

# Software de Pausas de Estiramiento

**Mejorando la manera en que usted usa su computadora**

# Introducción

- La influencia de la innovación tecnológica.
- Problemas asociados.
- Recursos Humanos.

## Próposito - ¿Qué es WorkPace?

- **WorkPace** es un software que le permite a los usuarios de la computadora manejar mejor su salud mientras trabajan.
  
- **WorkPace** debe ayudar a:
  - Proteger al personal de las Lesiones por Esfuerzo Repetitivo, previniendo la fatiga corporal.
  - Prevenir el esfuerzo de los ojos resultantes del uso de la computadora.
  - Promover la salud y mejorar la productividad.
  - Rejuvenecer sus músculos mediante estiramiento y otros ejercicios suaves.

## El uso de la computadora

- **WorkPace** te ayuda a alcanzar hábitos de trabajo en la computadora seguros y saludables:
  - ✓ Te educa sobre la fatiga que puede provocar en los músculos los esfuerzos repetitivos.
  - ✓ Te envía alertas indicándote que es necesario realizar una pausa.
  - ✓ Te guía y recomienda que realices ejercicios regulares.
  - ✓ Monitorea tu intensidad en el uso de la computadora.
  - ✓ Te provee feedback sobre tu desempeño.

## El uso de la computadora

- El uso de la computadora puede generar problemas de salud porque a menudo usted:
  - Está sentado en la misma posición por largo tiempo.
  - Mantiene las manos en la misma posición sobre el teclado o el mouse.
  - Mantiene los ojos fijos en la pantalla, o los mueve repetidamente de un documento a la pantalla.
- Todos estos hábitos pueden generar tensión continua en los músculos del cuello, hombros, brazos y manos.

## WorkPace como un amigo

- **WorkPace** es como un amigo de la oficina que nos ayuda a mantenernos saludables.
- Cuando su trabajo se vuelve muy intenso, o si usted no hace suficientes pausas, **WorkPace** le recuerda hacer una pausa o lo invita a realizar algunos ejercicios.



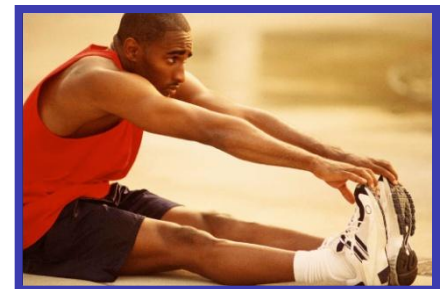
## ¿Por qué es importante la Micropausa?

- Recuperar la fatiga muscular puede llegar un proceso lento.
- Los músculos se recuperan rápido de una fatiga menor, y mucho más lentamente de altos niveles de fatiga.
- Muchas pausas cortas son más benéficas que unas pocas pausas largas.
- WorkPace utiliza estas pausas cortas , las “Micropausas”, para lograr una relajación continua.



## Más Acerca de las Micropausas

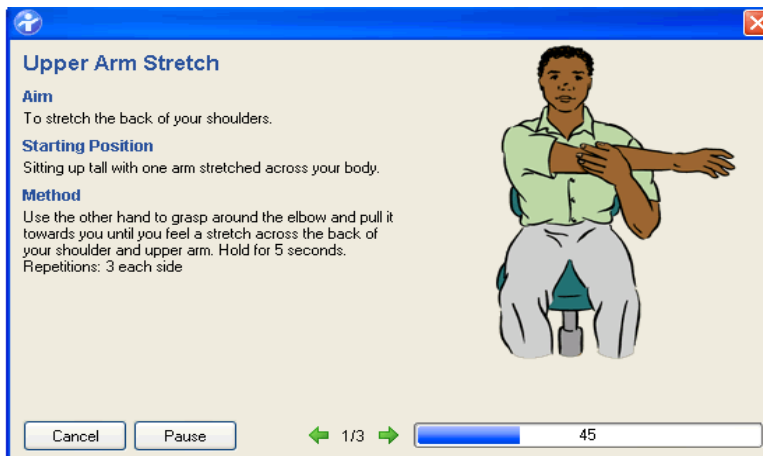
- La ventana de Micropausa aparece en su pantalla y le dispara una “pausa” que dura entre 5 a 20 segundos. Durante este tiempo se recomienda:
  - Soltar el mouse y cerrar los ojos con el fin de descansar la vista.
  - Relajar los brazos dejándolos caer.
  - Reclinarse hacia atrás dejando que los hombros se relajen también.
  - Hacer las Pausas de Descanso lejos de su computadora. Utilizarlas para hacer algunos ejercicios de estiramiento y elongación.





