LITORALPRESS

Fecha: 02-05-2021
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Actualidad
Título: OBJETOS INDISPENSABLES PARA PRODUCIR (y no sufrir) en casa

Pág. : 34
Cm2: 775,3
VPE: $ 7.713.285

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

EL NUEVO TRABAJO

OBJETOS INDISPENSABLES PARA PRODUCIR (y no sufrir) en casa

La oficina doméstica no resultó ser el paraíso prometido. Producir encerrado con niños y loza sucia, en una silla dura o un computador viejo, es más agotador de lo que parecía. Algunos productos esenciales, eso sí, pueden mejorar bastante la experiencia.

Por ***Cristóbal Bley***

El sueño de muchos se convirtió para algunos en pesadilla. Trabajar desde la casa, algo que parecía una idílica y privilegiada bendición a comienzos del 2020, 14 meses después es vivido como un calvario por quienes no cuentan con los medios, el espacio o simplemente la disposición mental para producir a pocos metros -si es que no centímetros- de donde se come, se cría y se duerme.

Para los padres ha resultado un ejercicio de funambulismo permanente, un acto de equilibrio repetitivo, pero a la vez vertiginoso, ya que cualquier descuido en esta triple rutina confinada -de trabajo, clases y mantención del hogar- puede gatillar un caos doméstico y familiar.

Y para las y los solteros no es necesariamente más fácil: encontrar motivos para salir de la cama se hace cada día más complicado, y las largas jornadas frente a la pantalla, en interminables y policéfalas reuniones por videollamada -como lo demuestran algunos estudios-, resultan más agotadoras que un agitado día en la oficina.

Es normal que la vista -después de nueve o más horas sentado ante el computador- queda fatigada, la espalda adolorida, las piernas agarrotadas y la cabeza en cualquier parte. Pero con el equipamiento adecuado, para quienes puedan permitírselo o las empresas facilitárselo, es posible atenuar estas consecuencias y conseguir una experiencia un poco más confortable y bastante más productiva.

1 Siéntate bien

Para trabajar, sentarse no se trata solo de apoyar el trasero en una superficie firme. Al contrario, "necesitamos de un soporte que nos permita mantener una postura óptima en posición sedente (que es como se denomina cuando una parte del peso corporal se transfiere a una superficie de trabajo)", explica el kinesiólogo Giovanni Olivares, académico coordinador del curso de Ergonomía en la U. de los Andes.

Es muy importante, según él, "evitar posturas viciosas o trabajar desde superficies como la cama u otras similares, que no permiten la adopción de una postura que nos

LITORALPRESS

Fecha: 02-05-2021
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Actualidad
Título: OBJETOS INDISPENSABLES PARA PRODUCIR (y no sufrir) en casa

Pág. : 35
Cm2: 660,3
VPE: $ 6.569.577

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

Hay que evitar posturas viciosas o trabajar desde superficies como la cama u otras similares", dice el kinesiólogo Giovanni Olivares.

prepare para el trabajo. Así eludimos las consecuencias negativas que esto podría traer".

Hoy abundan las sillas de escritorio en el mercado, y aunque todas prometen comodidad y resistencia, no muchas son las que realmente la ofrecen. Olivares propuso cinco criterios para comprobar que estos muebles -cuya inversión puede significar entre $ 70 mil y $ 300 mil, dependiendo del presupuesto- eviten que el teletrabajo resulte una tortura para nuestras espaldas.

El primero es la altura. "La silla debe permitir que los pies queden apoyados en el suelo y que la cadera, rodilla y tobillo formen un ángulo de 90º. Eso permitirá generar una óptima alineación con la columna", explicó el kinesiólogo.

El segundo es la profundidad, es decir, que el asiento no sea tan grande como para presionar demasiado las piernas. "La idea es que el hueco poplíteo, la zona posterior de la articulación de la rodilla, quede libre de presiones excesivas que puedan generar molestias".

Los tres siguientes tienen que ver con el apoyo lumbar, cervical y de los brazos. El de la espalda debe ser ancho y largo, "que permita mantener las curvaturas fisiológicas normales durante la posición sedente", como dijo Olivares. El del cuello tiene que ayudar a que la cabeza pueda descansar hacia atrás en momentos de lectura o reunión, y el de los brazos "debe permitir una angulación de codos entre 90 a 105º, aproximadamente, para que las manos no queden en el aire".

2 Tecnología buena y barata (aunque no tan bonita)

Los notebooks, como ha escrito Alejandro Alaluf -columnista de tecnología en **Prácti-co**-, pasaron en pocos meses de ser un objeto prescindible en los hogares -reemplazados por los cada vez más versátiles smartphones y tablets-, a convertirse en un artículo esencial para las clases online y el teletrabajo.

