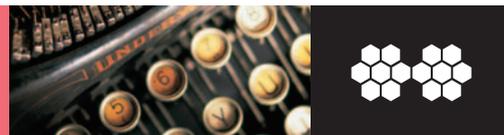


En esta unidad aprenderás:

- Las características de las diferentes zonas del teclado.
- Cómo has de colocar las manos sobre el teclado.
- La posición del cuerpo ante el teclado.
- Ejercicios básicos, de afianzamiento, de palabras y frases con las distintas filas del teclado.
- Ejercicios especiales de mayúsculas, acento, diéresis, signos de puntuación y números.
- Prácticas de velocidad desde 70 pulsaciones por minuto hasta 250 pulsaciones por minuto.



Introducción

Esta unidad está dedicada al desarrollo del método de mecanografía al tacto, que consiste en encontrar las letras y los demás caracteres del teclado sin necesidad de mirarlo. Esto se logra mediante un conocimiento exacto de las posiciones que ocupan.

Para conseguir escribir con corrección, soltura y velocidad es necesario que desde el comienzo del aprendizaje se realicen los ejercicios observando los siguientes principios básicos:

- Adoptar una postura correcta.
- Colocar los dedos correctamente sobre el teclado.
- No mirar al teclado.
- Repetir los ejercicios cuantas veces se indique.
- Pasar al ejercicio siguiente sólo si se ha realizado el actual correctamente.

Como se puede observar, de las reglas anteriores se desprende que es necesario tener buena dosis de paciencia, constancia y voluntad.

- **Paciencia** para repetir los ejercicios y superar la monotonía. Es muy importante dominar correctamente un ejercicio, en cuanto a número de repeticiones y errores máximos permitidos, para pasar al siguiente. De no hacerlo así, se pueden adquirir malos hábitos que será muy difi-

cil eliminar en el futuro. Aunque en el teclado del ordenador se pueden borrar los errores cometidos fácilmente, se recomienda que durante el proceso de aprendizaje no se utilice la tecla de borrado y se procure cometer el menor número de errores posible. Esto se consigue mediante **concentración**, un elemento muy importante en la mecanografía al tacto. Pulsar una tecla pensando a priori de qué tecla se trata y el dedo que la está pulsando acelera mucho el aprendizaje; en poco tiempo, los dedos habrán aprendido el camino que deben seguir hasta las teclas que les corresponden y, después, el proceso será automático.

- **Constancia** para incidir en el aprendizaje, aunque a veces no se aprecien los resultados. Es muy importante realizar una escritura constante en el tiempo, es decir, dedicar un tiempo diario a la realización de ejercicios.
- **Voluntad** para no mirar al teclado. Al igual que la fila central es la más importante, porque es el centro del teclado y es en la que deben descansar los dedos; las teclas **a** y **ñ** son las teclas de referencia. Sobre ellas se colocan los dedos meñiques y, a partir de ellas, se sitúa el resto de los dedos. Hay que procurar no levantar los dedos meñiques de su posición, si no es absolutamente necesario; de esta manera, nos será más fácil no mirar al teclado.

Tan importante como la soltura y la velocidad es la limpieza; de nada sirve reproducir un texto rápidamente, si está lleno de errores, ya que el tiempo ganado con la velocidad hay que perderlo después en corregir las incorrecciones.

14.1 Conocimiento del teclado

Actualmente, todos los teclados de PC son ampliados o expandidos, es decir, además de los caracteres alfanuméricos incluyen muchas otras teclas con funciones muy diversas. Estas funciones están orientadas a interactuar con otros programas y con Internet.

El teclado estándar de un PC se divide en cuatro zonas principales:

- **Teclas alfanuméricas.** Ocupan la mayor parte del espacio. Contiene todas las letras, los números y los signos especiales utilizados en la escritura.
- **Teclas de función.** Se sitúan encima de las teclas alfanuméricas; a cada una de las teclas se le asigna una o varias funciones.
- **Teclas numéricas.** Se sitúan en la zona derecha.
- **Teclas de dirección.** Se sitúan entre el teclado numérico y el alfanumérico. Permiten desplazarse por el texto escrito.

En la Figura 14.1, se puede observar la posición de las teclas que contienen el alfabeto y también los nombres de determinadas teclas que son muy utilizadas en operatoria de teclados.

La función que realizan algunas de las teclas señaladas se describe a continuación.

- **Tecla intro.** Permite confirmar datos en una aplicación, indicando que hemos terminado de escribirlos; permite activar una de las opciones de un menú, después de seleccionarla; permite poner en ejecución de un programa si tenemos seleccionado el icono correspondiente. En general se utiliza para pasar el control del usuario al ordenador, sin embargo, en operatoria de teclados, que es el tema que nos ocupa, se utiliza para pasar de una línea a la siguiente.
- **Teclas de mayúsculas.** Existen dos, situadas, como en las máquinas de escribir, a la izquierda y a la derecha del teclado alfanumérico. Modifican la acción de las teclas alfanuméricas cuando se pulsan al mismo tiempo que ellas.

En el caso de las letras, aparecerán en mayúsculas o minúsculas (en caso de que estén bloqueadas las mayúsculas). Si se pulsa para los números y los signos de puntuación hace que aparezcan los signos dibujados en la parte superior de cada tecla. También modifican la acción de las teclas de función.

14. Operatoria de teclados

14.1 Conocimiento del teclado

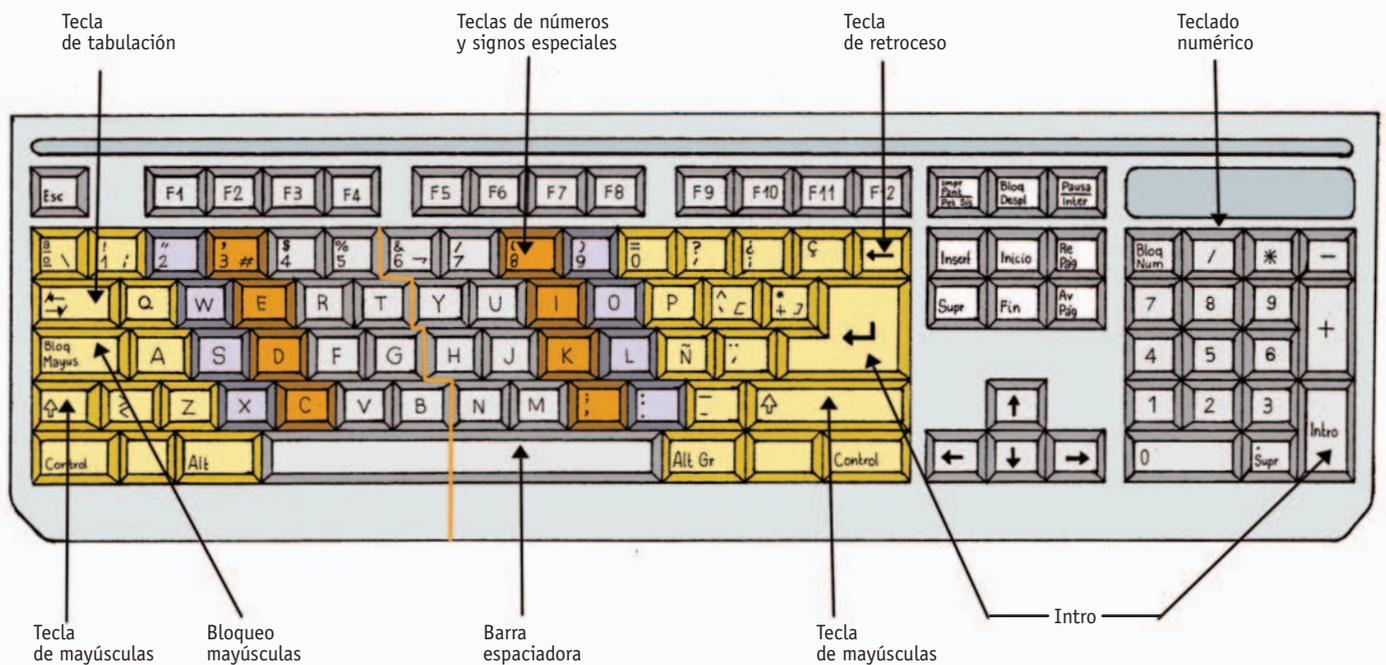


Fig. 14.1. Teclado actual de un ordenador.

- **Tecla de bloqueo de mayúsculas.** La tecla **Bloq Mayús** actúa en combinación con una de las señales luminosas de la parte superior derecha del teclado, que se enciende o se apaga cada vez que la pulsamos. Si la señal está apagada, las teclas alfabéticas generan minúsculas en modo normal y mayúsculas si se pulsan simultáneamente con la tecla de mayúsculas; si la señal está encendida, se produce el efecto contrario.
- **Tecla de alternativa gráfica.** Está situada a la derecha de la barra espaciadora. Permite obtener los caracteres especiales marcados en la parte inferior derecha de algunas teclas alfanuméricas.
- **Tecla de retroceso.** Aparece en el extremo superior derecho del teclado alfanumérico y su función es borrar el carácter situado inmediatamente a la izquierda del punto de inserción, que retrocede a la posición ocupada por el carácter borrado. El funcionamiento de esta tecla puede ser modificado por las teclas **Ctrl** y **Alt**.
- **Tecla de inserción.** La tecla **Insert** modifica el modo de funcionamiento del teclado, que puede alternar entre la inserción de caracteres y la sobrescritura. Al pulsarla se pueden insertar caracteres a la vez que van desapareciendo los situados a la derecha del punto de inserción. Para desactivarla basta con pulsarla de nuevo.
- **Tecla de borrado.** La tecla **Supr** borra el carácter situado a la derecha del punto de inserción sin modificar la posición de éste. Su funcionamiento puede ser modificado por las teclas **Ctrl** y **Alt**.
- **Tecla inicio.** Mueve el punto de inserción a la primera posición de una línea, campo o página. En muchos procesadores de textos, su combinación con la tecla **Ctrl**, desplaza el cursor hasta el comienzo del documento.
- **Tecla fin.** Desplaza el cursor a la última posición de una línea, campo o página. En muchos procesadores de textos, su combinación con la tecla **Ctrl**, desplaza el cursor hasta el comienzo o final del documento.
- **Teclas de salto de página.** Cuando el documento o texto que estamos procesando tiene varias páginas, las teclas **Re Pág** y **Av Pág** permiten desplazarse de una a otra, retrocediendo o avanzando respectivamente.
- **Tecla tabulación.** Con esta tecla, si el punto de inserción está colocado antes que una palabra, ésta se desplaza, por defecto, 1,25 cm cada vez que se pulsa.



14.2 Nociones generales

A. Posición del cuerpo ante el teclado

Para aprender mecanografía al tacto es necesario pasar muchas horas delante del teclado, por ello es muy importante la postura que se adopta, tanto para evitar la fatiga como para escribir correctamente. Hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- La espalda debe permanecer recta.
- Los brazos deben estar casi pegados al cuerpo y los codos formarán un ángulo recto con él. No es aconsejable tener el teclado sobre una mesa muy alta ni muy baja; en ambos casos, la escritura no será relajada y eso repercutirá en la salud y en el trabajo.
- Las manos, especialmente los dedos, deben estar relajados; se recomienda mantenerlos ligeramente doblados y dejarlos descansar sobre el teclado.

El mobiliario de oficina denominado ergonómico contribuye a observar correctamente estas recomendaciones.

B. Posición de las manos sobre el teclado

Una vez adoptada la postura correcta es necesario tener unas nociones básicas sobre cómo comenzar a escribir. Para ello se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Las pulsaciones deben ser suaves y precisas, pues el teclado de los PC es muy sensible.
- La utilización de la barra espaciadora está reservada a los dedos pulgares. Lo correcto es utilizar el dedo pulgar de la mano izquierda cuando la última palabra se ha terminado de escribir con la mano derecha y viceversa, es decir, emplear el dedo pulgar de la mano derecha cuando la última palabra se escribió con la mano izquierda. Además, si se utilizan los dos dedos pulgares se ganará en velocidad.
- Es muy importante utilizar correctamente cada uno de los dedos. En la Figura 14.2 puedes observar que a cada dedo le corresponden unas teclas determinadas:



Fig. 14.2. Posición de las manos en el teclado.

