

**Solución tecnológica para la autoevaluación de puestos de trabajo en
teletrabajadores**

Autores:

**Luisa M. Ochoa Zapata
Yesenia Tobón Torres
Shannen Monsalve Londoño
Santiago Valencia Suárez**

Especialización en Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo

Universidad CES

Asesor: Mauricio Alexander Alzate Montoya

2022

Tabla de contenido

Resumen-Abstract.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Justificación.....	5
Análisis de involucrados.....	6
Árbol de problemas.....	7
Objetivos.....	8
General.....	8
Específicos.....	8
Marco teórico.....	8
Teletrabajo y trabajador independiente.....	8
Puesto de trabajo.....	11
Desórdenes musculoesqueléticos asociados al teletrabajo.....	12
Presupuesto.....	13
Metodología- Estrategia para el desarrollo del proyecto.....	14
Cronograma.....	15
Desarrollo de los componentes y actividades.....	16
Componente 1.....	16
Actividad 1.....	16
Actividad 2.....	22
Actividad 3.....	27
Componente 2.....	27
Actividad 1.....	27
Actividad 2.....	28
Actividad 3.....	30
Componente 3.....	30
Actividad 1.....	30
Actividad 2.....	44
Discusión.....	47
Conclusiones.....	47
Bibliografías.....	48
Anexos.....	50

Resumen-Abstract

El teletrabajo es una tendencia creciente a nivel mundial, a tal punto que la misma se desarrolla en muchos casos sin tener la preparación necesaria para ello. A pesar de que se conoce la necesidad de implementar medidas de intervención para el puesto de trabajo, los teletrabajadores independientes no cuentan con el acceso a la información o al profesional especializado; por este motivo se desarrolla una solución tecnológica interactiva que facilita el acceso a la evaluación y sensibilización sobre el puesto de trabajo en el hogar, abarcando componentes de la ergonomía y los factores ambientales, que pueden afectar la salud del trabajador. Esta herramienta es presentada como una versión de prueba a 8 trabajadores independientes en modalidad de teletrabajo, quienes luego de interactuar con la misma, presentan percepciones positivas, denotando que es un instrumento completo, con lenguaje amigable, manejo sencillo e interactivo, que permite obtener conceptos profesionales fácilmente. No obstante, en algunos casos también se sugieren mejoras a la herramienta como mayor animación, elementos más didácticos e información más detallada. Finalmente, se evidencia que la alternativa es altamente viable y eficiente, basados en la falta de plataformas que brinden la posibilidad de evaluar y adaptar el puesto de trabajo donde el teletrabajador ejerce sus actividades, y la necesidad de generar estrategias que permitan la intervención para la obtención de un óptimo puesto de trabajo.

Palabras claves: Teletrabajo, teletrabajador, trabajador independiente, puesto de trabajo, ergonomía, factores ambientales, desórdenes musculoesqueléticos.

Planteamiento del problema

Desde que el COVID -19 comenzó a esparcirse a lo largo del mundo , empezó a surgir la incógnita de cómo proteger a los trabajadores de esta pandemia ; muchos gobiernos a raíz de esta problemática alentaron a minimizar la presencia física en el trabajo, siendo así que datos de la UE indicaron que en la mayoría de los países más de la mitad de los trabajadores comenzaron con la modalidad de teletrabajo a pesar de que antes de la pandemia no tenían experiencia en este campo (1).

En consecuencia, el teletrabajo entró en un crecimiento acelerado, generando así adaptaciones rápidas e inadecuadas de los puestos de trabajo (2), sin dejarle espacio a un correcto diseño y adaptación del mismo desligándolo de las necesidades de los involucrados por las limitaciones surgidas debido a la pandemia (3). A pesar de que existen diferentes métodos de evaluación de los puestos de trabajo y listas de verificación, son métodos diseñados para el uso de profesionales capacitados, lo cual, desfavorece a la población independiente que no tiene cobertura o acceso a un profesional que le realice una evaluación o adecuación de

su puesto de trabajo (3), teniendo en cuenta que la buena o mala adecuación del mismo puede favorecer o no la presencia de alteraciones como fatiga, visual, trastornos musculo esqueléticos (cuello, miembros superiores, tronco) , estos mismos afectando igualmente el desempeño laboral y productivo del trabajador (4) (5).

Las grandes empresas buscando dar solución a esta problemática implementan diferentes métodos de evaluación para el puesto de trabajo, como RULA y ROSA los cuales evalúan la interacción del trabajador con su oficina o entorno en el que trabaja correlacionando así las molestias musculoesqueléticas con lo evaluado. Sin embargo los ergonomistas al intentar evaluar con estos métodos, requieren de pruebas fotográficas, lo cual introduce la probabilidad de error en el proceso de evaluación, ya que los ángulos y las posiciones del cuerpo pueden malinterpretarse debido a un ángulo de visión incorrecto, haciendo entonces que no exista un método de evaluación viable para un puesto de trabajo en modalidad de teletrabajo en especial para los trabajadores independiente (6).

Debido a lo anteriormente expuesto, esta situación se convierte en un reto, ya que esta modalidad de trabajo presenta una complejidad para el trabajador independiente, la cual radica en el poco conocimiento que existe acerca de la importancia de la adecuación de un espacio óptimo para el desarrollo de las actividades laborales y de cómo deben adaptar ergonómicamente el puesto de trabajo (teletrabajo); teniendo en cuenta, que dentro del hogar se puede contar con espacios o mobiliarios limitados que no le permitan obtener la seguridad y la salud necesarias para el adecuado desempeño de las labores. Además, se encuentra una imposibilidad de acceder a una herramienta que permita la autoevaluación del puesto de trabajo y generación de adaptaciones correctas, que disminuyan la probabilidad de adquirir desórdenes musculoesqueléticos, producto de una postura inadecuada en un tiempo prolongado (7).

Tal como lo sustentan las cifras, durante los últimos años el teletrabajo se ha tornado en un modelo laboral bastante apetecido por la humanidad, debido a múltiples factores externos que han intervenido para que esta forma laboral se propague, el trabajo remoto ha aumentado desde marzo de 2020 en todos los sectores con estimaciones para la fuerza laboral de EE. UU que van del 35 % a más del 50 % (2). Los datos mundiales recopilados por la OCDE muestran que los países con datos comparables experimentaron mayores tasas de teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 . En Francia y el Reino Unido, el 47 % de los empleados teletrabajaron durante los primeros períodos de confinamiento (marzo-mayo de 2020). Australia también alcanzó la misma tasa en diciembre de 2020. Sin embargo, aunque se informaron niveles similares de teletrabajo en países como Francia, el Reino Unido y Australia con el 47 % de los empleados teletrabajando durante los primeros períodos de confinamiento, las tasas de aumento varían ampliamente. En Francia, el teletrabajo se duplicó con creces en comparación con el año anterior,

mientras que era 1,8 veces el nivel anterior a la pandemia en el Reino Unido y 1,5 veces el nivel anterior a la pandemia en Australia (1).

El teletrabajo nos brinda la posibilidad de crear un equilibrio, entre trabajador, familia y entorno, situación que es apetecible por el trabajador en tiempos actuales, manifestando la necesidad ineludible de que se aborde su empleabilidad sostenible y el equilibrio trabajo-familia; al igual tiene el potencial de satisfacer estas necesidades, ahorrando costos y espacio y brindando beneficios menos tangibles, como un mejor equilibrio entre todos los factores (8) (9). Sin embargo, tales ventajas no serán posibles, si los trabajadores no cuentan con espacios adecuados y se exponen a riesgos inherentes, que podrán generar afectaciones en su salud y en el desempeño de sus labores; razón por la cual se hace necesario buscar una solución para los trabajadores expuestos, que no cuentan con los conocimientos ni el acompañamiento desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo; con el fin de que puedan conocer las implicaciones, evaluar su propio puesto de trabajo y tomar medidas que puedan favorecer y promover un ambiente saludable y seguro.

Justificación

Actualmente, el teletrabajo se ha convertido en una modalidad empleada por gran variedad de trabajadores, debido a los múltiples beneficios que representa, la flexibilidad en la elección del lugar y del horario de trabajo, la percepción de comodidad, el tiempo cerca de la familia, el ahorro en costos de transporte y adecuación de un espacio externo, entre otros (9).

Colombia, a partir de la emergencia sanitaria, la cual trajo consigo la implementación de la política de trabajo en casa, ha desarrollado de manera exponencial las prácticas de teletrabajo, por medio del aprovechamiento de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC), debido a las ventajas que brinda, no solo a nivel organizacional, productivo y financiero, sino también a la calidad de vida de los empleados (9); sin embargo, el rápido crecimiento en el uso de esta modalidad y los recursos que requiere, no ha permitido diseñar estrategias que favorezcan la implementación del teletrabajo para la población independiente, que no cuente con la cobertura o el acceso a la educación, capacitación o evaluación por medio del profesional capacitado en ergonomía o en Seguridad y Salud en el Trabajo (6).

Es importante aclarar que el teletrabajo está regulado y reconocido legalmente en Colombia desde el año 2008, a través de la Ley 1221, que lo define como una forma de organización laboral para la prestación de los servicios profesionales de forma remunerada y a terceros, por medio de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) (10). Sin embargo, fue hasta el año 2020 que se dió un acelerado crecimiento en la implementación de esta práctica laboral; así lo sugieren las cifras publicadas por el Ministerio de las TIC en el año 2021, donde se evidencia que en Colombia, en el año 2020 el número de teletrabajadores aumentó en un 71% con respecto al 2018 (11).

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, se hace necesario desarrollar una herramienta que le permita a los trabajadores independientes en teletrabajo, realizar una autoevaluación y adaptación de su puesto de trabajo, con el fin de que pueda mejorar las condiciones de su ambiente laboral y la percepción de idoneidad, influyendo positivamente en su calidad de vida, sensación de bienestar y en aspectos laborales como la productividad (12)(4), lo cual se logrará a través de herramientas o tecnologías de la innovación.

Análisis de involucrados

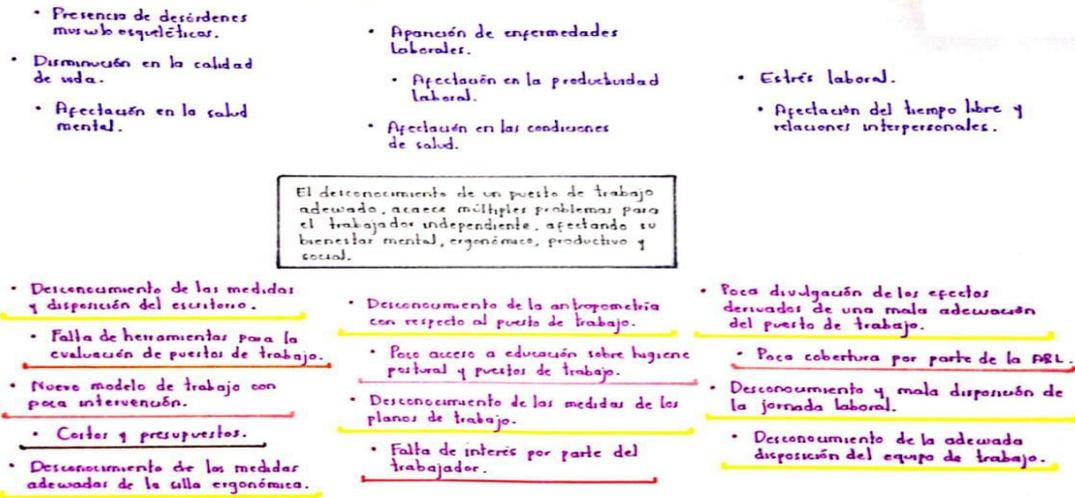
TABLA DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	
ACTORES	INTERESES
Trabajadores independientes	Mejorar sus condiciones de trabajo, desempeñar adecuadamente sus funciones, fomentar hábitos saludables en puesto de trabajo, mejorar o acondicionar su puesto de trabajo, mejor distribución del tiempo. Negativos: hacer caso omiso a las recomendaciones por el valor económico que este les conlleve.
Familiares	Disponibilidad para tiempo de calidad, afectación indirecta del estado de salud del trabajador sobre la familia, fomentar a una estabilidad económica
Contratantes	Que el trabajador sea más productivo y eficiente.
Círculo social cercano	Disponibilidad del tiempo del trabajador para actividades de ocio y recreación.

En el análisis de los involucrados, se evidencia que los trabajadores independientes son los más afectados e interesados en mejorar las condiciones de los puestos de trabajo, especialmente en términos de salud, lo cual indirectamente involucra a sus familiares y círculo cercano. Además, unas mejores condiciones, podrán generar resultados positivos en su trabajo, lo cual es de interés para el contratante.

Árbol de problemas

En la realización del árbol del problema, se evidencia que la mayor limitante es el desconocimiento de un puesto de trabajo adecuado, el cual se presenta por múltiples causas como la poca cobertura, el limitado acceso y la ausencia de herramientas que les permita realizar una autoevaluación; lo cual puede favorecer la aparición de múltiples efectos negativos para la salud, la productividad y las relaciones interpersonales del trabajador.

ÁRBOL DE PROBLEMAS :



Objetivos

General

El trabajador independiente (Teletrabajo) conoce un puesto de trabajo adecuado, previniendo así múltiples afectaciones de su salud, bienestar mental, productivo y social.

Específicos

- Trabajadores independientes cuentan con una herramienta que les permite autoevaluar su puesto de trabajo (Teletrabajo).
- Sensibilizar a los trabajadores independientes sobre la importancia de un óptimo puesto de trabajo (Teletrabajo).
- Validar la herramienta de autoevaluación de puesto de trabajo (Teletrabajo).

Marco teórico

Teletrabajo y trabajador independiente

El teletrabajo en Colombia es una modalidad laboral a distancia y este se encuentra regulado por la Ley 1221 de 2008 la cual lo caracteriza como una forma de organización laboral, la cual consiste en la prestación de los servicios profesionales de forma remunerada y terceros utilizando para esto las tecnologías de la

información y comunicación (TIC) con el fin de establecer el contacto entre la empresa y el trabajador sin requerir la presencia de la persona en el sitio específico de dicha empresa para ejecutar sus actividades (10). Al igual al ver tanto auge en esta modalidad y diversos estudios realizados a lo largo del mundo se ha buscado dar respuesta a este concepto en donde diversos autores como por ejemplo la Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el teletrabajo como el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), incluidos teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles o computadoras de escritorio para el trabajo que se realiza fuera de las instalaciones del empleador (12) por otra parte también se ha definido que el teletrabajo es “una práctica laboral que involucra a los miembros de una organización que sustituyen una parte de su trabajo habitual por horas de trabajo (que van desde unas pocas horas a la semana hasta casi tiempo completo) para trabajar lejos de un lugar de trabajo central, generalmente principalmente desde el hogar, utilizando tecnología para interactuar con otros según sea necesario para realizar tareas laborales” (1).

En Colombia según la Ley 1221 del 2008 en su artículo 2 contempla tres tipos de modalidades las cuáles podrán ser implementadas por las empresas para la instauración del teletrabajo; el teletrabajo autónomo donde los teletrabajadores usan su propio domicilio o el lugar que ellos escojan para el desarrollo de las actividades profesionales correspondientes a su labor, el teletrabajo móvil es donde los teletrabajadores no tiene un lugar establecido para el desarrollo de sus labores y estas son ejecutadas principalmente a través de las TIC, especialmente en dispositivos móviles y finalizando se describe la última modalidad de teletrabajo suplementario donde nos habla que los teletrabajadores laboran 2 o 3 días en su casa y el resto del tiempo lo ejecutan en la oficina correspondiente de la empresa a la cual le presta sus servicios (10). El congreso de Colombia al igual busca definir el concepto de teletrabajador con el fin de darle claridad a esta nueva modalidad que ha tenido su auge en la pandemia y este lo define como toda aquella persona que ejerce sus actividades laborales y/o profesionales por medio de las TIC por fuera de la empresa a la que le presta sus servicios (10).

El teletrabajo debe abordar al menos tres componentes centrales: 1) un lugar de trabajo ágil, que se refiere a la disponibilidad de una gran variedad de configuraciones de estaciones de trabajo (salas de reuniones informales, espacios colaborativos, espacios de escritorio compartido, salas de descanso y áreas de relajación) 2) trabajadores flexibles, que deben tener suficiente autonomía y flexibilidad para gestionar sus horarios de trabajo y decidir dónde trabajar ; y 3) liderazgo virtual, relacionado con prácticas de gestión estrictamente relacionadas con el enfoque de “gestión por objetivos”, según el cual las metas de los teletrabajadores deben establecerse claramente y los líderes deben confiar, involucrar y empoderar a los empleados en lugar de incentivarlos o controlarlos (8).

Por otra parte cabe dar a entender que es lo que se entiende como trabajador independiente el cual según el Código Sustantivo del Trabajo en su artículo 34 como aquellas personas contratadas para la ejecución de una o varias obras o al igual la prestación de servicios en beneficio de terceros, por un valor determinado, y las

cuales asumen todos los riesgos, realizan con sus propios medios, con libertad, autonomía técnica y directiva (13). Así como el teletrabajo tiene sus modalidades el trabajador independiente de acuerdo con lo establecido en la Resolución 5858 de 2016, en PILA existen 3 tipos de trabajadores independientes (14):

1. Trabajador independiente mediante contrato por prestación de servicios:

Estos trabajadores son personas naturales que:

- Cuentan con contrato formal de prestación de servicios y hacen aportes de forma obligatoria a los Sistemas Generales de Salud y Pensión, y asumen el pago total de los mismos.
- Si el contrato de prestación de servicios tiene una duración mayor a un mes, obligatoriamente deberán afiliarse y aportar a Riesgos Laborales. La afiliación la realiza el contratante y el aporte se realiza así: si es riesgo I, II y III, lo paga el contratista; riesgo IV y V el contratante.
- La cotización a Caja de Compensación Familiar es voluntaria.
- No requieren del uso de materiales o insumos para darle cumplimiento al servicio.
- Reciben por la prestación del servicio una remuneración que no corresponde a un pago salarial, sino a honorarios.

2. Trabajador independiente con cuenta propia:

Esta categoría comprende a aquellas personas naturales que realizan actividades de manera habitual, por su cuenta y riesgo, sin contar con ningún tipo de contrato ya sea de trabajo o de prestación de servicios. Además, cumplen las siguientes características:

- Para el desarrollo de su actividad incurren en costos y gastos.
- Realiza aportes a Salud y Pensión de forma obligatoria, y asume el pago total de los mismos.
- Voluntariamente, si así lo desea, se afilia y aporta al Sistema General de Riesgos Laborales.
- Asumen las pérdidas generadas con ocasión de la prestación del servicio o la venta de bienes.
- Realizan también actividades de honorarios y servicios no personales, en las que deben incurrir en costos y gastos, y en algunos casos recurrir a la subcontratación de personal.

