

**Datos del puesto****Identificador del puesto**

GERENTE

**Descripción**

El gerente del restaurante es la persona encargada de dirigir todos los aspectos de nuestro restaurante, se encargará de ofrecer un menú de alta calidad y de motivar a nuestro personal para ofrecer una excelente atención al cliente. Las responsabilidades del gerente de restaurante incluyen mantener los ingresos, rentabilidad y objetivos de calidad del restaurante. Se encargará de garantizar que el funcionamiento del restaurante sea eficiente, además de mantener un nivel elevado de producción, productividad, calidad y estándares de servicio al cliente

**Empresa**

Restaurante Bar La Casa del Marisco

**Departamento/Área**

Gerencia

**Sección**

Gerencia

**Datos de la evaluación****Empresa evaluadora**

Estudiante de Maestría de SG-SST

**Nombre del evaluador**

Ana B. Rivera y Angie L. Rivera

**Fecha de la evaluación**

20/09/2025

**Datos del trabajador****Nombre del trabajador**

CARLOS RIVERA

**Sexo**

Masculino

**Edad**

66 años

**Antigüedad en el puesto**

16 años

**Tiempo que ocupa el puesto por jornada**

5 horas

**Duración de la jornada laboral**

8 horas

**Observaciones**

Silla



**○ Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea la silla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Asiento



Respecto a la altura del asiento, indica la situación



Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación



Además, indica si



Reposabrazos



Respecto a los reposabrazos, indica la situación



Además, indica si



Respaldo



Respecto al respaldo, indica la situación



Además, indica



Pantalla



⊙ Tiempo: Indica cuánto tiempo se emplea la pantalla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto a la pantalla, indica la situación



Pantalla a entre 45 y 75 cm. de distancia de los ojos y borde superior a la altura de los ojos.



Pantalla muy baja. 30° por debajo del nivel de los ojos.



Pantalla demasiado alta. Provoca extensión de cuello.

Además, indica



Pantalla desviada lateralmente. Es necesario girar el cuello.



Es necesario manejar documentos y no existe un atril o soporte para ellos.



Brillos o reflejos en la pantalla.

Teléfono



**○ Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea el teléfono en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teléfono, indica la situación

Se usan cascos auriculares o se usa el teléfono con una mano y el cuello en posición neutral. El teléfono está cerca (30 cm. o menos).

30cm  
El teléfono está lejos.  
A más de 30 cm.

Además, indica

+1

ergonomías  
El teléfono se sujeta entre el cuello y el hombro.

El teléfono no tiene función manos libres.

Mouse/Ratón



**○ Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea el mouse en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al mouse, indica la situación

ergonomías  
El mouse está alineado con el hombro.

2

ergonomías  
El mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo.

Además, indica

ergonomías  
Mouse muy pequeño. Requiere agarrarlo con la mano en pinza.

+1

ergonomías  
El mouse y teclado están a diferentes alturas.

+1

ergonomías  
Reposamanos duro o existen puntos de presión en la mano al usar el mouse.

Teclado



○ **Tiempo:** Indica cuánto tiempo se emplea el teclado en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al **teclado**, indica la situación:

Las muñecas están rectas y los hombros relajados.

Las muñecas están extendidas más de 15°.

Además, indica

Las muñecas están desviadas lateralmente hacia dentro o hacia afuera.

El teclado está demasiado alto. Los hombros están encogidos.

Se deben alcanzar objetos alejados o por encima del nivel de la cabeza.

El teclado, o la plataforma sobre la que reposa, no son ajustables.

