

Por qué la ventilación es importante a la hora de hacer home office

Un estudio reciente reveló cómo las condiciones del entorno físico en los trabajos remotos afectan significativamente la productividad y el bienestar de las personas. Investigadores de la Universidad de Maastricht en los Países Bajos, liderados por Martijn Stroom, publicaron sus hallazgos en la revista *PLoS ONE*. La investigación demostró la importancia de una buena configuración del espacio de trabajo en casa para reducir el agotamiento y aumentar la eficiencia laboral.

El estudio se llevó a cabo con una muestra de más de mil empleados holandeses que trabajaban desde sus casas. Los participantes fueron encuestados sobre diversos aspectos de sus oficinas domésticas, como la calidad del aire, la temperatura, el nivel de ruido, y los muebles disponibles.

Los investigadores utilizaron métodos estadísticos avanzados, como regresiones logísticas y modelos de ecuaciones estructurales, para analizar los datos y entender mejor las relaciones entre el entorno físico de trabajo, la satisfacción laboral y la productividad.

La calidad del aire y una buena ventilación son cruciales para aumentar la productividad y reducir el agotamiento (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los resultados mostraron que aquellos trabajadores que reportaron estar más satisfechos con sus entornos de trabajo eran también los que informaban mayores niveles de productividad y menor tendencia al agotamiento. Los factores ambientales como la calidad del aire demostraron ser cruciales: una mejor ventilación estaba vinculada con una mayor productividad y una mayor disposición a seguir trabajando desde casa en el futuro.

Este hallazgo es consistente con investigaciones anteriores que mostraron que la calidad del aire en los entornos laborales puede tener un impacto directo en la eficiencia laboral. “El clima físico de la oficina en casa desempeña un papel fundamental en la productividad del trabajo desde casa”, afirmaron los autores del estudio en *Phys Org*.

Stroom y su equipo sugieren que invertir en mejorar las

condiciones físicas de las oficinas en casa -tanto en términos de hardware como en factores ambientales- podría ser esencial para garantizar el éxito futuro de las políticas de teletrabajo.

 Métodos estadísticos avanzados permitieron entender la relación entre el entorno laboral y la satisfacción en el teletrabajo (Imagen Ilustrativa Infobae)

La importancia de estas inversiones se ve reflejada en la necesidad de mediciones objetivas del clima interior para asegurar la calidad del aire y otros factores relacionados con el confort y la salud en el entorno laboral.

Más factores detectados

Género, parejas y familia

El estudio indicó que la pandemia de Covid-19 y los avances tecnológicos consolidado el trabajo remoto como una práctica común en muchos sectores. Este cambio llevó a un mayor interés en entender qué factores pueden influir en la satisfacción y el rendimiento laboral de los empleados que trabajan desde casa.

En términos de satisfacción laboral, hubo diferencias significativas según el género y la situación familiar de los trabajadores. Las mujeres y aquellos que vivían en casas más grandes tendían a ser más productivos, mientras que la presencia de niños en casa reducía la productividad y aumentaba el agotamiento.

 Las diferencias en satisfacción laboral y productividad varían según el género y la situación familiar de los empleados (Imagen ilustrativa Infobae)

Las parejas también influían: tener una pareja que no estaba constantemente presente durante las horas de trabajo incrementaba la productividad.

Iluminación y ruido

Más allá de la ventilación, otros factores como la iluminación natural y el control de ruido también fueron mencionados como elementos críticos para la creación de un entorno de trabajo saludable y productivo. Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de las condiciones físicas en la casa para el éxito del trabajo remoto a largo plazo.

 La presencia de niños en la casa reduce la productividad, mientras que la falta de una pareja presente durante el trabajo aumenta la eficiencia (Imagen ilustrativa Infobae)

Los autores del estudio recomendaron que las empresas y los trabajadores busquen la mejor calidad posible de las oficinas en casa. La creación de un entorno óptimo mejora la productividad y disminuye la tendencia al agotamiento y aumenta la satisfacción general. Este enfoque integral es visto como un factor clave para el éxito futuro del teletrabajo.

Con información de 800Noticias