3. Trabajador independiente con contrato diferente al de prestación de servicios:

Esta clase de trabajador independiente se caracteriza por percibir sus ingresos en calidad de inversionista pasivo.

- En esta categoría se ubica de forma particular el rentista de capital, ya que recibe dividendos, utilidades, participaciones, rendimientos financieros, intereses, arrendamiento de bienes muebles o inmuebles y rentas fiduciarias o vitalicias.
- Deberá realizar aportes de forma obligatoria a salud y pensión, y asume el pago total de los mismos.
- Voluntariamente, si así lo desea, se afilia y aporta al Sistema General de Riesgos Laborales.

Puesto de trabajo

Un puesto de trabajo es el cúmulo de tareas y responsabilidades que asume un trabajador dentro de una empresa. De este modo, cada empresa o institución requiere de miembros que puedan cubrir variedad de puestos de trabajo y en el caso de los trabajadores autónomos, un único puesto de trabajo reunirá la totalidad de compromisos, obligaciones y responsabilidades (15).

Características de un puesto de trabajo (15)

Independientemente de su naturaleza o lugar, cada puesto de trabajo cuenta con algunas características a destacar:

- **Elemento productivo:** El factor productivo del trabajo y la mano de obra, son un elemento vital en la producción. Al igual que en la modalidad de prestación de servicios.
- **Situación jerárquica:** Todo puesto presenta una jerarquía. Existen igual puestos de trabajo que conllevan responsabilidad o supervisión de otros profesionales. Por ende, todo trabajador es susceptible de contar con superiores.
- **Condición de vacante:** Cuando un determinado puesto no se encuentra cubierto atendiendo a las necesidades de la organización, se dice que se trata de un puesto vacante.
- **Delimitación de tareas:** Un puesto de trabajo reunirá distintas competencias u obligaciones que el trabajador deberá satisfacer como parte de su actividad profesional.
- **Requisitos de formación:** Para el desempeño óptimo de cada puesto se necesitara contar con ciertas capacidades o competencias.
- **Recompensa adaptada:** Cada puesto cuenta con un nivel de salario específico para el mismo, atendiendo este a sus características.

La evolución del puesto de trabajo

Debido al auge de las nuevas tecnologías y la aparición de nuevos sectores económicos, ha promovido la aparición de nuevas prácticas laborales en donde el puesto de trabajo ha sido influenciado por estas nuevas modalidades permitiendo disciplinas muchas más multidisciplinarias; alternativamente las modalidades contractuales también juegan un papel importante, el cual responde a la práctica de la subcontratación, por ello se pueden distinguir puestos de trabajo internos y externos.

Así como los puestos de trabajo han evolucionado, en el caso de los trabajadores independientes el diseño de estos ha sido marcado por las nuevas tecnologías implementando el uso de las tabletas o teléfonos inteligentes para dar respuesta a las responsabilidades de cada trabajador, la Japan Human Factor and Ergonomics Society recomienda usar un soporte para tablet y elevar su altura al nivel de los ojos para reducir un trastorno musculoesquelético muy hablado últimamente como es el síndrome del cuello de texto, al igual recomiendan usar un teclado separado para escribir minimizando así los riesgos, partiendo del diseño de el puesto de trabajo en este caso en los teletrabajadores los cuales por su falta de mobiliario adecuado en sus hogares se encuentran más expuestos a padecer de algún trastorno asociado a esto, dicha asociación relaciona una postura de trabajo incorrecta cuando se utiliza por ejemplo el sofá y una tableta / computador portátil de manera simultánea, donde le atribuyen a los muebles los que tienen más influencia en desencadenar dichos trastornos, por lo tanto, no se recomienda trabajar con VDT utilizando un sofá o un cojín en el suelo, sin embargo si se está sentado en un sofá o en un almohadón en el piso, ellos sugieren usar una mesa o un apoyabrazos para el sofá y un respaldo para el cojín del suelo para aliviar parte de la carga en el cuello y la espalda baja. Finalmente recomiendan tomar un descanso cada 20 minutos en la jornada laboral o el tiempo total que destine el trabajador para ejecutar sus labores, promoviendo así posturas adecuadas durante la totalidad de la jornada (7). Por otra parte otros estudios muestran que el riesgo físico más común del trabajo moderno donde se hace un uso intensivo de computadores, son las desviaciones posturales que se presentan y la duración de exposición, donde hablan que todos los soportes que tiene un puesto de trabajo deben estar dispuestos de forma que estos: mantengan una postura neutral a nivel de las muñecas, respeten el espacio de alcance, eviten rotación, torsión o flexión del cuello y del tronco, y finalmente que mantengan la cadera entre 90 y 120 ° permitiendo así el apoyo de ambos pies en el suelo (1).

Desórdenes musculoesqueléticos asociados al teletrabajo

Comprenden diferentes trastornos que afectan el aparato locomotor y suelen cursar con dolor y/o limitación funcional. Pueden generarse en diversas zonas del cuerpo y variar en nivel de afectación y duración, de acuerdo al factor generador y sus secuelas.

De acuerdo a la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, estos desórdenes se encuentran entre las principales dolencias asociadas al trabajo e incluyen, en su mayoría, afectaciones de espalda, cuello, hombro, extremidades superiores e inferiores; las cuales pueden abarcar desde molestias menores hasta complicaciones graves. Expresan, además, que su desarrollo se da en el tiempo, por la suma de diferentes factores de riesgo, especialmente físicos, biomecánicos, organizacionales, psicosociales e individuales (16).

Múltiples investigaciones informan que el teletrabajo tiene una influencia negativa en los trastornos musculoesqueléticos relacionados a esta modalidad. Dichos resultados se relacionan con un estudio realizado en EE.UU en el cual se analizaron unas encuestas dirigidas a 131 teletrabajadores con trabajo parcial en modalidad teletrabajo, en donde se encontró que un 35% de los encuestados presentó molestias en el cuello, 34% molestias en los brazos y un 32% informó molestias en la espalda (6). Asimismo, en un estudio realizado en Berlín donde se analizó unas encuestas en línea realizada a teletrabajadores de Alemania mostró que más del 60% de una muestra de 519 teletrabajadores experimento molestias físicas en una o más regiones del cuerpo, ya anteriormente se el trabajo informático se asociaba con trastornos musculoesqueléticos (TME) principalmente en la parte superior del tronco y las extremidades superiores (1). Por otra parte en un estudio realizado para analizar como las características del puesto de trabajo, trastornos musculoesqueléticos afectaban la productividad del trabajador en una muestra de 352 teletrabajadores de diversas industrias mostró que la mayoría de las personas encuestadas, respondió negativamente sobre la posición de los reposabrazos, el respaldo, la altura y el largo de la silla; lo cual corroboraron con las respuestas de los síntomas presentados, donde la mayoría refirió “dolor en zona lumbar (74,1%), cuello (67,9%) y hombros (67,3%)” (4). En japon los trastornos musculo esqueléticos (MSD), especialmente dolor de cuello/hombro y dolor lumbar, son las quejas más comunes entre teletrabajadores de video terminales, con una prevalencia superior al 40%. El síndrome del cuello de texto es una serie de problemas asociados con el uso excesivo de computadoras, teléfonos inteligentes o tabletas los síntomas incluyen dolor de cuello, alteración de la columna cervical alineación, dolor de cabeza y movilidad reducida de la cabeza y el hombro (7).

Presupuesto

RUBROS	ENTIDADES FINANCIADORAS				
	GRUPO EJECUTOR		FACULTAD DE		TOTAL
	Dinero	Especie	Dinero	Especie	
PERSONAL CIENTÍFICO	-	\$ 40.702.400,00	-	\$ 3.155.720	\$ 43.858.120,00
PERSONAL DE APOYO	-	-	-	-	-
VIAJES	-	-	-	-	-

SALIDAS DE CAMPO	-	-	-	-	-
EVENTOS CIENTÍFICOS	-	-	-	-	-
EQUIPOS Y SOFTWARE	-	-	-	-	-
MATERIALES	-	-	-	-	-
SERVICIOS TÉCNICOS	-	-	-	-	-
BIBLIOGRAFÍA	-	-	-	-	-
PUBLICACIONES Y PATENTES	-	-	-	-	-
TOTAL	\$ -	\$ 40.702.400,00	\$ -	\$ 3.155.720,00	\$ 43.858.120,00

Metodología- Estrategia para el desarrollo del proyecto

Nombre del proyecto	Solución tecnológica para la autoevaluación de puestos de trabajo en teletrabajadores				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
Fin – Alcance	Contribuir a una mejora de las condiciones del puesto de trabajo del trabajador independiente (Teletrabajo), evitando desenlaces nocivos que afectan la salud del trabajador.	Al finalizar la semana 20 se contribuirá a que al menos 15 trabajadores independientes (Teletrabajo) cuenten con una herramienta que le permita mejorar las condiciones de su puesto de trabajo.	# trabajadores que cuentan con la herramienta / 15	Se hará a través del tiempo con el uso de la herramienta.	Los teletrabajadores no usan la herramienta diseñada.

Fuente	Autor	Información relevante	Referencia Vancouver
Science direct	Susan S. Harrington	Se realizó capacitación en ergonomía a teletrabajadores, los cuales gracias a esta implementaron cambios en sus puestos de trabajo.	Harrington SS, Walker BL. The effects of ergonomics training on the knowledge, attitudes, and practices of teleworkers. J Safety Res. enero de 2004;35(1):13-22.
Science direct	Susan S. Harrington	Un estudio realizado para sugerir un método de evaluación para estación de trabajo con computadores, describir componentes de evaluación, sugerir forma de identificar problemas en la estación de trabajo que desencadena DME.	Emerson S, Emerson K, Fedorczyk J. Computer workstation ergonomics: Current evidence for evaluation, corrections, and recommendations for remote evaluation. J Hand Ther. abril de 2021;34(2):166-78.
Science direct	JudySehnal	Habla sobre diseño de teclado, prácticas en el trabajo, diseño del trabajo y factores psicosociales y sus implicaciones con los DME.	Sehnal J. Addressing Musculoskeletal Disorders at Computer Workstations. En: Ergonomics and the Management of Musculoskeletal Disorders [Internet]. Elsevier; 2004 [citado 16 de agosto de 2022]. p. 494-529. Disponible en: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780750674096500294
Science direct	Katrin E.Kroemer ElbertHenrike B.Kroemer Anne D.Kroemer r Hoffman	Este capítulo presenta una revisión de las teorías de las posturas saludables y las técnicas para evaluar la comodidad (y la molestia), y propone pautas para el diseño ergonómico de estaciones de trabajo para maximizar la comodidad y el rendimiento.	Kroemer Elbert KE, Kroemer HB, Kroemer Hoffman AD. The Computer Workplace. En: Ergonomics [Internet]. Elsevier; 2018 [citado 16 de agosto de 2022]. p. 443-72. Disponible en: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780128132968000104
Science direct	Teresa Cuervo-Vilches, Miguel Ángel Navas Martín Sebastià Marchc,	Busca conocer percepciones de los teletrabajadores sobre su hogar y las condiciones de este.	Cuerdo-Vilches T, Navas-Martín MÁ, March S, Oteiza I. Adequacy of telework spaces in homes during the lockdown in Madrid, according to socioeconomic factors and home features. Sustain Cities Soc. diciembre de 2021; 75:103262.

	Ignacio Otazua		
Science direct	Jean D. Wineman, Janice Barnes	Habla sobre algunos ajustes que deberíamos tener en cuenta en nuestro lugar de trabajo.	Wineman JD, Barnes J. Workplace Settings. En: Environmental Psychology and Human Well-Being [Internet]. Elsevier; 2018 [citado 16 de agosto de 2022]. p. 167-92. Disponible en: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B978012811481000007X
Science direct	Megan J. McAllister, Patrick A. Costigan, Joshua P. Davies, Tara L. Diesbourg	Usaron un mapa de discomfort en el cuerpo encontrando resultados que sugieren intervención ergonómica para trabajo en casa.	McAllister MJ, Costigan PA, Davies JP, Diesbourg TL. The effect of training and workstation adjustability on teleworker discomfort during the COVID-19 pandemic. Appl Ergon. julio de 2022; 102:103749.
Science direct	Alan Hedge, Tamara James, Sonja Pavlovic-Veselinovic	Muestra evidencia sobre programas efectivos de intervención ergonómica y sugieren que la educación sobre los principios ergonómicos servirá en el teletrabajo.	Hedge A, James T, Pavlovic-Veselinovic S. Ergonomics concerns and the impact of healthcare information technology. Int J Ind Ergon. julio de 2011;41(4):345-51.
Science direct	Dr. Gordana Colovic	Cuestionario sobre análisis del lugar de trabajo, principios ergonómicos para el diseño del espacio de trabajo,	Colovic G. Ergonomic principles. En: Ergonomics in the Garment Industry [Internet]. Elsevier; 2014 [citado 17 de agosto de 2022]. p. 105-73. Disponible en: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780857098221500047
Scopus	Garcia Maria Gabrielaa. Aguiar Byrona; Bonilla Sofía; Yepez Nicolasa;	1 cuestionario dividido en 5 secciones en donde una de ellas preguntaba sobre las características del puesto de trabajo como la silla, accesorios, escritorio, etc.	Garcia MG, Aguiar B, Bonilla S, Yepez N, Arauz PG, Martin BJ. Perceived Physical Discomfort and Its Associations With Home Office Characteristics During the COVID-19 Pandemic. Hum Factors J Hum Factors Ergon Soc. 27 de junio de 2022;001872082211106.

	Arauz Paul G.a; Martin Bernard J.b		
Scopus	Jajoo Bharatia; Bhatbolan Shwetab; Bhatbolan Sudhirb; Bachagou dar Reshma S.c	Este estudio se llevó a cabo con el objetivo de documentar los componentes autoevaluados de las estaciones de trabajo en entornos de trabajo desde el hogar y correlacionar estos hallazgos con las quejas musculoesqueléticas informadas.	Jajoo B, Bhatbolan S, Bhatbolan S, Bachagou dar RS. Ergonomic Evaluation of Workstation Components in Work from Home Settings During COVID -19 and Its Correlation with Musculoskeletal Symptoms: A Self-Reliant Approach. En: Chakrabarti D, Karmakar S, Salve UR, editores. Ergonomics for Design and Innovation [Internet]. Cham: Springer International Publishing; 2022 [citado 18 de agosto de 2022]. p. 1449-56. (Lecture Notes in Networks and Systems; vol. 391). Disponible en: https://link.springer.com/10.1007/978-3-030-94277-9_124
Scopus	Emerson Susana; Emerson Katelyn b; Fedorczyk Jane.	Busca dar componentes para la evaluación de puesto de trabajo de computador, sugerir un análisis virtual del puesto de trabajo, dar sugerencias sobre que puede mejorar la seguridad y confort en la estación de trabajo en computadores...	Emerson S, Emerson K, Fedorczyk J. Computer workstation ergonomics: Current evidence for evaluation, corrections, and recommendations for remote evaluation. J Hand Ther. abril de 2021;34(2):166-78.
Scopus	Shun Kawakub o, Shiro Arata.	Cuestionarios sobre evaluación del entorno en la residencia (mesa de trabajo, espacio de trabajo, hogar)	Kawakubo S, Arata S. Study on residential environment and workers' personality traits on productivity while working from home. Build Environ. marzo de 2022; 212:108787.
Scopus	Hochanad el Charles D.	Contiene un cuestionario sobre la estación de trabajo en computador, esta anexado en el artículo.	Hochanadel CD. Computer workstation adjustment: A novel process and large sample study. Appl Ergon. octubre de 1995;26(5):315-26.
Scopus	Larrea Araujo César; Ayala Granja José,	4 tipos de cuestionarios, en donde uno de ellos pregunta sobre aspectos ergonómicos de su entorno como (Luz, tipo de sillas, mesas, área) etc.	Larrea-Araujo C, Ayala-Granja J, Vinueza-Cabezas A, Acosta-Vargas P. Ergonomic Risk Factors of Teleworking in Ecuador during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res

	Vinueza Cabezas Andrea; Acosta Vargas Patricia.		Public Health. 11 de mayo de 2021;18(10):5063.
--	--	--	---

En la revisión de los diferentes textos académicos, se evidencia que las personas presentan percepciones negativas de su puesto de trabajo en el hogar y cada día se generan más desórdenes musculoesqueléticos; por lo cual se sugiere continuamente una intervención del mismo, a través de diversos métodos, cuestionarios, prácticas y pautas, teniendo claridad de los componentes que se deben evaluar y adaptar, con el fin de minimizar la posibilidad de generar enfermedades laborales asociadas. Entre los aspectos que más influyen en la obtención de resultados positivos, se encuentran la educación y capacitación en ergonomía, para que los trabajadores implementen cambios en el puesto de trabajo y prácticas saludables. De manera que todo esto sirve como fundamento técnico para la aplicación de estas teorías en el desarrollo de la herramienta planteada, como solución para la evaluación del puesto de trabajo.

La segunda búsqueda fue realizada en el mercado, a través de las app store de apple y android y en google.

Mercado:

<https://www.xataka.com/seleccion/guia-compra-como-hacer-que-tu-puesto-trabajo-casa-sea-ergonomico>. Una guía que habla sobre cómo y con qué elementos diseñar el puesto de trabajo en casa.

<https://prevencionar.com/2020/06/29/como-evaluar-un-puesto-de-trabajo-al-que-no-podemos-acceder/>. Habla sobre algunos factores para evaluar el puesto de trabajo, más centrado en el monitor y silla.

Play Store: Telework-Time: Control del tiempo y tareas (registro de jornada laboral)

Se encuentran aplicaciones para evaluar la productividad de los empleados en teletrabajo, pero no una herramienta como tal para evaluar desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores independientes en teletrabajo.

APP Store: HLTH Posture & Break Reminders
 DESK Remote Control.

Al momento de realizar la búsqueda pertinente en los diferentes sistemas operativos (IOS- Android) y motor de búsqueda (Google), no encontramos una aplicación como método de evaluación al puesto de trabajo en teletrabajadores independientes con

temas específicos como ergonomía y agentes químicos teniendo en cuenta la importancia de realizar una evaluación completa con los temas antes mencionados. Vemos la importancia de crear una herramienta de fácil uso con cada uno de los componentes necesarios para tener un adecuado puesto de trabajo teniendo en cuenta la normatividad y las necesidades del medio con relación al teletrabajo.

Patentes:

La última búsqueda fue de patentes, a través de la página patent scope.

