

UN IMPULSO A LA PRODUCTIVIDAD Y COMODIDAD DEL EMPLEADO CON RATONES EXTERNOS

Comparación del impacto de los ratones externos respecto a los trackpads

La fuerza laboral moderna se ha liberado con ayuda de la tecnología. La “movilidad” es ya algo más que la palabra de moda: ahora describe realmente la forma en la que el mundo trabaja. Esto ha hecho que el portátil sea el ordenador preferido por trabajadores de todo el mundo que trabajan cada vez más desde su casa, una sala de conferencias, una cafetería o prácticamente cualquier sitio con conexión Wi-Fi. Los trackpads prometen, sin duda, comodidad y simplicidad; sin embargo, muchos trabajadores rechazan estos navegadores integrados en favor de un ratón externo. ¿Se trata simplemente de una mera elección personal, como escoger el color favorito, o hay diferencias más significativas que separan los dos métodos de señalar, hacer clic y arrastrar?

Resumen ejecutivo:

El simple acto de contar con un ratón externo junto con un ordenador portátil no solo puede disparar la productividad del empleado, sino que también ayuda a mejorar la comodidad, la salud y la satisfacción general del trabajador.

- **Los ratones son más ergonómicos que los touchpads¹**
- **La gente es un 50 % más productiva cuando utiliza un ratón en lugar de un trackpad²**
- **La gente es un 30 % más rápida cuando utiliza un ratón en lugar de un trackpad³**



Ratón inalámbrico Logitech MX Anywhere 3

Índice

- 1 Los ordenadores portátiles están sustituyendo rápidamente a los ordenadores de escritorio**
- 2 Los ordenadores portátiles permiten la movilidad, pero ¿es suficiente?**
- 3 Ratones externos: el ingrediente que falta**
- 4 El Logi Ergo Lab Study**
- 5 El vínculo entre ratones externos y productividad**
- 6 Menos tensión muscular con los ratones externos**
- 7 Efectos en la postura**
- 8 Ratones externos y retorno de la inversión**
- 9 Los beneficios de los ratones externos**
- 10 Qué significa para los trabajadores contar con ratones externos**

Los ordenadores portátiles son el nuevo estándar

Entre el equipamiento estándar entregado a trabajadores en entornos corporativos grandes y pequeños, el ordenador personal es sin duda el elemento central en términos tanto de coste como de utilidad. Los departamentos de IT, encargados de la evaluación, el suministro y la adquisición, soportan una enorme presión para justificar el gasto tan significativo que suponen las compras de ordenadores. Maximizar el retorno de la inversión significa seleccionar un ordenador, un sistema operativo y unos periféricos que mejoren la productividad de los empleados equipándolos con las herramientas adecuadas, promoviendo al mismo tiempo la comodidad y una sensación de bienestar.

de disminuir. Incluso dentro de los límites de una oficina, los ordenadores portátiles están superando a los ordenadores de escritorio, pues la cultura del cubículo ha dado paso a lo que se conoce como escritorios calientes, así como a la colaboración en espacios de reunión reducidos. El trabajo desde casa o teletrabajo va a estar sin duda cada vez más arraigado. Un estudio exclusivo de Logitech realizado en 2020 reveló que **el 67% de los trabajadores en Estados Unidos espera seguir trabajando desde casa al menos dos veces por semana. En Alemania y China, este porcentaje es de un 57% y un 51% respectivamente.**⁵



Ratón inalámbrico Logitech M310



Trackball inalámbrico Logitech Ergo M575

Los ordenadores portátiles han dejado atrás a los de escritorio como equipo estándar, y se espera que esta brecha se haga cada vez mayor. Antes de 2020, los departamentos de IT eran tan proclives a facilitar un ordenador de escritorio como un ordenador portátil. A partir de 2020, sin embargo, se ha producido un cambio significativo, ya que el departamento de IT tiene **el doble de probabilidades** de proporcionar un ordenador portátil en lugar de uno de escritorio⁴, y la tendencia no muestra señales

2X

Después de 2020, el departamento de IT tiene el doble de probabilidades de proporcionar un ordenador portátil que uno de escritorio.⁴

Los ordenadores portátiles permiten la movilidad, pero ¿suponen un maltrato a los trabajadores?