-  Las teclas de color blanco se pulsan con el dedo índice de cada mano.
-  Las teclas de color naranja se pulsan con los dedos corazón de cada mano.

-  Las teclas de color lila se pulsan con el dedo anular de cada mano.
-  Las teclas de color amarillo con borde amarillo se pulsan con los dedos meñiques.

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



El teclado alfanumérico dispone de cuatro filas que reciben los siguientes nombres:

- **Primera fila.** En minúsculas, contiene los siguientes caracteres de izquierda a derecha: símbolo masculino de número ordinal, números del uno al cero, apóstrofe o comilla simple y signo de admiración abierta. En mayúsculas contiene: símbolo femenino de número ordinal, cerrar admiración, comillas dobles, punto volado, símbolo de dólar, símbolo de porcentaje, ampersand, barra inclinada hacia la derecha, paréntesis circular abierto, paréntesis circular cerrado, igual, cerrar interrogación y abrir interrogación.
- **Segunda fila.** En minúsculas, contiene los siguientes caracteres: «Q», «W», «E», «R», «T», «Y», «U», «I», «O» y «P», el acentuador grave y el signo de suma. En mayúsculas contiene las mismas letras, el acentuador circunflejo y el asterisco. También es llamada «superior».

- **Tercera fila.** En minúsculas, contiene los siguientes caracteres: «A», «S», «D», «F», «G», «H», «J», «K», «L» y «Ñ», el acentuador agudo y la letra «Ç». En mayúsculas contiene las mismas letras excepto el acentuador agudo que pasa a ser la diéresis. Es la fila central del teclado y en ella descansan los dedos de las manos cuando no se está escribiendo. Es la fila que contiene las letras *a* y *ñ* en sus extremos. También se la denomina fila «normal».
- **Cuarta fila.** En minúsculas, contiene los siguientes caracteres: el símbolo de menor que, las letras «Z», «X», «C», «V», «B», «N» y «M», la coma, el punto ortográfico o de millares y el guión o signo de resta. En mayúsculas tenemos el signo de mayor que, idénticas letras, el punto y coma, los dos puntos y el símbolo de subrayado. A esta fila se la llama «inferior».

14.3 Ejercicios de iniciación

Cualquier usuario que comienza el aprendizaje de escritura al tacto, debe realizar los siguientes ejercicios en primer lugar. Son ejercicios muy básicos y repetitivos, pero su función es muy importante: los dedos van reconociendo, poco a poco, el lugar de cada tecla.

Estos ejercicios se deben realizar sin prisa y con la concentración suficiente para saber la tecla que se pulsa y qué dedo se está utilizando.

A. Ejercicios con la fila normal

En esta sección se van a realizar ejercicios con la fila tercera. Antes de comenzar, recuerda las siguientes normas:

- **No mires el teclado.**
- **Coloca los dedos correctamente,** tal como se indica en la Figura 1.3.
- Mantén una **postura correcta.**
- **No borres los errores.** Si te equivocas, escribe de nuevo la línea completa.

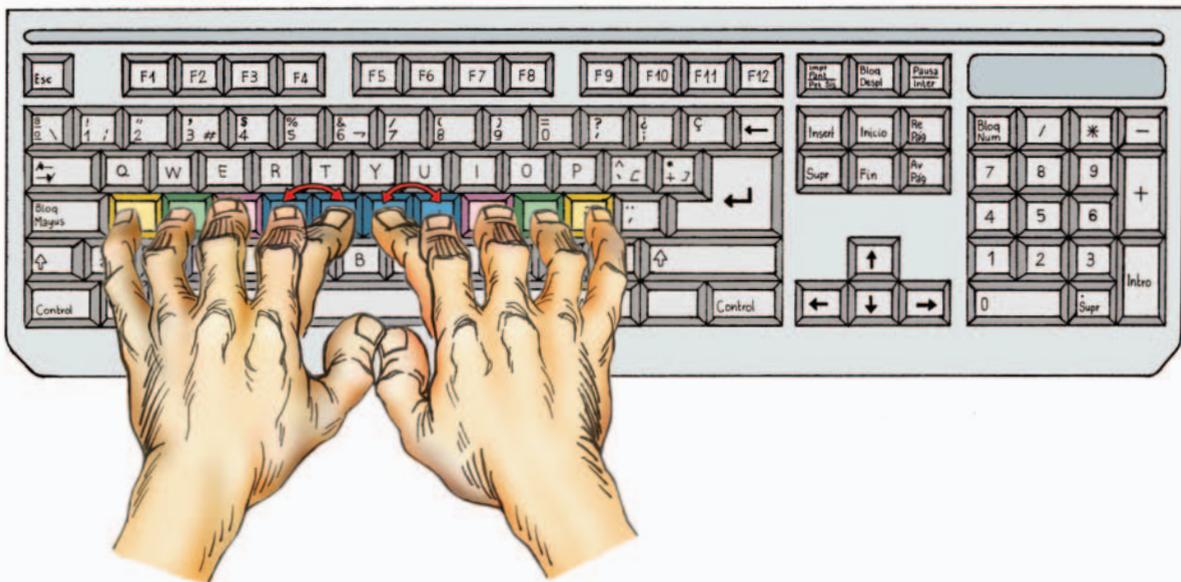


Fig. 14.3. Colocación de los dedos sobre la fila normal.

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



Ejercicios



3 De palabras con la fila tercera. Repite tres veces cada uno de los textos siguientes:

- a) sala sala
- b) laña laña
- c) gala gala
- d) faja faja
- e) gasas gasas
- f) hada hada
- g) añada añada
- h) agallas agallas agallas agallas agallas agallas agallas agallas agallas agallas
- i) alhajas alhajas alhajas alhajas alhajas alhajas alhajas alhajas alhajas alhajas
- j) flash flash
- k) lasaña lasaña
- l) salada salada

4 De frases con la fila tercera. Repite tres veces cada uno de los textos siguientes:

- a) la sala gafada la sala gafada la sala gafada la sala gafada la sala gafada
- b) la lasaña salada la lasaña salada la lasaña salada la lasaña salada la lasaña salada
- c) da la salsa al hada da la salsa al hada da la salsa al hada da la salsa al hada
- d) las gafas falsas las gafas falsas las gafas falsas las gafas falsas las gafas falsas
- e) añadadas las gasas añadadas las gasas añadadas las gasas añadadas las gasas añadadas
- f) la faja hallada la faja hallada la faja hallada la faja hallada la faja hallada
- g) da la sal a las hadas da la sal a las hadas da la sal a las hadas da la sal a las hadas
- h) lasaña asada lasaña asada lasaña asada lasaña asada lasaña asada lasaña asada
- i) la saña dañada la saña dañada la saña dañada la saña dañada la saña dañada
- j) las gafas falladas las gafas falladas las gafas falladas las gafas falladas
- k) alhajas falsas alhajas falsas alhajas falsas alhajas falsas alhajas falsas alhajas falsas
- l) jalas la salsa jalas la salsa

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



B. Ejercicios con la fila superior

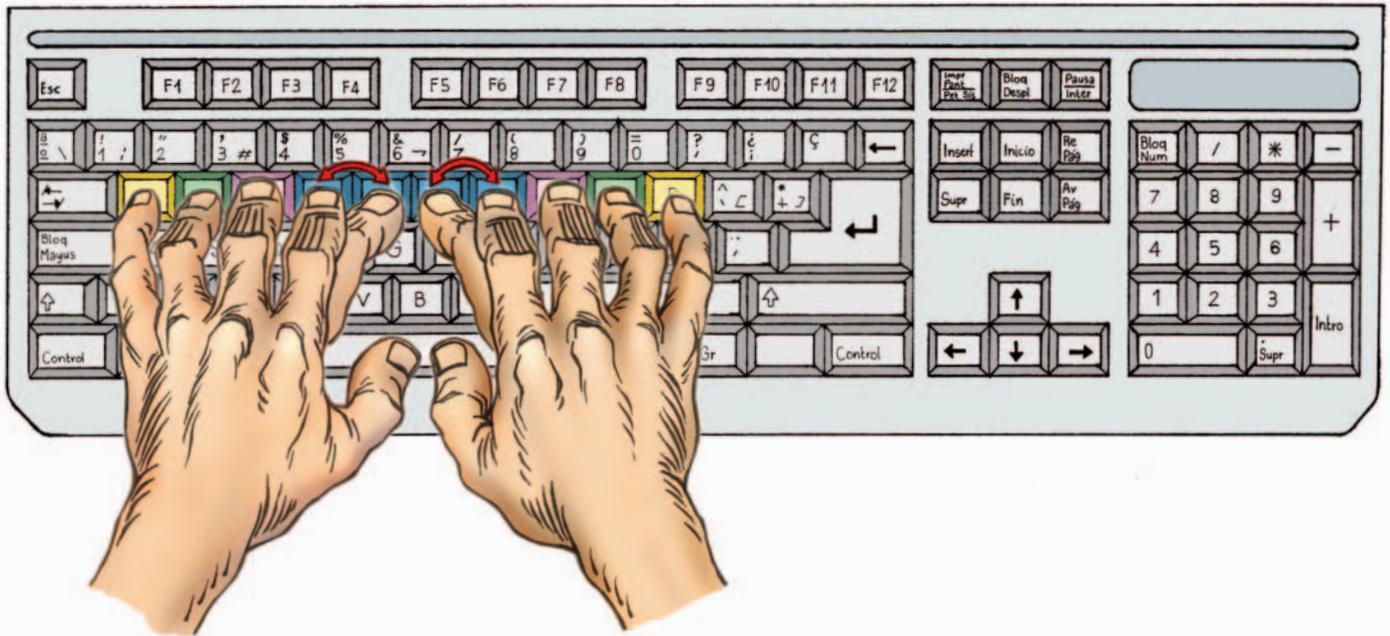


Fig. 14.4. Teclas de la fila superior que corresponden a cada dedo.

En esta sección se van a realizar ejercicios con la segunda fila del teclado alfanumérico. En la figura 14.4 se puede apreciar qué teclas de la fila superior corresponden a cada dedo. Para realizar ejercicios con esta fila del teclado, las manos deben descansar sobre la tercera fila y desplazar los dedos a la fila superior solamente para pulsar su tecla correspondiente (véase la Figura 14.4). Por ejemplo, para escribir el ejercicio básico 1 (*qwe*), el dedo meñique de la mano izquierda se desplaza hacia arriba y pulsa la *q*, pero inmediatamente vuelve a su posición (sobre la letra *a*); a continuación, casi sin levantar el dedo meñique, se pulsa la tecla *w* con el anular y también vuelve a su sitio; por último, casi sin levantar los dos

dedos anteriores, se pulsa sobre la *e* con el dedo corazón y vuelve a su sitio. El espacio de separación se inserta pulsando la barra espaciadora con el pulgar derecho.

Antes de comenzar la escritura recuerda las siguientes normas:

- No mires el teclado.
- Coloca los dedos correctamente, tal como se indica en la Figura 14.3.
- Mantén una postura correcta.
- No borres los errores que cometes. Si te equivocas, escribe de nuevo la línea completa.