APARATO Y PROGRAMA DE EVALUACIÓN DEL ESPACIO DE TELETRABAJO 2020162210

Japón

PROBLEMA A RESOLVER: Proveer un aparato de evaluación del espacio de teletrabajo capaz de permitirle a un usuario comprender si un lugar para hacer teletrabajo es el ambiente adecuado para el trabajo a realizar por teletrabajo.

SOLUCIÓN: Cuando se selecciona un ítem de negocio a realizar con teletrabajo de una lista de negocios que tiene múltiples ítems de negocio y cuando se selecciona un ítem correspondiente a un lugar donde realizar el teletrabajo de una lista de verificación que tiene múltiples ítems de verificación sobre el ambiente de teletrabajo, se la unidad de control evalúa si el lugar donde realizar el teletrabajo es un entorno adecuado para el negocio del elemento comercial seleccionado en función del elemento comercial seleccionado y el elemento de verificación seleccionado, y la unidad de control controla una unidad de salida 13 para generar el resultado de la evaluación.

ESTRUCTURA DE VIVIENDA

2022056079

Japón

PROBLEMA A RESOLVER: Proveer una estructura habitacional capaz de asegurar eficientemente un espacio de trabajo como el teletrabajo aún en una vivienda que tenga un área habitable limitada.

SOLUCIÓN: Una estructura de vivienda comprende un espacio habitable (S1), un almacenamiento (3) instalado frente al espacio habitable (S1), una placa de trabajo (4) montada de manera que sea desplazable entre una posición de retiro (30) almacenada en el almacenamiento (3) y una posición de dibujo (20) extraída del almacenamiento al espacio habitable, y patas (5) que soportan un extremo frontal de la placa de trabajo (4) colocada en la posición de dibujo (20) desde abajo.

ESTRUCTURA DE VIVIENDA

2022055431

Japón

PROBLEMA A RESOLVER: Dotar de una estructura habitacional que permita un teletrabajo eficiente, sin disminuir un espacio habitable.

SOLUCIÓN: Una estructura de vivienda consta de: un mueble de cocina (20) frente a una sala (12) y dispuesto cruzando una pared (14) común a la sala; una parte del espacio de tubería (32) dispuesta separadamente de la pared y extendida hacia el

lado de la sala de estar desde un límite de la unidad de cocina y la sala de estar; una encimera de cocina (34) que cruza una cara lateral opuesta a la pared de la parte del espacio de tubería y sobresale hacia el lado de la sala de estar desde el límite; y un banco de trabajo (40) provisto en un espacio lateral de la pared (30) rodeado por un tabique dispuesto a lo largo de las paredes, los espacios de tubería y los límites y más bajo que el mostrador de la cocina.

La búsqueda realizada en La base de datos PATENTSCOPE dejó evidenciado que existe una baja cantidad, por no decir, ningún programa que se centre en la valoración del puesto de trabajo y riesgos derivados del mismo para el teletrabajador, las patentes existentes son pocas y esas pocas pertenecen a un continente muy separado del nuestro, por lo que nuestro aporte al personal trabajador en casa podría ser el primero en este aspecto, por lo menos en nuestro país. Con base a lo encontrado pudimos desarrollar una plataforma que nos permite de una u otra forma valorar y desarrollar una forma de intervenir y solucionar los riesgos que se padecen al trabajar desde casa.

Luego de compilar los hallazgos encontrados en las 3 búsquedas se realizó un análisis para saber si era pertinente la ejecución y forma del estudio presente. Esta información brindó la evidencia necesaria para el diseño de la solución propuesta en trabajo.

Actividad 2

Diseñar un algoritmo que permita la posterior creación de la herramienta tecnológica.

Desarrollo: Se realizaron dos flujogramas en la página web MIRO, basados en la información recolectada en las bases de datos de la Universidad CES, donde nos hablara sobre los parámetros a tener en cuenta a la hora de diseñar o evaluar un puesto de trabajo en casa.

1. Habla sobre los aspectos en ergonomía a tener en cuenta para un puesto de trabajo en modalidad de teletrabajo, tales como la silla, escritorio, video-terminal y sus extensiones, y finalmente los alcances que realizan las posiciones para agarrar sus herramientas para el desarrollo de sus actividades.
2. Habla de los factores ambientales a tener en cuenta a la hora de evaluar un puesto de trabajo en modalidad de teletrabajo, tales como agentes químicos, ruido, ventilación, temperatura e iluminación.

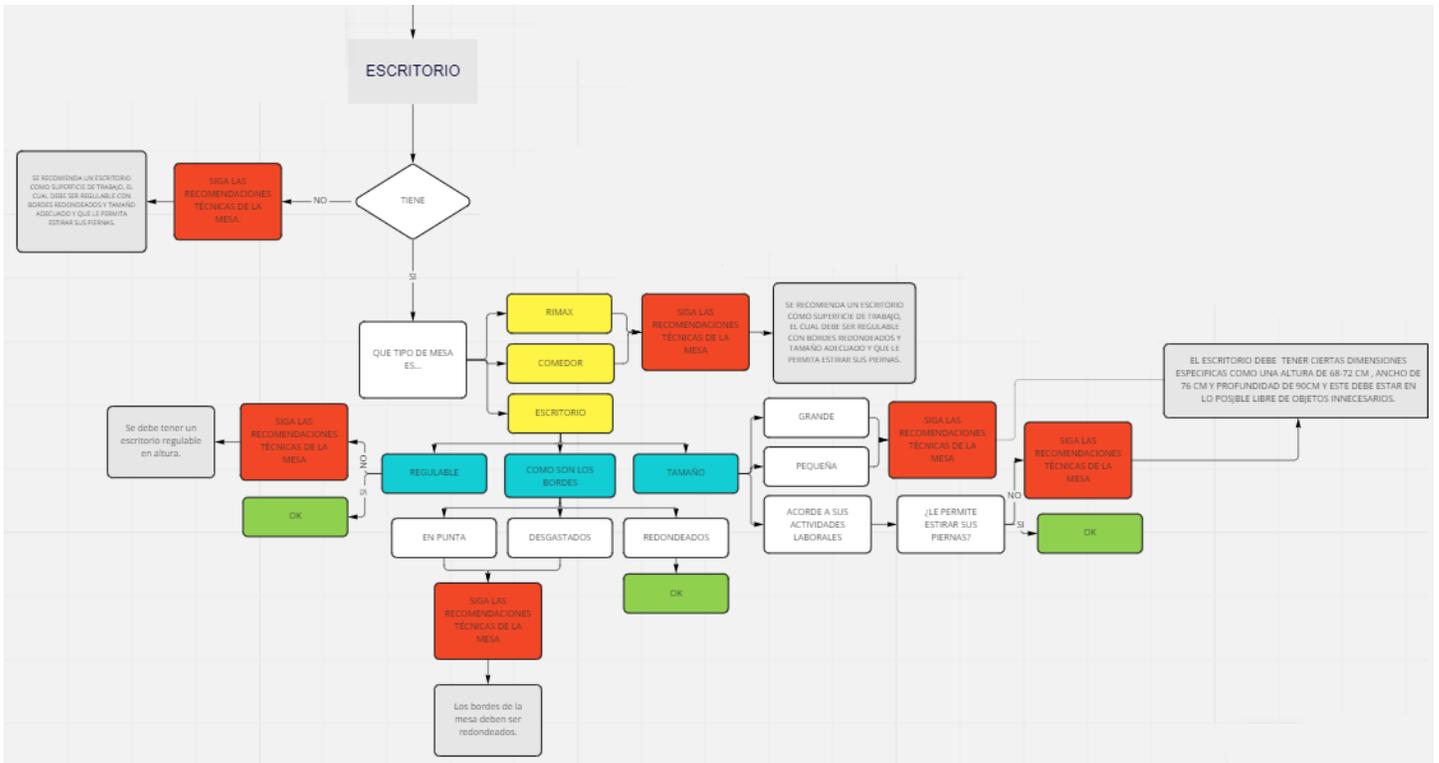


Imagen 3

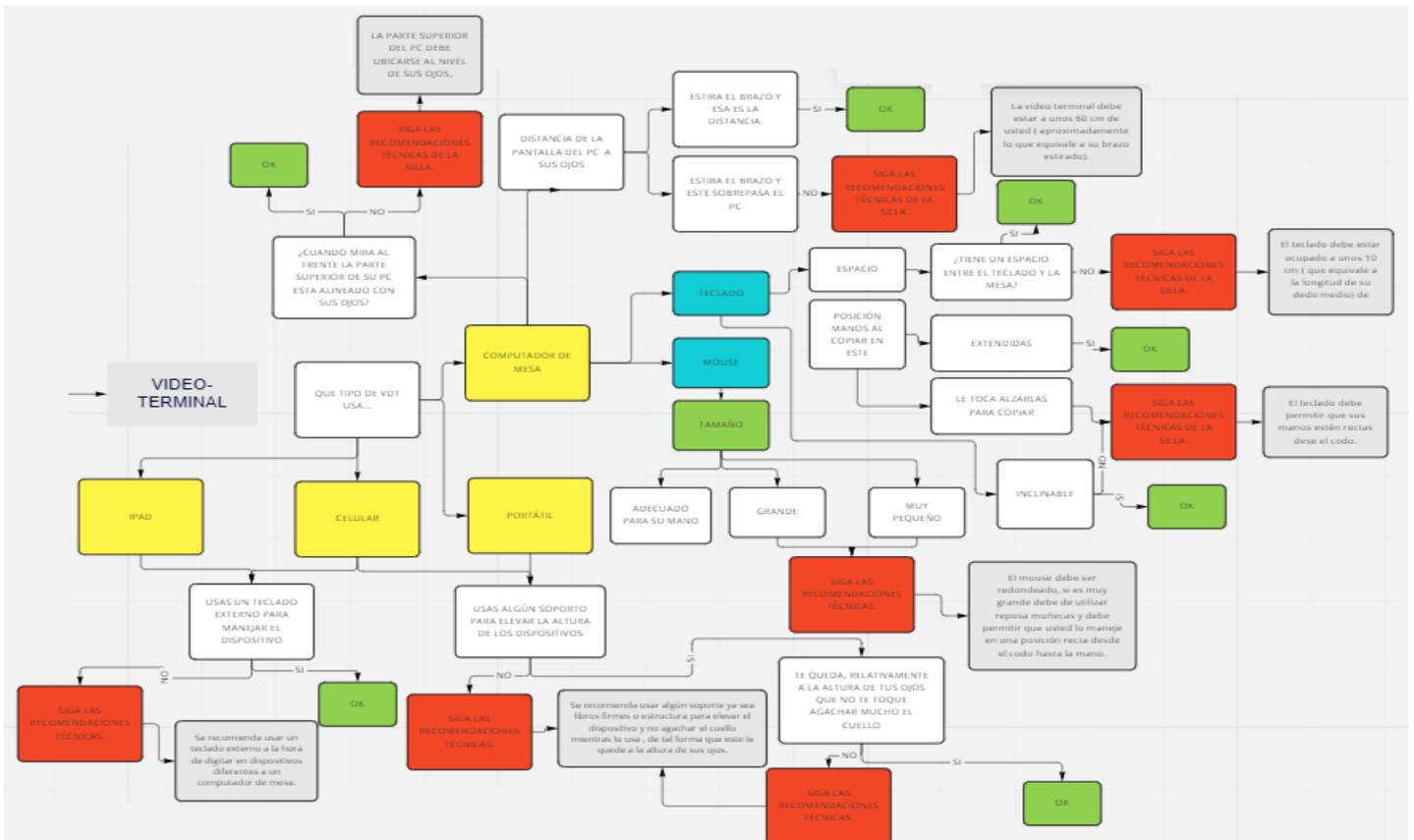


Imagen 4

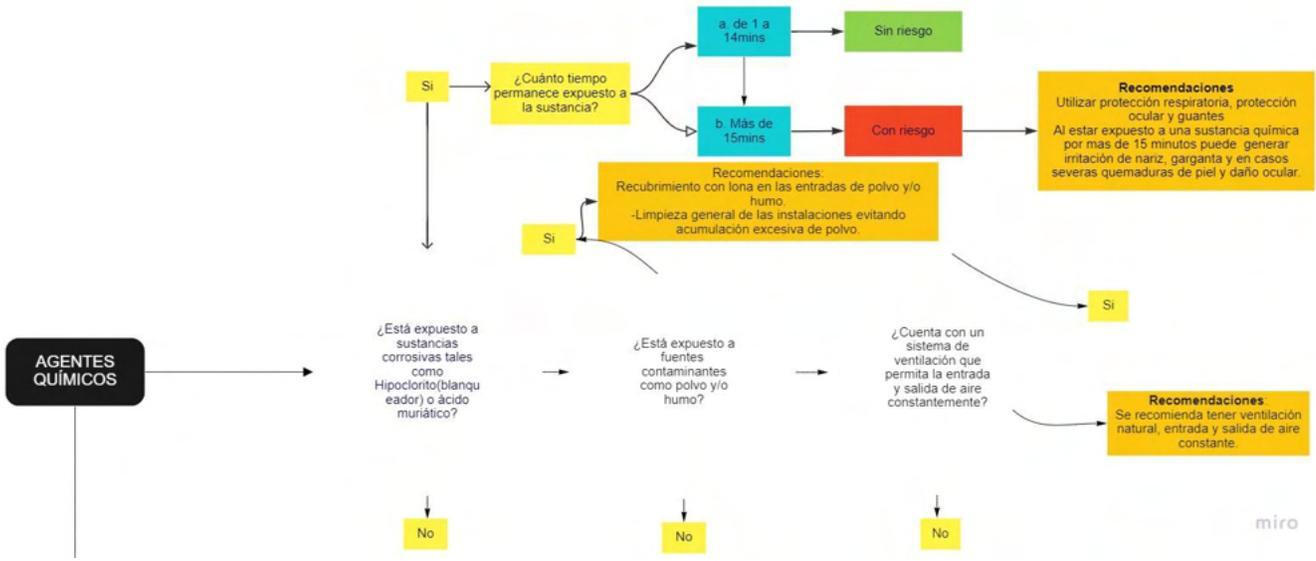


Imagen 5

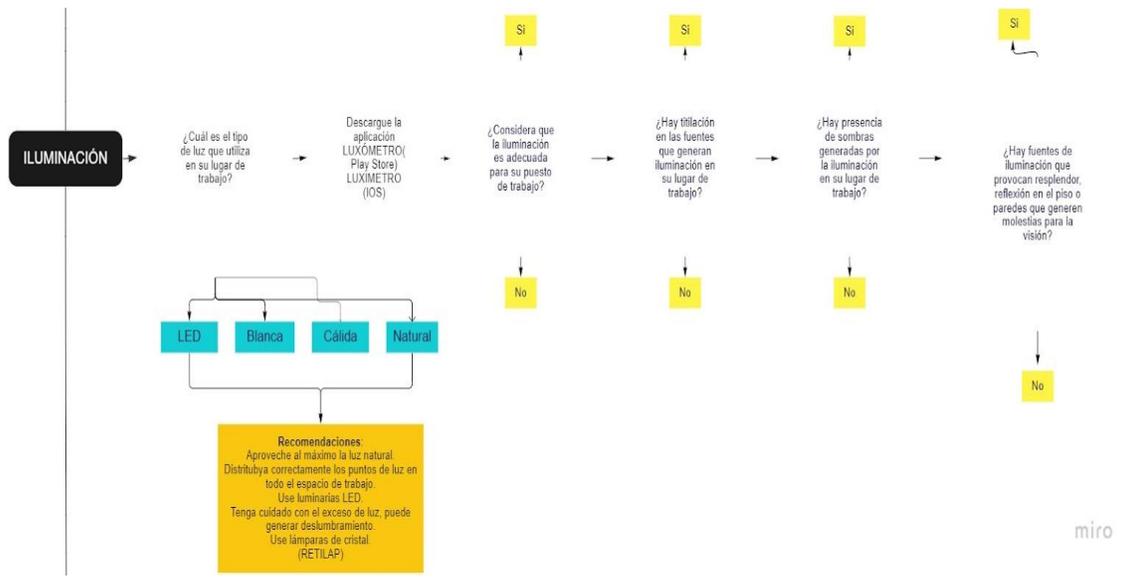


Imagen 6

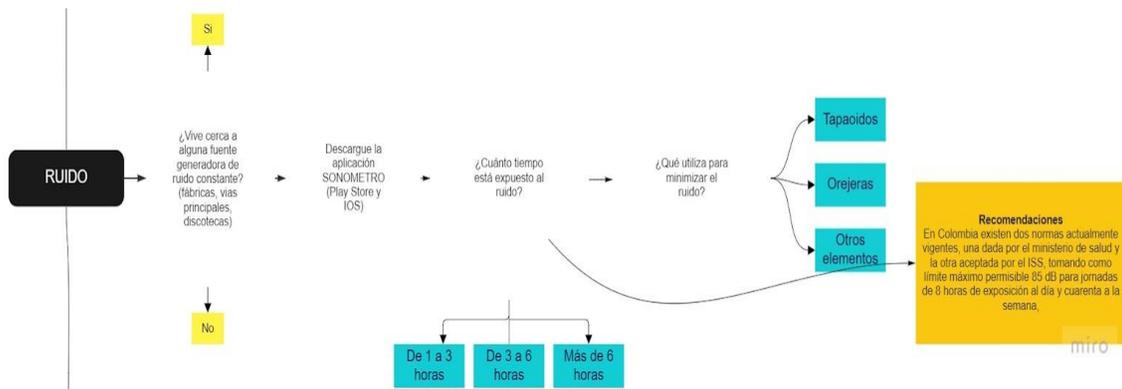


Imagen 7

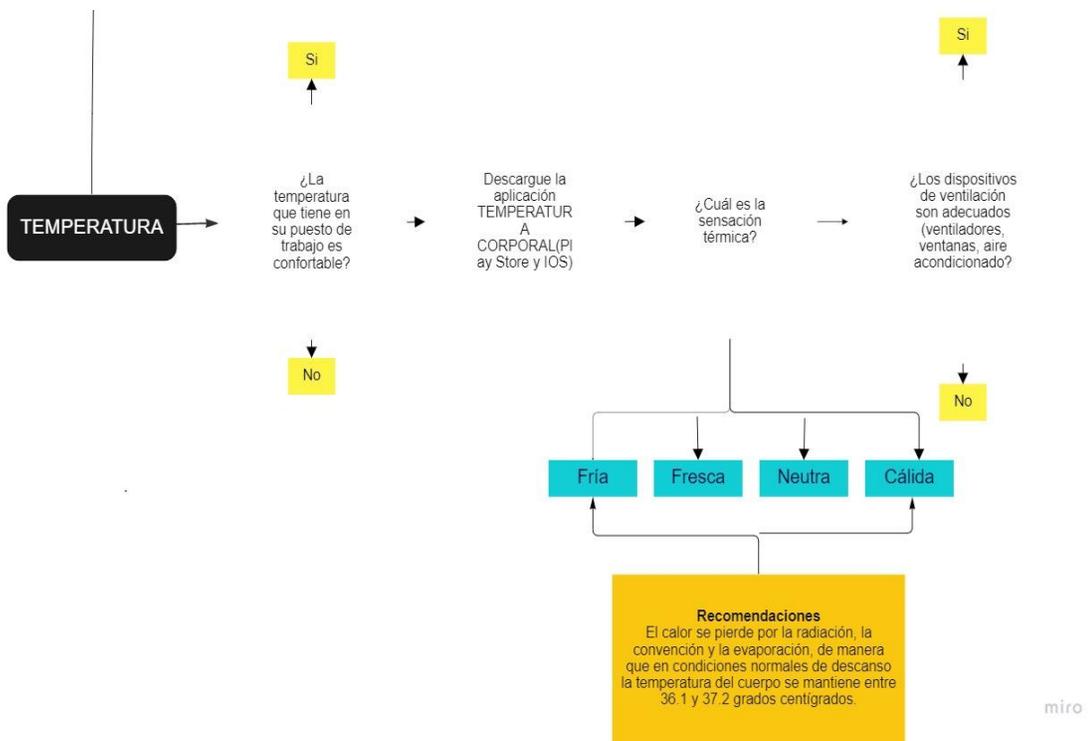


Imagen 8

Actividad 3

Diseñar una herramienta que permita la autoevaluación del puesto de trabajo (Teletrabajo)

Desarrollo: Después de haber validado el algoritmo en la plataforma MIRO, se realizó el diseño de la solución tecnológica a través de GENIALY, una plataforma interactiva.