El rango de precios de los laptops es muy amplio: desde los varios millones que puede costar una máquina pensada para desarrolladores tecnológicos o gamers, hasta los más básicos, diseñados para navegar por internet y correr los softwares más esenciales. "La categoría más solicitada este último año -dice Alaluf-, especialmente para la gente

que comenzó a trabajar o estudiar de manera remota, son aquellos bajo la barrera de los $ 500 mil".

¿Qué se le puede exigir a un computador portátil de este valor? Que sea liviano y delgado -para moverlo con facilidad por la casa-, que su batería entregue una autonomía de cuatro o cinco horas, que tenga un procesador de gama media -como un Intel Core I5-, al menos 4 GB de RAM y un disco duro en estado sólido, mucho más rápido y eficiente que los tradicionales.

Un modelo que cumple con todos esos requisitos, según Alaluf, es el Lenovo IdeaPad S340, de 14 pulgadas, con una pantalla full HD y que hoy se puede encontrar a $ 499.990 en el retail. Otro más económico aún -$ 417 mil, aproximadamente- es el Asus Vivobook X412FA, aunque su procesador Intel Pentium Gold es menos potente.

3 Ojos que no ven, teletrabajo que no produce

Por muy bueno que sea el computador, por muy derechos y cómodos que estemos sentados, la vista no es inmune a la exposición constante a la luz azul que emiten las pantallas, la que causa pésimos efectos tanto a los ojos como a la cabeza.

"Los síntomas más frecuentes del teletrabajo están asociados al tiempo de uso de los dispositivos digitales", dijo a **Práctico** el director de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Mayor, Cristián Chávez.

"Si se pasan muchas horas utilizando un celular, un computador o tablet, disminuye a menos de la mitad la frecuencia de pestañeo, generando una mala distribución de la lágrima. Esto puede producir ojo rojo, pero también cefaleas, cansancio visual, visión borrosa y lagrimeo".

Pero teletrabajar es casi siempre inseparable de una pantalla. ¿Estamos condenados entonces a quemar nuestros ojos frente a ellas? No tanto, porque los anteojos con filtro azul, que se han popularizado en estos meses, son efectivos contra el daño que produce esta luz.

"Estas gafas impiden el paso de la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos", explicó Chávez. Aunque previenen varias de sus consecuencias, el académico advirtió que si el tiempo frente al computador es excesivo, "no tendrán ningún efecto sobre los síntomas visuales, como la fatiga ocular, el enrojecimiento, la irritación, la visión borrosa o la visión doble".

Si se quiere cuidar la vista, además de usar estos lentes -que siempre deben adquirirse en lugares certificados-, Chávez recomienda seguir la regla del 20-20-20: "Tras 20 minutos mirando una pantalla, hay que mirar un objeto situado a 20 pies -o seis metros- durante al menos 20 minutos". Eso descansará la visión, optimizará la eficiencia y, lo más relevante a estas alturas, mejorará nuestro ánimo para el resto del día.

4 Usar las manos

Por mucho que la tecnología se haya desarrollado -supuestamente- para facilitarnos la vida, hay todavía ciertas tareas que conviene seguir haciéndolas manualmente. La sobredigitalización de nuestras rutinas nos ha vuelto muy dependientes de internet y los dispositivos conectados. Como muchas veces trabajamos en el mismo aparato con el cual nos distraemos -ya sea el computador o el teléfono-, se hace cada vez más difícil, sobre todo en el encierro, concentrarse y realizar las tareas pendientes.

Organizarse en una agenda de papel parece algo anticuado, pero ayuda bastante para cumplir mejor con los pendientes, hacer más eficiente el tiempo de trabajo y alargar el tiempo libre. "El papel mejora los problemas de foco o atención, a diferencia de lo digital, que tiende a distraer", dice Libni Solís, profesora de inglés y activa promotora de los planners, el nombre que reciben hoy en día las agendas para planificar la semana, el mes y el año. Solís creó el grupo de Facebook Planner Adicts Chile -que tiene más de 18 mil participantes- y el sitio Planner Adictas, donde escribe reseñas de distintos modelos y marcas.

Tener y mantener un planner requiere de cierta disciplina -hay que escribir en él todos los días-, pero ese tiempo invertido sirve para desconectarse de los estímulos digitales, proyectar objetivos personales o profesionales y revisar también lo que se ha hecho.

Si bien es una tendencia norteamericana, en Chile hay varios emprendimientos que diseñan y fabrican sus propios planners. Solís, por ejemplo, recomendó los Be Planner, que tienen un formato de planificación semanal horizontal, con vistas mensuales, separadores y hojas que resisten distintos tipos de tinta y pintura.