A pesar de lo práctico que resulta elegir dónde empezar la jornada laboral (desde casa o algún otro sitio), la movilidad laboral ha traído consigo una nueva serie de desafíos para empresas y empleados por igual. A menudo, los trabajadores no cuentan con el equipo necesario para crear una configuración ergonómica cuando utilizan un ordenador portátil. El impacto práctico de esto tiene consecuencias en la vida real, y el trabajo móvil solo ha hecho que el problema se agudice, especialmente entre los que se incorporan ahora a esta práctica. Una reciente encuesta de Logitech reveló que el 50% de los empleados que empiezan ahora a trabajar desde casa están experimentando dolor y malestar en el cuello, frente a tan solo el 16% que sufrían estas molestias cuando trabajaban en la oficina. El 31% asegura sufrir dolor y malestar en el hombro durante el teletrabajo, pero solamente el 17% informaba de lo mismo cuando trabajaba en la oficina.

El culpable de esto es con frecuencia un espacio de trabajo no ergonómico que puede afectar negativamente a la productividad. **Sin embargo, la buena noticia es que con solo incluir un ratón externo con el ordenador portátil se puede ayudar mucho a mejorar la ergonomía en configuraciones no convencionales.**



Ratón inalámbrico Logitech MX Anywhere 3

50%

de los empleados que empiezan ahora a trabajar desde casa experimentan dolor y malestar en el cuello.

31%

asegura sufrir dolor y malestar en el hombro.

Ratones externos: el ingrediente clave que falta en el ordenador portátil

El dolor causado por una mala configuración ergonómica es un riesgo muy común del lugar de trabajo. Cuando se cuenta con ratones externos junto con los ordenadores portátiles, los trabajadores no solo son muchísimo más eficientes, sino que también tienen más probabilidades de evitar malas configuraciones ergonómicas que les puedan causar fatiga y malestar.⁶ La utilización de un trackpad incorporado requiere una activación adicional de los músculos de las zonas del cuello y del hombro en comparación con el esfuerzo necesario para utilizar un ratón externo.

Estas conclusiones surgieron de un estudio realizado por un activo único de Logitech: el Logi Ergo Lab.

El estudio del Logi Ergo Lab

Para comprender mejor lo que sucede realmente cuando se utiliza un trackpad o un ratón externo, Logitech se dirigió al Logi Ergo Lab. Más que un espacio físico, el Logi Ergo Lab es un enfoque centrado en el ser humano y basado en la ciencia para diseñar, desarrollar y reinventar herramientas que ayuden a las personas a sentirse mejor en el trabajo. Está ubicado en el centro neurálgico del desarrollo de productos de Logitech, e incluye un grupo muy diverso de profesionales: desde ingenieros o diseñadores hasta diseñadores de productos y grupos empresariales. El Ergo Lab realizó un estudio para comparar el uso de trackpads integrados con el



Evaluación de las posiciones relativas del brazo cuando se utiliza un ratón externo frente a un trackpad, *El Logi Ergo Lab*

de ratones externos en ordenadores portátiles, a fin de determinar las siguientes cuestiones:

- ¿Cuáles son los efectos en el **rendimiento**?
- ¿Cuáles son las diferencias en los **músculos** activados?
- ¿Cuáles son los efectos en la **postura**?

El estudio se realizó con 23 participantes a los que se les dieron dos ordenadores portátiles diferentes y se les pidió que realizaran una serie de tareas utilizando el trackpad incorporado y, después, utilizando dos ratones portátiles. Las tareas consistieron en ejercicios de señalar, hacer clic y arrastrar y soltar.