- Nota: Tomado *Diego-Mas, Jose Antonio. Evaluación de puestos de oficina mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2019.*

**Datos del puesto**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Identificador del puesto</b> | ADMINISTRADOR   |
| <b>Descripción</b>              | Planificar, organizar, dirigir y controlar los recursos administrativos, operativos y financieros de la organización, asegurando un funcionamiento eficiente y el logro de los objetivos estratégicos establecidos. |
| <b>Empresa</b>                  | Restaurante Bar La Casa del Marisco   |
| <b>Departamento/Área</b>        | Administración  |
| <b>Sección</b>                  | Administración  |

**Datos de la evaluación**

|                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| <b>Empresa evaluadora</b>     | Estudiante de Maestría de SG-SST |
| <b>Nombre del evaluador</b>   | Ana B. Rivera y Angie L. Rivera  |
| <b>Fecha de la evaluación</b> | 20/09/2025                       |

**Datos del trabajador**

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>Nombre del trabajador</b>                  | MARCELINA MATTA |
| <b>Sexo</b>                                   | Femenino        |
| <b>Edad</b>                                   | 58 años         |
| <b>Antigüedad en el puesto</b>                | 16 años         |
| <b>Tiempo que ocupa el puesto por jornada</b> | 8 horas         |
| <b>Duración de la jornada laboral</b>         | 8 horas         |

**Observaciones**

Silla



⊙ Tiempo: indica cuánto tiempo se emplea la silla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Mas de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Asiento



Respecto a la altura del asiento, indica la situación.

|   |   |   |                                       |
|---|---|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>                      | <input checked="" type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>              |
| Indicador fijado a 90° aproximadamente. | Asiento muy bajo. Ángulo de la rodilla > 90°. | Asiento muy alto. Ángulo de la rodilla > 90°. | No contacto de los pies con el suelo. |

Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   |
| aproximadamente 8 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas. | Asiento muy largo. Menos de 8 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas. | Asiento muy corto. Más de 8 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas. |

Además, indica si

|   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/>               | <input checked="" type="checkbox"/>         |
| Espacio suficiente para las piernas bajo la mesa. | La altura del asiento no es regulable. | La profundidad del asiento no es regulable. |

Reposabrazos



Respecto a los reposabrazos, indica la situación.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                                       |
| Centros apoyados en línea con los hombros. Los hombros están relajados. | Reposabrazos demasiado altos. Los hombros están encorvados. | Reposabrazos demasiado bajos. Los codos no apoyan sobre ellos. |

Además, indica si

|                                     |   |                                     |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/>                   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Reposabrazos demasiado separados.   | La superficie del reposabrazos es dura o está dañada. | Reposabrazos no ajustables.         |

Respaldo



Respecto al respaldo, indica la situación



Además, indica



Pantalla



⊙ Tiempo: Indica cuánto tiempo se emplea la pantalla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto a la pantalla, indica la situación



Además, indica



Teléfono



**Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea el teléfono en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teléfono, indica la situación

|   |  |
|---|--|
| <p>Se usan cascos auriculares o se usa el teléfono con una mano y el cuello en posición neutral. El teléfono está cerca (30 cm. o menos).</p> | <p>El teléfono está lejos. A más de 30 cm.</p> |
|---|--|

Además, indica

|   |   |
|---|---|
| <p>El teléfono se sujeta entre el cuello y el hombro.</p> | <p>El teléfono no tiene función manos libres.</p> |
|---|---|

Mouse/Ratón



**Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea el mouse en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al mouse, indica la situación

|  |   |
|--|---|
| <p>El mouse está alineado con el hombro.</p> | <p>El mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo.</p> |
|--|---|

Además, indica

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Mouse muy pequeño. Requiere agarrarlo con la mano en pinza.</p> | <p>El mouse y teclado están a diferentes alturas.</p> | <p>Reposamanos duro o existen puntos de presión en la mano al usar el mouse.</p> |
|--|---|--|

Teclado



**Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea el teclado en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teclado, indica la situación

ergonautas

Las muñecas están rectas y los hombros relajados.

> 15°

Las muñecas están extendidas más de 15°.

Además, indica

Las muñecas están desviadas lateralmente hacia dentro o hacia afuera.

El teclado está demasiado alto. Los hombros están encogidos.

Se deben alcanzar objetos alejados o por encima del nivel de la cabeza.

El teclado, o la plataforma sobre la que reposa, no son ajustables.

