

Consejos para evitar la fatiga de las videoconferencias

La pandemia de la Covid-19 ha traído consigo grandes cambios en nuestros modos de vivir, trabajar o estudiar. La digitalización se ha convertido en protagonista y las clases virtuales y las videollamadas están al orden del día. Esto ha ocasionado algunos problemas, como las dificultades para separar la vida real de la virtual o el agotamiento del uso de plataformas de videoconferencia.

Las constantes horas frente a una pantalla ya están causando problemas en las personas dando paso a un fenómeno que se conoce como 'Zoom-fatigue', o 'fatiga de Zoom', que se deriva de las largas horas frente a la computadora en reuniones virtuales.

La Universidad de Stanford ha realizado un estudio que indica algunas de las consecuencias que produce esta fatiga, así como algunas de las posibles soluciones para tratar de paliarla, como las que indicamos a continuación:

- **Contacto visual excesivo**

Durante las videoconferencias o clases online los ojos están continuamente fijos en la pantalla, lo que provoca un agotamiento visual mayor. Esto se debe a que el contacto visual durante estas prácticas es antinatural: en las reuniones presenciales los participantes tienen más tiempo de desconectar observando notas, mirando el reloj o centrándose en

la persona que está hablando. Además, las ventanas en las que aparecen los participantes tienen un gran tamaño, lo que puede generar una sensación de agobio. Para tratar de evitar esto, es aconsejable no utilizar la pantalla completa, así como contar con un teclado que sea independiente del monitor para favorecer el espacio personal.

- **Fijar la mirada continuamente en uno mismo**

Una tendencia bastante frecuente en las videollamadas es la de admirarse continuamente a uno mismo. Esto, sin

embargo, trae consigo consecuencias negativas: la persona se vuelve más autocrítica y contemplar el propio reflejo durante mucho tiempo puede acarrear problemas emocionales. La solución a ello puede ser deshabilitar la función de reflejo a aquellas personas que estén ofreciendo la conferencia.

- **Movilidad reducida**

En una reunión presencial, los participantes tienen más espacio para poder caminar, pero, sin embargo, las conferencias digitales reducen este terreno a poco más de una silla y una mesa. Para tratar de estimular las capacidades cognitivas a pesar del espacio reducido, se aconseja incluir elementos adicionales como el teclado o el ratón para crear flexibilidad.

- **Mayor carga cognitiva**



Las constantes horas frente a una pantalla ya están causando problemas en las personas dando paso a un fenómeno que se conoce como 'Zoom-fatigue', o 'fatiga de Zoom', que se deriva de las largas horas frente a la computadora en reuniones virtuales.

Otro de los problemas que trae consigo la comunicación virtual es la limitación de la comunicación no verbal. Esto motiva que las personas tengan que ejercer un mayor esfuerzo mental para tratar de comprender a los demás sin la presencia de gestos, miradas u otros elementos no verbales que ayudan a comprender el mensaje. Una posible solución a esto es desconectar la cámara durante un tiempo y utilizar solamente el audio, para que tanto la mente como el cuerpo descansen de la pantalla.