



**República Bolivariana de Venezuela**  
**Ministerio del Poder Popular para a Educación**  
**Universitaria**  
**Universidad Nacional abierta (UNA)**  
**Centro Local Aragua**

# **HIGIENE POSTURAL Y SESIONES DE TRABAJO**

**Asesora:**

Yenifer Carrillo

**Autor:**

Angineb Castillo

C.I. 29.554.181

Telefono: (0412) 337 3214

Correo:

arangurenangineb@gmail.com

**Carrera Lic. Contaduria**

**Código 610**

Maracay Septiembre, 2025

## INTRODUCCIÓN

Las condiciones laborales han evolucionado significativamente en las últimas décadas, impulsadas por avances tecnológicos, cambios en los modelos organizacionales y una creciente preocupación por la salud ocupacional. En este contexto, la ergonomía emerge como una disciplina fundamental para garantizar entornos de trabajos seguros, eficientes y saludables. La ergonomía como la ciencia que estudia la adaptación del trabajo al ser humano, permitiendo diseñar espacios, herramientas y tareas que se ajusten a las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los trabajadores, se convierte en una herramienta estratégica para las empresas que buscan optimizar el desempeño sin comprometer la salud de sus colaboradores. Este trabajo aborda la importancia de integrar principios ergonómicos en las condiciones laborales contemporáneas, destacando sus efectos positivos sobre la salud, la eficiencia y la sostenibilidad organizacional.

## **ERGONOMÍA**

Es una ciencia multidisciplinar enfocada en el estudio de la interacción entre el ser humano y los elementos de un sistema (lugar de trabajo, herramientas o productos), con el objetivo principal de diseñar espacios, herramientas y sistemas que se adapten a las capacidades físicas, mentales y emocionales de las personas con el fin de optimizar el bienestar, la comodidad, seguridad y la eficiencia de las individuos.

## **IMPORTANCIA**

Es fundamental ya que al adaptar herramientas, espacios y tareas a sus capacidades mejora la calidad de vida de las personas en su entorno laboral y cotidiano ya que no solo cuida la salud del trabajador, sino que también beneficia a las organizaciones al mejorar el rendimiento y reducir costos a enfermedades laborales. Su aplicación permite:

- Prevenir lesiones musculo-esqueléticas como lumbalgias, tendinitis o síndrome del túnel carpiano.
- Reducir la fatiga física y mental, aumentando el bienestar general.
- Incrementar la productividad al facilitar el desempeño eficiente de las tareas.
- Fomentar la seguridad laboral, minimizando riesgos y accidentes.
- Promover la satisfacción y motivación en el trabajo, lo que impacta positivamente en el clima organizacional.

## **EFFECTOS NEGATIVOS DE CONDICIONES ERGONÓMICAS DESFAVORABLES**

Esto se refiere a entornos, herramientas o posturas que no están adaptadas a las capacidades físicas y mentales del ser humano, lo que genera una serie de efectos negativos en la salud, el bienestar y el rendimiento, ejemplo:

- Dolores musculoesqueléticos como lumbalgias, cervicalgias, tendinitis o síndrome del túnel carpiano.
- Estrés laboral, derivado de la incomodidad, la sobrecarga o la falta de control sobre el entorno.
- Fatiga física y mental, que reduce la concentración y aumenta el riesgo de errores.
- Disminución de la productividad, por pausas frecuentes, ausencias o bajo rendimiento.
- Incremento de incidentes laborales, debido a las posturas forzadas, iluminación deficiente o herramientas mal diseñadas.

### **EFFECTOS POSITIVOS DE CONDICIONES ERGONÓMICAS FAVORABLES**

Las condiciones favorables son aquellas que adaptan el entorno, las herramientas y las tareas a las capacidades físicas y cognitivas protegiendo la salud, el desempeño, satisfacción personal y profesional del ser humano. Ejemplo:

- Reducción de lesiones musculoesqueléticas, al evitar posturas forzadas y movimientos repetitivos.
- Mayor comodidad y bienestar, lo que mejora el estado de ánimo y la motivación.
- Mejora la concentración y el rendimiento cognitivo, al reducir la fatiga mental.
- Disminución del ausentismo laboral, por menor incidencia de enfermedades relacionadas con el trabajo.

### **POSICIÓN IDÓNEA AL UTILIZAR LA COMPUTADORA**

Es aquella que permite mantener una postura corporal neutral, cómoda y alineada, reduciendo el riesgo de fatiga, lesiones musculoesqueléticas y problemas visuales. Esta postura favorece la eficiencia y el bienestar durante el uso prolongado del equipo.

### **RECOMENDACIONES CLAVE PARA UNA POSTURA ERGONÓMICA**

- Espalda recta y apoyada completamente en el respaldo de la silla.
- Pies planos sobre el suelo o en un reposapiés, formando un ángulo de 90° en las rodillas.
- Pantalla a la altura de los ojos, a unos 50-70 cm de distancia, evitando inclinar la cabeza.
- Teclado y mouse al nivel de los codos, que deben estar flexionados en un ángulo cercano a 90°.
- Muñecas rectas, sin doblarlas hacia arriba o abajo al escribir.
- Iluminación adecuada, evitando reflejos en la pantalla.