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



Ejercicios



5 Básicos. Repite tres veces cada uno de los textos siguientes:

- a) qwe qwe
- b) poi poi
- c) qwer qwer
- d) poiü poiü
- e) qwert qwert
- f) poiuy poiuy
- g) qwe poi qwe poi
- k) qwer poiü qwer
- i) qwert poiuy qwert poiuy qwert poiuy qwert poiuy qwert poiuy qwert poiuy qwert
- j) ewq iop ewq iop
- k) rewq uiop rewq uiop
- l) trewq yuiop trewq yuiop trewq yuiop trewq yuiop trewq yuiop trewq yuiop trewq yuiop

6 De afianzamiento. Repite tres veces cada uno de los textos siguientes:

- a) qwewq qwewq
- b) poiop poiop
- c) qwpo qwpo
- d) qwepoi qwepoi qwepoi qwepoi qwepoi qwepoi qwepoi qwepoi qwepoi qwepoi
- e) qepi qepi
- f) qerpiu qerpiu
- g) qetpiy qetpiy
- h) qtre pyui qtre pyui
- i) qpwoeirü qpwoeirü qpwoeirü qpwoeirü qpwoeirü qpwoeirü qpwoeirü qpwoeirü
- j) yutr qpwo yutr qpwo
- k) pyui tqwe pyui tqwe
- l) yturieowpq yturieowpq yturieowpq yturieowpq yturieowpq yturieowpq yturieowpq

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



Ejercicios



7 De palabras con la fila superior. Repite tres veces cada uno de los textos siguientes:

- a) quiero quiero quiero quiero quiero quiero quiero quiero quiero quiero
- b) perrito perrito perrito perrito perrito perrito perrito perrito perrito perrito
- c) puerto puerto puerto puerto puerto puerto puerto puerto puerto puerto
- d) torero torero torero torero torero torero torero torero torero torero
- e) querer querer querer querer querer querer querer querer querer querer
- f) tutor tutor tutor tutor tutor tutor tutor tutor tutor tutor
- g) torito torito torito torito torito torito torito torito torito torito
- h) yute yute yute yute yute yute yute yute yute yute
- i) potrito potrito potrito potrito potrito potrito potrito potrito potrito potrito
- j) pitorro pitorro pitorro pitorro pitorro pitorro pitorro pitorro pitorro pitorro
- k) retrete retrete retrete retrete retrete retrete retrete retrete retrete retrete
- l) portero portero portero portero portero portero portero portero portero portero

8 De frases con la fila superior. Escribe tres veces cada uno de los ejercicios siguientes:

- a) quiero puerro quiero puerro quiero puerro quiero puerro quiero puerro
- b) yo trituro yute yo trituro yute yo trituro yute yo trituro yute yo trituro yute
- c) tu puerto y tu yoyo tu puerto y tu yoyo tu puerto y tu yoyo tu puerto y tu yoyo
- d) pepito y popito pepito y popito pepito y popito pepito y popito pepito y popito
- e) quiero tu tipo quiero tu tipo quiero tu tipo quiero tu tipo quiero tu tipo
- f) tu toro quieto tu toro quieto tu toro quieto tu toro quieto tu toro quieto
- g) querer yute y puerto querer yute y puerto querer yute y puerto querer yute y puerto
- h) pitorro y pipo pitorro y pipo pitorro y pipo pitorro y pipo pitorro y pipo
- i) tu portero tu portero tu portero tu portero tu portero tu portero tu portero
- j) tu tutor y prior tu tutor y prior tu tutor y prior tu tutor y prior tu tutor y prior
- k) tu perrito tu perrito tu perrito tu perrito tu perrito tu perrito tu perrito
- l) trueque repito trueque repito trueque repito trueque repito trueque repito

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



C. Ejercicios con la fila inferior

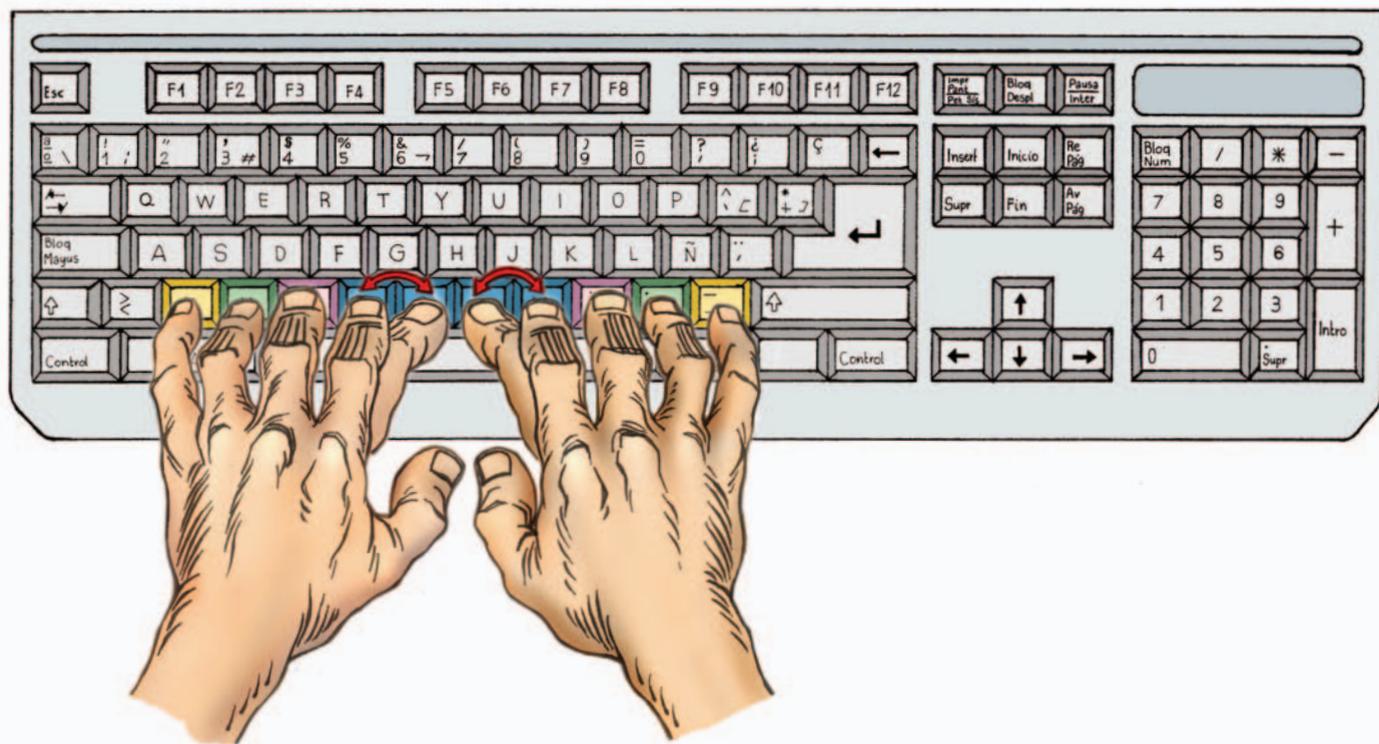


Fig. 14.5. Teclas de la fila inferior que corresponden a cada dedo.

En esta sección vamos a desarrollar ejercicios con la fila cuarta o inferior, situada inmediatamente debajo de la fila tercera o fila normal. Para realizar ejercicios con esta fila del teclado, las manos deben descansar sobre la fila tercera y desplazar los dedos a la fila inferior solamente para pulsar su tecla correspondiente.

En la figura 14.5 se puede apreciar qué teclas de la fila inferior corresponde a cada dedo.

Por ejemplo, para escribir el ejercicio básico a) zxc, el dedo meñique de la mano izquierda se desplaza hacia abajo y pulsa la letra «z», pero inmediatamente vuelve a su posición (sobre la letra a); a continuación,

casi sin levantar el dedo meñique, se pulsa la letra x con el anular y también vuelve a su sitio; por último, casi sin levantar los dos dedos anteriores, se pulsa sobre la letra c con el dedo corazón y vuelve a su sitio. El espacio de separación se inserta pulsando la barra espaciadora con el pulgar derecho.

Antes de comenzar la escritura recuerda las siguientes normas:

- No mires el teclado.
- Coloca los dedos correctamente, tal como se indica en la Figura 14.3.
- Mantén una postura correcta.
- No borres los errores. Si te equivocas, escribe de nuevo la línea completa.

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



D. Ejercicios con las filas normal y superior

En esta sección se van a realizar ejercicios con las filas segunda y tercera. En este caso, las manos deben descansar sobre la fila tercera y desplazar los dedos a la fila superior solamente para pulsar su tecla correspondiente.

Antes de comenzar, recuerda las siguientes normas:

- No mires el teclado.
- Coloca los dedos correctamente, tal como se indica en la Figura 14.3.
- Mantén una postura correcta.
- No borres los errores que cometas. Si te equivocas, escribe de nuevo la línea completa.

Ejercicios



11 Básicos. Escribe tres veces el texto de los ejercicios siguientes:

- asderf asderf
- ñlkiuy ñlkjuy ñlkjuy ñlkiuy ñlkjuy ñlkjuy ñlkiuy ñlkjuy ñlkjuy ñlkiuy ñlkjuy ñlkjuy ñlkiuy ñlkjuy
- asdwer asdwer
- ñlkoiu ñlkoiu
- tgrfyhuj tgrfyhuj
- tgfdsa yhjklñ tgfdsa yhjklñ tgfdsa yhjklñ tgfdsa yhjklñ tgfdsa yhjklñ tgfdsa yhjklñ tgfdsa yhjklñ

12 De afianzamiento. Escribe tres veces el texto de los ejercicios siguientes:

- swefg ñloijh aswefg ñloijh aswefg ñloijh aswefg ñloijh aswefg ñloijh aswefg ñloijh aswefg
- tyrueiwoqp ythgjfdk tyrueiwoqp ythgjfdk tyrueiwoqp ythgjfdk tyrueiwoqp ythgjfdk
- aqñpswlodeki aqñpswlodeki aqñpswlodeki aqñpswlodeki aqñpswlodeki aqñpswlodeki
- dekifrjugthy dekifrjugthy dekifrjugthy dekifrjugthy dekifrjugthy dekifrjugthy dekifrjugthy
- gfdhjkreyui gfdhjkreyui gfdhjkreyui gfdhjkreyui gfdhjkreyui gfdhjkreyui gfdhjkreyui
- tyrughfjañ tyrughfjañ tyrughfjañ tyrughfjañ tyrughfjañ tyrughfjañ tyrughfjañ tyrughfjañ

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



Ejercicios



13 De palabras con las filas normal y superior. En este apartado, las palabras que deberían llevar acento, no lo llevan porque aún no se ha practicado con esta tecla. Escribe tres veces cada una de las líneas de ejercicios que aparecen a continuación:

- a) rafagas rafagas
- b) trigueros trigueros trigueros trigueros trigueros trigueros trigueros trigueros trigueros trigueros
- c) portuarios portuarios portuarios portuarios portuarios portuarios portuarios portuarios portuarios
- d) estrias estrias
- e) apogeo apogeo
- f) esquilado esquilado esquilado esquilado esquilado esquilado esquilado esquilado esquilado
- g) pastoreo pastoreo
- h) guitarras guitarras guitarras guitarras guitarras guitarras guitarras guitarras guitarras guitarras
- i) huerto huerto
- j) partido partido
- k) diputado diputado
- l) agujetas agujetas agujetas agujetas agujetas agujetas agujetas agujetas agujetas agujetas

14 De frases con las filas normal y superior. Escribe tres veces cada una de las siguientes líneas:

- a) la leña esta partida ya la leña esta partida ya la leña esta partida la leña esta partida ya
- b) la tijera se ha roto la tijera se ha roto
- c) quiero jugar y reir quiero jugar y reir quiero jugar y reir quiero jugar y reir quiero jugar y reir
- d) las fresas y las patatas del huerto las fresas y las patatas del huerto
- e) dale a la gata sus gatitos dale a la gata sus gatitos dale a la gata sus gatitos
- f) trae al portero a su portería trae al portero a su portería trae al portero a su portería
- g) al toro el torero torea al toro el torero torea al toro el torero torea al toro el torero torea
- h) el jilguero trae a la jaula su pajarita el jilguero trae a la jaula su pajarita
- i) el hogar huele a flores y leña el hogar huele a flores y leña el hogar huele a flores y leña
- j) al señor le falta la toga al señor le falta la toga al señor le falta la toga al señor le falta la toga
- k) la tela quita el sol a la sala la tela quita el sol a la sala la tela quita el sol a la sala
- l) puedes oler las fresas y las orquideas puedes oler las fresas y las orquideas

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



E. Ejercicios con la fila normal e inferior

En esta sección se van a realizar ejercicios con las filas tercera y cuarta. Para realizar ejercicios con estas filas del teclado, las manos deben descansar sobre la fila tercera y desplazar los dedos a la fila inferior solamente para pulsar su tecla correspondiente.

