

¿Qué es y a qué se debe la fatiga por Zoom?

Debido a la pandemia, son más las personas que se han visto obligadas a usar las videollamadas.

En diciembre del 2019, la aplicación de videollamadas y videoconferencias Zoom tenía 10 millones de usuarios. Cinco meses más tarde, durante la pandemia, esa cifra se elevó a 300 millones. Y es entendible: este tipo de herramientas ha permitido que muchas personas sigan trabajando y estudiando a pesar de las medidas de aislamiento. Sin embargo, a un año de esta nueva rutina, se escucha con más frecuencia el término 'fatiga por Zoom', que hace referencia al agotamiento físico y mental generado por intensas y constantes videollamadas o videoconferencias. ¿Cuánta verdad hay en esto?

Un cerebro agotado

El pasado 23 de abril, la revista "Technology, Mind and Behavior" publicó el primer estudio revisado por pares que analiza la fatiga por Zoom desde una perspectiva psicológica. De acuerdo a este trabajo, existen cuatro motivos principales detrás del agotamiento que deriva de las videollamadas. El



Establecer reglas para las videollamadas puede ayudar a reducir la carga mental que estas generan.

PARA TENER EN CUENTA

LÍMITE DE TIEMPO

Según un reporte realizado por el Microsoft's Human Factors Engineering Group, en dos horas seguidas de reuniones consecutivas el estrés se acumula en el organismo.

SIMPLICIDAD

Usar fondos sencillos, sin muchos objetos detrás, ayuda también a reducir la fatiga mental durante una videollamada.

primero hace referencia al estrés generado por recibir las miradas de todos los participantes de la videoconferencia, incluso si uno solo está oyendo lo que dicen otros.

El segundo motivo está asociado al verse en la ventana de la videollamada. Esto indica el estudio: causa que uno sea más crítico consigo mismo y provoca fatiga y estrés. El tercero consiste en el movimiento muy limitado que uno puede hacer frente a la cámara.

El cuarto motivo hace alusión a la alta carga cognitiva

que conllevan estas reuniones digitales. Por ejemplo, durante una videollamada uno debe estar pendiente de que su rostro esté en el rango de la cámara, si quiere decir algo tiene que hacer gestos exagerados para ser entendido.

Según Vanessa Herrera, médica psiquiatra y terapeuta de familia del Centro de Investigación y Desarrollo en Salud Mental de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, la fatiga por Zoom puede provocar dolores de cabeza tensionales, incremento de problemas para dormir, au-

mento de dolores musculares, irritabilidad, sensación de estrés elevado. Y si la carga se vuelve muy intensa, podrían presentarse cuadros de ansiedad severos.

Para lidiar con este problema, Herrera recomienda hacer pausas activas cada hora en la cual uno trabaja de forma virtual, así como tener horas obligatorias de desconexión digital. La publicación "Harvard Business Review" aconseja apagar durante ciertos períodos la cámara de una videollamada si esta dura más de una hora. Y para los días en los cuales uno tiene varias reuniones digitales, lo más saludable es que estas duren 25 o 50 minutos. Acordar que se apague la cámara mientras uno no está hablando ayuda también a reducir la fatiga mental.

Respecto a la visión, el doctor Gerardo Arana, director médico de Oftalmología Clínica de la Visión, indica que es fundamental el parpadear para evitar la sequedad del ojo y que este se agote (12 parpadeos por segundo). Recalca también que si uno tiene que estar mucho tiempo frente a un computador, cada 20 minutos debe alejar su mirada de la pantalla y mirar a una distancia de seis metros por 20 segundos.

ASOCIACIÓN DE PROPIETARIOS DE ANCON
CONVOCATORIA A ASAMBLA GENERAL ORDINARIA DE ASOCIADOS VIRTUAL
 El Presidente del Consejo Directivo de la ASOCIACIÓN DE PROPIETARIOS DE ANCON, al amparo de lo previsto en el artículo 11 del Código de Comercio y en virtud de lo establecido en la Ley No 31194 (Ley que modifica el artículo 21-A de la Ley No 26867, Ley General de Sociedades, a fin de regular las sesiones no presenciales y el ejercicio de los derechos de voto y voto no presenciales en las sociedades y de otras disposiciones), convoca a Asamblea General Ordinaria de Asociados Virtual, a fin de tratar la siguiente agenda:
 1. Aprobación de la Memoria Anual y Gestión Social del año 2020.
 2. Aprobación del Balance General y Estados Financieros del Ejercicio comprendido desde el 01 de enero al 31 de diciembre 2020.
DATOS PARA ACCEDER A LA PLATAFORMA VIRTUAL ZOOM:
<https://zoom.us/j/97424027520?pwd=WndOUHNRb295a2hJQ2pta1ZUbU9vUT09>
 ID de reunión: 974 2402 7520 Código de acceso: APANCON
 Fecha: MIÉRCOLES 27 DE JUNIO DEL 2021
 Primera Convocatoria: 05:00 PM
 Segunda Convocatoria: 05:30 PM
 Lima, 27 de Mayo del 2021
 Dr. José Miguel Raffo Rodríguez
 Presidente del Consejo Directivo