- Nota: Tomado *Diego-Mas, Jose Antonio. Evaluación de puestos de oficina mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2019.*

**Datos del puesto****Identificador del puesto**

CONTADOR

**Descripción**

Planear, coordinar y supervisar todos los procesos contables y financieros de la empresa, garantizando el cumplimiento de la normativa legal vigente, la presentación oportuna de informes contables y fiscales, y la toma de decisiones basada en información financiera confiable y actualizada.

**Empresa**

Restaurante Bar La Casa del Marisco

**Departamento/Área**

Contabilidad / Finanzas

**Sección**

Contabilidad

**Datos de la evaluación****Empresa evaluadora**

Estudiante de Maestría de SG-SST

**Nombre del evaluador**

Ana B. Rivera y Angie L. Rivera

**Fecha de la evaluación**

20/09/2025

**Datos del trabajador****Nombre del trabajador**

JACOME ILLIDGE

**Sexo**

Masculino

**Edad**

71 años

**Antigüedad en el puesto**

6 años

**Tiempo que ocupa el puesto por jornada**

4 horas

**Duración de la jornada laboral**

4 horas

**Observaciones**

Silla



⊙ **Tiempo** Indica cuánto tiempo se emplea la silla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Asiento



Respecto a la **altura del asiento**, indica la situación

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>1</p> <p>Incluso flexados 90° aproximadamente.</p> | <p>2</p> <p>Asiento muy bajo. Ángulo de la rodilla &gt; 90°.</p> | <p>3</p> <p>Asiento muy alto. Ángulo de la rodilla &lt; 90°.</p> | <p>4</p> <p>En contacto de los pies con el suelo.</p> |
|---|--|--|---|

Respecto a la **profundidad del asiento**, indica la situación

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>5</p> <p>Quedan al menos 5 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas.</p> | <p>6</p> <p>Asiento muy bajo. Menos de 5 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas.</p> | <p>7</p> <p>Asiento muy corto. Más de 5 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas.</p> |
|--|---|--|

Además, indica si

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>8</p> <p>El espacio suficiente para que las piernas bajen la mesa.</p> | <p>9</p> <p>La altura del asiento no es regulable.</p> | <p>10</p> <p>La profundidad del asiento no es regulable.</p> |
|---|--|--|

Reposabrazos



Respecto a los **reposabrazos**, indica la situación

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>11</p> <p>Estos apoyados en línea con los hombros. Los hombros están relajados.</p> | <p>12</p> <p>Reposabrazos demasiado bajos. Los hombros están encorvados.</p> | <p>13</p> <p>Reposabrazos demasiado altos. Los codos no apoyan sobre ellos.</p> |
|--|--|---|

Además, indica si

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>14</p> <p>Reposabrazos demasiado separados.</p> | <p>15</p> <p>La superficie del reposabrazos es dura o está doblada.</p> | <p>16</p> <p>Reposabrazos no ajustables.</p> |
|--|---|--|

Respaldo



Respecto al respaldo, indica la situación



Además, indica



Pantalla



⊙ Tiempo: Indica cuánto tiempo se emplea la pantalla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto a la pantalla, indica la situación



Además, indica



Teléfono



○ Tiempo: indica cuánto tiempo se emplea el teléfono en la jornada.

- 1 Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teléfono, indica la situación



Se usan cascos auriculares o se usa el teléfono con una mano y el cuello en posición neutral. El teléfono está cerca (30 cm. o menos).



El teléfono está lejos. A más de 30 cm.

Además, indica



El teléfono se sujeta entre el cuello y el hombro.



El teléfono no tiene función manos libres.

Mouse/Ratón



○ Tiempo: Indica cuánto tiempo se emplea el mouse en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al mouse, indica la situación



El mouse está alineado con el hombro.



El mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo.

Además, indica



Mouse muy pequeño. Requiere agarrarlo con la mano en pinza.



El mouse y teclado están a diferentes alturas.



Reposamanos duro o existen puntos de presión en la mano al usar el mouse

Teclado



○ Tiempo: Indica cuánto tiempo se emplea el teclado en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teclado, indica la situación

ergonautas

Las muñecas están rectas y los hombros relajados.

