

>> Salud

La Computadora y el Cuerpo: un encuentro posible



Estimado Lector:

Un día, cuando llevaba unos 18 años trabajando como terapeuta corporal sobre la reacomodación de la postura de las personas, sobre todo con

bailarines, donde la colocación en escena es decisiva, pasé una tarde en el estudio de un diseñador gráfico. Hacía un folleto para mí entre llamadas telefónicas, envíos de fax y otras cosas a las que atendía simultáneamente.

Sin proponérmelo “observé” cómo hacía lo que hacía...

Esa noche esperaba que me entregara el trabajo (que como siempre uno necesita “urgente”) y, como no llegaba bajé a esperarlo a la planta baja. En ese momento ponía Ira. y se iba... Grité, afortunadamente escuchó y volvió. Constatamos que no veía bien las letras en bajorrelieve de la placa del portero eléctrico y había tocado en otro departamento.

Hablando con él, emergió entre los recuerdos de esa tarde su postura ladeada frente a la pantalla, alargando el cuello hacia ella; su forma de apoyarse en la mesa sobre el lado izquierdo quedándole el otro en el aire... entonces fue muy claro para mí que allí había mucho trabajo innecesario, ninguna economía energética y poco conocimiento del cuerpo.

Se me ocurrió inmediatamente que su caso podía ser el de muchísima gente ... y se lo comenté. A los pocos días me llamó y empezamos un trabajo donde comencé a tratarlo desde una perspectiva que no había explorado antes: la del “hombre sentado”. Es casi de rigor que se estudia, observa y considera, cuando se habla de postura, a alguien en pie.

A partir de allí comencé a investigar este tema.

El año pasado, en un Congreso de Educación y Tecnología presentamos, junto a la Lic. Ana María Andrada, "La Computadora y el Cuerpo: un encuentro posible". El objetivo era dar a conocer un conjunto de materiales que guíen una práctica de auto asistencia que permita sobrellevar mejor las tareas y prevenir algo que, en lo personal, llamo “Los pesares de la informática”.

En este número:

- [Conectividad.....divino tesoro!](#)
- [Colaboración y TICs.](#)
- [Telecentro Libre Lujan del Buen Viaje. Red UNESCO de Telecentros Libres](#)
- [Más mensajes...](#)
- [El Trabajo en Equipos Virtuales \(TEV\)](#)
- [El WI-FI en Francia \(3a parte\)](#)
- [El Gobierno Electrónico en la Argentina: Análisis Comparativo e Indagación Estratégica \(2da. Parte\)](#)
- [Primer Congreso Virtual Latinoamericano de Educación a Distancia](#)
- [Acerca de los cursos virtuales](#)
- [Aplicaciones Libres para el escritorio](#)
- [La Computadora y el Cuerpo: un encuentro posible](#)
- [Más virus....](#)
- [Taller Internacional sobre Internet, Derecho y Gobierno](#)
- [Un poco de orden...](#)
- [Buscadores en la Web](#)

En la presente Era de la Información hemos creado una poderosa herramienta: la computadora, capaz de transformar no sólo los procesos de trabajo, sino también a los individuos y a la sociedad en su conjunto... Ya que en todo hacer y en todo cambio, el cuerpo estará fuertemente implicado, podríamos preguntarnos de qué manera lo haremos ahora, a sabiendas de que no es la primera vez que el hombre se enfrenta a una nueva tecnología. Lo hizo primero en el Renacimiento, con los telares y después, en la Revolución Industrial con las máquinas a vapor. En ambos casos se produjeron cantidades de accidentes de trabajo y, al igual que ahora, se privilegió el uso de la herramienta, sin atender el cómo utilizar el cuerpo, subrepticamente transformado en instrumento de trabajo.

Queremos poner de relevancia que la tarea se hace con el cuerpo y sería deseable conocerlo, saber de sus mecanismos y funciones implicadas para volcar parte de la atención hacia él durante la actividad, evitando en lo posible malestares, y previniendo la agudización de los mismos antes que se radicalicen y transformen en futuros pesares.