Esta postura ayuda a prevenir molestias como dolor de cuello, espalda, hombros y muñecas, además de mejorar la concentración y el rendimiento.

### **CANTIDAD Y CALIDAD DE LAS SESIONES DE TRABAJO FRENTE AL COMPUTADOR**

Se refiere al tiempo total dedicado a tareas digitales y a las condiciones en las que se realiza dicho trabajo, considerando factores como postura, pausas, iluminación, ergonomía y nivel de concentración.

Cantidad hace referencia al número de horas continuas o acumuladas que una persona pasa frente al computador. Excesos pueden generar fatiga visual, estrés y trastornos musculoesqueléticos.

Calidad implica que las sesiones se desarrollen en condiciones óptimas, con buena postura, pausas activas, iluminación adecuada, y un entorno ergonómico que favorezca la salud física y mental. Una sesión de calidad incluye:

- Duración moderada (idealmente con pausas cada 50-60 minutos.)
- Postura ergonómica y mobiliario adecuado.
- Buena iluminación y ventilación.
- Alternancia de tareas para evitar la monotonía.
- Hidratación y movimiento regular.

No solo importa cuánto tiempo se trabaja frente al computador, sino cómo se trabaja. La calidad de las sesiones es clave para prevenir lesiones, mejorar el rendimiento y cuidar el bienestar.

## CONCLUSIÓN

La relación entre condiciones laborales y ergonomía es esencial para construir entornos de trabajo sostenibles. La inversión en una ergonomía no debe verse como un gasto, sino como una mejora continua que impacta positivamente en la salud, el bienestar y la eficiencia de los trabajadores, no debe considerarse una medida opcional o secundaria, sino una estrategia integral que impacta directamente en la eficiencia operativa de las organizaciones. Un entorno laboral que incorpora principios ergonómicos no solo previene lesiones y enfermedades ocupacionales, sino que también promueve el bienestar emocional, la motivación y el compromiso del personal.

## REFERENCIAS

- Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). (s.f.). Ergonomía de oficina: conceptos fundamentales y recomendaciones prácticas [PDF]. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/empresa/centro-de-fichas/trabajadores/ergonomia-para-oficinas-conceptos-fundamentales-y-recomendaciones-practicas.pdf>
- Asociación Española de Ergonomía (AEE). (s.f.). ¿Qué es la ergonomía?. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://www.ergonomiaaee.org>
- Concepto.de.. (s.f.). Ergonomía. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://concepto.de/ergonomia>
- Definicion.de.. (s.f.). Ergonomía – Qué es, importancia, definición y concepto. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://definicion.de/ergonomia/>
- Ergonomía OnLine. (s.f.). Los 14 beneficios de la ergonomía. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://ergonomiaweb.com/beneficios-de-la-ergonomia/>
- ErgoIBV. (s.f.). Riesgos ergonómicos: ejemplos y afectaciones. Instituto de Biomecánica de Valencia. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://www.ergoibv.com/es/posts/riesgos-ergonomicos-ejemplos-afectaciones-trabajadores>
- Estudiando. (s.f.). Ergonomía laboral: Qué es, importancia y aplicaciones. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://estudiando.com/ergonomia-laboral-que-es-importancia-y-aplicaciones/>
- IMF Smart Education. (s.f.). La importancia de la ergonomía. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/importancia-ergonomia/>
- Ofiprix. (s.f.). Recomendaciones de ergonomía frente al ordenador. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://www.ofiprix.com/es/blog/recomendaciones-ergonomia-ordenador>
- Pronectis. (s.f.). ¿Cuáles son las posturas correctas para trabajar con una PC o laptop?. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://pronectis.com/novedades/cuales-son-las-posturas-correctas-para-trabajar-con-una-pc-o-laptop/>
- Theramart. (s.f.). Ventajas y beneficios de la ergonomía en el trabajo. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://theramart.com/blogs/de-salud/5-beneficios-comprobados-de-la-ergonomia-en-el-lugar-de-trabajo>



- TripleTen. (s.f.). Cómo lograr una postura correcta frente al computador: posición corporal neutra. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://tripleten.mx/blog/postura-correcta-para-trabajar-frente-al-computador/>
- Universidad Nacional Abierta. (s.f.). La ergonomía y su influencia en la calidad del trabajo. Studocu. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-nacional-abierta/informatica/la-ergonomia-y-su-influencia-en-la-calidad-del-trabajo/51225419>
- Universidad Nacional Abierta. (s.f.). Trabajo y ergonomía: consejos para mejorar la productividad. Studocu. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-nacional-abierta/introduccion-a-la-informatica/trabajo-apuntes/88513410>
- VDC Internacional. (s.f.). Consecuencias de no aplicar la ergonomía laboral. Recuperado el 26 de septiembre de 2025, de <https://vdcinternacional.com/consecuencias-no-aplicar-la-ergonomia>

## ANEXOS

Experiencia previa: Durante mis jornadas laborales en el área administrativa de un laboratorio clínico, comencé a notar ciertas incomodidades físicas, molestias musculoesqueléticas recurrentes e incluso visuales; la falta de conocimiento técnicos impidió proponer soluciones efectivas pero ahora cuento con las herramientas necesarias para intervenir de manera efectiva y mejorar la calidad del entorno laboral para contribuir al bienestar de mis compañeros de trabajo y mía.