>15°

ergonautas

Las muñecas están extendidas más de 15°.

Además, indica

ergonautas

Las muñecas están desviadas lateralmente hacia dentro o hacia afuera.

ergonautas

El teclado está demasiado alto. Los hombros están encogidos.

ergonautas

Se deben alcanzar objetos alejados o por encima del nivel de la cabeza.

ergonautas

El teclado, o la plataforma sobre la que reposa, no son ajustables.

- Nota: Tomado *Diego-Mas, Jose Antonio*. Evaluación de puestos de oficina mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2019.

**Datos del puesto**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Identificador del puesto | AUXILIAR CONTABLE   |
| Descripción              | Apoyar en el registro, control y análisis de las operaciones contables y financieras de la empresa, garantizando la correcta contabilización de ingresos, egresos, pagos, y demás movimientos contables, cumpliendo con la normativa vigente y los procedimientos internos. |
| Empresa                  | Restaurante Bar La Casa del Marisco   |
| Departamento/Área        | Contabilidad / Finanzas   |
| Sección                  | Contabilidad  |

**Datos de la evaluación**

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| Empresa evaluadora     | Estudiante de Maestría de SG-SST |
| Nombre del evaluador   | Ana B. Rivera y Angie L. Rivera  |
| Fecha de la evaluación | 20/09/2025                       |

**Datos del trabajador**

|  |              |
|--|--------------|
| Nombre del trabajador                  | NEIVIS NEIRA |
| Sexo                                   | Femenino     |
| Edad                                   | 23 años      |
| Antigüedad en el puesto                | 1 años       |
| Tiempo que ocupa el puesto por jornada | 8 horas      |
| Duración de la jornada laboral         | 8 horas      |

**Observaciones**

Silla



⌚ **Tiempo** Indica cuánto tiempo se emplea la silla en la jornada.

- Menos de 3 horas al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Asiento



Respecto a la altura del asiento, indica la situación.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <br>Tus pies descansan en el suelo.<br><input checked="" type="checkbox"/> | <br>Algunos pies en el reposapiés.<br><input type="checkbox"/> | <br>Algunos pies en el reposapiés > 90°.<br><input type="checkbox"/> | <br>Algunos pies en el reposapiés < 90°.<br><input type="checkbox"/> |
|--|--|--|--|

Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación.

|  |   |   |
|--|---|---|
| <br>Queda un espacio de 5 cm entre el asiento y la parte trasera de la silla.<br><input checked="" type="checkbox"/> | <br>Queda un espacio de 1 cm entre el asiento y la parte trasera de la silla.<br><input type="checkbox"/> | <br>No queda espacio entre el asiento y la parte trasera de la silla.<br><input type="checkbox"/> |
|--|---|---|

Además, indica si

|  |   |  |
|--|---|--|
| <br>El reposapiés sirve para descansar los pies.<br><input type="checkbox"/> | <br>La silla no permite tener los pies en el suelo.<br><input type="checkbox"/> | <br>La profundidad del asiento no permite tener los pies en el suelo.<br><input checked="" type="checkbox"/> |
|--|---|--|

Reposabrazos



Respecto a los reposabrazos, indica la situación.

|  |   |  |
|--|---|--|
| <br>Quedan alineados con el codo cuando se apoya los brazos en los reposabrazos.<br><input type="checkbox"/> | <br>Los reposabrazos están demasiado altos.<br><input type="checkbox"/> | <br>Los reposabrazos están demasiado bajos.<br><input checked="" type="checkbox"/> |
|--|---|--|

Además, indica si

|   |  |  |
|---|--|--|
| <br>Los reposabrazos permiten apoyar los brazos.<br><input checked="" type="checkbox"/> | <br>Los reposabrazos están demasiado altos.<br><input checked="" type="checkbox"/> | <br>Los reposabrazos están demasiado bajos.<br><input checked="" type="checkbox"/> |
|---|--|--|

Respaldo



Respondo al respaldo, indica la situación



Respaldo inclinado entre 90° y 110° según la altura del usuario.



