



Revista Digital La Pasión del Saber

ISSN:2244-7857 / Depósito Legal: ppi200902CA3925

Método ROSA y 12 tips de uso de celular y tableta en teletrabajo

Carlos Espejo Guasco
Área: Ergonomía
México

Recibido: 01-04-2025
Aceptado: 03-04-2025

Resumen.

El Método Rosa por sus siglas en inglés Rapid Office Strain Assessment (Análisis Rápido de Riesgos en Oficina) es un método creado por el Dr. Michael Soone de la Universidad de Ontario en Canadá, que nos permite calcular el grado de riesgo de una oficina en lo referente a su asiento, en cuanto altura, profundidad, soporte de brazos y soporte lumbar, agregándose la evaluación de *Monitor, Teléfono, Ratón y Teclado*. Permite estratificar si nos encontramos laborando en una estación dentro de parámetros de buen diseño o no para evitar la fatiga laboral por exposición a computadora. Asimismo, en la presentación, mostramos a nuestro juicio puntos a mejorarse en la inspección para poder proponer mejoras a puntos no abarcados por el método. En esta misma ponencia se mencionan los *12 tips para uso de tableta y celular en Teletrabajo y Teleeducación* presentados a la International Ergonomic Association por la Sociedad Japonesa de Ergonomía y Factores Humanos y la Unión Latinoamericana de ergonomía que fueron publicados por la IEA e indexados para uso gratuito de todos.

Palabras clave: Método ROSA; Fatiga laboral; Teletrabajo; Ergonomía.

ROSA Method and 12 tips for using cell phones and tablets while working remotely

Abstract.

The Rosa Method, which stands for Rapid Office Strain Assessment, is a method created by Dr. Michael Soone of the University of Ontario in Canada. It allows us to calculate the risk level of an office in terms of its seating, height, depth, armrests, and lumbar support, along with the assessment of the monitor, telephone, mouse, and keyboard. It allows us to stratify whether we are working at a station within good design parameters or not, to

avoid work-related fatigue from computer exposure. Likewise, in the presentation, we show, in our opinion, points for improvement in the inspection in order to propose improvements to points not covered by the method. This same presentation mentions the 12 tips for tablet and cell phone use in teleworking and distance learning presented to the International Ergonomic Association by the Japanese Society of Ergonomics and Human Factors and the Latin American Ergonomics Union. These tips were published by the IEA and indexed for free use by all.

Keywords: ROSA Method; Work Fatigue; Teleworking; Ergonomics.