

**CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 23:  
“COMPORTAMIENTOS SEGUROS EN LAS OFICINAS DE TRABAJO”**

**INTRODUCCION:**

Imaginemos por un momento que estamos en nuestra oficina, trabajando como cualquier día. Todo parece normal... hasta que un pequeño descuido —un cable suelto, una silla mal ajustada, un documento en el suelo— provoca un accidente. La mayoría de los incidentes en oficinas no son por grandes riesgos, sino por **pequeños hábitos inseguros repetidos cada día**.

**INFORMACION:**

Puntos clave de comportamiento seguro

**1. Orden y limpieza**

- Mantener escritorios y pasillos libres de objetos que puedan provocar tropiezos.
- Guardar cables y extensiones de forma segura.
- Eliminar lo innecesario y clasificar lo útil.
- Acondicionar los medios para guardar y localizar el material fácilmente.
- Evitar ensuciar y limpiar después.
- Establecer normas que favorezcan el orden y la limpieza.

**2. Postura y ergonomía**

- Ajustar la silla para que la espalda esté recta y los pies apoyados en el suelo.
- Colocar la pantalla a la altura de los ojos para evitar tensión en cuello y espalda.
- Los reposabrazos: debe estar a la altura de los codos cuando los brazos están relajados.

**3. Uso correcto de equipos**

- No sobrecargar enchufes ni usar cables dañados.
- Apagar equipos eléctricos al final de la jornada.
- Evite que equipos eléctricos entren en contacto con zonas húmedas.
- Instalar correctamente y ordenar los cables eléctricos.

**4. Prevención de accidentes menores**

- No correr dentro de la oficina.
- Usar escaleras de mano para alcanzar objetos altos, nunca sillas o muebles inestables.

**5. Cuidado visual y pausas activas**

- Aplicar la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies (6 metros) durante 20 segundos.
- Realizar estiramientos breves para evitar fatiga muscular.

**CIERRE:** La seguridad en la oficina no depende solo de normas escritas, sino de nuestros hábitos diarios. Cada acción segura que tomamos protege no solo nuestra salud, sino también la de nuestros compañeros. Recordemos: un entorno seguro es un entorno productivo.

***“La seguridad es provechosa, el accidente es doloroso”***