Antes de comenzar la escritura recuerda las siguientes normas:

- No mires el teclado.
- Coloca los dedos correctamente, tal como se indica en la Figura 14.3.
- Mantén una postura correcta.
- No borres los errores cometidos. Si te equivocas, escribe de nuevo la línea completa.

Ejercicios



15 Básicos. Repite tres veces cada ejercicio:

- asdcvb asdcvb
- ñlk,mn ñlk,mn
- asdxcv asdxcv
- ñlk.,m ñlk.,m
- bgvfnhmj bgvfnhmj bgvfnhmj bgvfnhmj bgvfnhmj bgvfnhmj bgvfnhmj bgvfnhmj bgvfnhmj
- bgfdsa nhjklñ bgfdsa nhjklñ bgfdsa nhjklñ bgfdsa nhjklñ bgfdsa nhjklñ bgfdsa nhjklñ

16 De afianzamiento. Escribe tres veces el texto de los ejercicios siguientes:

- asxcfg ñl.,jh asxcfg ñl.,jh asxcfg ñl.,jh asxcfg ñl.,jh asxcfg ñl.,jh asxcfg ñl.,jh asxcfg ñl.,jh
- bnvmc,x.z- nbmv,c.x-z bnvmc,x.z- nbmv,c.x-z bnvmc,x.z- nbmv,c.x-z bnvmc,x.z- nbmv,c.x-z
- azñ-sxl.dck, azñ-sxl.dck, azñ-sxl.dck, azñ-sxl.dck, azñ-sxl.dck, azñ-sxl.dck, azñ-sxl.dck
- dck,fvjmgbhn dck,fvjmgbhn dck,fvjmgbhn dck,fvjmgbhn dck,fvjmgbhn dck,fvjmgbhn
- gfdhjkbcnm, gfdhjkbcnm, gfdhjkbcnm, gfdhjkbcnm, gfdhjkbcnm, gfdhjkbcnm,
- bnvmghfjañ bnmghfjañ bnmghfjañ bnmghfjañ bnmghfjañ bnmghfjañ bnmghfjañ

17 De palabras con las filas tercera y cuarta. Escribe tres veces cada ejercicio:

- casa laca casa laca
- gaban gaban
- malva malva
- chacal chacal
- galan galan
- Baca baca

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



Ejercicios



18 De frases con las filas tercera y cuarta. Repite tres veces cada ejercicio:

- la vaca flaca la vaca flaca
- las lañas malvas las lañas malvas las lañas malvas las lañas malvas las lañas malvas
- las jacas blancas las jacas blancas las jacas blancas las jacas blancas las jacas blancas
- las balsas mansas las balsas mansas las balsas mansas las balsas mansas las balsas mansas
- acabas la salsa a la sal acabas la salsa a la sal acabas la salsa a la sal acabas la salsa a la sal
- zancada flaca zancada flaca zancada flaca zancada flaca zancada flaca zancada flaca

F. Ejercicios con las tres filas

En esta sección vamos a desarrollar ejercicios con las tres filas centrales del teclado. Para ello, las manos deben descansar sobre la fila tercera y desplazar los dedos a la fila inferior o a la superior solamente para pulsar la tecla correspondiente.

Antes de comenzar la escritura recuerda las siguientes normas:

- No mires el teclado.
- Coloca los dedos correctamente, tal como se indica en la Figura 14.3.
- Mantén una postura correcta.
- No borres los errores. Si te equivocas, escribe de nuevo la línea completa.

Ejercicios



19 Básicos. Repite tres veces cada ejercicio:

- azaq ñ-ñp azaq ñ-ñp
- asxswdcde asxswdcde asxswdcde asxswdcde asxswdcde asxswdcde asxswdcde asxswdcde
- ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki ñl.lok,ki
- abgt ñnh y abgt ñnh y
- asdertcvb asdertcvb asdertcvb asdertcvb asdertcvb asdertcvb asdertcvb asdertcvb asdertcvb
- ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn ñlkiuy,mn

14. Operatoria de teclados

14.3 Ejercicios de iniciación



Ejercicios



20 De afianzamiento. Escribe tres veces el texto de los ejercicios siguientes:

- a) añslqpwoz-x. añslqpwoz-x. añslqpwoz-x. añslqpwoz-x. añslqpwoz-x. añslqpwoz-x. añslqpwoz-x.
- b) afgvbrt ñjhmnuuy afgvbrt ñjhmnuuy afgvbrt ñjhmnuuy afgvbrt ñjhmnuuy afgvbrt ñjhmnuuy
- c) swsxdedcfrfv lol.kik,jujm swsxdedcfrfv lol.kik,jujm swsxdedcfrfv lol.kik,jujm
- d) tfbfyjnj bvfr nmjyu tfbfyjnj bvfr nmjyu tfbfyjnj bvfr nmjyu tfbfyjnj bvfr nmjyu
- e) btrcexw nymu,i.o btrcexw nymu,i.o btrcexw nymu,i.o btrcexw nymu,i.o btrcexw nymu,i.o
- f) abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

21 De palabras con las tres filas. Escribe tres veces el texto de los ejercicios que aparecen a continuación:

- a) jacaranda jacaranda jacaranda jacaranda jacaranda jacaranda jacaranda jacaranda jacaranda
- b) tortuga tortuga tortuga tortuga tortuga tortuga tortuga tortuga tortuga tortuga
- c) fragancia fragancia fragancia fragancia fragancia fragancia fragancia fragancia fragancia
- d) locomotora locomotora locomotora locomotora locomotora locomotora locomotora locomotora
- e) navegante navegante navegante navegante navegante navegante navegante navegante
- f) estrepitoso estrepitoso estrepitoso estrepitoso estrepitoso estrepitoso estrepitoso estrepitoso
- g) monumento monumento monumento monumento monumento monumento monumento
- h) calamidad calamidad calamidad calamidad calamidad calamidad calamidad calamidad
- i) celebraciones celebraciones celebraciones celebraciones celebraciones celebraciones
- j) barbaridades barbaridades barbaridades barbaridades barbaridades barbaridades barbaridades

22 De frases con las tres filas. Escribe tres veces el texto de los siguientes ejercicios:

- a) las aguas vuelven a su remanso las aguas vuelven a su remanso las aguas vuelven a su remanso
- b) el caballo de troya el caballo de troya el caballo de troya el caballo de troya el caballo de troya
- c) las aves vuelan con el viento las aves vuelan con el viento las aves vuelan con el viento
- d) ven cuando quieras a visitarme ven cuando quieras a visitarme ven cuando quieras a visitarme
- e) flores olorosas y de colores vivos flores olorosas y de colores vivos flores olorosas y de colores vivos
- f) anoche no soñe nada anoche no soñe nada anoche no soñe nada anoche no soñe nada
- g) la jaula del loro es grande la jaula del loro es grande la jaula del loro es grande
- h) hoy no hay sol hoy no hay sol
- i) hay alguien que dice algo hay alguien que dice algo hay alguien que dice algo
- j) dime si no vas a venir dime si no vas a venir dime si no vas a venir dime si no vas a venir



14.4 Ejercicios especiales

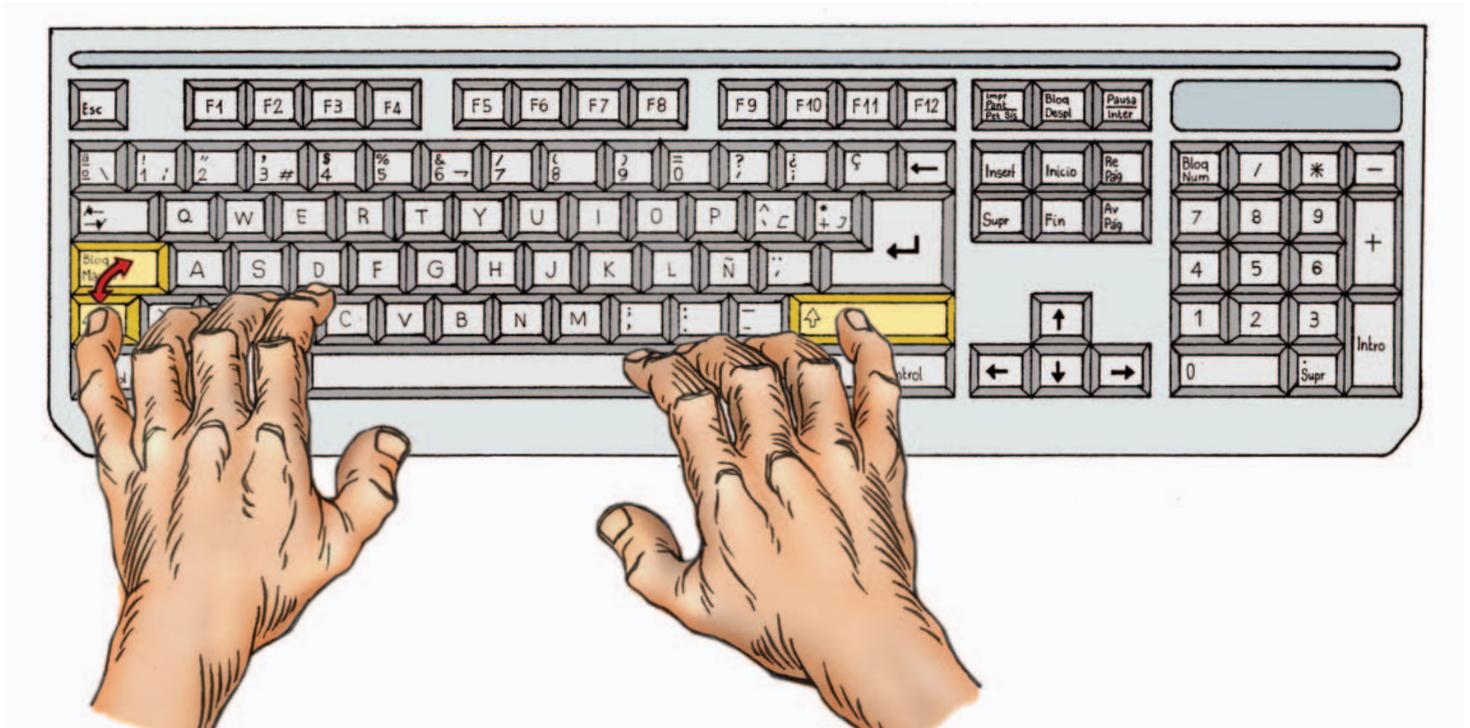


Fig. 14.6. Teclas de mayúsculas que corresponden a cada dedo.

A. Utilización de mayúsculas

Como puedes observar en la Figura 14.6, las teclas de mayúsculas (**Mayús**) están situadas en los extremos izquierdo y derecho de la fila cuarta. Todos los teclados disponen de estas dos teclas más otra, denominada **Bloq Mayús**, cuya función es fijar las mayúsculas.

Para escribir una palabra cuya primera letra va en mayúsculas hay que pulsar la tecla correspondiente mientras se mantiene presionada la tecla de mayúsculas con el dedo meñique de la mano contraria. Por ejemplo, para

escribir *Madrid*, se pulsará la tecla de mayúsculas izquierda con el dedo meñique de la mano izquierda y, a la vez, la tecla **m** con el dedo índice de la mano derecha. Una vez escrita la *M* mayúscula, se libera la tecla de mayúsculas.

Para escribir una palabra que va completamente en mayúsculas se puede pulsar la tecla **Bloq Mayús** se escribe la palabra y se desactivan las mayúsculas con una nueva pulsación sobre la misma tecla.

