



# Taller Teórico: Fundamentos de la Mecanografía y la Ergonomía

## (Lectura en Clase)

### 1. ¿Qué es la Mecanografía?

La **mecanografía** es el proceso de introducir texto en un dispositivo (como una computadora o máquina de escribir) a través de un teclado. El objetivo de la mecanografía moderna es escribir con **precisión, velocidad y sin necesidad de mirar las teclas**, utilizando los 10 dedos de las manos.

### 2. El Misterio del Teclado "QWERTY"

Si miras las primeras letras de la fila superior de tu teclado, verás que forman la palabra **Q-W-E-R-T-Y**. Este diseño no es caprichoso.

Fue inventado en 1872 por Christopher Sholes para las primeras máquinas de escribir mecánicas. En esa época, si se escribía muy rápido, las varillas de metal de las letras se chocaban y se trababan. Sholes organizó las letras más comunes de forma separada para **frenar un poco la velocidad de los dedos** y evitar que la máquina se rompiera. Hoy en día las computadoras no se traban, pero seguimos usando ese mismo orden por costumbre.

### 3. La Fila Guía: La Base de Operaciones

Para escribir correctamente, no se deben mover las manos por todo el teclado de forma caótica. Existe la **Fila Guía** (la fila central: A, S, D, F, J, K, L, Ñ), que funciona como la "casa" de los dedos. Los dedos siempre descansan allí y, si suben a la fila superior o bajan a la inferior, deben regresar inmediatamente a su posición en la fila guía.

### 4. Ergonomía: Cuidar nuestro cuerpo

La **ergonomía** es la ciencia que estudia cómo adaptar el trabajo y las herramientas al cuerpo humano para evitar dolores o lesiones. Pasar muchas horas frente a la computadora con una mala postura puede causar:

- Dolor en las muñecas (Síndrome del Túnel Carpiano).
- Fatiga visual (ojos rojos o cansados).
- Dolor de espalda y cuello.



## • Mapa de Distribución de Dedos

- Cada dedo tiene sus propias teclas asignadas. Está prohibido usar un solo dedo para todo (el famoso estilo "pájaro carpintero").
- Aquí está la distribución oficial para un teclado en español:

| Mano      | Dedo            | Teclas Asignadas (Posición Inicial en Negrita)                              |
|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Izquierda | Meñique         | A, Q, Z, 1, Shift izq.                                                      |
| Izquierda | Anular          | S, W, X, 2                                                                  |
| Izquierda | Medio / Corazón | D, E, C, 3                                                                  |
| Izquierda | Índice          | F, G, R, T, V, B, 4, 5                                                      |
| Derecha   | Índice          | J, H, U, Y, M, N, 6, 7                                                      |
| Derecha   | Medio / Corazón | K, I, , (coma), 8                                                           |
| Derecha   | Anular          | L, O, . (punto), 9                                                          |
| Derecha   | Meñique         | Ñ, P, -, 0, Enter, Borrar                                                   |
| Ambas     | Pulgares        | <b>Barra Espaciadora</b> (usa el pulgar de la mano que te quede más cómoda) |

## II. (Para resolver en el cuaderno)

**Instrucciones:** Responde las siguientes preguntas basándote en la lectura anterior y en las explicaciones del profesor.

1. ¿Por qué el teclado que usamos se llama "QWERTY"?
2. ¿Cuál era el problema de las primeras máquinas de escribir y cómo se solucionó?
3. Explica con tus palabras qué es la "Fila Guía" y por qué es importante en la mecanografía.
4. ¿Qué es la **ergonomía** y qué problemas puede evitarte si la aplicas correctamente?



5. Menciona tres reglas de postura correctas que debes tener al sentarte frente a la computadora.

### III. Actividad de Asociación Visual

**Dibuja o relaciona:** Imagina que estás frente a tu teclado. Escribe al frente de cada dedo de la **Mano Izquierda** cuál es su tecla "casa" en la fila guía:

- Dedo Meñique Izquierdo: \_\_\_\_\_
- Dedo Anular Izquierdo: \_\_\_\_\_
- Dedo Medio Izquierdo: \_\_\_\_\_
- Dedo Índice Izquierdo: \_\_\_\_\_

### IV. Sopa de Letras Temática (Actividad Rompehielos)

Realiza en el cuaderno, o en hoja de bloc “computador” las siguientes palabras clave del taller:

- TECLADO
- QWERTY
- ERGONOMÍA
- MECANOGRAFÍA
- POSTURA
- DEDOS
- GUÍA