Del apoyo lumbar o apoyo lumbar ajustado al 10 para bajar la presión.



Respaldo inclinado incorrecto de 90° a 100°.



El respaldo o cinturón no ajustado para apoyar la espalda.

Además, indica



Respaldo de la silla ajustado a la altura del usuario.



Respaldo ajustado.

Pantalla



⌚ Tiempo: indica cuánto tiempo se emplea la pantalla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respondo a la pantalla, indica la situación



Pantalla a entre 45 y 75 cm, de distancia de los ojos y borde superior a la altura de los ojos.



Pantalla muy baja, 30° por debajo del nivel de los ojos.



Pantalla demasiado alta. Provoca extensión de cuello.

Además, indica



Pantalla desviada lateralmente. Es necesario girar el cuello.



Es necesario manejar documentos y no existe un atril o soporte para ellos.



Brillos o reflejos en la pantalla.

Teléfono



⌚ **Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea el teléfono en la jornada.

- ➕ Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos interrumpidos en un día.
- ➖ Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora interrumpidos en un día.
- ➕ Max de 4 horas al día o más de 1 hora interrumpida en un día.

Impacto al teléfono, indica la situación:

|   |  |
|---|--|
| <p>Se usan cascos auriculares o se usa el teléfono con una mano y el cuerpo en posición neutral. El teléfono está cerca (30 cm. o menos).</p> | <p>El teléfono está lejos. A más de 30 cm.</p> |
|---|--|

Además, indica:

|   |   |
|---|---|
| <p>El teléfono se sujeta entre el cuello y el hombro.</p> | <p>El teléfono no tiene función manos libres.</p> |
|---|---|

Mouse/Ratón



⌚ **Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea el mouse en la jornada.

- ➖ Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos interrumpidos en un día.
- ➕ Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora interrumpida en un día.
- ➕ Max de 4 horas al día o más de 1 hora interrumpida en un día.

Impacto al mouse, indica la situación:

|  |   |
|--|---|
| <p>El mouse está alineado con el hombro.</p> | <p>El mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo.</p> |
|--|---|

Además, indica:

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Mouse muy pequeño. Requiere agarre con la mano en garra.</p> | <p>El mouse y teclado están a diferentes alturas.</p> | <p>Reposamos duro o existen puntos de presión en la mano al usar el mouse.</p> |
|---|---|--|

Teclado



⊖ Tiempo: indica cuanto tiempo se emplea el teclado en la jornada

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 20 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teclado, indica la situación



Las muñecas están rectas y los hombros relajados.



Las muñecas están extendidas más de 15°.

Además, indica



Las muñecas están desviadas lateralmente hacia dentro o hacia afuera.



El teclado está demasiado alto. Los hombros están encogidos.



Se deben alcanzar objetos alejados o por encima del nivel de la cadera.



El teclado, o la plataforma sobre la que reposa, no son ajustables.

- Nota: Tomado *Diego-Mas, Jose Antonio. Evaluación de puestos de oficina mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2019.*

**Datos del puesto**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Identificador del puesto | CAJERA  |
| Descripción              | Persona que gestiona las transacciones con los clientes, entre sus responsabilidades incluyen recibir pagos y emitir recibos, además de realizar seguimiento de todas las transacciones en efectivo o tarjeta |
| Empresa                  | Restaurante Bar La Casa del Marisco   |
| Departamento/Área        | Área de supervisión Operativa   |
| Sección                  | CAJA  |

**Datos de la evaluación**

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| Empresa evaluadora     | Estudiante de Maestría de SG-SST |
| Nombre del evaluador   | Ana B. Rivera y Angie L. Rivera  |
| Fecha de la evaluación | 20/09/2025                       |

**Datos del trabajador**

|  |              |
|--|--------------|
| Nombre del trabajador                  | MERLIS CAMPO |
| Sexo                                   | Femenino     |
| Edad                                   | 52 años      |
| Antigüedad en el puesto                | 7 años       |
| Tiempo que ocupa el puesto por jornada | 5 horas      |
| Duración de la jornada laboral         | 5 horas      |

**Observaciones**

Silla



⊙ Tiempo: indica cuánto tiempo se emplea la silla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Ajuste



Respecto a la altura del asiento, indica la situación.