14. Operatoria de teclados

14.4 Ejercicios especiales



Ejercicios



23 De palabras que contienen mayúsculas. Escribe tres veces el texto de los siguientes ejercicios:

- a) Almeria Granada Malaga Almeria Granada Malaga Almeria Granada Malaga
- b) Jaen Cordoba Sevilla Jaen Cordoba Sevilla Jaen Cordoba Sevilla Jaen Cordoba Sevilla
- c) Miguel Carlos Juan Miguel Carlos Juan Miguel Carlos Juan Miguel Carlos Juan
- d) Maria del Mar y Maria del Carmen Maria del Mar y Maria del Carmen
- e) La Giralda de Sevilla y la Catedral de Santiago La Giralda de Sevilla y la Catedral de Santiago
- f) El Valle de Los Caidos El Valle de Los Caidos El Valle de Los Caidos El Valle de Los Caidos
- g) A Coruña Vigo Ourense Pontevedra A Coruña Vigo Ourense Pontevedra
- h) Caceres y Badajoz Caceres y Badajoz Caceres y Badajoz Caceres y Badajoz
- i) Barcelona Tarragona Lleida y Girona Barcelona Tarragona Lleida y Girona
- j) Agencia Estatal de la Administracion Tributaria Agencia Estatal de la Administracion Tributaria
- k) Ministerio de Educacion y Ciencia Ministerio de Educacion y Ciencia
- l) Consejeria de Asuntos Sociales Consejeria de Asuntos Sociales

24 De palabras en mayúsculas. Escribe tres veces el texto de los siguientes ejercicios:

- a) CUENCA pertenece a Castilla La Mancha
- b) LOS SANFERMINES son las fiestas de Pamplona
- c) LAS SEVILLANAS son bailes tipicos de Andalucia
- d) LA JOTA es el baile tipico de la region de Aragon
- e) El metodo DELPHI es una tecnica para la obtencion de informacion
- f) El MAILING es una herramienta muy utilizada en las oficinas
- g) Por el volumen de produccion, los costes pueden ser FIJOS y VARIABLES
- h) En función del tiempo, los costes son a CORTO plazo o a LARGO plazo
- i) FULL COST es el metodo del Coste Completo
- j) Las marcas del FABRICANTE son propiedad de los productores
- k) La marca VERTICAL es una evolucion de la marca del distribuidor
- l) Los productos por su naturaleza se dividen en TANGIBLES e INTANGIBLES

14. Operatoria de teclados

14.4 Ejercicios especiales



B. El acento y la diéresis

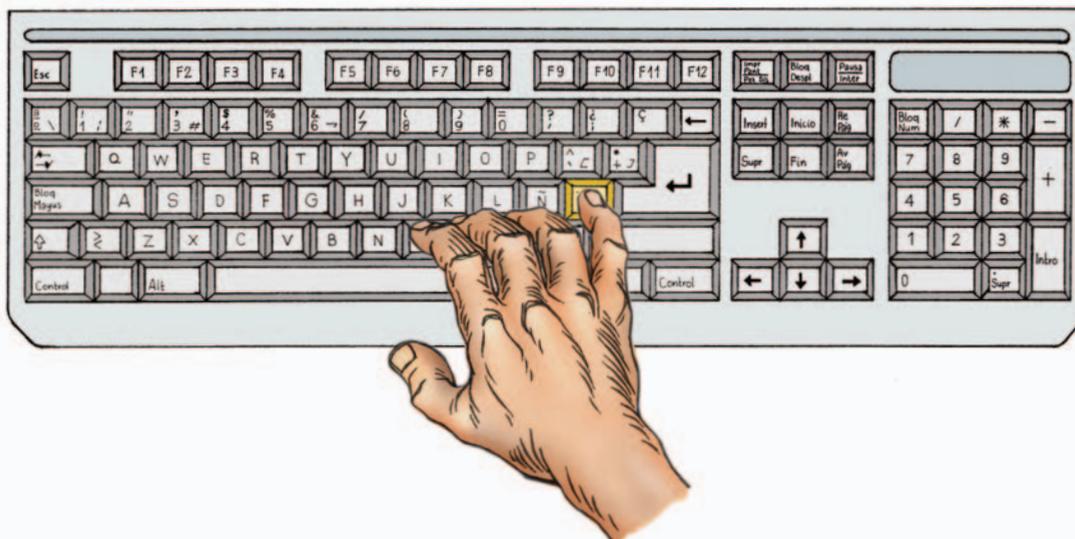


Fig. 14.7. Pulsación de la tecla del acento y la diéresis.

Para escribir palabras que lleven acento o diéresis hay que tener en cuenta esto:

- La tecla correspondiente al acento o la diéresis (véase la Figura 14.7) se debe pulsar antes que la tecla de la letra a la que acompaña.
- Si se pulsa solo la tecla del acento o la diéresis, no aparecerá en pantalla nada hasta que se pulse la tecla correspondiente a la letra que lleva el acento o la diéresis.

Ejercicios



25 De frases con acento y diéresis. Repite tres líneas de cada uno de los ejercicios siguientes:

- Camaleón y león son dos palabras agudas que van acentuadas.
- Hay muchas frutas de verano, como el melón, la cereza y el níspero.
- Las cigüeñas hacen sus nidos en las torres más elevadas.
- El desagüe de mi cocina está un poco atascado.
- Es necesario el estudio de la viabilidad técnica y financiera.
- El éxito viene antes del trabajo sólo en el diccionario.
- Víctor Rodríguez Simón es el secretario de la oficina técnica.
- Cantarás esta canción antes de pasar a la acción.
- Los márgenes de una carta comercial son los predeterminados.
- El teclado numérico es muy empleado en las oficinas.
- Cuéntame cómo te ha ido esta tarde en la entrevista.

14. Operatoria de teclados

14.4 Ejercicios especiales



C. Otros signos de puntuación

Existen otros signos de puntuación que son muy utilizados en la escritura; se trata de los signos de admiración, de interrogación, las comillas y los paréntesis.

Su posición varía según el teclado que estemos utilizando, pero se caracterizan porque siempre van en parejas (el signo inicial y el final).

Para escribirlos hay que tener presente las siguientes reglas:

- Entre el signo inicial y la palabra siguiente no se deja ningún espacio en blanco.
- Entre el signo final y la palabra que sigue sí se deja un espacio en blanco, excepto si va seguido de punto, coma o punto y coma.
- Si el signo aparece en la parte superior de la tecla, es necesario utilizar la tecla de mayúsculas para su impresión.

Ejercicios



26 Que contienen diversos signos de puntuación. Escribe tres líneas de cada uno de los ejercicios siguientes:

- ¿Quién eres?, ¿hacia dónde vas?, ¿cómo has venido hasta aquí?
- “Don Quijote de la Mancha” (Miguel de Cervantes),
- ¡Cielos! ¡qué explosión de color hay en el horizonte!
- ¿Sabes de qué te hablo? ¡sospecho que no escuchas!
- Fuengirola (provincia de Málaga) es una ciudad de la Costa del Sol.
- ¿Sabes la última noticia? ¡Qué alegría me dio!
- He leído la obra “Platero y yo” (Juan Ramón Jiménez).
- ¿Dónde vas tan temprano? ¿no sabes la hora que es?
- ¿Cuánto vale ese artículo del escaparate? No tiene el precio visible.
- Ahí hay un hombre que dice ¡ay! Ahí hay un hombre que dice ¡ay!
- ¿Cuándo se hará? (mes de julio y agosto de este mismo año).

14. Operatoria de teclados

14.4 Ejercicios especiales



D. Los números

A continuación se incluyen algunos ejercicios para practicar la escritura de números.

Ejercicios



27 Básicos. Escribe tres líneas de cada uno de los ejercicios siguientes:

- a) 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345 12345
- b) 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876 09876
- c) 12321 09890 12321 09890 12321 09890 12321 09890 12321 09890 12321 09890 12321 09890 12321 09890
- d) 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467 5467
- e) 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098 123098
- f) 54321 67890 54321 67890 54321 67890 54321 67890 54321 67890 54321 67890 54321 67890 54321 67890 54321 67890
- g) 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543 12543
- h) 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678 09678
- i) 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938 102938
- j) 1234 0987 1234 0987 1234 0987 1234 0987 1234 0987 1234 0987 1234 0987 1234 0987 1234 0987
- k) 5467 321 890 5467 321890 5467 321890 5467 321890 5467 321890 5467 321890 5467 321 890
- l) 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345 876345

28 De frases que contienen números. Escribe tres líneas de cada uno de los ejercicios siguientes:

- a) Estamos en el mes de junio del año 2005. Estamos en el mes de junio de 2005.
- b) La factura número 1256 asciende a 324 euros con 90 céntimos.
- c) El plazo para presentar la solicitud termina el día 15 de junio de 2004.
- d) 1.250 (mil doscientos cincuenta). 6720 (seis mil setecientos veinte).
- e) En la cuenta de Explotación aparecerán indicados los 3.650 euros.
- f) América se descubrió en el año 1492. América se descubrió en el año 1492.
- g) Si no deseas pagar los 632 euros ahora, financia la compra con tu tarjeta.
- h) El Opel que anuncian en televisión sale por 13.678 euros más IVA.
- i) No creas que puedes alcanzar los 120 kilómetros por hora.
- j) Raquel ha vendido su piso del centro por 46.700 euros.
- k) El pago fraccionado de IRPF del tercer trimestre asciende a 1.290 euros.
- l) El agua viene envasada en garrafas de 5 litros o en botellas de 2.



Prácticas de velocidad

Para prácticamente cualquier cosa que queramos hacer con el ordenador es necesario un buen dominio del teclado, siendo recomendable saber mecanografiar a una buena velocidad.



Prácticas con frases en un minuto

1 Prácticas de 70 pulsaciones por minuto

- a) La Estrategia Corporativa es la que afecta a toda la organización.
- b) Dime si necesitas ayuda, pues parece que estás escribiendo una carta.
- c) El establecimiento de los objetivos sí que requiere llegar al detalle .
- d) La cuenta de pérdidas y ganancias aparece en el Plan de Marketing.
- e) La previsión de ventas es la estimación de ventas para un artículo.
- f) Aún hoy existen unas normas generales para ajustar el margen derecho.
- g) La empresa tendrá beneficios cuando venda por lo menos 200 unidades.
- h) Es conveniente hacer la previsión de ventas utilizando dos métodos.
- i) Las evaluaciones periódicas se realizarán, como mínimo, mensualmente.
- j) Nuestro sistema de control permite, además, ir perfeccionando el plan.

2 Prácticas de 80 pulsaciones por minuto

- a) Cuando hay que separar una palabra con un guión, indica que ésta está incompleta.
- b) Este control se complementa con una auditoría de marketing que será grabada.
- c) En el mercado, la empresa sobrevivirá si posee algunas ventajas competitivas.
- d) El análisis estudiará cómo funciona la empresa desde el interior de la misma.
- e) La táctica es el conjunto de actividades realizadas para alcanzar los objetivos.
- f) Este presupuesto es el apartado del plan donde se cuantifican las actividades.
- g) El Análisis Dafo: pone de manifiesto los puntos fuertes y las debilidades.
- h) El producto es el punto de unión entre la empresa y todos sus consumidores.
- i) El posicionamiento varía en función del tiempo; así la posición será distinta.
- j) El marketing no es una batalla de productos; es una batalla de percepciones.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



3 Prácticas de 90 pulsaciones por minuto

- a) La demanda mide la cantidad de producto que los consumidores están dispuestos a consumir.
- b) La Ley del Liderazgo promulga y defiende: es mejor ser el primero que ser el mejor.
- c) El principio más poderoso en marketing es poseer una palabra en la mente de los clientes.
- d) Los consumidores pueden elegir en el mercado entre una amplia gama de productos y precios.
- e) Hay que visitar a los clientes para anotar sus pedidos, evitando que estén desabastecidos.
- f) Ahora necesitamos buscar clientes nuevos a través de entrevistas y visitas a domicilio.
- g) Debemos promover las ventas con actividades y estimular la demanda en el punto de venta.
- h) Técnico de ventas: debe mostrar y enseñar al cliente la forma de utilización del producto.
- i) Ser vendedor significa utilizar conocimientos para ofrecer a cada cliente lo que necesita.
- j) El valor añadido del comercial en esta economía radica en sus conocimientos del producto.

