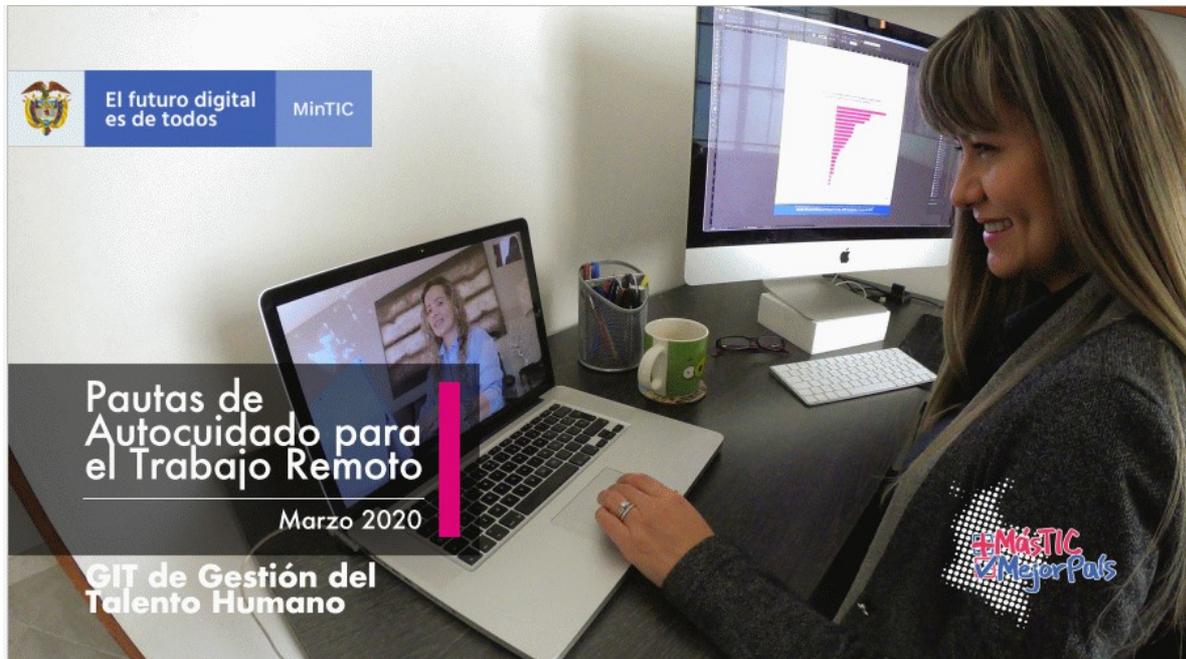


<Fuente: Archivo interno entidad emisora>

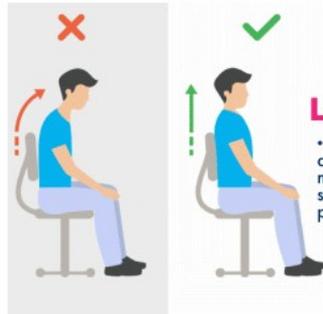
MINISTERIO DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LAS COMUNICACIONES



# Parámetros para Puestos de Trabajo

• **Superficie:** pieza horizontal donde se ubican los elementos de trabajo: Teléfono, computadores, IPAD y documentos.

• La configuración debe permitir ubicar la superficie de trabajo en los planos adecuados, de acuerdo con las características antropométricas del trabajador.



## La Silla

• Debe estar a una altura en donde se puedan ubicar los muslos horizontalmente y los pies se apoyen directamente sobre el piso.



# Parámetros para Puestos de Trabajo

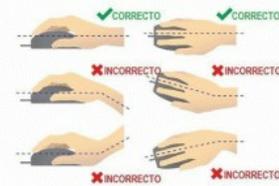


## Monitor o portátil

Ubica la pantalla de frente, la parte superior a la misma altura de tus ojos. La distancia recomendada entre los ojos y la pantalla debe estar entre 45 y 70 cm.



En el caso de uso continuo del portátil se sugiere el uso del elevador con el fin de lograr el ángulo de visión y hacer uso del teclado y el mouse.



## Mouse y teclado

Deben estar ubicados sobre la misma superficie, el mouse lo más cerca del lado del teclado.

En lo posible utiliza el mouse alternadamente en la mano derecha e izquierda.





El futuro digital es de todos

MinTIC

## GIT de Gestión del Talento Humano



### PAUTAS PARA EL USO DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

- Sitúate en el centro de la zona de confort del campo visual.
- Para tareas habituales la distancia de visión no debe ser menor de 60 cm.
- Mantén los brazos soportados en una superficie si su uso es continuo.



### PAUTAS DE USO DE AUDIFONOS O AURICULARES

- Coloca el volumen en el nivel mínimo antes de comenzar a escuchar, después ajústalo a un nivel adecuado.
- Si se requiere de uso prolongado de audífonos o auriculares, es preferible que sean de copa no de inserción.
- Su uso no debe superar las 4 horas de la jornada laboral.



El futuro digital es de todos

MinTIC

## GIT de Gestión del Talento Humano



Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones

# 2020

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones  
Tel: +57(1) 344 34 60  
Edif. Murillo Toro Cra. 8 entre calles 12A y 12B,  
Bogotá, Colombia - Código Postal 111711  
[www.mintic.gov.co](http://www.mintic.gov.co)

Esta presentación es propiedad intelectual controlada y producida por la Presidencia de la República.



Disposiciones analizadas por Avance Jurídico Casa Editorial Ltda.

Compilación Jurídica MINTIC

n.d.

Última actualización: 31 de mayo de 2024 - (Diario Oficial No. 52.755 - 13 de mayo de 2024)

 logo