LITORALPRESS

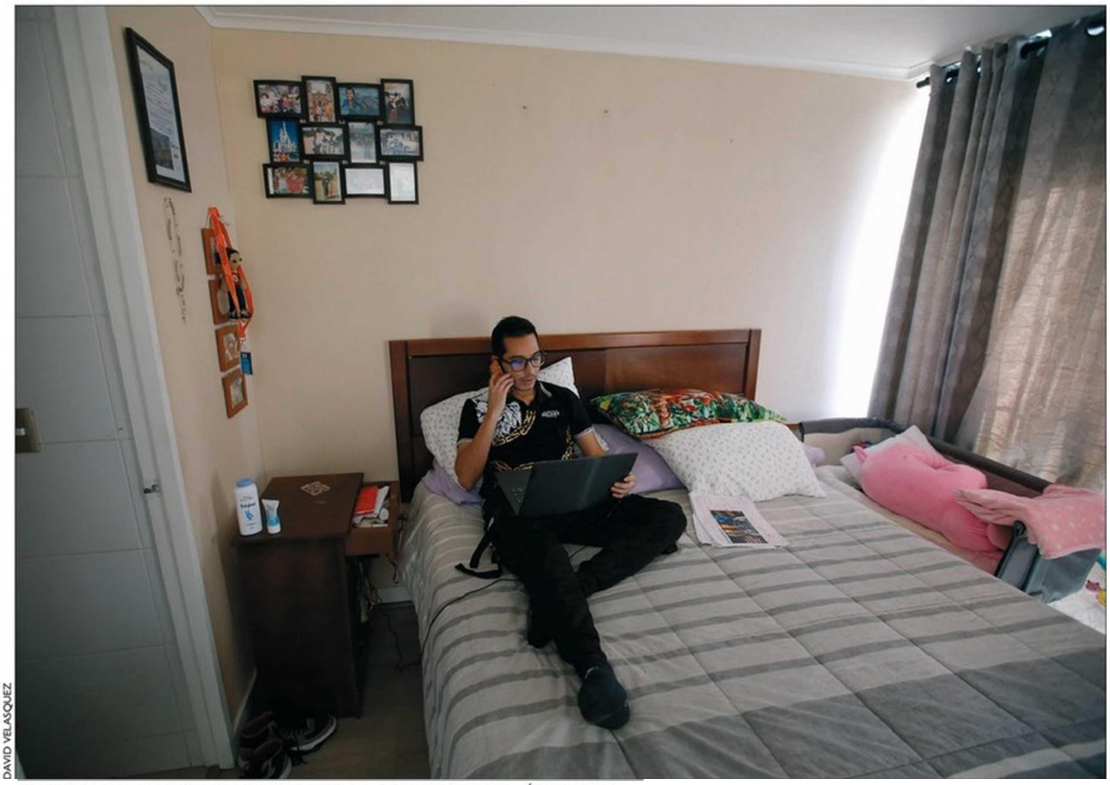
Fecha: 01-08-2022
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Educación
Título: **Oficina horizontal: por qué me gusta trabajar acostado**

Pág. : 13
Cm2: 712,3
VPE: $ 3.916.762

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

"En la cama uno piensa mejor", teoriza Juan Ángel Torres, enemigo de la silla

Oficina horizontal: por qué me gusta trabajar acostado



DAVID VELASQUEZ

"¿A quién no le hace feliz estar acostado en la cama?", cuestiona Juan Ángel Torres.

Médico ergonomista sugiere adecuar bien los espacios en casa e ir cambiando de posiciones durante el día.

WILHEM KRAUSE

Los puristas del buen dormir sentencian que la cama debe ser un espacio sagrado, sin exposición al reflejo de un televisor ni la luz de una pantalla. La cama es para el descanso y para nada más, dicen.

Pero, tras la pandemia y la incorporación del teletrabajo cómo una alternativa válida, ejercer desde el lugar que se sueña -literalmente- es de lo más común. Según una encuesta elaborada por Craft Jack, en EE.UU. el 38% de los teletrabajadores usa la cama como escritorio de manera regular.

