How What We Do At Home Affects Work Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Cinco factores ambientales que afectan a su bienestar y formas de ajustar su espacio de trabajo en casa para beneficiar su salud general.

1. **La iluminación:** Una de las desventajas de trabajar en casa todo el día es que la exposición a la luz natural puede ser limitada. La exposición excesiva a la luz artificial puede contribuir a la fatiga visual y a los dolores de cabeza. La iluminación eléctrica y la falta de exposición a la luz natural pueden afectar a su ritmo circadiano, o a su reloj interno. Evite una exposición excesiva a la luz artificial estudiando cerca de una ventana para obtener luz natural.
2. **La calidad del aire**: La mala calidad del aire en interiores puede provocar desde dolores de cabeza, mareos y fatiga a corto plazo hasta enfermedades respiratorias, cardíacas y cáncer a largo plazo. Una mejor calidad del aire (niveles más bajos de dióxido de carbono, mejor ventilación y menores concentraciones de compuestos orgánicos volátiles) mejora la capacidad de decisión de los individuos.
3. **Exposición a la pantalla**: La Asociación Americana de Optometría sugiere adoptar la "regla 20/20/20" cuando se trabaja con un ordenador durante largos periodos de tiempo; cada 20 minutos, tómese 20 segundos para mirar un objeto a 6 metros de usted. Esto ayudará a reducir la fatiga visual digital.
4. **La temperatura:** Un estudio descubrió que la temperatura tenía el mayor efecto sobre el rendimiento. Midió el rendimiento de los trabajadores de los centros de llamadas en espacios interiores muy calientes y fríos y determinó que el rendimiento disminuía significativamente en ambientes de temperaturas extremas.

5. **Configuración del espacio de trabajo:** La Clínica Mayo ofrece los siguientes consejos para que tu espacio de trabajo sea más cómodo:
6. **Monitor**: El monitor debe estar a una distancia aproximada de un brazo y la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o un poco por debajo.
7. **Silla:** Elige una silla que le sirva de apoyo y ajusta su altura para que sus muslos queden paralelos al suelo y sus pies descansen planos en el suelo.
8. **Reposapiés:** Si la silla está demasiado elevada del suelo, considera la posibilidad de utilizar un reposapiés para que los pies queden planos.

ESTADÍSTICAS

- Gallup descubrió que el 43% de los estadounidenses empleados pasaban tiempo trabajando a distancia en 2016, un aumento del 4% desde 2012. El porcentaje de trabajadores estadounidenses que trabajaban fuera de la oficina al menos el 80% del tiempo aumentó del 24% al 31% en el mismo período de cuatro años.
- Una encuesta del IWG publicada este año ofrece estadísticas convincentes: El 70 por ciento de los profesionales de todo el mundo trabaja fuera de la oficina de la empresa al menos un día a la semana
- El 53% utiliza la variedad de ubicaciones durante al menos la mitad de la semana. El aumento del trabajo a distancia y parcialmente a distancia en un número tan elevado es una prueba más de que presentarse en un lugar de trabajo específico durante unas horas determinadas -una práctica que tiene décadas e incluso siglos de antigüedad- no funciona para la gran mayoría de la mano de obra moderna.
- La investigación reveló que el 37% de los empleados de Estados Unidos no se sienten inspirados o energizados por sus lugares de trabajo físicos en la estructura actual de la jornada laboral.
- Las empresas podrían optimizar un tercio de sus propiedades inmobiliarias simplemente cerrando la brecha de flexibilidad

para sólo la mitad del 84% de los trabajadores estadounidenses que están interesados en la variedad de ubicación.