Respecto a la altura del asiento, indica la situación.



Respecto a la altura del asiento, indica la situación.



Respecto a la altura del asiento, indica la situación.



Respecto a la altura del asiento, indica la situación.

Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación.



Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación.



Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación.



Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación.

Además, indica si:



Además, indica si:



Además, indica si:



Además, indica si:

Reposabrazos



Respecto a los reposabrazos, indica la situación.



Respecto a los reposabrazos, indica la situación.



Respecto a los reposabrazos, indica la situación.



Respecto a los reposabrazos, indica la situación.

Además, indica si:



Además, indica si:



Además, indica si:



Además, indica si:

Respando



Respecto al respaldo, indica la situación:



Respando reclinado entre 95 y 110 grados con apoyo adecuado.



Se apoya la cabeza u otros puntos anómalos de la parte trasera de la espalda.



Respando reclinado inferior de 90 a más de 110°.



Sin respaldo o respaldo no suficiente para apoyar la espalda.

Además, indica



Regulador de altura ajustado para las necesidades de la persona.



Respaldo no ajustado.

Pantalla



⌚ Tiempo: indica cuánto tiempo se emplea la pantalla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto a la pantalla, indica la situación



Pantalla a entre 45 y 75 cm. de distancia de los ojos y borde superior a la altura de los ojos.



Pantalla muy baja. 30° por debajo del nivel de los ojos.



Pantalla demasiado alta. Provoca extensión de cuello.

Además, indica



Pantalla desviada lateralmente. Es necesario girar el cuello.



Es necesario manejar documentos y no existe un atril o soporte para ellos.



Brillos o reflejos en la pantalla.

Teléfono



ⓐ Tiempo: indica cuánto tiempo se emplea el teléfono en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 20 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Responde al teléfono: indica la situación

Se usan auriculares o se usa el teléfono con una mano y el cuello en posición neutra. El teléfono está cerca (30 cm. o menos)

El teléfono está lejos. A más de 50 cm.

Además, indica

El teléfono se sujeta entre el cuello y el hombro.

El teléfono no tiene función manos libres.

Mouse/Raton



ⓐ Tiempo: indica cuánto tiempo se emplea el mouse en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 20 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Responde al mouse: indica la situación

El mouse está alineado con el hombro.

El mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo.

Además, indica

Mouse muy pequeño. Requiere agarrarlo con la mano en pinza.

El mouse y teclado están a diferentes alturas.

Apoyamundo duro o excesiva presión de posición en la mano al usar el mouse.

Teclado



⊙ **Tiempo:** Indica cuánto tiempo se emplea el teclado en la jornada.



- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al **teclado**, indica la situación:

Las muñecas están rectas y los hombros relajados.

Las muñecas están extendidas más de 15°.

Además, indica:

Las muñecas están desviadas lateralmente hacia dentro o hacia afuera.

El teclado está demasiado alto. Los hombros están encogidos.

Se deben alcanzar objetos alejados o por encima del nivel de la cabeza.

El teclado, o la plataforma sobre la que reposa, no son ajustables.

- **Nota:** Tomado *Diego-Mas, Jose Antonio. Evaluación de puestos de oficina mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2019.*

**Datos del puesto**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Identificador del puesto | CAJERA  |
| Descripción              | Persona que gestiona las transacciones con los clientes, entre sus responsabilidades incluyen recibir pagos y emitir recibos, además de realizar seguimiento de todas las transacciones en efectivo o tarjeta |
| Empresa                  | Restaurante Bar La Casa del Marisco   |
| Departamento/Área        | Área de supervisión Operativa   |
| Sección                  | CAJA  |

**Datos de la evaluación**

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| Empresa evaluadora     | Estudiante de Maestría de SG-SST |
| Nombre del evaluador   | Ana B. Rivera y Angie L. Rivera  |
| Fecha de la evaluación | 20/09/2025                       |