4 Prácticas de 100 pulsaciones por minuto

- a) Es cierto que hablar eficazmente (o, si se prefiere, conseguir que nos escuchen) no es tarea fácil.
- b) El apretón de manos debe ser firme, ni muy duro, ni muy débil y sin zarandear demasiado la mano.
- c) Un comercial debe cuidar mucho la puntualidad. Si tenemos una cita, debemos procurar no retrasarnos.
- d) En las relaciones de negocios, el vendedor deberá procurar no invadir la esfera íntima del cliente.
- e) La profesión de vendedor requiere manifestar cierto gusto por el trato con el público (clientes).

5 Prácticas de 110 pulsaciones por minuto

- a) Los vendedores excepcionales presentan una buena comunicación entre profesionales dentro y fuera de la empresa.
- b) El proceso comunicativo de venta tiene como objetivo colaborar con el cliente para satisfacer sus necesidades.
- c) Los profesionales saben que puede que una venta no se consiga en los primeros instantes, pero sí puede perderse.
- d) Hay varias cualidades personales del comercial que, sin duda, van a determinar la efectividad de cada contacto.
- e) Todas las actividades de venta y atención al cliente pueden externalizarse subcontratando equipos comerciales.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



6 Prácticas de 120 pulsaciones por minuto

- a) El punto de equilibrio es el nivel de ventas a partir del cual la empresa cubre todos sus costes y empieza a obtener beneficios.
- b) Un buen vendedor nunca descuida su aspecto personal. La belleza física es una de las mayores ventajas del comercial.
- c) El buen comercial debe ser capaz de comprometerse a potenciar las relaciones y la fidelidad del cliente hacia la empresa.
- d) Vender no es vencer, sino convencer desde una perspectiva de consolidación de las relaciones rentables a largo plazo.
- e) Entre las herramientas del marketing directo también se encuentra, por su notable implantación, el *mailing* personalizado.

7 Prácticas de 130 pulsaciones por minuto

- a) El marketing directo es un sistema de comunicación que busca un diálogo directo con los clientes que han respondido a la empresa.
- b) Si se tiene un buen producto, el marketing directo va a permitir su comercialización con éxito, unido todo al resto de variables.
- c) El *mailing* es una forma de llegar a los clientes potenciales por correo, mediante una carta o un folleto que ofrece los productos.
- d) El sobre de la carta comercial o el del *mailing*: su presentación debe transmitir la sensación de que contiene buenas noticias.
- e) Para saber escuchar se requiere, entre otras cosas, percibir y sentir lo que la persona que habla nos está intentando transmitir.

8 Prácticas de 140 pulsaciones por minuto

- a) El concepto de producto global incluye todo aquello que la organización hace y que contribuye o no a la satisfacción de las exigencias del cliente.
- b) El servicio es una baza esencial que posee la empresa para garantizar la satisfacción del cliente, y, por ende, la rentabilidad del negocio.
- c) Todas las empresas que están orientadas al cliente, sean del sector que sean, se conceptualizan a sí mismas como organizaciones de servicios.
- d) El propósito de los estudios sobre la satisfacción del cliente es clasificar la actuación de la empresa, tal y como la perciben los clientes.
- e) La falta de conocimientos del personal provoca desconfianza y rechazo inmediato en el cliente. Por ello, la formación continua es importante.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



9 Prácticas de 150 pulsaciones por minuto

- a) Las expectativas de los clientes nunca surgen de la nada. Son generadas por sus experiencias previas y por la política de comunicación de la empresa.
- b) Los atributos higiénicos son los que el cliente espera que formen parte del producto esencial y su ausencia potencia la insatisfacción del cliente.
- c) Los atributos satisfactorios son propios de la idea de servicio al cliente. Son los que superan las expectativas básicas y generan ventaja competitiva.
- d) El personal en contacto con el cliente puede tener unos conocimientos técnicos exquisitos y, sin embargo, mostrar un patente desinterés por el cliente.
- e) Un personal escasamente motivado y que se encuentre trabajando en relación directa con el cliente puede producir enormes daños a una organización.

10 Prácticas de 160 pulsaciones por minuto

- a) Un asunto importante: la imagen y reputación de una empresa se incrementa o socava por la actuación del personal que establece contacto directo con el cliente.
- b) El entorno físico y la organización del espacio en el que la empresa realiza sus actividades provocan sensaciones que van a transmitir una imagen de la empresa.
- c) En el actual entorno económico, marcado por el cambio constante y la incertidumbre, las nuevas tecnologías constituyen un elemento de diferenciación esencial.
- d) Internet nace en EEUU durante los años sesenta a iniciativa de la Agencia de Proyectos Avanzados de Investigación. Su objetivo era construir una red fiable.
- e) El objetivo de internet en sus comienzos fue construir una red informática que garantizara la transmisión de información entre ordenadores militares.

11 Prácticas de 170 pulsaciones por minuto

- a) Obsequiar al cliente con un trato excelente no supone un esfuerzo extra. Al contrario, debe ser una conducta natural y atractiva que impregne la mente de todo el personal.
- b) Intranet es la utilización, a título privado, de la misma tecnología y soporte lógico de internet, con el fin de crear una red de uso exclusivo por parte de una empresa.
- c) Es posible que la intranet se encuentre desconectada de internet, aunque habitualmente dispone de conexión protegida contra el acceso no autorizado (sistemas de cortafuego).
- d) Si los comerciales hacen su trabajo, esto significa que estarán fuera de la oficina tratando con los clientes. Una buena solución para esta situación es la red interna.
- e) Las intranets se han convertido, hoy día, en auténticos portales personalizados que dan acceso a la información relevante para cada empleado de las empresas que las tienen.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



12 Prácticas de 180 pulsaciones por minuto

- a) El funcionamiento habitual de un archivo dependerá del tipo de documento que se haya intervenido. En primer lugar, se comprobará si la documentación ha finalizado su recorrido.
- b) Hay documentos en una oficina que estarán depositados en las bandejas de la mesa en espera de su manipulación. Es posible que ese documento pase, más tarde, a una carpeta.
- c) Una vez que la documentación ha dejado de ser útil, se pasará al archivo semiactivo para que, cuando así se decida por el responsable del archivo, se pase al archivo definitivo.
- d) El archivo llamado semiactivo recibirá los documentos y los clasificará de acuerdo con las normas establecidas en la empresa. Por tanto, se tomarán como referencia estas normas.
- e) La clasificación más aconsejable para pasar la documentación del archivo semiactivo al archivo pasivo siempre es la cronológica y el periodo recomendable suele ser de un año.

13 Prácticas de 190 pulsaciones por minuto

- a) Sin lugar a dudas, la satisfacción del cliente se ve afectada por el producto esencial, o prestación básica, y por la amplia variedad de factores adicionales que incorpora el propio servicio.
- b) Las actitudes negativas de los empleados no son fáciles de cambiar; si las personas no se sienten a gusto realizando su trabajo, los clientes se verán continuamente afectados por ellas.
- c) Las extranets surgen de la necesidad de ofrecer mejores formas de comunicación con los clientes y proveedores externos, posibilitando la aparición de este tipo de redes y la ampliación de la empresa.
- d) Los virus son programas informáticos escritos intencionadamente que se introducen sin permiso en nuestros ordenadores para producir efectos no deseados o nocivos. Hay muchas clases de virus.
- e) La Dirección General de la empresa será la que establezca los controles de acceso a la información que incida en los procedimientos y en el desarrollo de las actividades vitales para la empresa.

14 Prácticas de 200 pulsaciones por minuto

- a) Una extranet aporta a la empresa ventajas: incrementa la interactividad con el mercado, potenciando nuevos canales, y crea valor añadido al aumentar los atributos informativos del producto ofrecido.
- b) Es una realidad manifiesta que si el empleado de una determinada sección o departamento necesita recabar información de otro departamento, ésta ha de ser facilitada de forma fluida y sin obstáculos.
- c) Es conveniente saber qué persona o empleado necesita información, qué tipo de información necesita y, por último, quién es el responsable de la toma de decisión, es decir, de dar la información.
- d) La Telemática es el conjunto de técnicas necesarias para transmitir datos dentro de un sistema informático o también entre puntos situados en lugares remotos, a través de las redes de comunicación.
- e) Una de las ventajas del uso de las redes es la posibilidad de compartir recursos, es decir, que todos los recursos estén disponibles para todos los usuarios de la red, con independencia de su ubicación.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



15 Prácticas de 210 pulsaciones por minuto

- a) El uso de las redes de computadoras permite compartir todos los recursos (impresoras, ordenadores, escáners, etc.) interconectados; esto produce una mayor productividad y también reducción de costes.
- b) La utilización de redes de computadoras aumenta la fiabilidad y la tolerancia de los sistemas informáticos, proporcionando múltiples alternativas ante un fallo ocasional de algún elemento constitutivo de la red.
- c) Cuando la conexión se realiza únicamente entre dos ordenadores y ambos están en la misma habitación u oficina, el recurso de transmisión puede consistir en un sencillo cable de enlace punto a punto.
- d) Existen tres categorías de redes. Están las LAN o redes de área local, las MAN o redes de área metropolitana y, por último, las WAN o redes de área extensa. Las diferencia el área geográfica que abarcan.
- e) Se denomina *host* a cada ordenador autónomo de una red, dedicado a ejecutar programas de usuario. También se suele denominar sistema terminal. La subred es el conjunto de líneas de comunicación entre los *host*.

16 Prácticas de 220 pulsaciones por minuto

- a) El término topología se refiere al diseño de la red, física o lógica. La topología de la red se refiere a la representación geométrica de los distintos dispositivos. Algunas son: malla, árbol, bus, anillo, estrella.
- b) Se habla de línea punto a punto cuando la capacidad total del canal es utilizada para la transmisión entre los dos dispositivos interconectados. En la línea multipunto el medio físico es compartido por más dispositivos.
- c) La conmutación de paquetes es un procedimiento de transferencia de datos mediante paquetes provistos de direcciones en el que el sistema de transmisión se ocupa solamente durante el tiempo que dura la transmisión.
- d) Los datos se segmentan en pequeñas unidades denominadas paquetes, los cuales contienen, entre otras cosas, la dirección del nodo de destino. Los paquetes viajan de nodo a nodo, hasta alcanzar el nodo de destino.
- e) El sistema Frame Relay consiste en enviar tramas o frames (paquetes de tamaño variable) a través de un circuito alquilado. El sistema determina el inicio y el fin de cada marco y detecta errores propios de transmisión.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



17 Prácticas de 230 pulsaciones por minuto

- a) Para el transporte de información entre sistemas informáticos en una red de computadoras, uno de los sistemas de transmisión más utilizados es la red telefónica, bien sea conmutada o a través de líneas punto a punto o multipunto.
- b) ATM se puede considerar una evolución de Frame Relay, con la diferencia que en vez de utilizar paquetes de longitud variable usa paquetes de longitud fija (celdas). Introduce poca información adicional para el control de errores.
- c) RDSI es una red pública de telecomunicaciones mundial que sustituye a las redes existentes, proporcionando una gran variedad de servicios. La RDSI actual de banda ancha proporciona velocidades de hasta 100 Megabits por segundo.
- d) La mayoría de las redes están organizadas en capas o niveles jerárquicos, es decir, cada una está construida sobre la inferior. El propósito es ofrecer ciertos servicios a las capas superiores y descargar a éstas de cierto trabajo.
- e) El nivel físico del modelo OSI se encarga de la transmisión de bits a lo largo de un canal de comunicación, realizando la conexión física entre la computadora y el medio de transmisión. Establece los niveles eléctricos (voltios).