Cómo los ratones externos aumentan la productividad de los trabajadores

El estudio del Ergo Lab analizó el rendimiento relativo que se podía conseguir con ratones frente a trackpads midiendo el «rendimiento» (la cantidad de datos movidos de un sitio a otro en un tiempo determinado) o, en este caso, la rapidez y precisión con la que los participantes podían completar las tareas. Cuando utilizaban un ratón, los participantes eran nada menos que un 50% más productivos que cuando usaban un touchpad.²

- **Los ratones son más ergonómicos que los touchpads¹**
- **La gente es un 50% más productiva cuando utilizan un ratón en lugar de un trackpad²**
- **La gente es un 30% más rápida cuando utiliza un ratón en lugar de un trackpad³**



Ratón inalámbrico Logitech M317

Los ratones externos reducen la tensión muscular

Los sensores adheridos a los participantes en el estudio revelaron que los músculos del cuello y el hombro se activaron menos y, por lo tanto, estaban más relajados cuando usaban un ratón en lugar de un trackpad. De hecho, los usuarios de trackpads registraron un aumento del 45% en la actividad muscular del cuello y del hombro en comparación con cuando utilizaban un ratón. Además, se detectó un 25% más de actividad muscular en el antebrazo con el uso del trackpad, lo que puede aumentar la fatiga o el malestar.

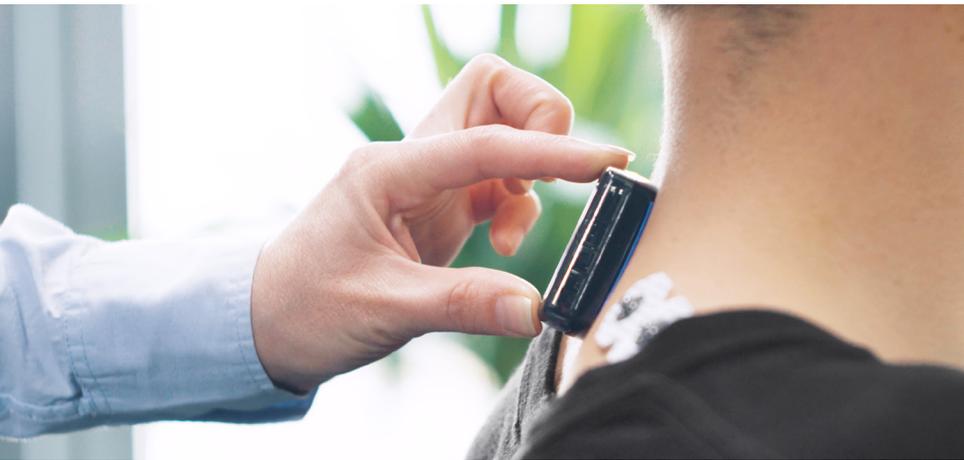


Ratón inalámbrico Logitech M535

El vínculo entre los ratones externos y la postura

Estudios existentes⁷ sobre la ergonomía del lugar de trabajo han revelado que los trackpads generalmente obligan a los usuarios a bloquear la parte superior del brazo con el antebrazo doblado hacia el cuerpo, una posición denominada «flexión» del codo. Un brazo bloqueado obliga a bloquear la parte superior del cuerpo, lo cual puede causar fatiga y malestar. El Ergo Lab de Logitech observó más de cerca los ángulos de articulación de los hombros y descubrió que el uso de un trackpad obliga a realizar una rotación del hombro interno de casi 40 grados. En cambio, los participantes que utilizaron un ratón presentaron una mejor postura, con una menor rotación del hombro y extensión del codo.

El estudio determinó de forma concluyente que los trabajadores son mucho más productivos utilizando un ratón en lugar de un trackpad incorporado, y realizan menos esfuerzo excesivo en los músculos del cuello, el hombro y el antebrazo.



Medición de los efectos de los ratones externos en la postura, El Logi Ergo Lab

Los trabajadores son mucho más productivos utilizando un ratón en lugar de un trackpad incorporado.

