



ANÁLISIS DE AFECTACIONES ERGONÓMICAS DEL TELETRABAJO

MA. EUGENIA RAMOS¹, Karla María Santana García¹ y Laura Elena Zárate Negrete¹

¹ Universidad de Guanajuato. sanchez.me@ugto.mx

La ergonomía se centra en la consideración de los seres humanos en el diseño de los objetos, de los medios de trabajo y de los entornos producidos por el mismo hombre y que son necesarios para desarrollar actividades vitales. Este proyecto es de enfoque cualitativo, descriptivo y explicativo y se orienta al análisis de los factores ergonómicos que inciden en el deterioro de la salud de los empleados derivado del teletrabajo originado a partir de la contingencia del COVID-19 en el año 2021. El equipo de investigación es multidisciplinario debido a los diversos factores ergonómicos que se analizan (iluminación, acústica y mobiliario), por tanto, fue necesario la participación de estudiantes del área de la salud que tengan un conocimiento de salud ocupacional y anatomía, así como estudiantes del área de ciencias económico administrativas que identifiquen las normas jurídicas vigentes en relación a la calidad y cuidado del trabajo. El objetivo de la investigación es conocer los riesgos en la salud del teletrabajo y diseñar recomendaciones para contrarrestar estos efectos en una institución educativa en el área administrativa. La metodología constó de varias fases: 1) investigación documental, 2) Definición de aspectos ergonómicos a evaluar, 3) Diseño de encuesta estructurada, 4) Aplicación del instrumento utilizando el muestreo no probabilístico por conveniencia, 5) Revisión de resultados, y 6) Elaboración de propuesta. Los resultados señalan que las afectaciones más significativas son: a) la mala postura debido al mobiliario del cual disponen los empleados, en los cuales la altura y tipo de silla así como la mesa de trabajo no corresponden a la medida apta para el trabajo provocando lesiones en muñeca, cervicales y espalda; b) problemas circulatorios originados por las horas de trabajo las cuales excedían de las ocho horas reguladas en la ley federal del trabajo además de realizarlas en postura sedante y falta de movilidad; c) migrañas y cansancio visual derivados del impacto de la inadecuada iluminación y los efectos de las pantallas del ordenador, d) el uso de auriculares e incluso el ruido externo fueron señaladas como dañinas considerando el alto decibel y la falta de regulación en este apartado. En base a la interpretación de los datos se generaron recomendaciones, las cuales fueron plasmadas en el diseño de infografías para actividades de descanso así como recomendaciones para un mayor desarrollo de las tareas profesionales.