26a Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Cómo ser feliz en “home office”

Una mirada desde la ergonomía

Dr. Diego Alberto Echavarría Arboleda Msc.

Odontólogo –Diseñador Industrial- Especialista en Ergonomía-,

Magister en Ingeniería Biomédica

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

26a Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Una mirada desde la ergonomía

La ergonomía es el arte de encontrar la felicidad en el trabajo

Busca encontrar la salud y el bienestar del trabajador, incrementando su eficiencia.

Cómo ser feliz en “home office”

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

El trabajo en casa es un privilegio

Busca encontrar el bienestar físico y mental

para todos los miembros de la unidad familiar

El trabajo en casa es un privilegio

Construcción de un entorno sensorial adecuado para el trabajo

“Hackear la oficina en la casa”

Cómo ser feliz en “home office”

Fuente:http://interfaceinc.scene7.com/is/content/InterfaceInc/Interface/EMEA/eCatalogs/Brochures/Human%20Spaces%20report/Spanish/ec_eu-humanspacesreport-es.pdf

“Healing environment” y Diseño biofílico

Exposición a la naturaleza, como ventanas al exterior, jardines interiores o exteriores, acuarios y arte con un tema de la naturaleza.

Iluminación:

Luz natural, Iluminación adecuada para la tarea, ausencia de flickers, Colores relajantes, limpieza, controlar el resplandor de las luces, estímulos visuales relajantes.

Ruido:

Reducción de estresores ambientales como el ruido, sonidos agradables, música ambiental (De acuerdo con la naturaleza del trabajo ; según las diferencias socio-económicas o de educación, y según la edad de las personas).

“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

-Si tu empleo implica el movimiento y si estás de pie gran parte el día, la música rock es la indicada.

-El punk, punk-rock, rap, hip-hop o rock es especial para los deportistas o atletas.

-Tareas que requieren de quietud y creatividad, es aconsejable la música del barroco y clásica, jazz, smooth jazz y música ambiental.

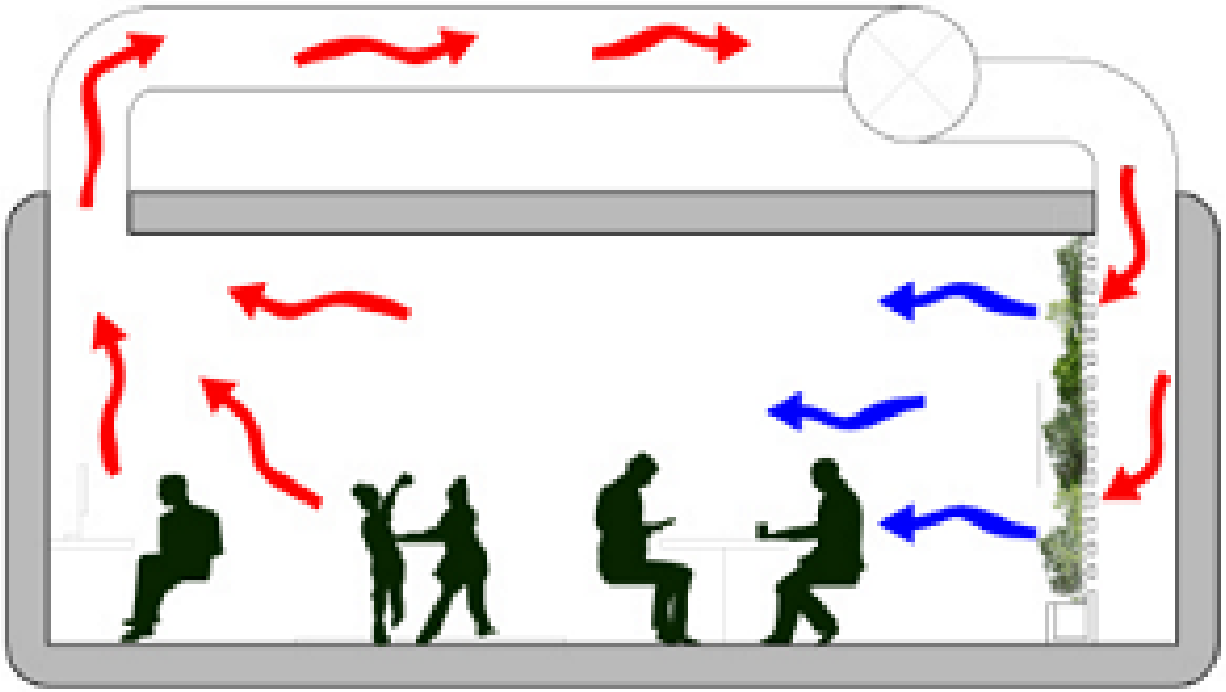
Si tu trabajo se basa en una actividad monótona como puede ser la entrada de datos, lo ideal es que la música que escuches sea repetitiva, como puede ser la música pop.

Los ritmos muy fuertes no son recomendables para los trabajadores que atienden al público.