¿Y en Chile? "Yo trabajaba de manera formal y tradicional, pero tras la pandemia la cama prácticamente se convirtió en mi oficina. Mi pareja y mi bebé son parte de eso", confiesa Juan Ángel Torres, periodista y director de la plataforma de hinchas de Cobreloa @bar_del_zorro (https://bit.ly/3cSiUYE). "No somos un bar, es solamente el nombre", aclara.

Él tiene su rutina diaria bien delimitada: conecta su computadora -y una grabadora por si hace entrevistas- al lado de su cama. "Cómo mi bebé solamente tiene 8 meses, conecto auriculares y trato de usar la luz del baño para iluminar, así hago el menor ruido posible pero trabajo con efectividad".

Trabajar así, afirma, le provee creatividad: "Trabajar desde una silla impide el libre pensamiento y las ideas novedosas; en la cama uno piensa mejor, se relaja y salen las mejores iniciativas", teoriza.

-Pero a mucha gente le cunde menos trabajar acostado.

-Hay que aprender a manejar las distracciones grandes y el sueño. Los líderes entienden que el teletrabajo es más exitoso que la oficina; a los jefes quizás les cueste más darse cuenta de las potencialidades de trabajar desde la cama, pero los trabajadores felices son más efectivos. ¿A quién no le hace feliz estar acostado en la cama?

Tres horas al día

Julio Maturana, insigne decorador, cita una frase de Yves Saint Laurent para explicar su approach a trabajar acostado: desde la cama podría manejar el mundo.

"Lo que hago allí es manejar mis redes sociales. Veo mi Instagram y me voy moviendo con mis clientes. Pero mi trabajo el resto del tiempo es muy presencial, tengo una mueblería y a la gente le gusta tocar, sentir", define.

Patricia Vera, key account manager de Technovation Girls Chile, programa que enseña a niñas a resolver problemáticas sociales, es partidaria de ir cambiando de posición durante el trabajo remoto.

"Lo que hago desde la cama es responder mails; me levanto temprano, a las siete de la mañana, y me quedo hasta las nueve respondiendo correos. Encuentro que es una buena alternativa, cómoda, pero no es para todo el día, sí para unas tres horas".

-¿Por qué es mejor limitarlo?

-Por la posición. Siento que dependiendo de la tarea que deba realizar necesito un mayor o menor grado de concentración. Si tengo que preparar una clase sí me sirve la cama, pero si tengo que dar la clase ya no.

Trabajar parado

Miguel Acevedo, académico de la Escuela de Medicina UMayor y director del diplomado en ergonomía, avala el trabajo horizontal. "Hay gente que se sienta siempre derechita, como decían las abuelas, pero igual termina cansada, adolorida y una pila de cosas".

Para él no hay problema en estudiar algún documento o informe recostado. "El punto es cuando ignoramos que la postura sentado -y más aún recostado- tiende a inhibirnos de realizar actividad física y eso hace que surjan problemas como el sedentarismo o la obesidad".

-Pero post Covid se da un montón.

-La recomendación es siempre intentar mantener un puesto de trabajo que sea similar a las oficinas, donde uno esté sentado. Lo ideal es que sea una postura activa; eso significa que si se va a estudiar un documento, ojalá se haga caminando por un pasillo. Eso mantiene el cuerpo activo.

-Suena incómodo.

-Si usted me pregunta si me gusta acostarme y dormir siesta, yo le tengo que contestar que sí. Pero atiendo pacientes durante la mañana y en forma permanente lo hago de pie. Me siento sólo ocasionalmente para ingresar algo al computador.

-¿Algún problema de pasar el día acostado?

-Problemas leves podrían ser la pérdida de la masa muscular; es decir, el músculo, al no usarlo, se desgasta y las piernas se ponen más flacas. También perdemos elasticidad y rango de movilidad en las articulaciones. Lo más malo que se me puede ocurrir es la trombosis venosa.