**Datos del trabajador**

|  |               |
|--|---------------|
| Nombre del trabajador                  | MAROLYN BELLO |
| Sexo                                   | Femenino      |
| Edad                                   | 28 años       |
| Antigüedad en el puesto                | 6 meses       |
| Tiempo que ocupa el puesto por jornada | 5 horas       |
| Duración de la jornada laboral         | 5 horas       |

**Observaciones**

Silla



⌚ **Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea la silla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Asiento



Respecto a la altura del asiento, indica la situación



Respecto a la profundidad del asiento, indica la situación



Además, indica si



Reposabrazos



Respecto a los reposabrazos, indica la situación



Además, indica si



Respaldo



Respecto al respaldo, indica la situación:



95° 110°

Respaldo reclinable entre 95 y 110° y apoyo lumbar adecuado.



Sin apoyo lumbar o apoyo lumbar inadecuado en la parte baja de la espalda.



Respaldo reclinado menos de 95° o más de 110°



Con respaldo o respaldo no ajustado para apoyar la espalda.

Además, indica



Superficie de trabajo demasiado alta. Los hombros están encorvados.



Respaldo no ajustable.

Pantalla



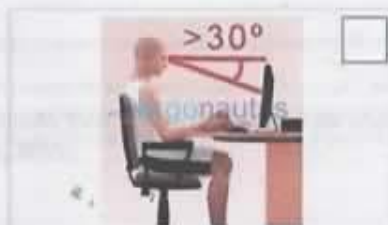
⌚ **Tiempo:** Indica cuánto tiempo se emplea la pantalla en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto a la pantalla, indica la situación:



Pantalla a entre 45 y 75 cm. de distancia de los ojos y borde superior a la altura de los ojos.



Pantalla muy baja. 30° por debajo del nivel de los ojos.



Pantalla demasiado alta. Provoca extensión de cuello.

Además, indica



Pantalla desviada lateralmente. Es necesario girar el cuello.



Es necesario manejar documentos y no existe un atril o soporte para ellos.



Brillos o reflejos en la pantalla.

Teléfono



⊙ **Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea al teléfono en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teléfono, indica la situación:

|   |  |
|---|--|
| <p>Se usan cascos auriculares o se usa el teléfono con una mano y el cuello en posición neutral. El teléfono está cerca (30 cm. o menos).</p> | <p>El teléfono está lejos. A más de 30 cm.</p> |
|---|--|

Además, indica:

|   |   |
|---|---|
| <p>El teléfono se sujeta entre el cuello y el hombro.</p> | <p>El teléfono no tiene función manos libres.</p> |
|---|---|

Mouse/Ratón



⊙ **Tiempo:** indica cuánto tiempo se emplea al mouse en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Más de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al mouse, indica la situación:

|  |   |
|--|---|
| <p>El mouse está alineado con el hombro.</p> | <p>El mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo.</p> |
|--|---|

Además, indica:

|                                    |                                   |   |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| <p>Mouse muy pequeño. Requiere</p> | <p>El mouse y teclado están a</p> | <p>Reposamanos duro o existen puntos de</p> |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|

Teclado



⊙ **Tiempo:** Indica cuánto tiempo se emplea el teclado en la jornada.

- Menos de 1 hora al día en total o menos de 30 minutos ininterrumpidos en un día.
- Entre 1 y 4 horas al día en total o entre 30 minutos y 1 hora ininterrumpida en un día.
- Mas de 4 horas al día o más de 1 hora ininterrumpida en un día.

Respecto al teclado, indica la situación

Las muñecas están rectas y los hombros relajados.

Las muñecas están extendidas más de 15°.

Además, indica

Las muñecas están desviadas lateralmente hacia dentro o hacia afuera.

El teclado está demasiado alto. Los hombros están encogidos.

Se deben alcanzar objetos alejados o por encima del nivel de la cabeza.

El teclado, o la plataforma sobre la que reposa, no son ajustables.

- **Nota:** Tomado *Diego-Mas, Jose Antonio*. Evaluación de puestos de oficina mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2019.