18 Prácticas de 240 pulsaciones por minuto

- a) El nivel de enlace del modelo de capas OSI se encarga de conseguir una transmisión sin errores para el nivel superior (de red). Para ello, el emisor trocea los datos que desea enviar en tramas, los transmite de forma secuencial y los procesa el remitente.
- b) Todos los medios de transmisión disponen de un ancho de banda limitado. Esta limitación en la cantidad de frecuencias que puede transportar un determinado medio de transmisión origina fenómenos de distorsión no deseados en la señal.
- c) En la transmisión de datos se debe tener muy en cuenta la naturaleza de los datos, cómo se propagan físicamente y qué procesamientos o ajustes se necesitan a lo largo del camino para asegurar que los datos que se reciben sean inteligibles.
- d) Normalmente, la complejidad en el diseño y en la arquitectura de las redes telemáticas va aumentando a lo largo del tiempo, en respuesta a necesidades por parte del área geográfica, de la zona o de la organización en la que esté instalada.
- e) Cuando el número de estaciones crece considerablemente y las distancias de red llegan a ser importantes, pueden aparecer problemas de degeneración de la señal y otras dificultades de ruidos, siendo necesario utilizar regeneradores o repetidores.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



19 Prácticas de 250 pulsaciones por minuto

- a) El papel toma su nombre de la palabra *papiro*. Fue un invento de los egipcios hacia el año 150 a.C. También se atribuye su invento al chino Tsai Lui, en el año 105 de nuestra era, es decir, unos 250 años después. Tardó mil años en llegar a Europa.
- b) Todas aquellas actividades económicas que se desarrollan dentro de una empresa quedan reflejadas en una serie de documentos, como albaranes, facturas, letras de cambio, cheques, pagarés, recibos, facturas de abono, transferencias bancarias, etcétera.
- c) Los Libros de Registro permiten tener una visión general de la situación y la marcha económica de la empresa. La necesidad de realizarlos obedece a una exigencia impuesta por el Código de Comercio y por las leyes mercantiles, además de otras cosas.
- d) Si los Libros Contables o de Registro fiscalmente exigidos se llevan por medios informáticos, los sujetos pasivos deberán conservar, además, los archivos de datos, los archivos de programas fuentes y todos los documentos que permitan una auditoría.
- e) Los libros auxiliares son los que comerciantes y empresarios pueden llevar voluntariamente para el control de la empresa. Algunos son: registros de entrada y salida de correspondencia, fichas de control de almacén, fichas de cuentas corrientes, etcétera.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



Prácticas con textos en cinco minutos

1 Prácticas de 100 pulsaciones por minuto

- a) Si en algún entorno se demuestra el dicho de que no hay enemigo pequeño, es en Internet. Cualquiera, con criterio, puede organizarnos una buena sorpresa.
- | | |
|----|-----|
| 65 | 65 |
| 71 | 136 |
| 19 | 155 |
- No estoy hablando de los foros de discusión donde los usuarios atacan a las empresas que acaban de despedirles, que también pueden ejercer alguna influencia sobre su audiencia, sino de aquellos entornos al que personas de todo tipo, cada día con mayor criterio, dedican muchas horas de su tiempo para mantenerlos frescos y bastante interesantes.
- | | |
|----|-----|
| 64 | 219 |
| 61 | 280 |
| 69 | 349 |
| 68 | 417 |
| 69 | 486 |
| 13 | 499 |
- b) Las empresas con mejores estándares de servicio le otorgan a la comunicación una importancia estratégica. Se comunican internamente para motivar a sus empleados y mantenerlos al tanto de los éxitos y fracasos de la organización y asegurar que las metas y objetivos son bien comprendidos por todos.
- | | |
|----|-----|
| 65 | 65 |
| 57 | 122 |
| 64 | 186 |
| 72 | 258 |
| 42 | 300 |
- Las comunicaciones internas colaboran a crear compromiso de parte de sus integrantes y la cohesión de los valores que forman parte de la cultura. Esto es de mucha utilidad todos los empleados.
- | | |
|----|-----|
| 66 | 366 |
| 68 | 434 |
| 66 | 500 |
- c) La Comunidad Autónoma de Andalucía es la Comunidad más extensa y meridional de la España peninsular. Con una superficie de 87.268 kilómetros cuadrados, representa el diecisiete con tres por ciento de su territorio. La diversidad, extensión y riqueza ecológica de los territorios andaluces reúne las cumbres más altas de la Península Ibérica en Sierra Nevada, extensos humedales, espesos y umbríos bosques, desiertos volcánicos y determinados tramos de costa sin apenas traza humana.
- | | |
|----|-----|
| 70 | 70 |
| 68 | 138 |
| 70 | 208 |
| 69 | 277 |
| 69 | 346 |
| 68 | 414 |
| 72 | 486 |
| 13 | 499 |
- d) Andalucía tiene tres grandes unidades de relieve: al norte, encontramos Sierra Morena, en el centro, la depresión del valle del Guadalquivir, y al sur, las Cordilleras Béticas. Esta fisonomía determina una división de la Comunidad en dos grandes zonas; el cauce del Guadalquivir estructura la Baja Andalucía en su parte occidental, mientras que las estribaciones béticas dan forma a la Andalucía oriental. La riqueza natural de la Comunidad se ve en sus numerosos espacios protegidos.
- | | |
|----|-----|
| 62 | 62 |
| 70 | 132 |
| 69 | 201 |
| 66 | 267 |
| 67 | 334 |
| 66 | 400 |
| 71 | 471 |
| 30 | 501 |

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



2 Prácticas de 110 pulsaciones por minuto

- | | | |
|---|----|-----|
| a) Las Reservas Naturales Concertadas permiten la protección de determinados predios a instancia de sus propietarios. La figura del Paraje Natural recoge aquellos espacios de excepcionales valores naturales y componentes de muy destacado rango natural, dignos de una protección especial y a los que no son aplicables, por defecto o por exceso, ninguno de los regímenes previstos en la legislación básica estatal. Estos espacios protegidos suponen aproximadamente el 18 por ciento del territorio de la Comunidad Autónoma de Andalucía: (18 %). | 65 | 65 |
| | 68 | 133 |
| | 66 | 199 |
| | 65 | 264 |
| | 69 | 333 |
| | 66 | 399 |
| | 67 | 466 |
| | 62 | 528 |
| | 24 | 552 |
| b) La mayoría de la superficie correspondiente a espacios protegidos, la ocupan los Parques Naturales, a los que hay que añadir el emblemático Parque Nacional de Doñana y el recientemente declarado Parque Nacional de Sierra Nevada, enclavado en uno de los grandes sistemas orográficos de España, el Bético, donde se encuentra el pico más elevado de la Península Ibérica, el Mulhacén. Los Parques Naturales corresponden en gran medida a espacios montañosos, y entre todos ellos destaca el Parque de la Sierra de Cazorla (Jaén). | 71 | 71 |
| | 59 | 130 |
| | 60 | 190 |
| | 67 | 257 |
| | 67 | 324 |
| | 74 | 398 |
| | 63 | 461 |
| | 67 | 528 |
| | 20 | 548 |
| c) El Parque más extenso de España es el de las sierras de Cazorla, Segura y Las Villas; existen también áreas boscosas como Grazalema y Sierra de las Nieves, donde encontramos masas de pinsapos únicos en todo el mundo, y áreas litorales como el Cabo de Gata almeriense. Las llamadas Reservas Naturales son en su mayoría enclaves húmedos de menor extensión que los Parques, pero de enorme importancia para la flora y la fauna, especialmente las aves. Otros ámbitos protegidos pero menos extensos son los Parajes Naturales. | 70 | 70 |
| | 73 | 143 |
| | 69 | 212 |
| | 59 | 271 |
| | 65 | 336 |
| | 63 | 399 |
| | 68 | 467 |
| | 63 | 530 |
| | 20 | 550 |
| d) El Parque Nacional de Doñana es un espacio de excepcional importancia situado en el suroeste de la Península Ibérica, en la Comunidad Autónoma de Andalucía, entre las provincias de Sevilla, Huelva y Cádiz. La singularidad de este enclave se debe a la biodiversidad que alberga, ya que además de la marisma el área presenta ecosistemas o unidades ambientales como la playa, las dunas vivas o zonas de bosque mediterráneo maduro («cotos»), cada una de las cuales contiene especies animales y vegetales propios de gran interés. | 61 | 61 |
| | 69 | 130 |
| | 71 | 201 |
| | 64 | 265 |
| | 64 | 329 |
| | 62 | 391 |
| | 70 | 461 |
| | 69 | 530 |
| | 18 | 548 |

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



3 Prácticas de 120 pulsaciones por minuto

- | | | |
|---|----|-----|
| a) Para que esté organizada, la comunicación en la empresa debe ser abierta, para comunicar con el exterior (medio); tener una finalidad, es decir, debe estar vinculada a objetivos y a un plan de conjunto; debe ser multidireccional, es decir, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, transversal, interna-externa, etc.; debe estar instrumentada y valerse de herramientas, soportes, dispositivos e indicadores seleccionados en función de los objetivos; debe estar adaptada integrando sistemas de información adaptados a las necesidades específicas y propias de cada sector toda la población. | 67 | 67 |
| | 61 | 128 |
| | 68 | 196 |
| | 69 | 265 |
| | 70 | 335 |
| | 65 | 400 |
| | 67 | 467 |
| | 60 | 527 |
| | 72 | 599 |
| b) El estandar ATX es el más moderno y el que mayores ventajas ofrece. Está promovido por Intel, aunque es una especificación abierta, que puede ser usada por cualquier fabricante. Entre sus ventajas están: | 65 | 65 |
| | 66 | 131 |
| | 65 | 196 |
| | 17 | 213 |
| – Mejor disposición de sus componentes, conseguida básicamente girandola 90 grados. Permite que la colocación de la CPU no moleste a las tarjetas de expansión, por largas que sean. | 65 | 278 |
| | 65 | 343 |
| | 58 | 401 |
| – Dispone de un sólo conector de alimentación, que además no se puede montar al revés. Ya no existen dos conectores; al cambio le influye el nuevo diseño de las fuentes de alimentación. | 67 | 468 |
| | 68 | 536 |
| | 64 | 600 |
| c) Pocas empresas están preparadas para contrarrestar una corriente adversa en Internet. La repercusión de las opiniones vertidas en medio centenar de comunidades con miles de clientes (o incluso cientos de miles) sobre un producto o servicio de una compañía cualquiera puede no ser inmediata, pero tiene gran calado a medio plazo. Las empresas lo olvidan bajo su responsabilidad. ¿Dónde sino en Internet podemos acceder, de forma gratuita y voluntaria, a miles de clientes que hablan, opinan e intercambian impresiones sobre nuestros productos? Las empresas deberían evaluar estas situaciones. | 66 | 66 |
| | 67 | 133 |
| | 63 | 196 |
| | 64 | 260 |
| | 65 | 325 |
| | 70 | 395 |
| | 63 | 458 |
| | 64 | 522 |
| | 64 | 586 |
| | 12 | 598 |

4 Prácticas de 130 pulsaciones por minuto

- | | | |
|--|----|-----|
| a) La marisma (zona húmeda de extraordinaria importancia como lugar de paso, cría e invernada para las aves europeas y africanas) es uno de los ecosistemas más sobresaliente de Doñana; aquel que le presta singularidad y al que debe su excepcional importancia como estación faunística. La playa, al sur, es el origen de las formaciones dunares constituidas por grandes extensiones de arena fina que se van amontonando sobre los pinares, conformándose así uno de los paisajes más espectaculares de Doñana. Los cotos representan el bosque mediterráneo; las zonas conocidas como «veras» suponen el contacto del matorral con la denominada marisma. | 67 | 67 |
| | 70 | 137 |
| | 63 | 200 |
| | 66 | 266 |
| | 73 | 339 |
| | 65 | 404 |
| | 64 | 468 |
| | 66 | 534 |
| | 68 | 602 |
| | 48 | 650 |