La solución tecnológica consta de una presentación interactiva para los trabajadores independientes donde les permitirá navegar en esta y de acuerdo a sus respuestas en las diferentes páginas que esta contiene, les mostrará diversas opciones de cómo proceder en esta misma, permitiendo así una autoevaluación de sus puestos de trabajo en casa.

Componente 2

Validar la herramienta de autoevaluación de puesto de trabajo (Teletrabajo).

Actividad 1

Grupo focal para conocer percepciones de los trabajadores independientes (Teletrabajo) acerca de la herramienta.

Desarrollo: Para la creación de la herramienta como solución tecnológica se utilizó la aplicación GENIAL.LY [Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA \(genial.ly\)](#), donde se utilizó información pertinente para la evaluación de puesto de trabajo en teletrabajadores independientes, teniendo en cuenta los factores ergonómicos y ambientales para determinar un adecuado puesto de trabajo.

Se seleccionan de forma aleatoria 8 participantes que se encuentren en teletrabajo para la utilización de la herramienta y evaluar su eficacia. Se tendrá en cuenta información suministrada por empresas que tengan a su cargo trabajadores en teletrabajo y/o trabajadores independientes (Universidad CES).

Los participantes deben utilizar la herramienta respondiendo a cada una de sus preguntas, tener en cuenta las recomendaciones brindadas y así determinar qué tan adecuado se encuentra su puesto de trabajo en teletrabajo.

Al tener los resultados de los encuestados se determinará que tan eficiente puede ser la aplicación para la evaluación de puesto de trabajo en teletrabajadores independientes.

Actividad 2

Análisis de resultados de la utilización de la herramienta por parte de los trabajadores independientes (Teletrabajo).

Desarrollo: Luego de presentarles la herramienta a los trabajadores independientes y que ellos pudiesen navegar por esta, les pedimos que nos comentarán sobre su experiencia al interactuar con dicha ayuda tecnológica, para posteriormente realizar una consolidación final de la pertinencia de esta.

A continuación, podremos observar la percepción de ellos frente a la herramienta:

Estefanía Noreña

En la parte de iluminación, creo que el símbolo de alerta en la opción "SI" de pronto puede hacer que algunas personas cambien la respuesta, porque de una están advertidos que está mal

En la sesión de ruido, puse que si estaba cerca de una fuente generadora de ruido (el aeropuerto) pero en las opciones para proteger de ruido, de pronto puedes agregar una opción "no utilizo elementos para minimizar "

De resto me parece que es muy amigable la herramienta y fácil de navegar sobre las opciones.

Catalina Palacio

La información de la presentación es demasiado completa, sin embargo se podría hacer más llamativa visualmente, es muy básica.

De Pronto como idea podrían realizar de manera interactiva creando un espacio de teletrabajo y donde se puedan seleccionar cada uno de los elementos , es decir seleccionar la silla y que aparezcan las opciones.

También debería haber otra página u otra opción donde den información detallada de las app que recomiendan.

La información dada es clara y práctica. Como recomendación podrían realizar la presentación tipo selección y asignando un puntaje, y al final de ella cómo poner unos rangos donde diga te encuentras en este rango y estás expuesto a esto (y luego las recomendaciones)

Martha Zapata

Excelente la información que presentan, me gustó la parte de revisar el sonido en el área de trabajo; muy interesante y útil. Sin embargo, me parece que debería ser más interactivo o con más animación, porque se va haciendo aburrido y monótono.

Juan Esteben Soto

Con respecto a la herramienta, me parece muy interesante la idea, pero creo que debería ser más interactiva y ponerle cuidado a la secuencia de las diapositivas, ya que me quedé como en un círculo vicioso en las mismas 4 diapositivas y después de la tercera vuelta tuve que pasar los slide de forma manual porque los vínculos me obligaban a volver a iniciar.

Carolina Suárez Parra

La información es clara y concisa, es una buena herramienta para realizar las evaluaciones de puestos de trabajo.

David Santiago Suárez Parra

Me parece que la información debería ser más completa en algunas partes, debería ser un poco más interactiva y tener elementos más didácticos, aún así creo que la herramienta es útil para lo que fue creada.

Luz Marina Gallego

Revisando la propuesta que me envió me parece muy buena desde la perspectiva como recomendaciones importantes para la implementación de los puestos de trabajo de los teletrabajadores, pues si se tienen las condiciones apropiadas para laborar también se disminuirá el estrés y las posibles enfermedades que la falta de ellas pueda acarrear. Pero según lo discutido en una de las videoconferencias quien debe proporcionar las condiciones apropiadas de los puestos de trabajo es la unidad de gestión del riesgo de la entidad y no el formulador del proyecto.

Jhon Albeiro Alzate Montoya

En términos generales la presentación está muy buena, solo dos aspectos a considerar; que la última diapositiva tenga un botón para que lo vuelva a poner al inicio, por mas que busque no encuentre los reposapiés, ya que es uno de los elementos indispensables para un teletrabajador, ya que se deben levantar los pies a ciertos grados para que la sangre circule, y debería de verse al igual los 3 tipos de reposapiés, al igual creo que deberían verse otro tipo de sillas como alguna presidencial en cambio de las gamers.

Como conclusión de la validación se encuentra la importancia de esta herramienta en la población de teletrabajadores y brinda la posibilidad como futuros especialistas en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo de escalar a diferentes sectores económicos, así mismo permite conocer la potencialidad de escalar la solución a un desarrollo tecnológico mas complejo

Actividad 3

Consolidación de resultados

Componente 3

Actividad 1

Diseñar un plan de sensibilización.

Desarrollo: Se tendrán dos momentos de sensibilización, el primero será antes de que los trabajadores independientes entren en contacto con la herramienta, este estará basado en una presentación en donde se le informe a este sobre las generalidades de esta.

Contenido de la primera presentación:

Observacion del puesto de trabajo desde casa (teletrabajo)

¿Qué es?

Debido a los cambios que nos ha traído la pandemia (covid-19) el trabajo desde casa se ha vuelto algo muy común y apetecido por los trabajadores de hoy en día, por eso decidimos abordar un poco este tema y observar que tan adecuados son los elementos que tenemos en nuestros hogares para poder llevar a cabo las funciones que el trabajo amerita.

Se desarrolló una plataforma donde cada teletrabajador puede escoger la opción que más se acerque a su condición actual con respecto a los elementos empleados para llevar a cabo sus funciones laborales desde casa, los elementos abordados en esta plataforma son los siguiente:

- La pantalla del monitor y sus respectivas características
- La silla empleada para su labor y sus características
- La mesa donde van ubicados los elementos necesarios para llevar a cabo su función y sus respectivos alcances
- Elementos externos que pueden o no influir, no solo en el desempeño laboral, si no también, producir efectos sobre la salud.
 - Agentes químicos
 - Iluminación
 - Ruido

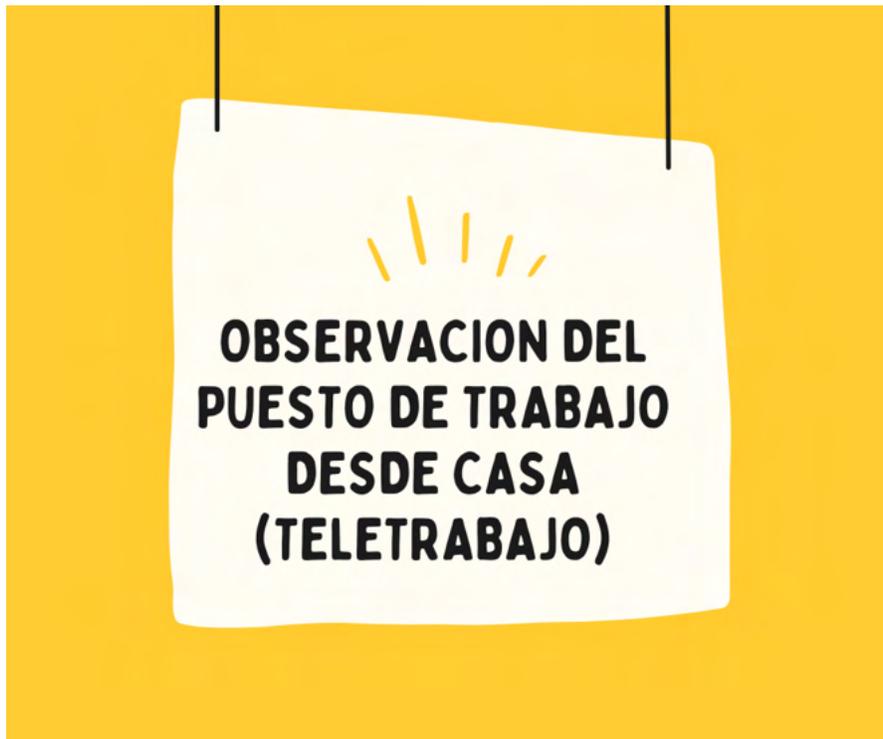
- Temperatura

¿Quiénes pueden usar la herramienta?

- Todo aquel trabajador que desarrolle sus funciones laborales desde casa.
- Los teletrabajadores que deseen conocer acerca de las condiciones bajo las cuales están desarrollando sus funciones y que tan aptas o no son.
- Toda aquella persona que desee conocer cuáles son las bases para un excelente puesto de trabajo desde casa.
- Todos los trabajadores que deseen cambiar las condiciones de su puesto de trabajo para hacerlo más óptimo y confortable
- Toda aquella persona que desee o deba comenzar a realizar sus labores desde casa.

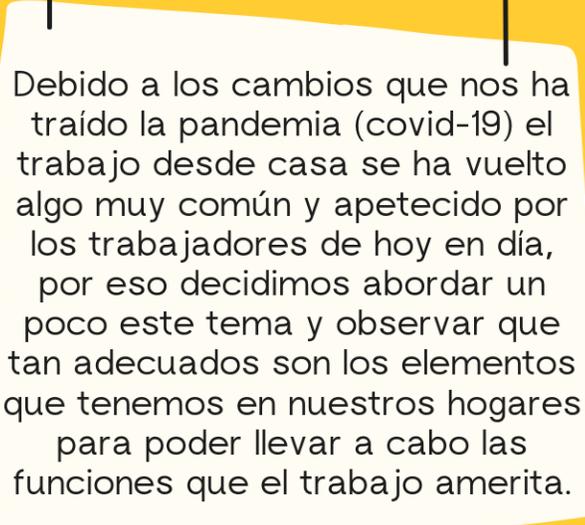
¿Como se interactua con la herramienta?

1. Descargue el aplicativo(nombre del aplicativo).
2. Lea cuidadosamente cada pregunta.
3. Seleccione con el cursor (indicado en la plantilla) la respuesta bajo las cuales está el elemento o condición laboral observada.
4. Complete todos los elementos abordados en la plataforma.
5. Realice los cambios pertinentes mencionados en el aplicativo para mejorar su puesto y condición laboral.





¿QUE ES?



Debido a los cambios que nos ha traído la pandemia (covid-19) el trabajo desde casa se ha vuelto algo muy común y apetecido por los trabajadores de hoy en día, por eso decidimos abordar un poco este tema y observar que tan adecuados son los elementos que tenemos en nuestros hogares para poder llevar a cabo las funciones que el trabajo amerita.

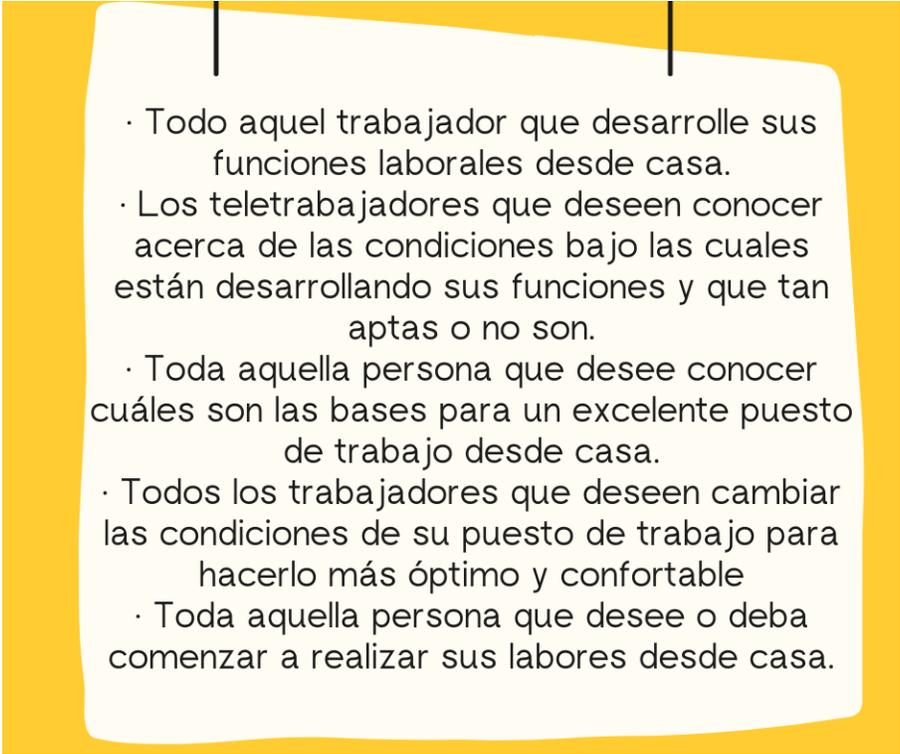
Se desarrolló una plataforma donde cada teletrabajador puede escoger la opción que más se acerque a su condición actual con respecto a los elementos empleados para llevar a cabo sus funciones laborales desde casa.

**LOS ELEMENTOS
ABORDADOS EN ESTA
PLATAFORMA SON LOS
SIGUIENTES:**

- La pantalla del monitor y sus respectivas características
- La silla empleada para su labor y sus características
- La mesa donde van ubicados los elementos necesarios para llevar a cabo su función y sus respectivos alcances
- Elementos externos que pueden o no influir, no solo en el desempeño laboral, si no también, producir efectos sobre la salud.
 - o Agentes químicos
 - o Iluminación
 - o Ruido
 - o Temperatura



**¿QUIÉNES PUEDEN
USAR LA APLICACIÓN?**

- 
- Todo aquel trabajador que desarrolle sus funciones laborales desde casa.
 - Los teletrabajadores que deseen conocer acerca de las condiciones bajo las cuales están desarrollando sus funciones y que tan aptas o no son.
 - Toda aquella persona que desee conocer cuáles son las bases para un excelente puesto de trabajo desde casa.
 - Todos los trabajadores que deseen cambiar las condiciones de su puesto de trabajo para hacerlo más óptimo y confortable
 - Toda aquella persona que desee o deba comenzar a realizar sus labores desde casa.

El segundo momento constará de una presentación, la cual será utilizada para que los trabajadores independientes tengan un resumen accesible de lo visto en la herramienta y adicionalmente a una charla educativa, de una duración de 1 hora y media, la cual abarcará temas derivados y relacionados al contenido y el porque de la herramienta.

Contenido de la charla educativa:

1. Definiciones
 - 1.1 ¿Qué es teletrabajo?
 - 1.2 ¿Qué es Ergonomía y factores ambientales?
2. Desórdenes musculoesqueléticos (cuáles son las enfermedades más comunes que se desencadenan en el ámbito laboral)
3. Qué son las pausas de recuperación y cómo realizarlas
4. Espacio para preguntas

Contenido plan de sensibilización posterior a el uso de la herramienta:

Observación del puesto de trabajo desde casa (teletrabajo).

Una vez desarrolladas todas las pautas del aplicativo, lleve a cabo todos los cambios que sean necesarios para un óptimo y confortable puesto de trabajo.

Tenga en cuenta.

1. **El tipo de silla:** Se recomienda tener una silla ergonómica, con espaldar, asiento, reposabrazos, soporte lumbar regulable, y debe tener 5 apoyos.

- Se recomienda tener reposabrazos se puedan regular en profundidad de tal modo que, desde el codo hasta las manos, tengan un apoyo recto al escritorio, y regulable en altura de tal modo que permita que los hombros se encuentren relajados.
- La silla debe tener un respaldo, a la cual se le pueda modificar su altura y su inclinación y debe tener una leve prominencia en la parte de la espalda baja, para respetar las curvaturas de la columna.
- El asiento debe ser regulable en altura y profundidad.