# ¡Ejercítense y estírense!

- La ventana "Ejercicios", que aparece durante las "Pausas de descanso", lo invitan a realizar los ejercicios que usted programó al instalar el Worpace en su computadora.




## WorkPace interrumpirá mi flujo de trabajo?

- La frecuencia de las Micropausas y pausas de descanso de WorkPace de la intensidad con la que usted usa la computadora.
- El usuario verá la cantidad de Micropausas acordes con la intensidad con la que utilicen la computadora.
- Si usted está en un día especialmente intenso en la computadora, trabajando continuamente, recibirá más Micropausas y Pausas de Descanso de lo normal.
- Recuerde que es más importante cuántas y cuán a menudo se hacen las pausas que la duración de las mismas.
- WorkPace sólo te induce a hacer pausas si no se toman las pausas por iniciativa propia.

## WorkPace interrumpirá mi flujo de trabajo?

- Cuando están trabajando bajo una situación de estrés, o con una fecha límite para la entrega de un trabajo, las pausas pueden parecer inoportunas, pero ese es el momento cuando realmente las necesitan.
- Usar WorkPace requiere de un cambio en los hábitos de trabajo. Se debe tratar de variar el trabajo tanto como se pueda, y alternar entre tareas en la computadora y tareas que no requieran de su uso (por ejemplo: leer, archivar documentación, asistir a reuniones, etc).

## ¿Cómo sé que WorkPace está activo?

- El icono amarillo y azul de WorkPace  en la barra inferior de su pantalla le van a indicar que WorkPace está activado.
- Usted puede hacer clic en el ícono para ver su configuración y monitorear su desempeño.
- La ventana de Estado le suministra información útil sobre cómo ha venido usando WorkPace y por cuánto tiempo.




# Indicadores de Cumplimiento de Descansos e Intensidad de trabajo


Provee Feedback continuo sobre los hábitos de trabajo

**Reporte de Riesgo**

**Risk Profile**

<b>Overall Risk</b>	<b>Low Risk</b>	Last updated on 24 Nov 2010	 <a href="#">RSI Risk Report</a> View your current risk report
Computer Use	Low Risk	Last updated on 24 Nov 2010	
Speed & Intensity	Low Risk	Last updated on 24 Nov 2010	
Compliance	Low Risk	Last updated on 24 Nov 2010	
Posture & Workstation	Medium Risk	Last updated on 24 Nov 2010	<input type="button" value="Start Assessment"/>
Discomfort	Medium Risk	Last updated on 24 Nov 2010	<input type="button" value="Start Assessment"/>

