

Checklist de Ergonomía para Profesiones Multitarea

Utiliza esta lista de verificación para evaluar y optimizar tu puesto de trabajo multitarea, reducir la fatiga física y mental, y mejorar tu productividad diaria.

1. Configuración del Puesto de Trabajo

- ■ El monitor principal está situado frente a mí y a la altura de los ojos.
- ■ Las pantallas secundarias no superan los 30° de ángulo horizontal o vertical.
- ■ La distancia a la pantalla es de entre 50 y 70 cm.
- ■ El teclado y el ratón están alineados con mis antebrazos.

2. Mobiliario Ergonómico

- ■ Utilizo una silla con soporte lumbar ajustable.
- ■ Los reposabrazos permiten mantener los hombros relajados.
- ■ La mesa es regulable en altura o permite alternar posturas.
- ■ Mis pies apoyan completamente en el suelo o en un reposapiés.

3. Organización del Trabajo Multitarea

- ■ Agrupo tareas similares para reducir cambios cognitivos constantes.
- ■ Limito interrupciones innecesarias (notificaciones, alertas).
- ■ Utilizo herramientas que centralizan múltiples flujos de información.
- ■ Planifico el trabajo en bloques temporales claros.

4. Pausas Activas y Ergonomía Zen

- ■ Realizo pausas activas cada 60–90 minutos.
- ■ Practico estiramientos de cuello, hombros y muñecas.
- ■ Aplico técnicas de respiración consciente en el escritorio.
- ■ Evito jornadas prolongadas sin descanso visual.

5. Prevención y Evaluación de Riesgos

- ■ Mi puesto ha sido evaluado con criterios de ergonomía multitarea.
- ■ Se consideran exposiciones semanales o mensuales (macrociclos).
- ■ Soy consciente de los riesgos de TME y fatiga visual.
- ■ Ajusto el puesto cuando noto molestias o incomodidad.

Este checklist forma parte de la guía sobre Ergonomía para Profesiones Multitarea. Revisa periódicamente tu entorno de trabajo para mantener una salud laboral óptima.