Fuente: https://www.medicinalliure.com/es/musica-en-el-trabajo-mejora-productividad-reduce-estres/

Condiciones Ambientales:

La mala calidad del aire, circulación del aire creando flujos naturales, regulación del ambiente térmico.



“Healing environment” y Diseño biofílico

Mobiliario:

Personalizar su habitación con artículos personales especiales que les brinden comodidad.

“Healing environment” y Diseño biofílico

Mobiliario:

Habitaciones confortables con mobiliario que permitan el “sentado activo”

“Sentarse bien, sentirse bien”

“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Human Space y la Universidad de Lancaster efectos del diseño biofílico

-15% más Bienestar.

-6% más productivos

-15% más creativos

-37% reducción de la ansiedad

-67 % afirmaban ser más felices

Fuente:http://interfaceinc.scene7.com/is/content/InterfaceInc/Interface/EMEA/eCatalogs/Brochures/Human%20Spaces%20report/Spanish/ec_eu-humanspacesreport-es.pdf

“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

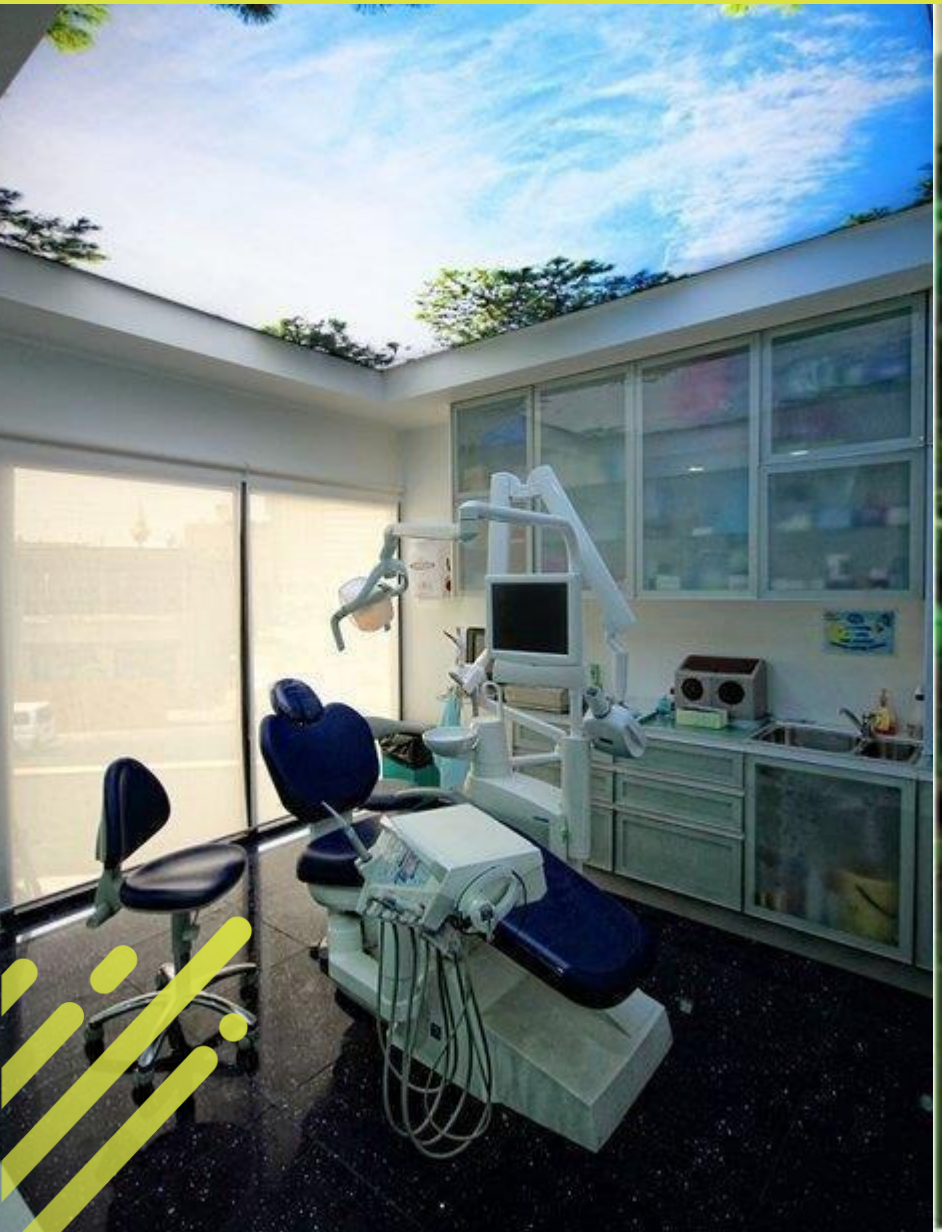
“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

“Healing environment” y Diseño biofílico

26a Semana de la Salud Ocupacional
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

“Healing environment” y Diseño biofílico



26a Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Muchas Gracias...

Dr. Diego Alberto Echavarría Arboleda Msc

- dechavarria@ces.edu.co
- dechavarria@yahoo.com

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

www.corporacionsoa.co