de la tableta o del teléfono inteligente e intente elevar su altura hasta el nivel de sus ojos o ligeramente por debajo, colocando el dispositivo sobre una pila de libros o revistas.

E/FH: CONSEJO 5 - Utilice la orientación horizontal como estándar cuando explore o lea el contenido en los dispositivos digitales

E/FH: CONSEJO 6 - ¡Pare - Suelta - Descanse! (1) - Trate de adoptar esta secuencia simple como un hábito para realizar micro pausas.

E/FH: CONSEJO 7 - Use un teclado ergonómico externo cuando envíe mensajes de texto a través de una tableta o un teléfono inteligente durante mucho tiempo.

E/FH: CONSEJO 8 - Si cuenta con aire acondicionado o ventilador asegúrese que el flujo del aire sea de arriba hacia abajo o desde atrás.

E/FH CONSEJO 9 - Evite el deslumbramiento de lámparas, reflejos innecesarios frente a sus ojos y evite trabajar en la oscuridad.

E/FH - CONSEJO 10 - Asegúrese de lograr y mantener una temperatura confortable de alrededor de 21°C (+- 1°C) para trabajar.

E/FH - CONSEJO 11. Si trabaja en teletrabajo en casa es importante hacerlo a un nivel de sonido adecuado

E/FH CONSEJO 12 - Si trabaja en teletrabajo en casa con celular o en tableta, debe crear un ambiente emocionalmente estable en su hogar.

El presente documento en un afán de compartir esa ERGONOMIA que nos apasiona y sin ningún fin que involucre conflicto de interés ni interés de ningún tipo.

BIBLIOGRAFIA

(1) Ruiz Torres, P. (2021). Covid-19: Teletrabajo en tiempos de pandemia. *Historia de la comunicación social* 26, Número especial, 11-18

(2) Japan Human Factors and Ergonomics Society, Ebara T and Yoshitake R (Eds.) (2020): "Seven Practical Human Factors and Ergonomic Tips for Teleworking/Home-learning using Tablet/Smartphone Devices," First Edition, Japan Human Factors and Ergonomics Society, ISBN: 978-0-9976041-4-6, IEA Press.'

(3) Unión Latinoamericana de Ergonomía, Espejo C, Hiba J, De la Vega E, Santos M, López, Rodríguez M. (2020): " Doce consejos de Ergonomía/ Factores Humanos (E/FH) para realizar actividades remotas (teletrabajo) o tareas de aprendizaje en casa usando tabletas y teléfonos inteligentes Primera Edición, Unión Latinoamericana de Ergonomía, ISBN: 978-0-9768143-8-2, IEA Press.'