



ERGONOMIAPRO

Checklist de Organización Ergonómica del Escritorio

Posición y distribución general

- ☐ El monitor está centrado frente a mí
- ☐ El teclado y el mouse están alineados con el cuerpo
- ☐ La altura del escritorio permite apoyar los antebrazos cómodamente
- ☐ Los pies están apoyados en el suelo o en un reposapiés

Accesibilidad y orden

- ☐ Los objetos de uso frecuente están a menos de 60 cm de distancia
- ☐ No hay cables enredados o colgando
- ☐ No hay papeles o accesorios innecesarios sobre el escritorio
- ☐ Hay espacio libre para mover el mouse sin obstáculos

Iluminación y ambiente

- ☐ El área tiene buena iluminación natural o artificial
- ☐ La luz no genera reflejos en la pantalla
- ☐ Hay una lámpara de escritorio si se trabaja de noche

Higiene y mantenimiento

- ☐ Limpio el escritorio al menos una vez por semana
- ☐ El teclado y el mouse se limpian regularmente
- ☐ No hay tazas sucias, comida ni restos en la zona de trabajo

Extra (para home office)

- ☐ El fondo es adecuado para videollamadas
- ☐ La silla es cómoda y ajustable
- ☐ Cuento con espacio para moverme o estirarme cada cierto tiempo

☒ Resultado:

4–6 marcas: A mejorar

7–10 marcas: Bien

11–15 marcas: ¡Muy bien! Espacio organizado y saludable