**Training**

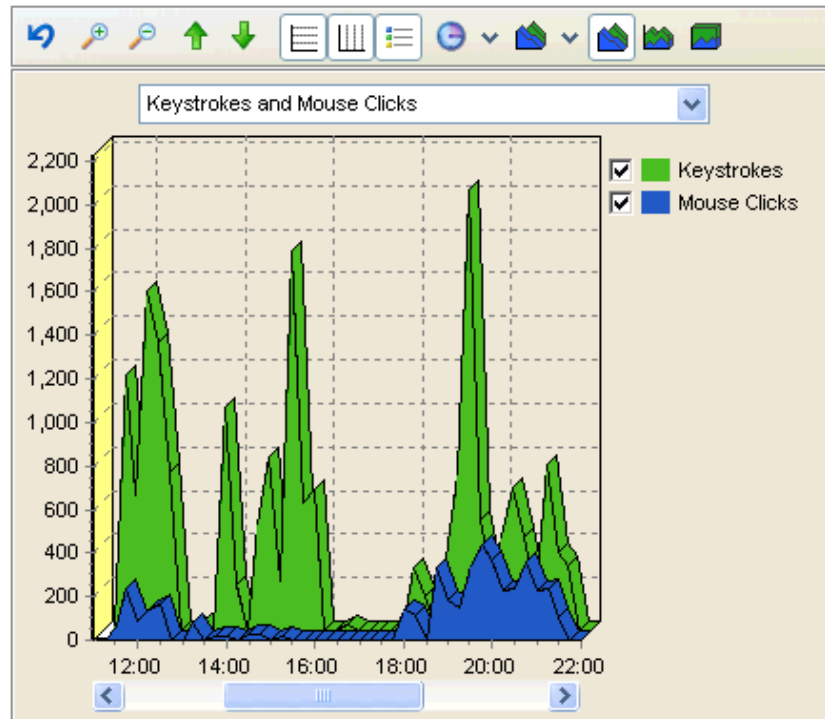
Ergonomics Training	 Please complete training	<input type="button" value="Start Training"/>
---------------------	--	---

**Perfil de Usuario**

Risk Category	Risk Level	Recommendations
<a href="#">Computer Use</a>	Low Risk	None
<a href="#">Speed &amp; Intensity</a>	Low Risk	<ul style="list-style-type: none"> <li> You do a high number of mouse movements. See if you can reduce your mouse usage.</li> <li> Reduce your mouse use by learning keyboard shortcuts.</li> </ul>
<a href="#">Compliance</a>	Low Risk	None
<a href="#">Posture &amp; Workstation</a>	Low Risk	None
<a href="#">Discomfort</a>	Low Risk	None

# Estadísticas del uso de la computadora

- Permite ver su actividad en la computadora durante el día, y su desempeño en los meses pasados.



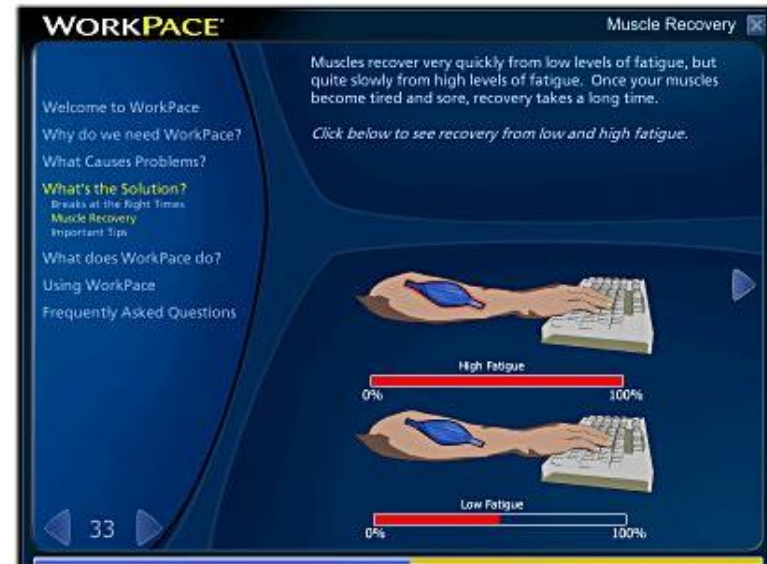
## Si sos supervisor..

- Tenés la posibilidad de monitorear la situación en la cuál se encuentran tus reportes directos con el fin de poder detectar los riesgos a los que pueden estar expuestos.
- Concientizar al tus reportes directos sobre los beneficios del uso de la herramienta.
- Promover el uso de la herramienta a través del ejemplo.

## Si usted tiene más preguntas

- ¿Le gustaría obtener más información sobre WorkPace, o acerca de uso saludable de la computadora?

<http://www.workpace.com/>





**P&R**



Capelli, Eduardo  
Diaz, Javier  
Distéfano, Javier  
Gagliardi, M. Agustina  
Stivanello, Marcos  
Ybarra, Carolina

**Muchas Gracias !!!**