2. La videoterminal y sus partes:

- La parte superior del computador debe ubicarse al nivel de sus ojos.
- La video terminal debe estar a unos 60 cm de usted (aproximadamente lo que equivale a su brazo estirado).
- El teclado debe permitir que sus manos estén rectas desde el codo.
- El teclado debe estar ocupado a unos 10 cm (que equivale a la longitud de su dedo medio) de espacio para que pueda a apoyar sus brazos.
- Si el teclado se inclina con alguna base, debe permitir que las manos estén extendidas y rectas desde el codo al momento de usarlo.
- El mouse debe ser redondeado, si es muy grande debe de utilizar reposa muñecas y debe permitir que usted lo maneje en una posición recta desde el codo hasta la mano.
- Si usa otro dispositivo, como Tablet, ipad, celular (entre otros) ... Se recomienda usar algún soporte ya sea libros firmes o estructura para elevar el dispositivo y no agachar el cuello mientras lo usa, de tal forma que este le quede a la altura de sus ojos.
- Se recomienda un escritorio como superficie de trabajo, el cual debe ser regulable con bordes redondeados, tamaño adecuado y que le permita estirar sus piernas.

- El escritorio debe tener ciertas dimensiones específicas como una altura de 68-72 cm, ancho de 76 cm y profundidad de 90cm; este debe estar en lo posible libre de objetos innecesarios e igualmente le debe permitir estirar sus piernas.

En cuanto a los alcances:

- Los objetos de uso frecuente deben estar ubicados al alcance de la mano sin tener que extenderla o cambiar de posición, los objetos de mediano uso deben de ir de tal modo que los agarre cuando extienda la mano.

3. El uso de agentes químicos:

- Utilizar protección respiratoria, protección ocular y guantes. Al estar expuesto a una sustancia química por más de 15 minutos puede generar irritación de nariz, garganta y en casos severas quemaduras de piel y daño ocular.
- Se recomienda realizar un recubrimiento con lona en las entradas de polvo y/o humo, también realizar limpieza general y periódica de las instalaciones evitando acumulación excesiva de polvo.
- Se recomienda tener ventilación natural, entrada y salida de aire constante.

4. Con respecto a la iluminación, tener en cuenta:

- Aproveche al máximo la luz natural, distribuya correctamente los puntos de luz en todo el espacio de trabajo, use luminarias LED, tenga cuidado con el exceso de luz, puede generar deslumbramiento, use lámparas de cristal.
- Se recomienda tener buena iluminación en el puesto de trabajo para evitar realizar mayor esfuerzo visual ocasionando fatiga.
- Evite, en lo máximo, la titilación en la iluminación de su puesto de trabajo. Una mala iluminación puede ocasionar problemas de salud como cefalea, fatiga visual, agotamiento, falta de concentración, entre otras.
- La presencia de sombras se genera por una iluminación deficiente en el puesto de trabajo. Es uno de los factores que influyen en los problemas de visión, evite la presencia de éstas.
- Una deficiencia en la iluminación del puesto de trabajo puede provocar errores y accidentes debido a la falta de visibilidad y deslumbramiento, además de provocar la aparición de fatiga y trastornos visuales.

5. El ruido y sus limites

- En Colombia existen dos normas actualmente vigentes, una dada por el ministerio de salud y la otra aceptada por el ISS, tomando como limite maximo permitible 85 dB para jornadas de 8 horas de exposicion al dia y cuarenta a la semana. Tenga en cuenta que si sobrepasa los niveles permitidos descritos en la anterior tabla debe tomar medidas correctivas como el uso de elementos que aislen el ruido.
- Las mejores formas de proteger la audición son evitar la exposición a sonidos fuertes, alejarse del ruido y bajar el volumen. Cuando estas opciones no son posibles, los protectores de oídos (tapones de oídos u orejeras con protección auditiva) pueden ayudar. Los protectores de oídos son aparatos portátiles que pueden reducir la intensidad del sonido que entra a los oídos.

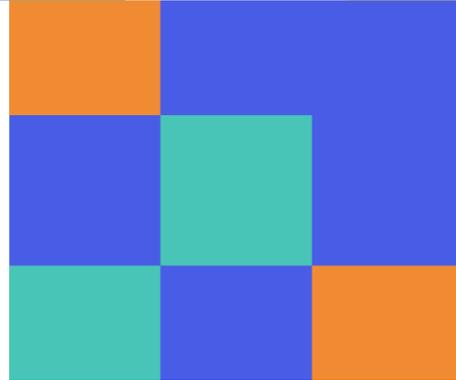
6. La temperatura y sus características

- El espacio cerrado más seguro es aquel en el que aire fresco de fuera constantemente reemplaza el aire de dentro.
- El aire fresco ingresa usualmente a través de sistemas de calefacción, ventilación o aire acondicionado. En los hogares, en cambio, el aire de fuera suele entrar por ventanas y puertas abiertas.
- Mantener abiertas las ventanas y puertas es un buen comienzo. Colocar cerca de una ventana un ventilador que sopla hacia el exterior también aumenta considerablemente la circulación de aire.
- Si estás en una habitación en la que es difícil hacer ingresar aire de afuera, otra opción es usar un purificador de aire.



Consejos y trucos

Trabajar desde casa



1

Tipo de silla

2

La video terminal y sus partes

3

El uso de agentes químicos

4

Con respecto a la iluminación



¿No sabes cómo? ¡Déjanos ayudarte!

5

El ruido y sus límites

6

La temperatura y sus características

1



Tipo de silla

Se recomienda tener una silla ergonómica, con espaldar, asiento, reposabrazos, soporte lumbar regulable, y debe tener 5 apoyos.

o Se recomienda tener reposabrazos se puedan regular en profundidad de tal modo que, desde el codo hasta las manos, tengan un apoyo recto al escritorio, y regulable en altura de tal modo que permita que los hombros se encuentren relajados.

o La silla debe tener un respaldo, a la cual se le pueda modificar su altura y su inclinación y debe tener una leve prominencia en la parte de la espalda baja, para respetar las curvaturas de la columna.

o El asiento debe ser regulable en altura y profundidad.

La video terminal y sus partes

- o La parte superior del computador debe ubicarse al nivel de sus ojos.
- o La video terminal debe estar a unos 60 cm de usted (aproximadamente lo que equivale a su brazo estirado).
- o El teclado debe permitir que sus manos estén rectas desde el codo.
- o El teclado debe estar ocupado a unos 10 cm (que equivale a la longitud de su dedo medio) de espacio para que pueda apoyar sus brazos.
- o Si el teclado se inclina con alguna base, debe permitir que las manos estén extendidas y rectas desde el codo al momento de usarlo.
- o El mouse debe ser redondeado, si es muy grande debe de utilizar reposa muñecas y debe permitir que usted lo maneje en una posición recta desde el codo hasta la mano.

- o Si usa otro dispositivo, como Tablet, ipad, celular (entre otros) ... Se recomienda usar algún soporte ya sea libros firmes o estructura para elevar el dispositivo y no agachar el cuello mientras lo usa, de tal forma que este le quede a la altura de sus ojos.
- o Se recomienda un escritorio como superficie de trabajo, el cual debe ser regulable con bordes redondeados, tamaño adecuado y que le permita estirar sus piernas.
- o El escritorio debe tener ciertas dimensiones específicas como una altura de 68-72 cm, ancho de 76 cm y profundidad de 90cm; este debe estar en lo posible libre de objetos innecesarios e igualmente le debe permitir estirar sus piernas.
- o En cuanto a los alcances
Los objetos de uso frecuente deben estar ubicados al alcance de la mano sin tener que extenderla o cambiar de posición, los objetos de mediano uso deben de ir de tal modo que los agarre cuando extienda la mano.





3

El uso de agentes químicos

o Utilizar protección respiratoria, protección ocular y guantes. Al estar expuesto a una sustancia química por más de 15 minutos puede generar irritación de nariz, garganta y en casos severas quemaduras de piel y daño ocular.

o Se recomienda realizar un recubrimiento con lona en las entradas de polvo y/o humo, también realizar limpieza general y periódica de las instalaciones evitando acumulación excesiva de polvo.

o Se recomienda tener ventilación natural, entrada y salida de aire constante.

4

Con respecto a la iluminación

o Aproveche al máximo la luz natural, distribuya correctamente los puntos de luz en todo el espacio de trabajo, use luminarias LED, tenga cuidado con el exceso de luz, puede generar deslumbramiento, use lámparas de cristal.

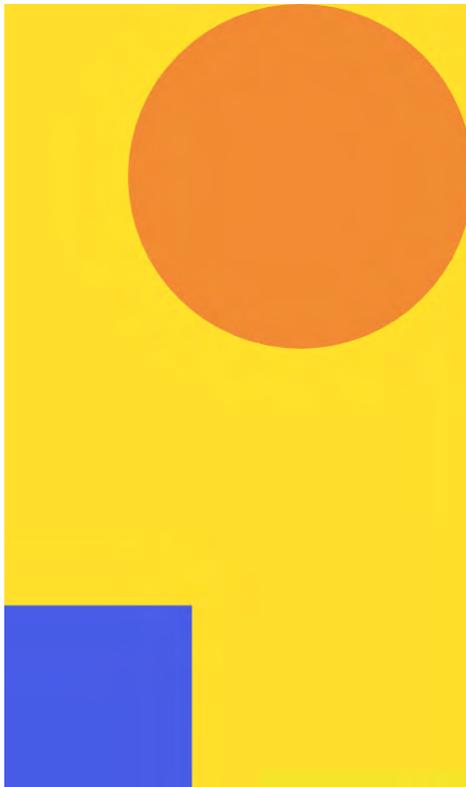
o Se recomienda tener buena iluminación en el puesto de trabajo para evitar realizar mayor esfuerzo visual ocasionando fatiga.

o Evite, en lo máximo, la titilación en la iluminación de su puesto de trabajo. Una mala iluminación puede ocasionar problemas de salud como cefalea, fatiga visual, agotamiento, falta de concentración, entre otras.



o La presencia de sombras se genera por una iluminación deficiente en el puesto de trabajo. Es uno de los factores que influyen en los problemas de visión, evite la presencia de éstas.

o Una deficiencia en la iluminación del puesto de trabajo puede provocar errores y accidentes debido a la falta de visibilidad y deslumbramiento, además de provocar la aparición de fatiga y trastornos visuales.



5

El ruido y sus límites

o En Colombia existen dos normas actualmente vigentes, una dada por el ministerio de salud y la otra aceptada por el ISS, tomando como límite máximo permitible 85 dB para jornadas de 8 horas de exposición al día y cuarenta a la semana. Tenga en cuenta que si sobrepasa los niveles permitidos descritos en la anterior tabla debe tomar medidas correctivas como el uso de elementos que aislen el ruido.

o Las mejores formas de proteger la audición son evitar la exposición a sonidos fuertes, alejarse del ruido y bajar el volumen. Cuando estas opciones no son posibles, los protectores de oídos (tapones de oídos u orejeras con protección auditiva) pueden ayudar. Los protectores de oídos son aparatos portátiles que pueden reducir la intensidad del sonido que entra a los oídos.

6

La temperatura y sus características

- o El espacio cerrado más seguro es aquel en el que aire fresco de fuera constantemente reemplaza el aire de dentro.
- o El aire fresco ingresa usualmente a través de sistemas de calefacción, ventilación o aire acondicionado. En los hogares, en cambio, el aire de fuera suele entrar por ventanas y puertas abiertas.
- o Mantener abiertas las ventanas y puertas es un buen comienzo. Colocar cerca de una ventana un ventilador que sopla hacia el exterior también aumenta considerablemente la circulación de aire.
- o Si estás en una habitación en la que es difícil hacer ingresar aire de afuera, otra opción es usar un purificador de aire.



Actividad 2

Planear estrategias de divulgación:

Desarrollo: Se plantearon 5 estrategias de divulgación de la herramienta para que esta sea conocida en el medio.

1. Por redes sociales, a través de las cuentas usadas por los creadores de la herramienta.
2. Voz a voz.
3. Pancartas entregadas en la calle.
4. Jornadas abiertas para emprendedores.
5. Publicaciones en medios de comunicación.

Pancartas entregadas en la calle

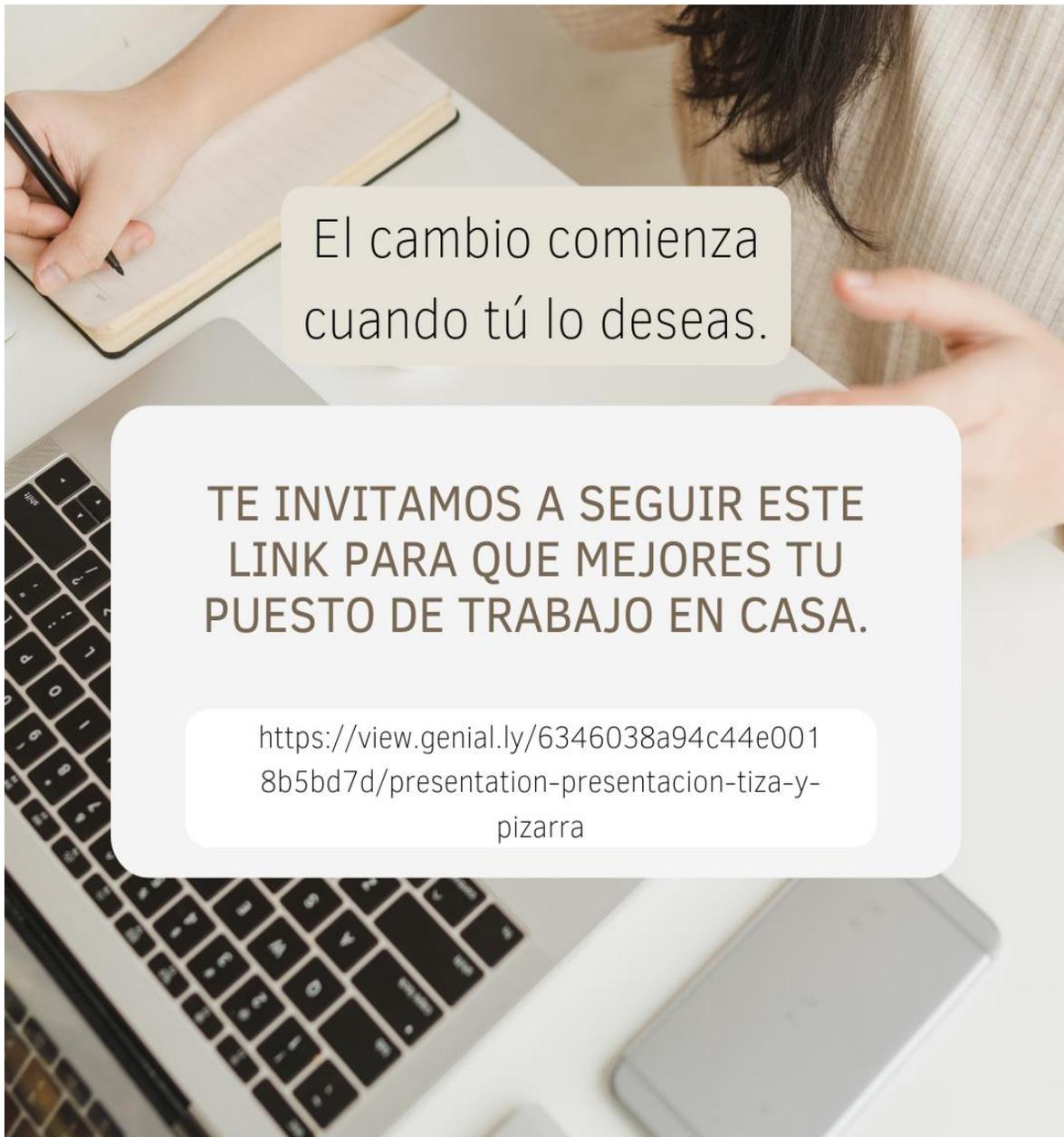
AVISO IMPORTANTE PARA TI

ES EL MOMENTO DE
MEJORAR TU CALIDAD DE
VIDA LABORAL EN CASA.

¡Abre este link y hazle un cambio de 360° a tu
puesto y entorno de trabajo que tienes en tu casa!

[https://view.genial.ly/6346038a94c44e
0018b5bd7d/presentation-
presentacion-tiza-y-pizarra](https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra)

Post Instagram



El cambio comienza
cuando tú lo deseas.

**TE INVITAMOS A SEGUIR ESTE
LINK PARA QUE MEJORES TU
PUESTO DE TRABAJO EN CASA.**

[https://view.genial.ly/6346038a94c44e001
8b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-
pizarra](https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra)

Discusión

El teletrabajo es una tendencia en aumento a partir de la pandemia, las cifras actuales demuestran que será una práctica permanente a nivel nacional e internacional, debido a la facilidad que ofrece especialmente a los trabajadores independientes, de realizar sus actividades laborales en espacios externos o adecuados en sus hogares, de manera que puedan optimizar sus tareas y minimizar costos derivados de su actividad productiva, como el alquiler de oficinas, mobiliario y demás.

El desarrollo de una herramienta digital que permita a la población trabajadora independiente en modalidad de teletrabajo, prevenir enfermedades laborales a partir de una evaluación interactiva de su puesto de trabajo, es una alternativa altamente viable y eficiente, de manera que se le permite al usuario acceder a una interfaz lúdica, conceptos profesionales e información técnica en lenguaje común, en la cual ellos mismos pueden revisar su puesto de trabajo, compararlo con las recomendaciones brindadas en la herramienta y mejorar las condiciones laborales, disminuyendo la probabilidad de generar afectaciones en su salud y mejorando el desarrollo de las actividades y la productividad.

En una era digital como la actual, el desarrollo de una herramienta interactiva de fácil y libre alcance permite que las personas puedan acceder al conocimiento de los profesionales, en el momento que lo requieran, sin necesidad de incurrir en altos costos asociados a la contratación de un especialista en el área; dado que podrán obtener la información por medio del uso de un dispositivo celular y conexión estable a una red de datos o wifi.

Conclusiones

- Basándose en la búsqueda que se realizó en las diferentes bases de datos, pudimos concluir que hace falta más intervención e investigación de los efectos sobre el trabajador y la salud del mismo derivado del trabajo en casa, y así mismo la creación e implementación de plataformas que no solo brinden la información necesaria para un adecuado puesto de trabajo desde casa, si no también, la comparación de lo que se tiene y lo que se debe tener para un adecuado puesto de trabajo en casa.
- Es necesaria la creación de herramientas que permitan la intervención para la obtención de un óptimo puesto de trabajo desde casa, optimizando no solo la productividad, si no también, la posibilidad de evitar la aparición de

desórdenes musculoesqueléticos o afectación a la salud que las malas prácticas laborales desde casa pueden producir.

- De acuerdo con la información obtenida en la implementación de la plataforma creada para la observación de puestos de trabajo desde casa, los trabajadores buscan opciones más interactivas y llamativas que le permitan interactuar más con la plataforma, con indicaciones más sencillas y claras.

