



Nombre del docente: **MsC. Guiselle Herrera Zúñiga**

Taller Exploratorio: Oficina Moderna

Guía # 3

Subárea: Digitación Computacional

Unidad de estudio: Evolución del Equipo

Nivel: **Noveno**

Horario de atención: **Presencial**

Centro educativo: **CTP de la SUIZA**

Escenario: 1 (☒) 2 (☐) 3 (☐) 4 (☐)

Período establecido para el desarrollo de la guía:

Del 05 al 16 de Abril del 2021

II Parte. Planificación Pedagógica

Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar: (Importante considerar la situación de cada uno de los estudiantes)	Lapiceros, lápiz, computadora, calculadora, audífonos y cuaderno, material de reciclaje, herramientas tecnológicas
Indicaciones generales:	Todo el material se le hace llegar a los estudiantes por medio de teams, whatsapp, físico o correo donde luego es revisado en la clase virtual por medio de Teams, las tareas o trabajos son devueltos por whatsapp, teams o en físico para ser revisados.

Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante.

Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

Aplicar los principios de ergonomía en la posición correcta ante el computador

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
Construcción/Aplicación: Demostrar el principio ergonómico sobre la posición correcta ante el computador	Hogar (<input type="checkbox"/>) Centro educativo (<input checked="" type="checkbox"/>)	Tipo: (<input type="checkbox"/>) Conocimiento



El estudiante realiza un collage con imágenes alusivas al tema de Ergonomía y mobiliario ergonómico

() Desempeño

(X) Producto

INSTRUMENTO DE EVALACION DE LAS EVIDENCIAS

Indicadores de criterio de desempeño-competencias del aprendizaje esperado

Elabora correctamente un collage con imágenes alusivas al tema de Ergonomía y mobiliario ergonómico

Aún no logrado

En proceso

Logrado



PRINCIPIOS DE ERGONOMIA

La ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo, y sus sistemas, productos y ambientes para que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona, según la Asociación Internacional de Ergonomía. Además, el objetivo de esta disciplina es adaptar el trabajo a las principales necesidades del empleado y facilitar el análisis de las condiciones laborales, así como las

“Hay que adaptar el material de la silla y la mesa al trabajador y no el trabajador a la zona de trabajo”

Posibles lesiones derivadas de una falta de ergonomía

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo, **entre un 60 y un 90 por ciento de la población sufrirá dolor de espalda** en algún momento de su vida a consecuencia de su puesto de trabajo. Además, entre un 15 y un 42 por ciento de los afectados lo padecerá de forma habitual, según este organismo.

En este punto, Santos indica que **otras dolencias frecuentes están relacionadas con una mala postura en el trabajo**, como son las **contracturas** o desviaciones en la columna, junto al **estrés** y la falta de ejercicio. Las articulaciones de la cadera, columna



y rodillas sufren en constante tensión, sobre todo en aquellas personas que pasan su jornada laboral de pie, pueden derivar en problemas reumáticos”, añade.

Recomendaciones para evitar lesiones en el trabajo

Ante estas lesiones, que tienen un gran impacto en la calidad de vida de los trabajadores, existen algunos consejos que pueden prevenir o paliar los problemas descritos, según el secretario general del Colegio de Profesionales de Fisioterapeutas:

Ajustar la mesa de trabajo

La altura de trabajo es sumamente importante, ya que garantiza que el empleado realice su labor en una posición corporal bien balanceada. Esta adaptación debe estar organizada de una forma eficaz, con suficiente espacio para moverse alrededor y cambiar de posición cada cierto tiempo, comenta Santos.

Evitar estar en una misma posición durante mucho tiempo

Estar en la misma posición en largos periodos de tiempo puede degenerar en diversos trastornos musculoesqueléticos.

Santos sugiere para aquellas personas que están de pie durante su jornada laboral tener una banqueta para poder un pie encima, y así relajar la zona lumbar.

Vestir de una forma cómoda



Es preciso vestir con ropa holgada, que no apriete y permitan estar cómodos con el fin de prevenir malas posturas. De vital importancia resulta calzar zapatos cómodos, para disminuir el riesgo de posibles lesiones reumáticas derivadas de una tensión excesiva en los tendones de las piernas.

Realizar un buen descanso nocturno

Dormir ocho horas diarias favorece la recuperación de una forma óptima, pero también **influye en la aparición de lesiones y para reforzar el sistema inmunológico**, por lo que el empleado será menos propenso a enfermar.

Levantar peso con moderación

Los gobiernos suelen determinar el peso máximo que un trabajador puede cargar, no obstante, Santos indica que **es recomendable transportar peso con la espalda recta** y flexionando las rodillas para levantarlo del suelo.