«El uso de un ordenador portátil se asocia con posturas forzadas e inadecuadas que pueden contribuir al malestar en el cuello, el hombro y el brazo. El uso de un ratón externo, en comparación con el trackpad incorporado en un ordenador portátil, permite una mayor flexibilidad de las posturas del brazo, reduciendo el trabajo de algunos de sus músculos. **En pruebas en paralelo, un ratón externo es más productivo (velocidad combinada con precisión) que un trackpad.** Un ratón externo debe ser uno de los primeros pasos para mejorar el confort y el rendimiento diarios de los empleados cuando utilizan un ordenador portátil, ya sea en casa o en la oficina».



David Rempel, MD, MPH
(UC Berkeley, San Francisco)
y miembro de la Junta
Consultiva Científica
de Logitech.

Cómo protegen los ratones externos las inversiones de capital

Adquirir ratones externos con los ordenadores portátiles puede que sea una de las inversiones más inteligentes que puede hacer un departamento de IT. Más allá de aumentar el rendimiento, **una inversión en ratones externos puede ayudar a reducir los efectos que una mala configuración de ordenador puede provocar en el confort del empleado, desde fatiga general hasta tensión.**

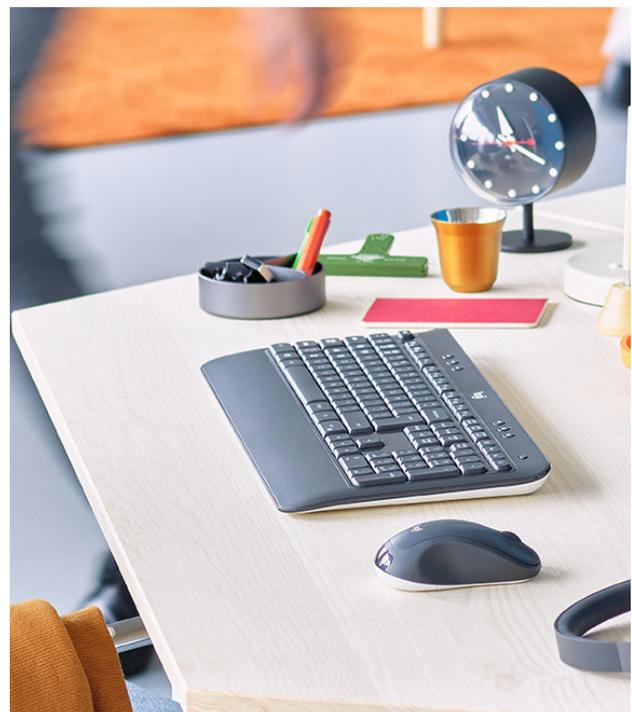
Los costes que supone para las empresas una sola de estas lesiones pueden ser abrumadores, pues incluyen la compensación del trabajador, la rehabilitación médica y hospitalaria y los costes legales. Los costes indirectos incluyen un alto índice de rotación de personal, absentismo, pérdida de productividad y una moral baja.

Los beneficios de los ratones externos

Además de mejorar la eficiencia de los trabajadores mitigando al mismo tiempo su malestar, surgen otras fuerzas sutiles pero potentes en el trabajo cuando los trabajadores incluyen ratones externos junto con los ordenadores portátiles. El número de trabajos que requieren el uso de un ordenador sigue creciendo: algunas estimaciones prevén que, en 2023, el 90% del personal necesitará tener conocimientos informáticos básicos para realizar su trabajo.⁸ Esto incrementará el riesgo que supone una mala configuración del ordenador. Los «millennials», que ahora suponen la generación con mayor presencia en el mundo laboral, han adoptado una visión completa del bienestar que va mucho más allá de simplemente no estar enfermo. Son más proclives a invertir en su propio bienestar, y esperan que sus empleadores hagan lo mismo.⁹

Sin embargo, a menudo existe una desconexión entre las necesidades no monetarias expresadas por los empleados y lo que los jefes realmente proporcionan. Un estudio realizado por GlobalWebIndex en 2020 reveló que más de una de cada cinco

personas que trabajan desde casa asegura que no dispone de una configuración física correcta. **Dos de cada tres personas que trabajan en grandes empresas afirman que quieren que su empresa les proporcione un mejor equipamiento de oficina en casa.**¹⁰