Bibliografías

1. Niebuhr F, Borle P, Börner-Zobel F, Voelter-Mahlknecht S. Healthy and Happy Working from Home? Effects of Working from Home on Employee Health and Job Satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*. 20 de enero de 2022;19(3):1122.
2. Geldart S. Remote Work in a Changing World: A Nod to Personal Space, Self-Regulation and Other Health and Wellness Strategies. *Int J Environ Res Public Health*. 17 de abril de 2022;19(8):4873.
3. Emerson S, Emerson K, Fedorczyk J. Computer workstation ergonomics: Current evidence for evaluation, corrections, and recommendations for remote evaluation. *J Hand Ther*. abril de 2021;34(2):166-78.
4. Seva RR, Tejero LMS, Fadrilan-Camacho VFF. Barriers and facilitators of productivity while working from home during pandemic. *J Occup Health [Internet]*. enero de 2021 [citado 14 de junio de 2022];63(1). Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1348-9585.12242>
5. Kadri Filho FE, de Lucca SR. Ergonomic and psychosocial risks related to musculoskeletal problems among Brazilian labor judges in telework during the COVID-19 pandemic. *Int J Occup Saf Ergon*. 6 de junio de 2022;1-26.
6. McAllister MJ, Costigan PA, Davies JP, Diesbourg TL. The effect of training and workstation adjustability on teleworker discomfort during the COVID-19 pandemic. *Appl Ergon*. julio de 2022;102:103749.
7. Du T, Iwakiri K, Sotoyama M, Tokizawa K, Oyama F. Relationship between using tables, chairs, and computers and improper postures when doing VDT work in work from home. *Ind Health*. 2022;2021-0222.
8. Miglioretti M, Gragnano A, Margheritti S, Picco E. Not All Telework is Valuable. *Rev Psicol Trab Las Organ*. 3 de marzo de 2021;37(1):11-9.
9. Abril Martínez LP, Abril Martínez MC, Abril Martínez SC. Modelo de gestión de la seguridad y la salud laboral en el teletrabajo autónomo en Colombia. *SIGNOS - Investig En Sist Gest [Internet]*. 1 de julio de 2020 [citado 14 de junio de 2022];12(2). Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/signos/article/view/5939>
10. Congreso de la República de Colombia. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. Sec. Artículo 2, Ley 1221 jul 16, 2008.
11. Ministerio de las TIC. Colombia superó los 209.000 teletrabajadores en 2020: Ministerio de las TIC. [Internet]. Colombia; 2021 sep. Disponible en:

<https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/179742:Colombia-superolos-209-000-teletrabajadores-en-2020-Ministerio-de-las-TIC>

12. de Macêdo TAM, Cabral EL dos S, Silva Castro WR, de Souza Junior CC, da Costa Junior JF, Pedrosa FM, et al. Ergonomics and telework: A systematic review. *Work*. 17 de septiembre de 2020;66(4):777-88.

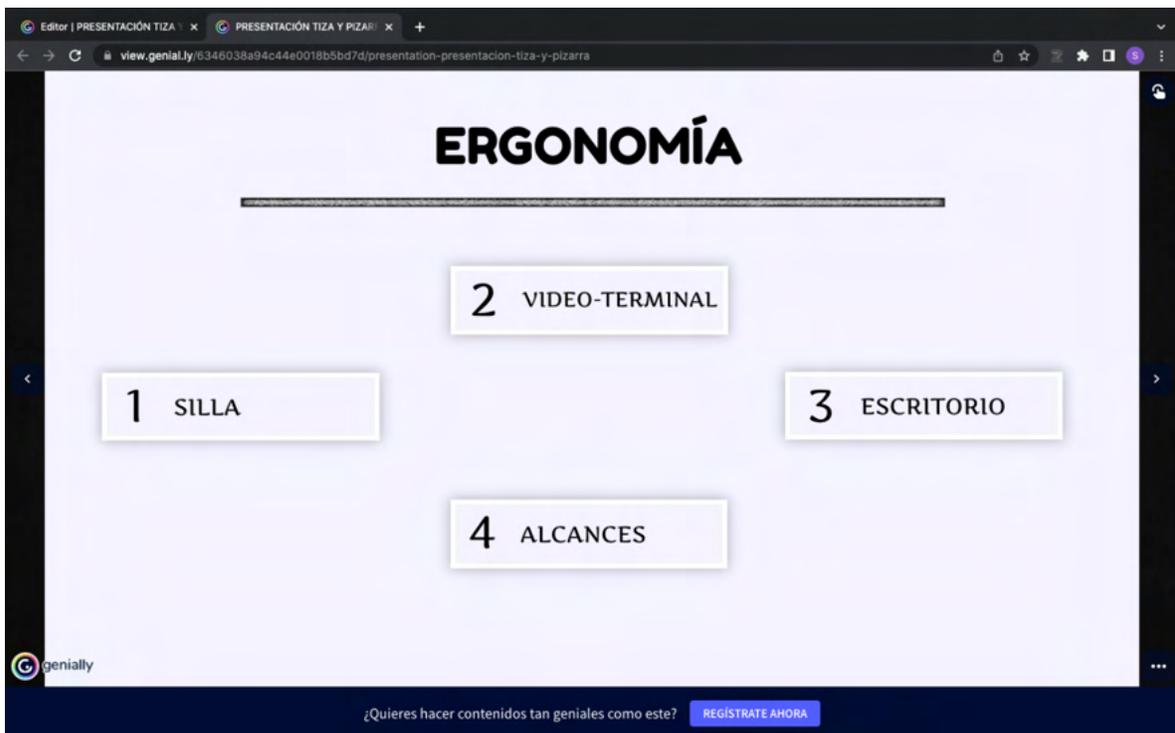
13. Ministerio de trabajo de Colombia. Código Sustantivo del trabajo. Sec. Artículo 34, Decreto 2663-1950 ago 5, 1950.

14. Ministerio de Salud y Protección social de Colombia. Unificación para el recaudo al Sistema de Seguridad Social Integral y Parafiscales. Resolución 5858-2016 jun, 2017.

15. Sanchez Galán, Javier. Puesto de trabajo [Internet]. 2021 sep. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/puesto-de-trabajo.html>

16. OSHA. Musculoskeletal disorders [Internet]. 2007. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>

Anexos



Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

SILLA PARA PUESTO DE TRABAJO

¿TIENES SILLA PARA REALIZAR TUS ACTIVIDADES LABORALES EN TU PUESTO DE TRABAJO?

SI NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

Se recomienda tener una silla ergonómica, con espaldar, asiento, reposabrazos, soporte lumbar regulable, y debe tener 5 apoyos



[DE CLICK AQUÍ](#)

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

SILLA PARA PUESTO DE TRABAJO

¿TIENES SILLA PARA REALIZAR TUS ACTIVIDADES LABORALES EN TU PUESTO DE TRABAJO?

SI NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

genially

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿ QUÉ TIPO DE SILLA ES?

ERGONÓMICA AUXILIAR PLÁSTICO



¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

genially

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

Se recomienda tener una silla ergonómica, con espaldar, asiento, reposabrazos, soporte lumbar regulable, y debe tener 5 apoyos



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿ QUÉ TIPO DE SILLA ES?

ERGONÓMICA AUXILIAR PLÁSTICO



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

HABLEMOS DE LAS PARTES DE LA SILLA



REPOSABRAZOS ESPALDAR ASIENTO

+ INFO + INFO + INFO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

LOS REPOSABRAZOS DE LA SILLA

¿SE PUEDEN REGULAR?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

Se recomienda tener reposabrazos, los cuales tienen que ser regulables y si estos están presentes pueden ser desmontables o no.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

LOS REPOSABRAZOS DE LA SILLA

¿SE PUEDEN REGULAR?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

LOS REPOSABRAZOS DE SU SILLA SE PUEDEN REGULAR EN:

PROFUNDIDAD



ALTURA



AMBOS



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

Se recomienda tener reposabrazos se puedan regular en profundidad de tal modo que desde el codo hasta las manos , tengan un apoyo recto al escritorio, y regulable en altura de tal modo que permita que los hombros se encuentren relajados.



¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

LOS REPOSABRAZOS DE SU SILLA SE PUEDEN REGULAR EN:

PROFUNDIDAD



ALTURA



AMBOS



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

HABLEMOS DE LAS PARTES DE LA SILLA



REPOSABRAZOS ESPALDAR ASIENTO

+ INFO + INFO + INFO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ESPALDAR DE SU SILLA

¿ES REGULABLE EL ESPALDAR DE SU SILLA?

TIENE UNA SUAVE PROMINENCIA EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

SI NO SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

La silla debe tener un respaldo , a la cual se le pueda modificar su altura y su inclinación.



PESO MÁXIMO SOPORTADO
130 KG

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ESPALDAR DE SU SILLA

¿ES REGULABLE EL ESPALDAR DE SU SILLA?

TIENE UNA SUAVE PROMINENCIA EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

SI NO

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ESPALDAR DE SU SILLA SE PUEDE REGULAR EN :

INCLINACIÓN



ALTURA



AMBOS



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

La silla debe tener un respaldo , a la cual se le pueda modificar su altura y su inclinación.



PESO MÁXIMO SOPORTADO
130 KG

[DE CLICK AQUÍ](#)

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ESPALDAR DE SU SILLA SE PUEDE REGULAR EN :

INCLINACIÓN



ALTURA



AMBOS



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ESPALDAR DE SU SILLA

¿ES REGULABLE EL ESPALDAR DE SU SILLA?

TIENE UNA SUAVE PROMINENCIA EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

SI NO

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

La silla debe tener una leve prominencia en la parte de la espalda baja, para respetar las curvaturas de la columna.



[DE CLICK AQUÍ](#)

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ESPALDAR DE SU SILLA

¿ES REGULABLE EL ESPALDAR DE SU SILLA?

TIENE UNA SUAVE PROMINENCIA EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

SI NO

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

HABLEMOS DE LAS PARTES DE LA SILLA



REPOSABRAZOS ESPALDAR ASIENTO

+ INFO + INFO + INFO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ASIENTO DE LA SILLA

¿EL ASIENTO DE LA SILLA SE PUEDE REGULAR?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

El asiento debe ser regulable en altura y profundidad.



ALTIMA AJUSTABLE
Aumenta o reduce la altura según lo requieras. (La silla se ajusta a ti y no al revés)

RESPALDO RECLINABLE
para una mejor postura, según tus necesidades. **HASTA 180°**

RESISTENTE Y A MEDIDA
La silla gamer UD es amplia resistente, diseñada para soportar hasta 130kg

genially

DE CLICK AQUÍ

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ASIENTO DE LA SILLA

¿EL ASIENTO DE LA SILLA SE PUEDE REGULAR?

 SI

 NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ASIENTO DE LA SILLA SE PUEDE REGULAR EN:

PROFUNDIDAD



ALTURA



AMBOS



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



¡PELIGRO! LA SILLA ES INADECUADA.

RECOMENDACIONES

El asiento debe ser regulable en altura y profundidad.



ALTURA AJUSTABLE
Aumenta o reduce la altura según lo requieras. ¡La silla se ajusta a ti y no al revés!

RESPALDO RECLINABLE
para una mejor postura, según tus necesidades. **HASTA 180°**

RESISTENTE Y A MEDIDA
La silla gamer UD es amplia resistente, diseñada para soportar hasta 130kg

genially

DE CLICK AQUÍ

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

EL ASIENTO DE LA SILLA SE PUEDE REGULAR EN:

PROFUNDIDAD



ALTURA



AMBOS



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ERGONOMÍA

1 SILLA

2 VIDEO-TERMINAL

3 ESCRITORIO

4 ALCANCES

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

VIDEO-TERMINAL PARA PUESTO DE TRABAJO

¿QUÉ TIPO DE VIDEO-TERMINAL USA PARA REALIZAR TUS ACTIVIDADES LABORALES EN TU PUESTO DE TRABAJO?

CELULAR

IPAD

PORTÁTIL

COMPUTADOR DE MESA

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

UBICACIÓN DEL COMPUTADOR DE MESA

¿CUANDO MIRA AL FRENTE LA PARTE SUPERIOR DE SU PC ESTA ALINEADO CON SUS OJOS?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

¡PELIGRO! DEBES ACOMODARTE DE UNA FORMA CORRECTA.

LA PARTE SUPERIOR DEL PC DEBE UBICARSE AL NIVEL DE SUS OJOS,



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

UBICACIÓN DEL COMPUTADOR DE MESA

¿CUANDO MIRA AL FRENTE
LA PARTE SUPERIOR DE SU
PC ESTA ALINEADO CON
SUS OJOS?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

UBICACIÓN DEL COMPUTADOR DE MESA

¿A QUÉ DISTANCIA SE ENCUENTRA UBICADO DE SU COMPUTADOR DE MESA?

DELE CLICK EN LA RESPUESTA QUE LE CORRESPONDA

ESTIRA EL BRAZO Y ESA ES LA DISTANCIA.

ESTIRA EL BRAZO Y ESTE SOBREPASA EL PC

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! LA VIDEO-TERMINAL ESTÁ MAL UBICADA.

RECOMENDACIONES

LA VIDEO TERMINAL DEBE ESTAR A UNOS 60 CM DE USTED (APROXIMADAMENTE LO QUE EQUIVALE A SU BRAZO ESTIRADO).



[DE CLICK AQUÍ](#)

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

UBICACIÓN DEL COMPUTADOR DE MESA

¿A QUÉ DISTANCIA SE ENCUENTRA UBICADO DE SU COMPUTADOR DE MESA?

DELE CLICK EN LA RESPUESTA QUE LE CORRESPONDA

ESTIRA EL BRAZO Y ESA ES LA DISTANCIA.

ESTIRA EL BRAZO Y ESTE SOBREPASA EL PC

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

PARTES DEL COMPUTADOR DE MESA

TECLADO



MOUSE



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

CARACTERÍSTICAS DEL TECLADO

POSICIÓN DE LAS MANOS ✓

INCLINACIÓN ✓

UBICACIÓN ✓

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

POSICIÓN DE LA MANOS AL USAR EL TECLADO

¿SUS MANOS QUEDAN EXTENDIDAS AL USAR EL TECLADO?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡PELIGRO! UBICA BIEN EL TECLADO.

RECOMENDACIONES

EL TECLADO DEBE PERMITIR QUE SUS MANOS ESTÉN RECTAS DESE EL CODO.



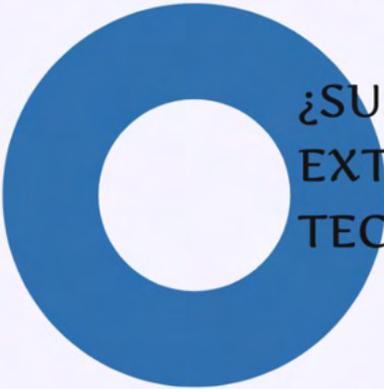
DE CL

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

POSICIÓN DE LA MANOS AL USAR EL TECLADO



¿SUS MANOS QUEDAN EXTENDIDAS AL USAR EL TECLADO?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

CARACTERÍSTICAS DEL TECLADO

POSICIÓN DE LAS MANOS

INCLINACIÓN

UBICACIÓN

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

UBICACIÓN DEL TECLADO

¿TIENE USTED UBICADO EL TECLADO DE TAL FORMA QUE ESTE QUEDE AL BORDE DE SU ESCRITORIO ?

SI

NO

genially

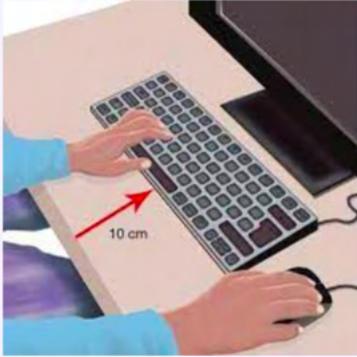
¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! ÚBICA BIEN EL TECLADO.

RECOMENDACIONES

EL TECLADO DEBE ESTAR OCUPADO A UNOS 10 CM (QUE EQUIVALE A LA LONGITUD DE SU DEDO MEDIO) DE ESPACIO PARA QUE PUEDA A APOYAR SUS BRAZOS.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

UBICACIÓN DEL TECLADO

¿TIENE USTED UBICADO EL TECLADO DE TAL FORMA QUE ESTE QUEDE AL BORDE DE SU ESCRITORIO ?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

CARACTERÍSTICAS DEL TECLADO

- POSICIÓN DE LAS MANOS ✓
- INCLINACIÓN ✓
- UBICACIÓN ✓

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

INCLINACIÓN DEL TECLADO

¿EL TECLADO SE PUEDE INCLINAR?

SI NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

INCLINACIÓN DEL TECLADO

¿LE TOCA ALZAR LAS MANOS AL DIGITAR?

SI NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! CONFIGURA BIEN EL TECLADO.

RECOMENDACIONES

SI EL TECLADO SE INCLINA CON ALGUNA BASE, DEBE PERMITIR QUE LAS MANOS ESTÉN EXTENDIDAS Y RECTAS DESDE EL CODO AL MOMENTO DE USARLO.



✓ CORRECTO



✗ INCORRECTO

 DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

INCLINACIÓN DEL TECLADO

¿EL TECLADO SE PUEDE INCLINAR?

 SI

 NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

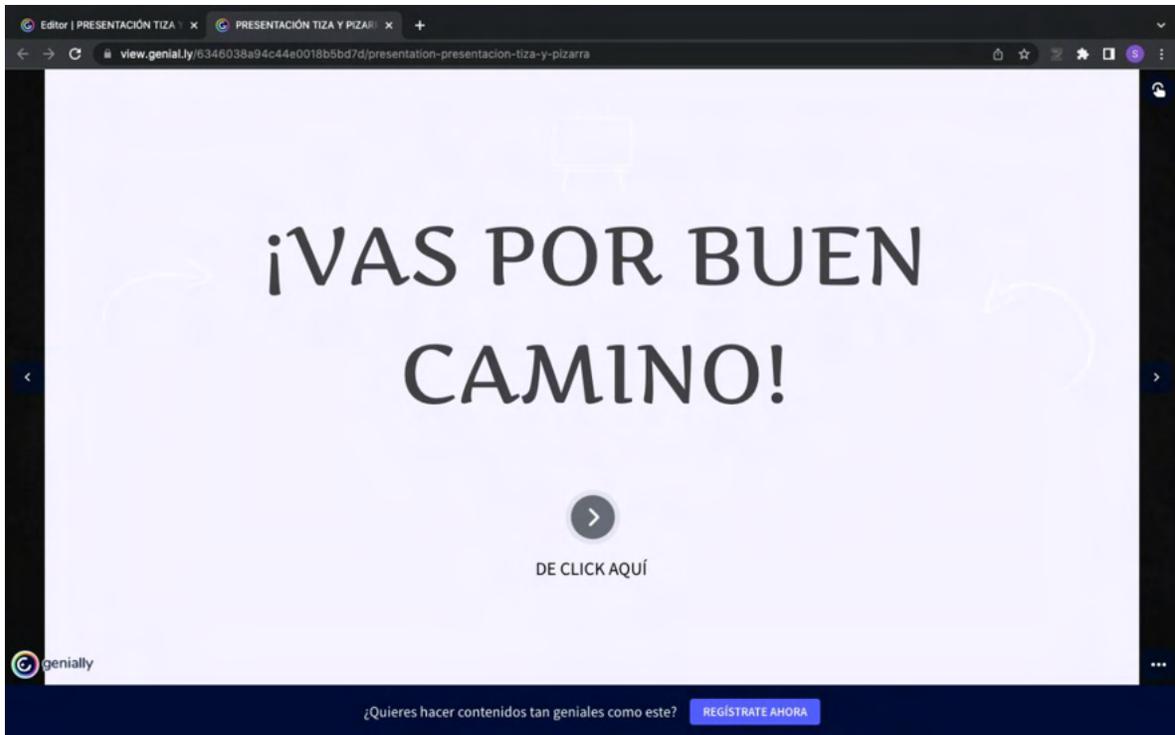
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)



Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

PARTES DEL COMPUTADOR DE MESA

TECLADO

MOUSE



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)



Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿COMO CONSIDERA QUE ES EL MOUSE QUE UTILIZA?

