

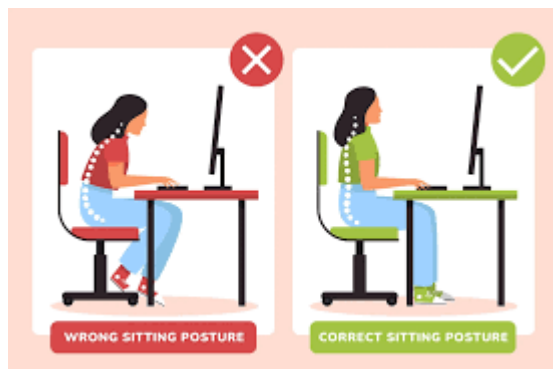
## ¿Cómo impacta el diseño del área de trabajo en el desempeño de los trabajadores?

El diseño del área de trabajo, o ergonomía sistémica, influye directamente en la dopamina y el cansancio físico del empleado. Un mal diseño no solo causa dolor de espalda, sino que genera "fatiga cognitiva".

**Iluminación:** La falta de luz natural altera el ritmo circadiano, haciendo que el trabajador se sienta somnoliento a media tarde.

**Layout de procesos:** En una fábrica, si las herramientas no están al alcance de la mano (regla de la economía de movimientos), el trabajador pierde segundos que, multiplicados por mil repeticiones, son horas de retraso.

**Privacidad vs Colaboración:** Los espacios abiertos mejoran la comunicación pero destruyen la concentración en tareas analíticas complejas.



### Referencias:

- De la Vega Bustillos, E., Espejo Guasco, C., Chacón Martínez, E., Maldonado Macías, A. A., & López Millán, F. O. (2023). *Ergonomía ocupacional: Investigaciones y soluciones* (Vol. 16). Sociedad de Ergonomistas de México, A.C. (SEMAC).
- Arturo. (2025, octubre 26). *Diseño ergonómico: Qué es, principios, tipos y beneficios aplicados*. Guía completa con ejemplos prácticos. Recuperado el 12 de enero de 2026.