Prevención de riesgos y bienestar en los entornos digitales

A la hora de preparar los materiales (digitales o no) que posteriormente vamos utilizar en el aula debemos de tener en cuenta los factores que, en nuestro día a día, pueden suponer riesgos asociados a la salud. Nos referimos tanto a los factores físicos como a los psicológicos.

¿Cuidamos la salud en el aula?

Para ir introduciéndonos en la temática, invierte un momento en detenerte y mirar a tu alrededor para plantearte preguntas de este estilo:

- ¿Estás cómodo/a ahora mismo frente al ordenador?
- ¿Es ésta tu postura habitual?
- ¿Crees que tenemos espacio para la mejora de nuestro entorno de trabajo?
- ¿Dónde crees que es más necesario aplicar mejoras?
- ¿Tienes los elementos con los que trabajas a mano?
- ¿Te cansas sentado/a en la silla?
- ¿Haces pausas para descansar?
- ¿La iluminación y el ruido ambiente son apropiados?
- ¿Con qué actitud has empezado el día?

desk

Flickr Desk

Nuestra zona de trabajo

Cuando diseñemos el entorno donde vayamos a trabajar tenemos que tener en cuenta algunos pequeños factores que pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud. Si los tenemos en cuenta, obtendremos mejoras inmediatas.

Copyright 2026

- **Postura y ergonomía**: la posición que tomamos cuando estamos sentados delante del ordenador puede causar dolores de cabeza y lesiones leves de espalda que pueden verse agravadas si la postura se prolonga en el tiempo. En concreto en lo que se refiere a uso de ordenador podemos tener el cuenta las siguientes orientaciones:
  - Coloca el teclado paralelo al borde de la mesa y no hagas uso de las patas posteriores de éste, es decir, no lo inclines.
  - Coloca las manos para trabajar sobre el teclado sin forzar las muñecas, apoyando ligeramente los antebrazos sobre la mesa y alineándolos con la muñeca y la mano.
  - Utiliza un ratón adaptado a la medida de tu mano y asegúrate de tener el espacio necesario para moverlo sin desviar la muñeca y apoyando el antebrazo, la muñeca y la mano.
  - La posición de la cabeza y la barbilla debe ser erguida: no inclines la cabeza para ver las pantallas. Adapta el ángulo de la pantalla a tu visión colocando la parte superior de ésta a la altura de los ojos y a una distancia de entre 60 y 80 centímetros de ti.
  - Además, otra recomendación importante es: escucha a tu cuerpo; tú mismo notarás cuándo necesitas modificar la postura y adoptar una ergonomía más apropiada y saludable.
- El **mobiliario y los elementos con que trabajamos**: ajustar la mesa y la silla donde realizamos nuestras tareas es tan importante como tener a mano los documentos y elementos de nuestro espacio de trabajo. Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para colocar los dispositivos tecnológicos, pero también la documentación que vamos a manejar (se recomienda que tenga entre 160 y 180 centímetros de largo).
- Las **características de los diferentes equipos** que vamos a utilizar (tamaño de las pantallas, conectividad de los dispositivos, tipos de teclados, etc.).
- La **iluminación y el ruido**: los dos son aspectos importantes. Respecto a la iluminación, ésta ha de ser buena y, además, evitar los reflejos en las pantallas de ordenadores o tablets; ajustar el contraste del monitor. El ruido es un factor invisible pero determinante, porque puede generar estrés y fatiga mental.
- **La actitud**: una buena actitud mental nos ayuda a desarrollar mejor las tareas. Este es, probablemente, el factor al que menos atención prestamos, pero es igual de importante que los factores físicos.
- La **personalización y el orden** del espacio de trabajo.

> Visualiza este vídeo de Pantallas Amigas sobre ergonomía para aprender un poco más sobre el tema:

https://www.youtube.com/embed/dYO1CAfDfog

Información exhaustiva sobre recomendaciones ergonómicas. **Enlace.**

Un ejemplo de plantilla donde constatar los factores ha tener presentes en la prevención y bienestar digital puede ser el siguiente.

PREVENCIÓN DE RIESGOS Y BIENESTAR EN LOS ENTORNOS DIGITALES
• Colocación de los ordenadores de sobremesa en mesas lo suficientemente amplias y que permitan la colocación del teclado de tal manera que las muñecas estén alineadas con el teclado. • Ajustar los monitores para que queden a la altura de los ojos. • La iluminación ha de ser buena, evitando los reflejos en las pantallas de ordenadores o tablets. • …

Revision #24
Created 2022-11-30 10:00:51 CET by Javier
Updated 2023-03-20 12:18:17 CET by María Esther Arilla Luna

Copyright 2026