ADECUADO PARA SU MANO ✓

GRANDE ✓

PEQUEÑO ✓

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

⚠ ¡PELIGRO! CAMBIA EL MOUSE.

RECOMENDACIONES

EL MOUSE DEBE SER REDONDEADO, SI ES MUY GRANDE DEBE DE UTILIZAR REPOSA MUÑECAS Y DEBE PERMITIR QUE USTED LO MANEJE EN UNA POSICIÓN RECTA DESDE EL CODO HASTA LA MANO.

60% o 65%



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿COMO CONSIDERA QUE ES EL MOUSE QUE UTILIZA?

ADECUADO PARA SU MANO ✓

GRANDE ✓

PEQUEÑO ✓

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

VIDEO-TERMINAL PARA PUESTO DE TRABAJO

¿QUÉ TIPO DE VIDEO-TERMINAL USA PARA REALIZAR TUS ACTIVIDADES LABORALES EN TU PUESTO DE TRABAJO?

CELULAR IPAD PORTÁTIL

COMPUTADOR DE MESA

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

SI USAS CELULAR, IPAD O PORTÁTIL:

¿USAS UN TECLADO EXTERNO PARA MANEJAR EL DISPOSITIVO?

¿USAS ALGÚN SOPORTE PARA ELEVARE LA ALTURA DE LOS DISPOSITIVOS?

SI NO

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! USA UN TECLADO EXTERNO.

RECOMENDACIONES

SE RECOMIENDA USAR UN TECLADO EXTERNO A LA HORA DE DIGITAR EN DISPOSITIVOS DIFERENTES A UN COMPUTADOR DE MESA.



 DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

SI USAS CELULAR, IPAD O PORTÁTIL:

¿USAS UN TECLADO EXTERNO PARA MANEJAR EL DISPOSITIVO?

SI NO

¿USAS ALGÚN SOPORTE PARA ELEVAR LA ALTURA DE LOS DISPOSITIVOS?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

SI USAS CELULAR, IPAD O PORTÁTIL:

¿USAS UN TECLADO EXTERNO PARA MANEJAR EL DISPOSITIVO?

SI NO

¿USAS ALGÚN SOPORTE PARA ELEVARE LA ALTURA DE LOS DISPOSITIVOS?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! TIENE QUE ELEVAR SU DISPOSITIVO DE TRABAJO.

RECOMENDACIONES

SE RECOMIENDA USAR ALGÚN SOPORTE YA SEA LIBROS FIRMES O ESTRUCTURA PARA ELEVAR EL DISPOSITIVO Y NO AGACHAR EL CUELLO MIENTRAS LO USA , DE TAL FORMA QUE ESTE LE QUEDE A LA ALTURA DE SUS OJOS.



DE CLICK AQUÍ 

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

SI USAS CELULAR, IPAD O PORTÁTIL:

¿USAS UN TECLADO EXTERNO PARA MANEJAR EL DISPOSITIVO?

SI NO

¿USAS ALGÚN SOPORTE PARA ELEVAR LA ALTURA DE LOS DISPOSITIVOS?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

OTROS DISPOSITIVOS

¿TE QUEDA,
RELATIVAMENTE A
LA ALTURA DE TUS
OJOS QUE NO TE
TOQUE AGACHAR
MUCHO EL CUELLO?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

OTROS DISPOSITIVOS

¿TE QUEDA,
RELATIVAMENTE A
LA ALTURA DE TUS
OJOS QUE NO TE
TOQUE AGACHAR
MUCHO EL CUELLO?

SI NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! TIENE QUE ELEVAR
SU DISPOSITIVO DE TRABAJO.

RECOMENDACIONES

SE RECOMIENDA USAR ALGÚN
SOPORTE YA SEA LIBROS
FIRMES O ESTRUCTURA PARA
ELEVAR EL DISPOSITIVO Y NO
AGACHAR EL CUELLO
MIENTRAS LO USA , DE TAL
FORMA QUE ESTE LE QUEDE A
LA ALTURA DE SUS OJOS.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ERGONOMÍA

1 SILLA

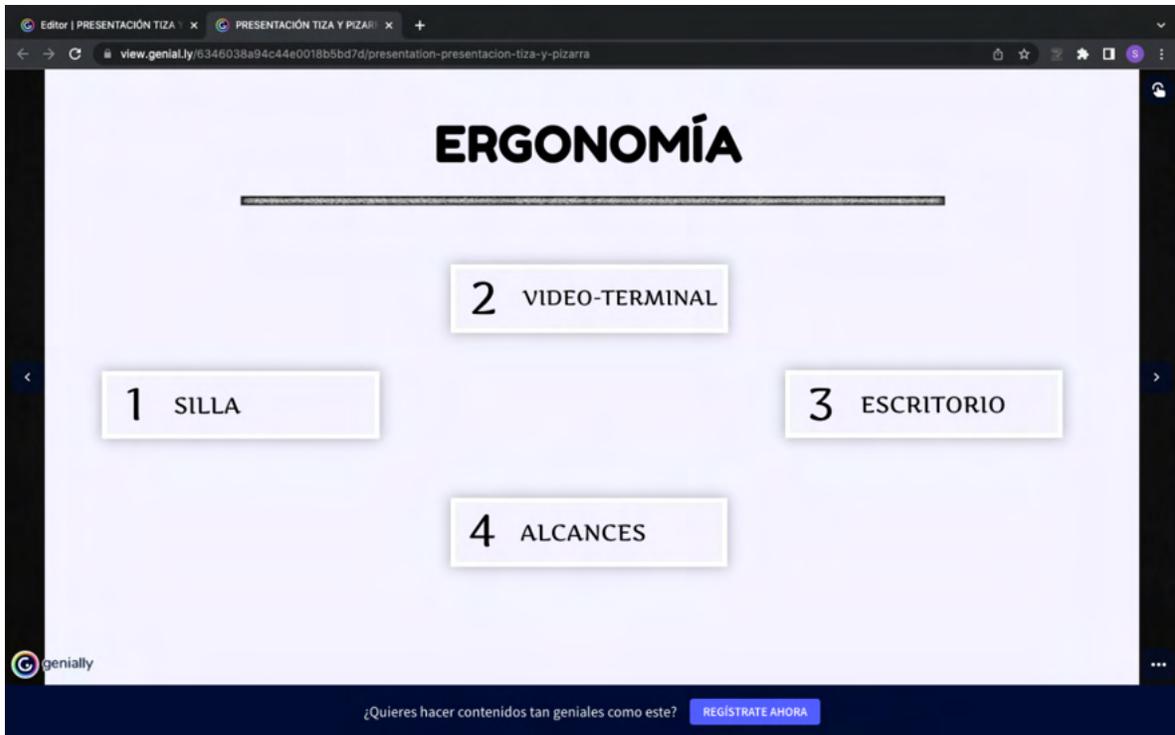
2 VIDEO-TERMINAL

3 ESCRITORIO

4 ALCANCES

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)



Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ESCRITORIO PARA PUESTO DE TRABAJO

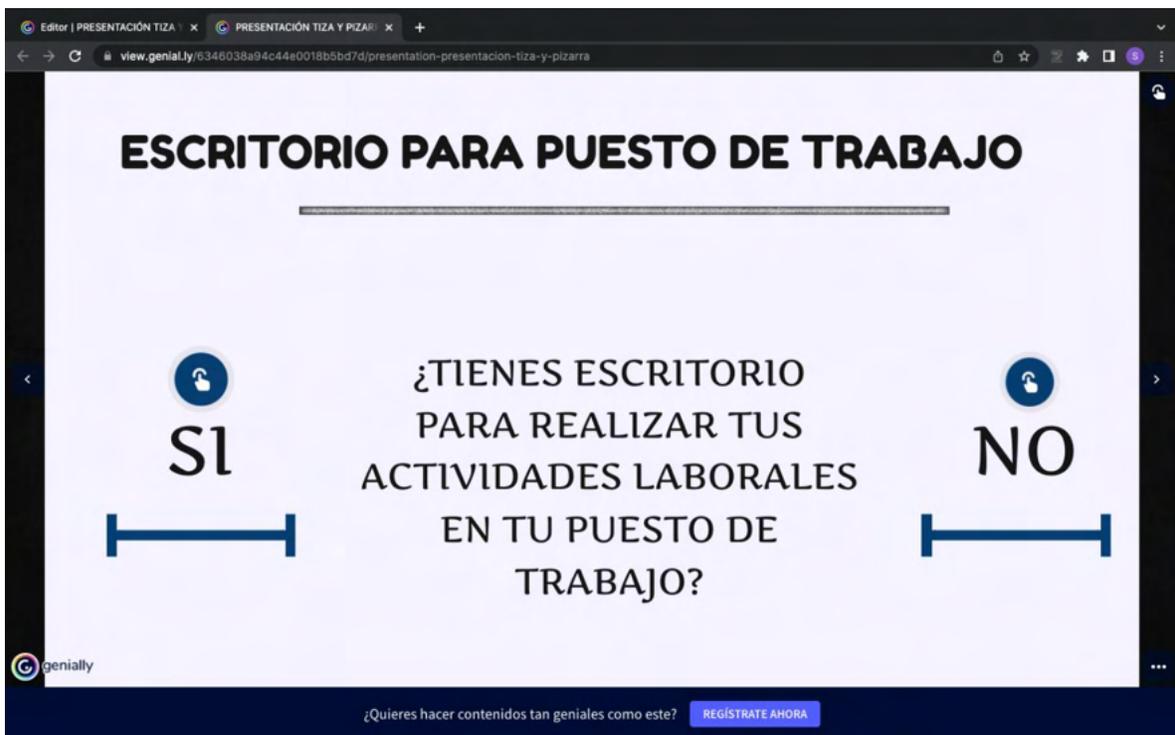
SI

¿TIENES ESCRITORIO PARA REALIZAR TUS ACTIVIDADES LABORALES EN TU PUESTO DE TRABAJO?

NO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGISTRATE AHORA](#)



Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡PELIGRO! EL ESCRITORIO ES INADECUADO.

RECOMENDACIONES

SE RECOMIENDA UN ESCRITORIO COMO SUPERFICIE DE TRABAJO, EL CUAL DEBE SER REGULABLE CON BORDES REDONDEADOS, TAMAÑO ADECUADO Y QUE LE PERMITA ESTIRAR SUS PIERNAS.



DE CLICK AQUÍ

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ESCRITORIO PARA PUESTO DE TRABAJO

¿TIENES ESCRITORIO PARA REALIZAR TUS ACTIVIDADES LABORALES EN TU PUESTO DE TRABAJO?

SI

NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿ QUÉ TIPO DE ESCRITORIO ES?

ESCRITORIO RIMAX COMEDOR



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



¡PELIGRO! EL ESCRITORIO ES INADECUADO.

RECOMENDACIONES

SE RECOMIENDA UN ESCRITORIO COMO SUPERFICIE DE TRABAJO, EL CUAL DEBE SER REGULABLE CON BORDES REDONDEADOS, TAMAÑO ADECUADO Y QUE LE PERMITA ESTIRAR SUS PIERNAS.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿ QUÉ TIPO DE ESCRITORIO ES?

ESCRITORIO RIMAX COMEDOR



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

CARACTERÍSTICAS DEL ESCRITORIO

¿SU ESCRITORIO ES REGULABLE EN ALTURA?

SI NO

TAMAÑO DEL ESCRITORIO

¿CÓMO SON LOS BORDES DE SU ESCRITORIO?

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! EL ESCRITORIO ES INADECUADO.

RECOMENDACIONES

SE DEBE TENER UN ESCRITORIO QUE SEA REGULABLE EN ALTURA.



DE CLICK AQUÍ 

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

CARACTERÍSTICAS DEL ESCRITORIO

¿SU ESCRITORIO ES REGULABLE EN ALTURA?

SI NO

TAMAÑO DEL ESCRITORIO

¿CÓMO SON LOS BORDES DE SU ESCRITORIO?

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

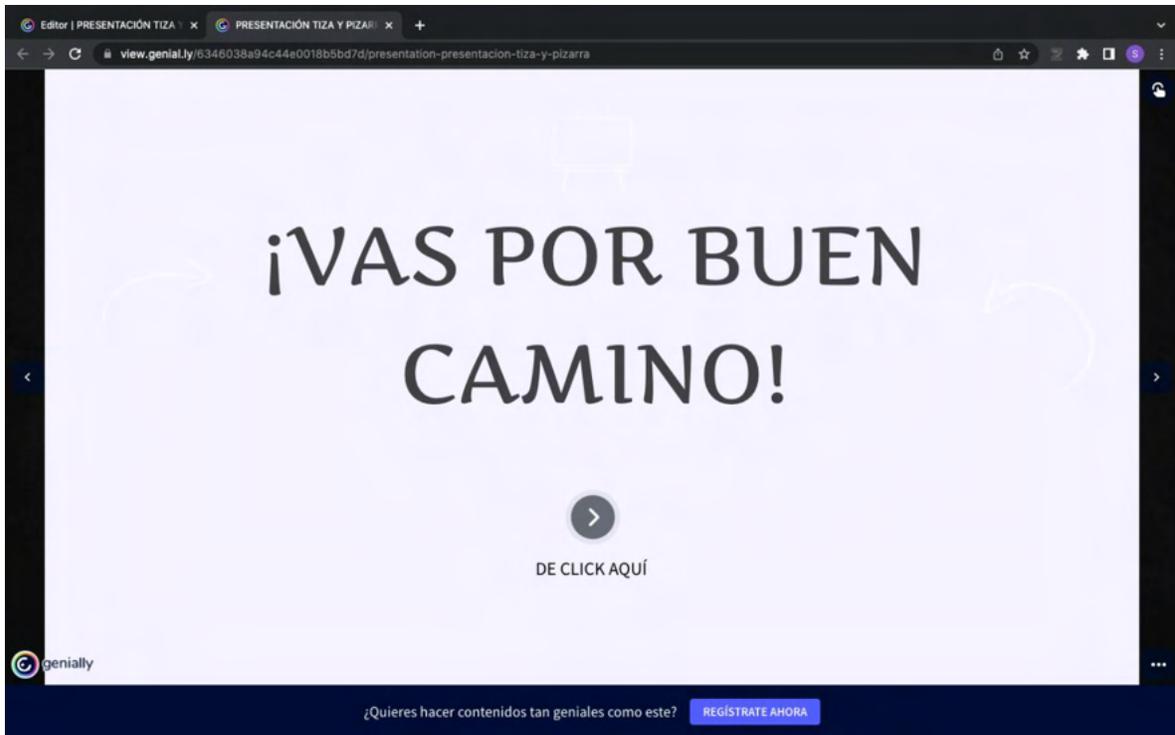
Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VÁS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)



Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

CARACTERÍSTICAS DEL ESCRITORIO

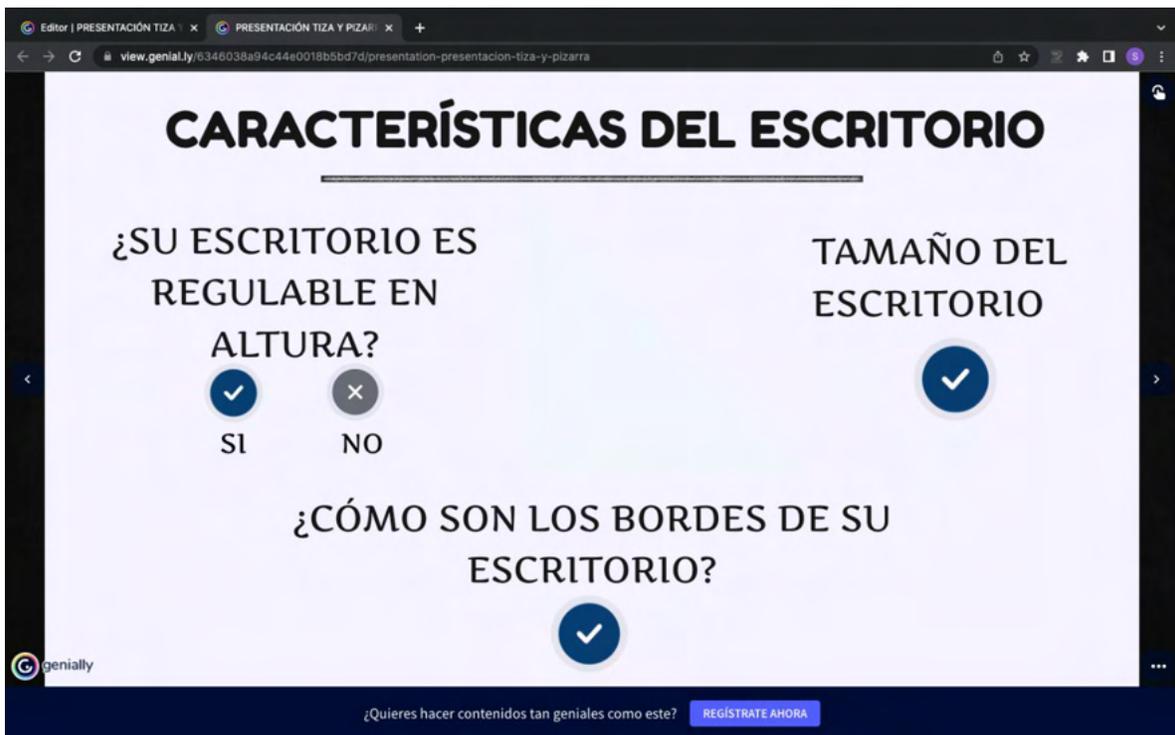
¿SU ESCRITORIO ES REGULABLE EN ALTURA?

