

Iluminación, ergonomía e identidad: claves para oficinas más saludables y productivas

Ciudad de México, 24 de febrero de 2025.- En el entorno laboral contemporáneo, el cuidado de la iluminación en oficinas es un factor determinante para **el bienestar y la productividad** de los colaboradores. Como indica una [publicación](#) del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) de España, es común que en los espacios productivos el acondicionamiento de la iluminación se limite sólo al aspecto cuantitativo (es decir, que cumpla con los niveles de iluminación requeridos por norma), sin considerar otros puntos importantes referentes a **su calidad**.

Existe evidencia suficiente de que una iluminación con deficiencias puede conllevar efectos negativos, entre los que esa institución destaca problemas para la seguridad, complicaciones de salud visual e incluso **afectaciones psicológicas** en las personas expuestas. Desde la academia, mucho se ha estudiado en torno a los posibles vínculos entre la exposición a la luz en los lugares de trabajo y [la productividad o el rendimiento](#) de los ocupantes; pero poco se sabe sobre **el papel de la luz en la calidad de vida** de los oficinistas particularmente.

De acuerdo con **Juan Carlos Laso, CEO de Grupo Construlita**, referente mexicano con marcas de iluminación profesional, para definir qué tipo de luz implementar en una oficina y cómo distribuirla eficientemente hay que partir del **diseño de iluminación** (especialidad arquitectónica que incorpora la experiencia visual en un proyecto) y **deshacerse de los modelos convencionales**, donde sólo se toma en cuenta una dispersión generalizada sin contemplar las distintas **necesidades laborales**.

*"En una amplia cantidad de oficinas mexicanas, es primordial que los entornos de esos espacios de trabajo sean replanteados, brindando soluciones enfocadas en el bienestar de quienes viven el espacio, a partir de la **ergonomía visual**, disciplina enfocada en crear condiciones que minimicen la fatiga ocular y prevengan problemas relacionados con la exposición a una iluminación inadecuada. Un **sistema de luminarias bien diseñado** no sólo mejora la eficiencia productiva, sino que también protege la salud de los trabajadores";* explica.

El papel de una correcta iluminación para la salud e identidad corporativa

Para ello, el experto resalta la necesidad de impulsar en los ambientes profesionales el concepto de "**iluminación centrada en el ser humano**". Mejor conocido como *Human Centric Lighting* (HCL), es un enfoque de diseño y aplicación de sistemas de iluminación pensado para apoyar los **ritmos y procesos naturales** del cuerpo humano, ajustando las luminarias para que imiten el ciclo de la luz del sol y se acoplen a nuestro "reloj biológico" o ciclo circadiano. Según [estudios](#) de la Escuela Católica de Negocios y Economía de Lisboa, entender la [iluminación de oficinas](#) desde el paradigma de la HCL puede ayudar a **mejorar el bienestar, la productividad y la calidad del sueño**.

Además de esos beneficios en los contextos de oficinas, Juan Carlos Laso agrega que la iluminación puede desempeñar un papel clave en la **comunicación de la identidad corporativa**. En este sentido, un diseño de iluminación que refleje los valores y la cultura de la empresa puede **fortalecer la imagen de marca** y crear un ambiente que motive a los colaboradores.

*"Por ejemplo, en áreas de recepción, la iluminación debe transmitir los valores identitarios de la compañía de manera **emocionalmente positiva**, ofreciendo una identidad visual organizacional clara y atractiva. Integrar soluciones de iluminación que consideren tanto la ergonomía como la identidad corporativa, es esencial para crear espacios de trabajo que **promuevan el bienestar y reflejen los valores de la empresa**";* añade el CEO de Grupo Construlita.

Sugerencias de iluminación ergonómica en oficinas

Partiendo de que el diseño de iluminación en oficinas debe adaptarse a las necesidades específicas de cada espacio de trabajo, el especialista comenta que **ciertos enfoques pueden mejorar la ergonomía visual**, la

productividad y la identidad corporativa dependiendo del **tipo de oficina**. Sus principales recomendaciones al respecto son:

- **Oficinas abiertas (*coworking*, espacios sin cubículos)**
 - **Tipo de luz** - Iluminación general uniforme con temperatura de color neutra (4,000K-5,000K) para evitar contrastes molestos.
 - **Disposición** - Uso de luminarias de techo [empotradas](#) o bien [suspendidas](#) con difusión homogénea.
 - **Consejo clave** - Implementar [sensores de movimiento](#) y luz para optimizar el consumo energético sin afectar el confort visual.

- **Oficinas privadas (despachos ejecutivos, salas de dirección)**
 - **Tipo de luz** - Iluminación cálida/neutra (3,000K-4,000K) para una sensación de confort y exclusividad.
 - **Disposición** - Uso de [luminarias indirectas](#) para evitar sombras duras y lámparas de escritorio con iluminación focal.
 - **Consejo clave** - Evitar deslumbramientos en pantallas y superficies brillantes, con filtros antirreflejo o difusores de luz.

- **Áreas de recepción y espera**
 - **Tipo de luz** - Iluminación cálida (3,000K-3,500K) para generar una sensación de bienvenida y comodidad.
 - **Disposición** - Luz [indirecta](#) o que imite [cielos falsos](#) para resaltar tanto elementos decorativos como la identidad de marca.
 - **Consejo clave** - Usar luces con [fina reproducción de color](#) (CRI 90 o superior) para destacar elementos de diseño y *branding* corporativo.

En conclusión, una iluminación bien planificada y **centrada en el ser humano**, apalancada sobre todo en las tecnologías de mejora continua como el **LED** (*light-emitting diode*), no sólo mejora la salud y el bienestar del talento, sino que también refuerza la identidad de las organizaciones al crear **espacios de trabajo ejemplares** que beneficien a todos.

-o0o-

Sobre [Construlita](#)

Construlita es una marca experta en iluminación profesional para aplicaciones comerciales, en oficinas, centros de servicio, industrias, de hospitalidad, arquitectónicas, urbanas y de alumbrado público. Satisface las necesidades de usuarios de la iluminación mediante conocimiento, tecnología y generación de propuestas que agregan valor a los proyectos, creando espacios llenos de experiencias cautivadoras que aumentan los sentidos mediante la luz. *“Convierte tu talento profesional en realidades que trascienden”.*