Importancia del mobiliario ergonómico para la salud y confort de trabajadores

Un diseño de mobiliario que guarde consideraciones ergonómicas podrá prevenir malas posturas y molestias psico-físicas. El mobiliario –silla y mesa de trabajo, equipos, herramientas manuales– con requisitos ergonómicos es muy importante para la salud, el confort y el desempeño laboral eficiente porque se adapta adecuadamente a diversas posturas, así como a la cinemática propia del cuerpo y a la antropometría de las personas.

Desde una perspectiva multidisciplinaria, **el fin principal de la ergonomía es el ser humano**. Despliega una estrategia

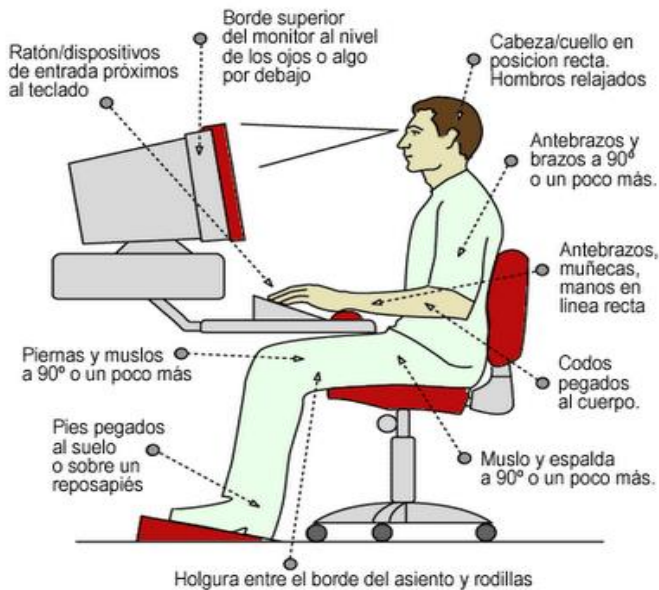


sistemática para lograr el objetivo de brindar confort, bienestar, minimizar el estrés y aumentar el rendimiento. Entre las disciplinas anexas a la ergonomía, se tiene como gran aliado al diseño industrial, especialidad que interviene desde la elaboración del concepto del producto, las fases del proyecto y el sistema de uso humano, mejorando los contenidos y presentación de manuales de instrucciones.

Para el diseño de un mobiliario, herramientas o puestos de trabajo con requisitos ergonómicos se debe de tener cuenta que las actividades difieren una de otra, según sea el propósito de la tarea; también se tiene en consideración las dimensiones y la tipología anatómica de los trabajadores. Por ello, el estudio ergonómico permitirá valorar las características idóneas que el mobiliario requiere para alcanzar el confort de los trabajadores, lo cual incide en su bienestar psicofísico, eficiencia y rendimiento.

POSICIÓN CORRECTA FRENTE AL COMPUTADOR

Es conveniente mantener una buena posición frente al computador para no afectar la espalda u otras partes del cuerpo. La postura ideal para trabajar frente a una computadora se obtiene manteniendo un ángulo de 90° entre el brazo y el antebrazo así como en las rodillas. Es oportuno señalar que en gran medida su manera de escribir depende de su forma de sentarse.



- Distancia: la mesa y la silla deben de estar acorde a la estatura del usuario. La maquina debe alinearse con el extremo de la mesa para que el estudiante no tenga que pegarse a esta.
- El cuerpo debe estar recto y no muy alejado de la maquina, los dedos deben colocarse curvos sobre las teclas guías, los codos deben quedar situados un poco hacia el frente del cuerpo.
- Espalda: la espalda debe estar recta y apoyada al respaldar de la silla.
- Brazos y codos: deben tener una posición natural al lado del cuerpo no muy pegados, ni muy alejados de esta.
- Manos y muñecas: las manos deben estar levantadas paralelas a la mesa. Las muñecas deben estar bajas pero no pegadas a la mesa a la maquina.
- Pies: se recomienda utilizar un apoyo para elevarlos un poco.
- Vista: siempre debe estar fija en lo que se va a copiar.

GIMNASIA PARA MANOS Y HOMBROS

Para las manos: extienda fuertemente los dedos, cierre el puño con firmeza durante unos segundos en espacios de uno o dos minutos.

Para el hombro: si al estar ejecutando una practica experimenta dolor de espalda u hombros y cansancio suspenda la acción por unos minutos y realice un ejercicio para la espalda y hombros, esto le ayudara a evitar errores de exactitud, asegúrese que su posición sea correcta.