



**CENTRO EDUCACIONAL
FERNANDO DE ARAGÓN
ENSEÑANZA MEDIA**

GUÍA PARA EL APRENDIZAJE

Desde: 03/08/2020 Hasta: 14/08/2020

NOMBRE DE ALUMNO/A:

CURSO: 3° Medio

ASIGNATURA: Organización de oficinas

NIVEL: Terceros medios

UNIDAD II: Elementos para la estructuración de una oficina

CONTENIDO: Método de una organización de oficina

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Identificar los elementos para la estructuración de una oficina

OA 5 Organizar y ordenar el lugar de trabajo, de acuerdo a técnicas y procedimientos que permitan disponer y recuperar información u objetos de manera oportuna para el desarrollo de las tareas.

Unidad II - Elementos para la estructuración de una oficina

Disponer en los puestos de trabajo de todo lo necesario para hacer nuestra estancia confortable es fundamental, más si tenemos en cuenta que vamos a pasar unos ocho o nueve años de nuestra vida trabajando. La ergonomía en la oficina se ha venido haciendo hueco en las empresas, pasando de ser considerada prácticamente un lujo a una necesidad prioritaria en las organizaciones.

La concepción del espacio de trabajo en la actualidad persigue incorporar las directrices de la ergonomía, con el fin de que el puesto de trabajo se adapte a las características del trabajo del empleado. En este sentido, en la oficina el diseño ergonómico se centra en proyectar puestos de trabajo que eviten forzar una postura que pueda acarrear problemas de salud. Las lesiones más comunes por ello suelen estar relacionados con la falta de movilidad del cuerpo, las posturas inadecuadas de cuello y espalda, así como de la utilización de sillas no adecuadas. Vamos a hacer un repaso de los aspectos más importantes que deben reunir los puestos de trabajo en oficina.

Diseño de puestos de trabajo: la antropometría

La antropometría se encarga del estudio de las medidas y proporciones del cuerpo humano, de forma que pueda aplicarse en el diseño de puestos de trabajo en la oficina. Por ejemplo, mide la estatura y el tamaño de antebrazo, entre otras cosas, ofreciendo soluciones a medida del usuario. De esta forma, los elementos básicos en el puesto de trabajo, como son la silla, mesa, pantalla de ordenador y reposapiés, buscan acondicionar el espacio a la vez que posibilitan el bienestar del trabajador. Esto repercute en un mejor rendimiento y productividad.

Silla ergonómica

Una silla ergonómica debe entenderse como una herramienta de trabajo. Teniendo en cuenta que la jornada laboral normal suele ser de 8, 9 o 10 horas diarias, el hecho de estar sentados en una silla que no esté acondicionada puede provocarnos lesiones físicas, llegando en los casos más graves a provocar la necesidad de acudir a un médico o fisioterapeuta para su tratamiento.

Pantallas

Las pantallas de ordenador son otro del aspecto clave para el cuidado de nuestra vista. En ocasiones, una de las consecuencias más comunes del trabajo en la oficina es la fatiga visual, unida con una posible adopción de mala postura, lo que puede derivar en problemas mayores. Por eso, diseñar un puesto de trabajo ergonómico que contemple no solamente el buen estado del hardware, sino también de su colocación a la altura de los ojos, es el paso previo que todas las empresas deben acometer para velar por la salud de sus trabajadores.



Hay que atender a aspectos como el contraste de la pantalla, la situación cercana a una ventana, que puede provocar reflejos o desvelos con la luminosidad, la correcta colocación de la silla, así como la estabilidad de la imagen, de forma que, si nuestra pantalla ofrece una imagen borrosa, lo más conveniente es desecharla.

Atiende a los siguientes aspectos:

Tu mirada debe situarse por debajo del borde superior de la pantalla
La distancia con respecto a la pantalla no debe ser inferior a 40 cm
El tamaño de pantalla recomendable para oficina es de 17 pulgadas
La legibilidad debe ser correcta, velando porque se pueda leer perfectamente.

Ordenador

El borde superior de la pantalla tiene que estar por encima del nivel de los ojos.
La distancia visual entre los ojos y la pantalla ha de ser mayor a 40 cm.
La pantalla y/o el teclado tiene que situarse frente al usuario.

Es aconsejable que la inclinación del teclado sea ajustable, de manera que permanezca estable en la posición que se elija.

Es importante que el manejo del ratón sea posible tanto para zurdos como para diestros.

La posición del ratón ha de permitir el apoyo del antebrazo sobre la mesa, y de parte de los dedos sobre el propio ratón, sin que sea necesario estirar excesivamente el brazo. Además, la superficie sobre la que descansa debe permitir un movimiento fácil.

La legibilidad de los caracteres de la pantalla ha de estar garantizada, ajustando el tamaño de los mismos, el brillo y el contraste.

Mesa de oficina

Las mesas de oficina en la actualidad también han tomado gran consideración con la ergonomía. En el mismo momento del diseño de mobiliario de oficina, se tienen en cuenta los aspectos necesarios para cubrir las recomendaciones para un puesto de trabajo ergonómico.

El espacio entre la mesa y las piernas del usuario debe ser suficiente para garantizar su comodidad
Los codos deben permanecer flexionados sobre el tablero en posición de 90°.

Teclado del ordenador

El primer aspecto que hay que tener en cuenta a la hora de diseñar un puesto de trabajo es que esté en buenas condiciones:

- El teclado debe poder inclinarse para favorecer la escritura y evitar posiciones forzadas que deriven en una patología muy común como es la del túnel carpiano.
- La inclinación idónea es de 15°
- La postura del cuerpo debe tener en cuenta el espacio para apoyar las manos y los brazos, para poder escribir con total comodidad
- Es importante también tener en cuenta que la altura de la mesa debe ser el correcto

Reposapiés

Uno de los elementos que más se asocian con la ergonomía son los reposapiés, que permiten que el trabajador apoye los pies manteniendo la postura correcta sobre la silla (formando sus piernas un ángulo de 90°).



Como sabes, la ergonomía en la oficina se encarga de diseñar tareas, herramientas y lugares de trabajo, adaptándolos a las capacidades del oficinista y a sus características, tanto físicas como psicológicas, con el objetivo de optimizar la relación trabajador-ordenador-oficina.

La iluminación también es ergonomía

Por último, también recordar que otros aspectos de nuestro entorno de trabajo deben de tomarse en cuenta como parte de un diseño de puesto de trabajo ergonómico, como es la iluminación de oficinas.

Actividad

Referente a la materia expuesta anteriormente responda las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cómo la ergonomía proporciona beneficios a los espacios de oficina?
- 2.- Explique el proceso de diseño de puestos de trabajo
- 3.- ¿Qué beneficios nos entregan estas sugerencias aplicadas a nuestro proceso de trabajo?
- 4.- ¿Cómo la ergonomía nos proporciona el desarrollo de nuestras actividades?
- 5.- Proponga un modelo organizando una oficina administrativa enfocada en ventas, se sugiere aplicar imágenes o dibujos en su propuesta de oficina.

Dudas y consultas profesor Daniel Sepúlveda – Mónica Carrasco
Email: profedanielsepulvedap@gmail.com – carrasco.monica.ruth@gmail.com
Fecha de entrega: 14 de Agosto 2020