Combinación de teclado y ratón inalámbricos Logitech MK540 Advanced

Qué significa realmente para los trabajadores contar con herramientas adecuadas

Aunque los jefes y los empleados están de acuerdo en los beneficios empresariales que supone proporcionar a los empleados las herramientas necesarias para trabajar de manera confortable, más líderes empresariales (75%) que empleados (52%) creen que la organización prioriza las condiciones de trabajo/salud de sus empleados cuando trabajan en un escritorio. Un factor clave en esta diferencia de percepción es la comunicación ineficaz de la política de lugar de trabajo ergonómico y sus procedimientos.¹¹ Para los jefes, esto representa a menudo una oportunidad perdida para conectar con los empleados a un nivel más profundo y emocional. Cuando los jefes se lo toman en serio y proporcionan a los trabajadores herramientas que hacen que trabajar sea más confortable, demuestran respeto por la salud y la felicidad de sus trabajadores, lo cual genera a su vez lealtad y una mayor satisfacción laboral.

Facilitar un ordenador portátil en lugar de un ordenador de sobremesa es solo un primer paso en la batalla por empoderar a la nueva fuerza laboral móvil. Incluir ratones externos con una configuración de ordenador portátil es un paso crucial para disparar la productividad del empleado mientras se mejora su confort diario.

Incluir ratones externos con una configuración de ordenador portátil como práctica estándar es una forma sencilla de mejorar la productividad y el confort diario del trabajador, ya esté en casa, en la oficina o en cualquier otro lugar.

Las soluciones Logitech abastecen a una fuerza laboral diversa

Logitech ofrece soluciones fiables que pueden satisfacer cualquier necesidad y flujo de trabajo con una cartera de productos que ayuda a una fuerza laboral diversa a conseguir un mayor confort. Entendemos que el mismo tamaño no sirve para todo el mundo y, por tanto, ofrecemos ratones y teclados en una amplia variedad de formas y tamaños. Tan duraderos como fiables, nuestros productos se han sometido a controles de calidad para garantizar años de uso.



Combinación de teclado y ratón inalámbricos Logitech MK540 Advanced



Ratón inalámbrico Logitech
MX Anywhere 3 Compact

logitech®

Descubra la gama
completa de ratones
para negocios
de Logitech en

logitech.com/workdesk

Notas a pie de página:

- 1 Estudio de Logitech Ergo Lab de octubre de 2019 sobre 23 participantes con dos ratones Logitech estándar y dos trackpads integrados estándar.
- 2 Basado en el cálculo del rendimiento en bits/segundo combinando la velocidad y la precisión promedio de todos los dispositivos que participan en el estudio. Estudio de Logitech Ergo Lab de octubre de 2019 sobre 23 participantes con dos ratones Logitech estándar y dos trackpads integrados estándar.
- 3 Basado en el tiempo medio de movimiento en bits/segundo de todos los dispositivos que participan en el estudio. Estudio de Logitech Ergo Lab de octubre de 2019 sobre 23 participantes con dos ratones Logitech estándar y dos trackpads integrados estándar.
- 4 Estudio científico exclusivo de Logitech, 2020.
- 5 Encuesta de Logitech de julio de 2020 a 804 responsables empresariales de TI en organizaciones con más de 1.000 empleados (EE.UU.) y más de 500 empleados (Alemania y China).
- 6 Estudio científico exclusivo de Logitech titulado "Entender cómo los ratones y los touchpads afectan a la postura y la actividad muscular durante el uso del ordenador portátil", 2020.
- 7 Conte, et al. (2014). Kinematic and electromyographic differences between mouse and touchpad use on laptop computers. *International Journal of Industrial Ergonomics* 44, 413-420.
- 8 Tindula, Rob. "Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?" Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-relatedinjuries/>
- 9 Welltok, "Millennials: Raising the Bar for Wellbeing," 2019.
- 10 GlobalWebIndex study, 2020.
- 11 Estudio científico exclusivo de Logitech, 2019.