SI NO

TAMAÑO DEL ESCRITORIO

¿CÓMO SON LOS BORDES DE SU ESCRITORIO?

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)



Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿CÓMO SON LOS BORDES DEL ESCRITORIO?

EN PUNTA DESGASTADOS REDONDEADOS



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +
view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! EL ESCRITORIO ES INADECUADO.

RECOMENDACIONES

LOS BORDES DE LA MESA DEBEN SER REDONDEADOS.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿CÓMO SON LOS BORDES DEL ESCRITORIO?

EN PUNTA DESGASTADOS REDONDEADOS



¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

CARACTERÍSTICAS DEL ESCRITORIO

¿SU ESCRITORIO ES REGULABLE EN ALTURA?

SI NO

TAMAÑO DEL ESCRITORIO

¿CÓMO SON LOS BORDES DE SU ESCRITORIO?

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿CÓMO ES EL TAMAÑO DEL ESCRITORIO?

GRANDE



PEQUEÑA



ACORDE A SUS ACTIVIDADES LABORALES



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

¡PELIGRO! EL ESCRITORIO ES INADECUADO.

EL ESCRITORIO DEBE TENER CIERTAS DIMENSIONES ESPECIFICAS COMO UNA ALTURA DE 68-72 CM , ANCHO DE 76 CM Y PROFUNDIDAD DE 90CM; ESTE DEBE ESTAR EN LO POSIBLE LIBRE DE OBJETOS INNECESARIOS E IGUALMENTE LE DEBE PERMITIR ESTIRAR SUS PIERNAS.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿CÓMO ES EL TAMAÑO DEL ESCRITORIO?

GRANDE



PEQUEÑA



ACORDE A SUS ACTIVIDADES LABORALES



genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ERGONOMÍA

- 1 SILLA
- 2 VIDEO-TERMINAL
- 3 ESCRITORIO
- 4 ALCANCES

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ALCANCE DE OBJETOS

¿PARA ALCANZAR LOS ELEMENTOS QUE USTED NECESITA PARA EL TRABAJO USTED LE TOCA?

PARARSE

ESTIRARSE INCLINARSE

CAMBIAR DE POSTURA

MOVER LA MANO Y AGARRAR EL OBJETO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

 ¡PELIGRO! MUEVE TUS OBJETOS DE TRABAJO.

RECOMENDACIONES

LOS OBJETOS DE USO FRECUENTE DEBEN ESTAR UBICADOS AL ALCANCE DE LA MANO SIN TENER QUE EXTENDERLA O CAMBIAR DE POSICIÓN, LOS OBJETOS DE MEDIANO USO DEBEN DE IR DE TAL MODO QUE LOS AGARRE CUANDO EXTIENDA LA MANO.



DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ALCANCE DE OBJETOS

¿PARA ALCANZAR LOS ELEMENTOS QUE USTED NECESITA PARA EL TRABAJO USTED LE TOCA?

ESTIRARSE PARARSE INCLINARSE

CAMBIAR DE POSTURA

MOVER LA MANO Y AGARRAR EL OBJETO

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡VAS POR BUEN CAMINO!

DE CLICK AQUÍ

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

FACTORES AMBIENTALES

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

4:53 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ESCOJE UNA OPCION Y EMPECEMOS LA EVALUACION

AGENTES QUÍMICOS

ILUMINACIÓN

RUIDO

TEMPERATURA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

4:54 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

AGENTES QUÍMICOS

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

4:55 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Está expuesto a sustancias corrosivas como Hipoclorito (blanqueador) o ácido muriático?



A) SI B) NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

4:56 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAC... Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P... PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿CUÁNTO TIEMPO PERMANECE EXPUESTO A LA SUSTANCIA?



A) De 1 a 14 minutos

B) Más de 15 minutos

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

4:57 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAC... Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P... PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



No representa riesgo para su salud

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

5:01 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD... Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P... PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡PELIGRO!

El tiempo de exposición en el que se encuentra puede representar un peligro para su salud



¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:01 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD... Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P... PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

Utilizar protección respiratoria, protección ocular y guantes.

Al estar expuesto a una sustancia química por mas de 15 minutos puede generar irritación de nariz, garganta y en casos severas quemaduras de piel y daño ocular.



SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:02 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD | Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Está expuesto a fuentes contaminantes como polvo y/o humo?



A) SI

B) NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

INFORME FINAL TRABAJO GRAD | Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



RECOMENDACIONES

1. Se recomienda realizar un recubrimiento con lona en las entradas de polvo y/o humo.
2. Realizar limpieza general y periódica de las instalaciones evitando acumulación excesiva de polvo.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

INFORME FINAL TRABAJO GRAD | Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Cuenta con un sistema de ventilación que permita la entrada y salida de aire constantemente?

A) SI 

B) NO 

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:06 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD | Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



RECOMENDACIONES

Se recomienda tener ventilación natural, entrada y salida de aire constante.

 SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:16 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

ILUMINACIÓN

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

ESP LAA

5:17 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Cuál es el tipo de luz que utiliza en su lugar de trabajo?

A) LED

B) BLANCA

C) CÁLIDA

D) NATURAL

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

ESP LAA

5:18 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



RECOMENDACIONES

1. Aproveche al máximo la luz natural.
2. Distribuya correctamente los puntos de luz en todo el espacio de trabajo.
3. Use luminarias LED.
4. Tenga cuidado con el exceso de luz, puede generar deslumbramiento.
5. Use lámparas de cristal.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

5:19 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



Descargue la aplicación LUXÓMETRO (Play Store)

LUXIMETRO (IOS) y así poder saber como está la iluminación en el entorno.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

5:20 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Considera que la iluminación es adecuada para su puesto de trabajo?

A) SI B) NO



¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

5:21 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

Se recomienda tener buena iluminación en el puesto de trabajo para evitar realizar mayor esfuerzo visual ocasionando fatiga.



SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

5:23 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Hay titilación en las fuentes que generan iluminación en su lugar de trabajo?

A) SI 

B) NO 

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:24 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

Evite, en lo máximo, la titilación en la iluminación de su puesto de trabajo.

Una mala iluminación puede ocasionar problemas de salud como cefalea, fatiga visual, agotamiento, falta de concentración, entre otras.



SIGUIENTE PAGINA 

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:27 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Hay presencia de sombras generadas por la iluminación en su lugar de trabajo?

 A) SI  B) NO 

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

La presencia de sombras se genera por una iluminación deficiente en el puesto de trabajo.

Es uno de los factores que influyen en los problemas de visión, evite la presencia de éstas.



 SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Hay fuentes de iluminación que provocan resplendor, reflexión en el piso o paredes que generen molestias para la visión?

A) SI B) NO

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

5:30 p. m. 20/11/2022

INFORME FINAL TRABAJO GRAD x Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y P x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RECOMENDACIONES

Una deficiencia en la iluminación del puesto de trabajo puede provocar errores y accidentes debido a la falta de visibilidad y deslumbramiento, además de provocar la aparición de fatiga y trastornos visuales.



SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

22°C Nublado

5:30 p. m. 20/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

RUIDO

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:06 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Vive cerca a alguna fuente generadora de ruido constante (fabricas, vias principales, discotecas)?

  **SI**
SIGUIENTE PAGINA

 **NO**
SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:07 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



Cuidado debe prestar atención, el exceso de ruido puede producir afecciones auditivas, por eso lo invito a descargar la siguiente aplicación y descubrir cual su nivel de ruido

→ **SONOMETRO (IOS-Play store)**

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:08 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

Una vez descargado, ubique su celular en el lugar donde siente la mayor y mas alta cantidad de ruido y empiece la medicion

¡ES ASI DE FACIL!

↻ Observe los niveles de medicion que le muestra la aplicacion y compare con la siguiente tabla. Tenga en cuenta el tiempo que esta expuesto al ruido.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:09 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAC x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

VALORES LÍMITES PERMISIBLES RUIDO CONTINUO

FUENTE: Resolución 1792/90

Exposición (horas)	dB(A)
8	85
4	90
2	95
1	100
1/2	105
1/4	110
1/8	115

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

ESP LAA

5:13 p.m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAC x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

Tenga en cuenta que si sobrepasa los niveles permitidos descritos en la anterior tabla debe tomar medidas correctivas como el uso de elementos que aislen el ruido

En Colombia existen dos normas actualmente vigentes, una dada por el ministerio de salud y la otra aceptada por el ISS, tomando como limite maximo permitible 85 dB para jornadas de 8 horas de exposicion al dia y cuarenta a la semana.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

ESP LAA

5:14 p.m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡BIEN HECHO!

Ahora demos un mirada a los elemnetos con los que protege su audicion.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:15 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Que utiliza para minimizar el ruido?

- Tapaoideos
- Orejeras
- Otros elementos

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:15 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

Si sabe que estará en un ambiente donde hay mucho ruido o que participará en una actividad ruidosa, use tapones de oídos para proteger su audición.

Tapones de espuma moldeables

Tapones de oídos premoldeados

Tapones auditivos semiaurales



genially

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Atardecer

Buscar

ESP LAA

5:16 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

Tenga el hábito de usar protectores de oídos cuando crea que va a estar en un ambiente ruidoso y tenga a mano orejeras para los ruidos fuertes inesperados.



genially

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Lluvia para mañ...

Buscar

ESP LAA

5:17 p. m. 21/11/2022

¡Es fantástico!

Pero recuerda algo importante...

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Si sabe que estará en un ambiente donde hay mucho ruido o que participará en una actividad ruidosa, use tapones de oídos u orejeras para proteger su audición.

Las mejores formas de proteger la audición son evitar la exposición a sonidos fuertes, alejarse del ruido y bajar el volumen. Cuando estas opciones no son posibles, los protectores de oídos (tapones de oídos u orejeras con protección auditiva) pueden ayudar. Los protectores de oídos son aparatos portátiles que pueden reducir la intensidad del sonido que entra a los oídos.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡MUY BIEN HECHO!

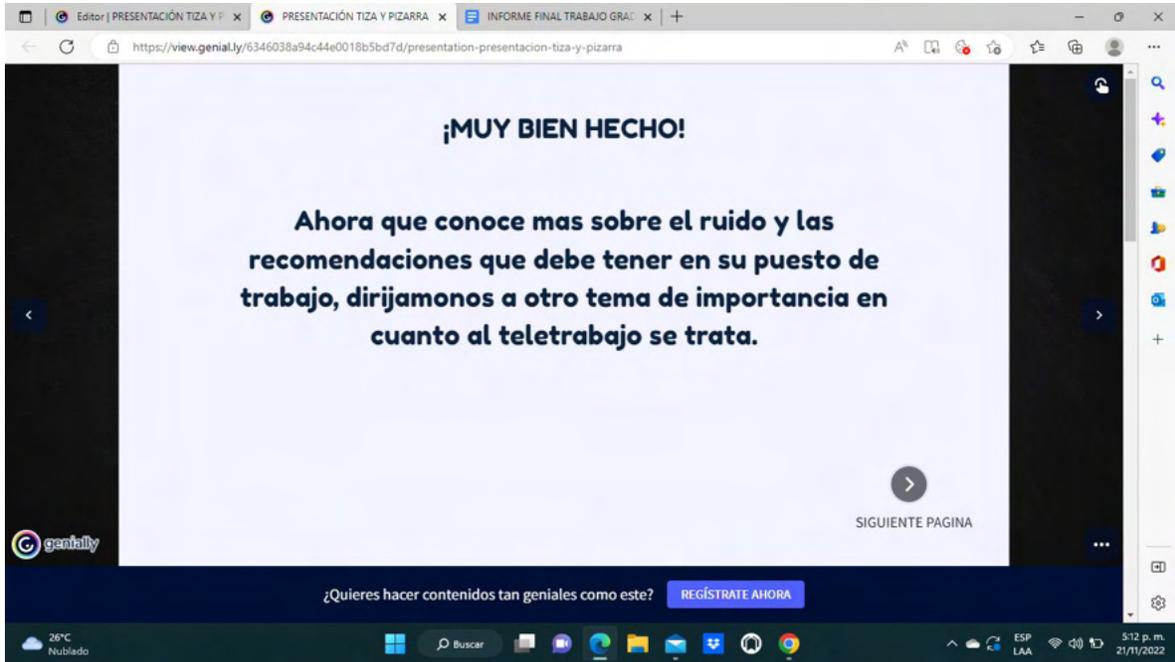
Ahora que conoce mas sobre el ruido y las recomendaciones que debe tener en su puesto de trabajo, dirijamonos a otro tema de importancia en cuanto al teletrabajo se trata.

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

26°C Nublado

5:12 p. m. 21/11/2022



Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

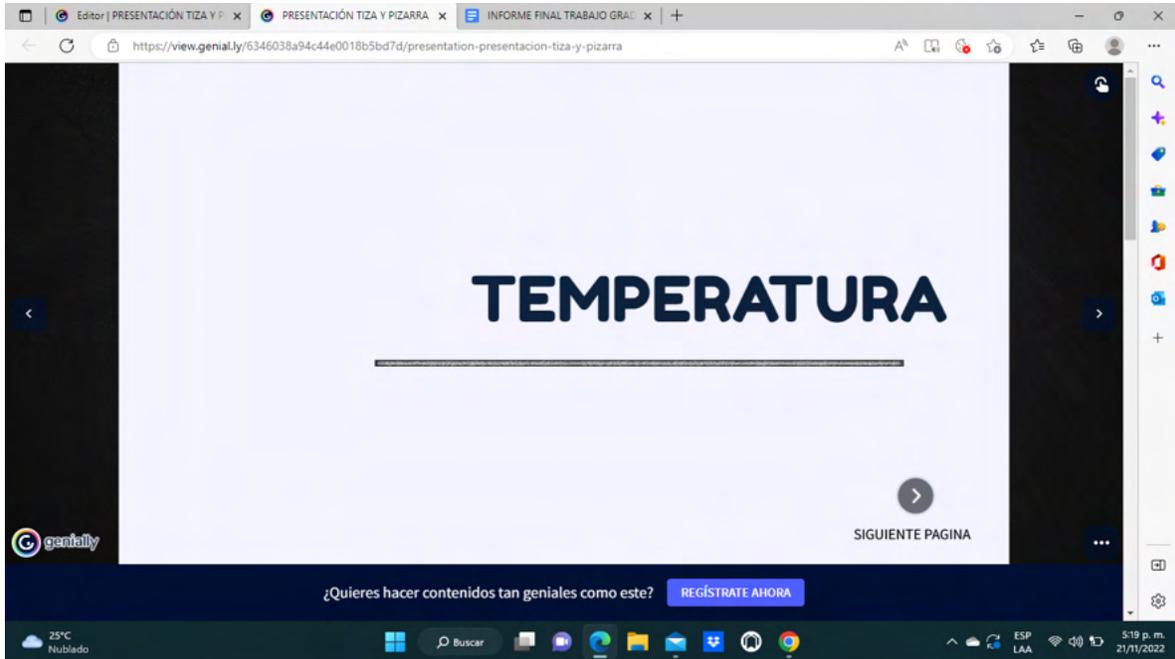
TEMPERATURA

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

5:19 p. m. 21/11/2022



Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿La temperatura que tiene en su puesto de trabajo es confortable?

 SI
SIGUIENTE PAGINA

 NO 
SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:20 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡Muy bien hecho!

lo mas importantete es sentirse confortable y tener un espacio optimo y agradable para desempeñar su labor, recuerde mantener una adecuada y constante hidratacion y ventilacion en su puesto de trabajo


SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:21 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



TEMPERATURA CORPORAL (IOS-Play store) ←

Cuidado debe prestar atención, la sensación térmica es importante para llegar a un estado de confort pleno, por eso lo invito a descargar la siguiente aplicación y descubrir cual su sensación térmica corporal

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:22 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra



Una vez descargado, ubique su celular en el lugar donde permanece la mayor parte de su jornada laboral y empiece la medición

Observe los niveles de medición que le muestra la aplicación y compare con la siguiente imagen. Tenga en cuenta el tiempo que esta expuesto a dicha temperatura.

¡ES ASI DE FACIL!

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:23 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

ESP LAA

5:24 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

El calor se pierde por la radiación, la convección y la evaporación, de manera que en condiciones normales de descanso la temperatura del cuerpo se mantiene entre 36.1 y 37.2 grados centígrados

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

ESP LAA

5:25 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡Muy bien hecho!

Lo más importante es sentirse cómodo y tener un espacio óptimo y agradable para desempeñar su labor, recuerde mantener una adecuada y constante hidratación y ventilación en su puesto de trabajo

genially

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:25 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

SI  SIGUIENTE PAGINA

NO  SIGUIENTE PAGINA

¿Los dispositivos de ventilación son adecuados (ventiladores, ventanas, aire, acondicionado)?

genially

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:26 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentation-tiza-y-pizarra

¡Muy bien hecho!

Recuerda mantener abiertas las ventanas y puertas.

Colocar cerca de una ventana un ventilador que sople hacia el exterior también es una buena opción

genially

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:27 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAD x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentation-tiza-y-pizarra

- *El espacio cerrado más seguro es aquel en el que aire fresco de fuera constantemente reemplaza el aire de dentro.
- *El aire fresco ingresa usualmente a través de sistemas de calefacción, ventilación o aire acondicionado. En los hogares, en cambio, el aire de fuera suele entrar por ventanas y puertas abiertas.
- *Mantener abiertas las ventanas y puertas es un buen comienzo. Colocar cerca de una ventana un ventilador que sopla hacia el exterior también aumenta considerablemente la circulación de aire.
- *Si estás en una habitación en la que es difícil hacer ingresar aire de afuera, otra opción es usar un purificador de aire.

genially

SIGUIENTE PAGINA

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:28 p. m. 21/11/2022

Editor | PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x PRESENTACIÓN TIZA Y PIZARRA x INFORME FINAL TRABAJO GRAC x +

https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra

¡GRACIAS!

genially

¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este? [REGÍSTRATE AHORA](#)

25°C Nublado

Buscar

ESP LAA

5:29 p. m. 21/11/2022

A screenshot of a web browser displaying a Genially presentation slide. The slide has a light blue background with the text '¡GRACIAS!' in large, bold, black letters, underlined. Below the text is a dark blue banner with the text '¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este?' and a blue button that says 'REGÍSTRATE AHORA'. The Genially logo is in the bottom left corner. The browser's address bar shows the URL 'https://view.genial.ly/6346038a94c44e0018b5bd7d/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra'. The Windows taskbar is visible at the bottom, showing the time as 5:29 p. m. on 21/11/2022, and the temperature as 25°C Nublado.