De hecho, la computadora nos libera de trabajos pesados, aunque operarla puede transformarse en un trabajo pesado en sí mismo, si tenemos en cuenta que para ello debemos:

- * pasar muchas horas sentados,
- * mantener la espalda inmóvil
- * mover sólo las manos y los ojos.

Tenemos así una carga de trabajo para el sistema ocular y otra para el sistema músculo esquelético, principalmente cuello, espalda, hombros, brazos y manos, todo lo cual hace que además, el sistema circulatorio se vuelva deficitario para semejante carga estática.

A estas manifestaciones de índole física como dolores y malestares corporales podemos añadir las de índole psicológica como cansancio, irritación, insomnio y ansiedad.

Para entender mejor este proceso de adaptación a la nueva herramienta debemos considerar que la carga mental está ligada a que la atención es acaparada por estímulos externos, en este caso de orden visual, lo que elimina poco a poco las sensaciones corporales y la posibilidad de percibir cómo se van instalando las tensiones en el cuerpo. Este olvido, esta anestesia hará que nos percatemos de que algo pasa, recién cuando aparezca dolor o malestar.

La propuesta es colocar en una misma estructura con el hardware y el software al usuario-lector.

Que la persona no desaparezca como un periférico del sistema.

Lo concebimos posible a través de una alfabetización del cuerpo, es decir un conocimiento conciente del cuerpo y sus estructuras que derivará en una práctica de la observación en la que se deberá tener en cuenta la postura que se adopta al trabajar, los ángulos que forman las articulaciones para no bloquear la circulación de la sangre, la forma de respirar, de sentarse y de erguirse, entre otras cosas.

También son importantes los elementos que conforman el puesto de trabajo: pantalla, teclado, mesa, asiento e iluminación, alturas y distancias que deberán ser ajustados con criterio ergonómico y personalizado.

Espero que estas consideraciones generales sirvan de base para incursionar en estos temas que seguiremos abordando en los próximos números de la revista poniendo énfasis en los ejercicios de los que a modo de ejemplo incluyo uno.

Este ejercicio le ayudará a sentir una parte del cuerpo de la que por lo común no se percata.

Supongo que estará sentado mientras lee esto...levante los brazos y arqueese hacia atrás por encima del respaldo de la silla.

Haga un buen estiramiento, sin forzar, y manténgalo unos 30 segundos...

Mientras lo hace respire fácil y profundamente a través de la boca.

¿Sintió la espalda presionando contra la silla? ¿Fue doloroso? ¿Podía respirar fácilmente en esa posición?

¿Cuándo se arqueó hacia atrás y estiró los brazos sintió alguna tensión en los hombros?

¿Al volver a la posición sentado, se percató de que tiende a encorvarse hacia delante?

Ahora vuelva a estirar los brazos y arquearse hacia atrás y observe que esta vez es mucho más fácil...el estirar los músculos de la espalda los ha relajado algo.

Repítalo tan a menudo como pueda y sobre todo esté atento a su cuerpo.

Hasta la próxima.

Jorge Gasseti.

gasseti@fullzero.com.ar

La AAT tiene por misión difundir las posibilidades y ventajas del teletrabajo y el e-trabajo; investigar y difundir las Tecnologías de la Información y la Comunicación y todas las formas de Teletrabajo, e-trabajo y Teleformación; crear una red de aprendizaje participativo y colaborativo que permita a sus integrantes generar y adquirir nuevos conocimientos; y apoyar la creación de redes colaborativas de e-emprendedores que generen proyectos del tipo "yo gano-tú ganas".

En este nodo teletrabajamos:

Angélica B. Abdallah García, Mercedes Martín, A. Marcelo Diaz Perrault, Nicolás Boidi

Colaboran:

Teresita Amigoni, José Luis Tesoro, Raúl del Valle Assales Moreno, Daniel Coletti, Jorge Gasseti.

>> **Contáctenos**

info@aat-ar.org

>> **Suscribir a un amigo**

[haga click aquí](#)

>> **Darse de baja**

[haga click aquí](#)

Si desea conocer más sobre teletrabajo lo invitamos a visitar:



Revista digital sobre el teletrabajo y el e-trabajo
editada por la **Asociación Española de Teletrabajo**
