

¿Cómo es un espacio de trabajo ideal?

utpl

25/04/2018

Categorías:

Futuros alumnos

¡Tu espacio de trabajo no debe causarte dolor! Si por alguna razón lo sientes, te contamos que la **ergonomía cumple un rol fundamental**. Esta es la **disciplina que permite que** tu lugar, herramientas y tareas del trabajo, coincidan con las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas de los trabajadores.

Cada trabajador tiene sus capacidades y convive con unos requerimientos y exigencias laborales. Si las capacidades del trabajador ya no dan para más, no podrá cumplir con los requerimientos, lo que desencadenará en la adquisición de ciertas lesiones. En eso es experto Iván Cáceres Flores, docente de [Educación Continua de la UTPL](#) [1], quien **compara el bienestar laboral con una balanza entre capacidades y requerimientos**.

El cuerpo es como una balanza que tiene que estar siempre en equilibrio.

Iván Cáceres Flores

Una de las empresas que destaca por su mobiliario poco convencional es Google, que cuenta con varias cafeterías, cocinas, espacios de ocio con mesas de ping-pong y servicios de cuidado para los hijos de los empleados. ¡Los trabajadores incluso se pueden desplazar en bicicleta de edificio a edificio!

En este sentido, la empresa cuida el descanso mental y el bienestar de sus empleados, factores súper importantes para el buen rendimiento de una corporación. Así se evitan riesgos en el campo laboral, de los cuáles, los más comunes tienen relación con el trabajo que se hace con las computadoras. Destacamos tres riesgos más comunes en trabajos de oficina.

En el campo laboral existen **riesgos evitables y los más comunes tienen relación con el trabajo que se hace con las computadoras**. En ese sentido, te destacamos a continuación tres riesgos más comunes en trabajos de oficina:

1. Riesgo visual

Es importante tener **la pantalla de la computadora a nivel de los ojos**, con un ángulo de

inclinación máximo del 30%; así evitamos forzar la vista, dañar nuestro cuello y tener problemas de cervicales.

2. Riesgo psicosocial

El cerebro también necesita descansar, por eso es **importante que te detengas 5 minutos cada hora**, te levantes, muevas tu cuerpo y cambies de actividad para permitirte un descanso mental.

3. Riesgo físico

Sentarte con la espalda recta, los pies un poco alzados y usar un *mouse* externo en lugar del mismo de la computadora portátil, te ayudará a evitar la tendinitis en la mano.

Estos serían los parámetros principales a tener en cuenta. También es importante mantener los objetos que más usas cerca de ti, como por ejemplo el teléfono, y alejar y tener ordenados los que usas con menos frecuencia.

Si te interesa el mundo de la ergonomía, ¡nuestro [Curso de Educación Continua](#) [1] sobre [Ergonomía: análisis de la estación de trabajo](#) [2] es para ti!

Inscríbete en nuestro curso

[2]

[Consulta la oferta completa](#)

[1]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/como-es-un-espacio-de-trabajo-ideal>

Links

[1] <https://educacioncontinua.utpl.edu.ec/>

[2] <https://educacioncontinua.utpl.edu.ec/node/129>