Osinergrmin
 Organismo Supervisor de la Inversión en Energía y Minería
CONVOCATORIA A AUDIENCIA PÚBLICA VIRTUAL
Fijación del Cargo RER Autónomo en Áreas No Conectadas a Red del
Período del 1 de mayo de 2021 al 30 de abril de 2022
 El Organismo Supervisor de la Inversión en Energía y Minería, Osinergrmin, invita a la ciudadanía, empresas concesionarias, especialistas y demás interesados a participar en la audiencia pública virtual para la sustentación del recurso de reconsideración interpuesto contra la Resolución N° 075-2021-OS/CD, que aprobó el Cargo RER Autónomo aplicable al servicio de suministro de energía en áreas no conectadas a red, para el período 2021 - 2022.
 La audiencia pública virtual se realizará en la fecha y hora que se indican a continuación:
 Fecha: Jueves 7 de junio de 2021
 Hora: 3:00 p.m.
 Modalidad: Virtual
 Plataforma: YouTube Live y MS Teams
 La audiencia se transmitirá en vivo a través de YouTube Live
https://www.youtube.com/channel/UCaQ2kEzF9_82S4W518yftQ
 con la posibilidad que los participantes realicen preguntas por escrito. Para participar a través de la plataforma MS Teams y realizar preguntas de forma oral, los interesados deberán registrarse (hasta 24 horas antes del evento) en el siguiente link: <https://www.osinergrmin.gob.pe/audiencia>. Luego de inscribirse, se recibirá un correo de Osinergrmin con el enlace, para que pueda ingresar al evento a través de la plataforma indicada, hasta la capacidad máxima que permita dicha aplicación.
 Los recursos de reconsideración corresponden a las empresas: Ergon Perú S.A.C. y Sociedad Eléctrica del Sur Oeste S.A.
 Los recursos de reconsideración recibidos y la información del procedimiento regulatorio indicarlo se encuentran en la página web: <https://www.osinergrmin.gob.pe/seccion/institucional/procesos-regulatorios/electricidad/fijacion-cargo-rer-a-2021>
 De esta manera, el organismo regulador da cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 7° de la Ley N° 27638, Ley de Transparencia y Simplificación de los Procedimientos Regulatorios de Tarifas.
 Lima, 27 de mayo de 2021
 Gerencia de Regulación de Tarifas de Osinergrmin

PERU Ministerio del Ambiente Viceministerio de Gestión Ambiental UE 005 Gestión Integral de la Calidad Ambiental
INVITACIÓN A PRESENTAR EXPRESIÓN DE INTERÉS
Consultoría Individual
UNIDAD EJECUTORA 003: GESTION INTEGRAL DE CALIDAD AMBIENTAL
 La República del Perú ha suscrito el Convenio de Préstamo 4291/OC-PE con el Banco Interamericano de Desarrollo para Financiar el Programa de Recuperación de Áreas Degradadas por Residuos Sólidos en Zonas Prioritarias.
 En el marco de la ejecución de los Programas mencionados, la Unidad Ejecutora, invita a presentar expresión de interés para contratar la consultoría individual:
 • Especialista en Tesorería para el programa 2 - BID - Código Especialista. TES
 Las personas interesadas, que cumplan el perfil deberán ingresar a la página web www.gica.gov.pe; donde podrán encontrar el perfil requerido y formulario para consignar su hoja de vida, los cuales deberán ser remitidos al correo electrónico: seleccionbid2@gica.gov.pe hasta el miércoles 02 de junio de 2021, es necesario indicar en el asunto el código referido al cargo que postula.

REDUCCIÓN DE CAPITAL
 Dando cumplimiento a lo establecido en los artículos 216 y 217 de la Ley General de Sociedades, **PINTURAS TRICOLOR DEL PERU S.A.C.** cumple con informar que, mediante Junta General de Accionistas No Presencial de fecha 21 de mayo de 2021, se acordó la reducción de su capital social por devolución de aportes, en la suma de S/ 9,238,531, quedando así reducido el capital suscrito y pagado de la Sociedad de S/ 153,690,000 a la suma S/ 144,451,469.
 Lima, 27 de Mayo de 2021.
Gerencia General
Rodrigo Iván Mejía Miranda
RUC N° 20603798377

PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO AL
(01) 708-9999
 O ESCRÍBENOS AL
996942475
fonaavisos@comercio.com.pe
 No es necesario pagar por tarjeta de crédito.

Anuncia en la Vitrina Educación
 Anuncia la oferta educativa de tu institución o empresa
FONOAVISOS
 Anuncia llamando al (01) 708-9999
fonaavisos@comercio.com.pe