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



- b) La variedad de especies vegetales del Parque se corresponde con la variedad de ambientes presentes. Así, en la zona más alejada de las aguas costeras la vegetación se va enraizando allí donde encuentra un soporte adecuado, formando pequeños obstáculos que serán el origen de las dunas vivas; alhelí de mar, nardo marino, cardo marino, lechetrezna de mar, son algunas de las especies presentes. Al paso de las dunas la superficie llana sobre la que se desplazan deja al descubierto un espacio húmedo y resguardado del viento (los llamados «corrales»), en el que se asientan especies interesantes como las clavelinas y singulares siemprevivas.
- c) Más al interior los pinares colonizan el corral, dejando en ocasiones pequeñas lagunas temporales, junqueras, matas de adelfas y matorrales de camarinas. La vegetación de los «cotos» está formada por un matorral de composición heterogénea (jaguarzo, jaras, cantueso, romero, mejorana, brezos, brecina, mirto, labiérnago, zarzas y torvisco) con pies dispersos de alcornoque, sabina, madroño, acebuche, labiérnago y pino piñonero. En la zona de marisma y debido a la alta salinidad existente crecen pocas especies, siendo no obstante habituales las castañuelas, bayuncos, almajoro salado y almajoro dulce; los «caños» aparecen totalmente cubiertos.
- 5 Prácticas de 140 pulsaciones por minuto**
- a) En cuanto a la fauna, el Parque Nacional alberga grandes concentraciones de numerosas especies animales, siendo las más numerosas y destacadas entre los vertebrados las aves, ya sean sedentarias, estivales, invernantes o de paso. Entre las acuáticas, muchas de las especies reproductoras se encuentran en peligro de extinción, y respecto a las invernantes, se puede afirmar que Doñana supone el principal cuartel de reposo de Europa Occidental, llegando a contabilizarse más de medio millón de individuos de diferentes especies. En la zona de marisma y «vera» encuentran alimento y refugio numerosas especies; entre otras, «ánade azulón», «cuchara europeo», «ánade rabudo» y «avefría».
- b) También se pueden observar grandes bandadas de flamencos y ánsares comunes. Las rapaces constituyen asimismo un grupo rico y diverso; aparte de la numerosa población de águila imperial ibérica es de destacar la presencia de águila culebrera, aguililla calzada, milano negro y real, alcotán, ratonero, o lechuza. En cuanto a los mamíferos es de destacar la presencia de ungulados de gran tamaño (ciervo, gamo y jabalí) y de grandes predadores como el lince ibérico (uno de los mamíferos españoles en mayor peligro de extinción); junto a éstos, meloncillos, ginetas, zorros, tejones, turones, liebres, lirón careto, etc. Los anfibios y reptiles también están perfectamente representados.

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



6 Prácticas de 150 pulsaciones por minuto

- a) Todo ser vivo, independiente de su especie, tipo o naturaleza; requiere para mantener su condición de tal: Aire, Agua y Comida; y en este orden de importancia.
- | | |
|----|-----|
| 64 | 64 |
| 72 | 136 |
| 29 | 165 |
- Es sabido por cualquiera que podemos mantener la respiración tan sólo por algunos minutos y luego sus efectos se hacen sentir en forma dramática, lo que en palabras dichas por el maestro taoísta Hung Yi-hsiang, hace muchos años atrás:
- | | |
|----|-----|
| 66 | 231 |
| 64 | 295 |
| 67 | 362 |
| 43 | 405 |
- «Se puede vivir dos meses sin comida y dos semanas sin agua, pero sólo se puede vivir unos minutos sin aire».
- | | |
|----|-----|
| 66 | 471 |
| 45 | 516 |
- El efecto de la ingestión de líquidos es bien conocido por las personas que se expresan una protestan por medio del ayuno, ya que cuando quieren manifestarlo, lo plantean como *ayuno seco*. De esta forman, se suelen acelerar los efectos.
- | | |
|----|-----|
| 65 | 581 |
| 61 | 642 |
| 65 | 707 |
| 43 | 750 |
- b) La importancia de la alimentación en la mantenimiento del equilibrio, o el efecto de ésta en la generación de desequilibrios en el organismo, son cada vez más conocidos. La relación entre una alimentación inadecuada y enfermedades como: la diabetes, del sistema circulatorio, etc; es cada vez más clara, así como el rol que ésta tiene en la prevención de este mismo tipo de enfermedades.
- | | |
|----|-----|
| 71 | 71 |
| 63 | 134 |
| 63 | 197 |
| 63 | 260 |
| 72 | 332 |
| 65 | 397 |
- Por cotidianos estos aspectos de nuestra vida se nos hacen poco evidentes, sin embargo, unos pocos cambios en nuestros hábitos pueden tener efectos significativos en nuestra calidad de vida. Ofrecemos en esta sección información que contribuya a mejorar los puntos señalados, como el humor, que es la mejor actitud para disfrutar mucho más de la vida.
- | | |
|----|-----|
| 64 | 461 |
| 64 | 525 |
| 63 | 588 |
| 64 | 652 |
| 65 | 717 |
| 32 | 749 |

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



7 Prácticas de 160 pulsaciones por minuto

- a) La salud ha sido definida de muy diversas maneras, dependiendo de los parámetros que elige el observador. Sin embargo la mayor parte de las visiones al respecto coinciden en la necesidad de lograr un equilibrio entre los diversos sistemas que componen el cuerpo humano y hacen énfasis en la necesidad de mantener una «estabilidad».
- En este espacio entendemos por SALUD la capacidad de fluir y movilizar todos los sistemas en el proceso infinito de estabilidad-cambio, tal como lo definirían los pensadores cibernéticos. Es necesario señalar que además de los aspectos biológicos conocidos por la biología, muchas culturas ancestrales y otras actuales destacan la existencia de un dominio energético que coincide con la actividad de la enorme red de células nerviosas existentes en nuestro cuerpo.
- b) Esto es de fundamental importancia ya que además de representar la funcionalidad del cuerpo, este flujo de energía (llamada de muchas maneras: Prana, Chi, Qui, por ejemplo) se asocia con la capacidad de acceder a otras dimensiones del desarrollo del ser humano (trascendencia) o al menos vincularse con «las pautas que lo conectan» con la vida en nuestro planeta o con otros seres vivientes.
- Esta energía constantemente en flujo determinaría la funcionalidad y por ende la Salud del sistema cuerpo. Nos detenemos en especial en todos los aspectos que fomentan el flujo natural de esta energía en el organismo y las maneras en que se trabaja técnicamente para mantenerla o reestablecer los bloqueos que se generan en el constante convivir en un contexto demasiado inhóspito e inestable.
- | | |
|----|-----|
| 66 | 66 |
| 68 | 134 |
| 66 | 200 |
| 61 | 261 |
| 55 | 316 |
| 16 | 332 |
| 62 | 394 |
| 67 | 461 |
| 63 | 524 |
| 68 | 592 |
| 61 | 653 |
| 65 | 718 |
| 67 | 785 |
| 15 | 800 |
| 65 | 65 |
| 64 | 129 |
| 66 | 196 |
| 63 | 259 |
| 69 | 321 |
| 62 | 387 |
| 10 | 397 |
| 71 | 468 |
| 67 | 535 |
| 70 | 605 |
| 68 | 673 |
| 58 | 731 |
| 67 | 798 |

8 Prácticas de 170 pulsaciones por minuto

Orígenes de la Aromaterapia

- a) A comienzos del siglo xx, el químico francés Rene-Maurice Gattefosse se encontraba estudiando las propiedades curativas de los aceites esenciales cuando, producto de sus investigaciones, sufrió una quemadura en su mano por lo que introdujo ésta en aceite de lavanda (espliego) y fue entonces que comenzó a experimentar un alivio y una vertiginosa recuperación.
- Fue a partir de aquel suceso que Gattefosse creó el vocablo aromaterapia. Sin embargo, la práctica de la aromaterapia ya era común entre los antiguos egipcios, como lo corroboran ciertos diseños que pueden verse en algunos de sus milenarios relieves. Del mismo modo existen numerosos pergaminos chinos que atestiguan el uso de aceites esenciales y con ello de la aromaterapia, desde hace unos miles de años, en el extremo oriente de Asia.
- | | |
|----|-----|
| 31 | 31 |
| 56 | 87 |
| 49 | 136 |
| 55 | 191 |
| 54 | 245 |
| 50 | 295 |
| 50 | 345 |
| 55 | 400 |
| 54 | 454 |
| 54 | 508 |
| 56 | 564 |
| 54 | 618 |
| 51 | 669 |
| 53 | 722 |
| 56 | 778 |
| 52 | 830 |
| 21 | 851 |

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



b) Respecto de nuestro cercano oriente asiático, los testimonios que nos han legado las investigaciones sobre la antigua Mesopotamia, en particular sobre la cultura babilónica, nos demuestran que la aplicación de la aromaterapia tampoco era ajena a esos pueblos semitas. Por otra parte, la medicina ayurvédica nos indica que desde hace unos cuatro mil años los aromas eran aplicados como terapéutica en el Asia meridional, especialmente en la India y en la actual Pakistán, herederas privilegiadas de las tradiciones del Valle del Indo.	51	51
	59	110
	52	162
	52	214
	54	268
	56	324
	47	371
	51	422
	53	475
	57	532
	6	538
Todos estos antecedentes nos permiten decir que en el origen de los primeras Ciudades-Estados de la humanidad el uso médico de los aceites con esencias de hierbas y de la aromaterapia ya era una realidad. Pero ciertamente también lo era desde mucho antes. Los Shamanes introdujeron estas famosas curaciones.	54	592
	57	649
	58	707
	54	761
	50	811
	38	849

9 Prácticas de 180 pulsaciones por minuto

La Ecología

Todos los seres vivos tienen una manera de vivir que depende de su estructura y fisiología y también del tipo de ambiente en que viven, de manera que los factores físicos y biológicos se combinan para formar una gran variedad de ambientes en distintas partes de la biosfera. Así, la vida de un ser vivo está estrechamente ajustada a las condiciones físicas de su ambiente y también a las bióticas, es decir a la vida de sus semejantes y de todas las otras clases de organismos que integran la comunidad de la cual forma parte.	14	14
	53	67
	59	126
	52	178
	55	233
	57	290
	60	350
	56	406
	59	465
	56	521
	23	544
Cuanto más se aprende acerca de cualquier clase de planta o animal, se ve con creciente claridad que cada especie ha sufrido adaptaciones para sobrevivir en un conjunto particular de circunstancias ambientales. Cada una puede demostrar adaptaciones al viento, al sol, a la humedad, la temperatura, la salinidad y a otros aspectos generales del medio ambiente.	52	596
	54	650
	53	703
	57	760
	56	816
	56	872
	29	901

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



10 Práctica de 190 pulsaciones por minuto

Niveles tróficos y cadenas alimentarias

Todas las plantas compiten por la luz solar, los minerales del suelo y el agua, pero las necesidades de los animales son más diversas y muchos de ellos dependen de un tipo determinado de alimento. Los animales que se alimentan de vegetales son los consumidores primarios de todas las comunidades; a su vez, ellos sirven de alimento a otros animales, los consumidores secundarios, que también son consumidos por otros; así, en un sistema viviente pueden reconocerse varios niveles de alimentación o niveles tróficos.

Los productores son los organismos autótrofos y en especial las plantas verdes, que ocupan el primer nivel trófico; los herbívoros o consumidores primarios ocupan el segundo nivel, y así sucesivamente hasta el final.

La muerte tanto de plantas como de animales, así como los productos de desecho de la digestión, dan la vida a los descomponedores (o también denominados desintegradores).

41 41
59 100
57 157
55 212
55 267
56 323
56 379
56 435
57 492
53 545
10 555
52 607
55 662
64 726
54 780
54 834
53 887
44 931
18 949

11 Práctica de 200 pulsaciones por minuto

Ecosistemas

Los ecólogos emplean el término ecosistema para indicar una unidad natural de partes vivientes o inertes, con interacciones mutuas para producir un sistema estable en el cual el intercambio de sustancias entre las plantas vivas e inertes es de tipo circular.

Un ecosistema puede ser tan grande como el océano o un bosque, o uno de los ciclos de los elementos, o tan pequeño como un acuario que contiene peces tropicales, plantas verdes y caracoles. Para calificarla de un ecosistema, la unidad ha de ser un sistema estable, donde el recambio de materiales sigue un camino circular.

Un ejemplo clásico de un ecosistema bastante compacto para ser investigado en detalle cuantitativo es una laguna o un estanque. La parte no viviente del lago comprende el agua, el oxígeno disuelto, el bióxido de carbono, las sales inorgánicas como fosfatos y cloruros de sodio, potasio y calcio, y muchos compuestos orgánicos. Los organismos vivos pueden subdividirse en tres importantes clases o categorías.

12 12
58 70
53 123
56 179
55 234
36 270
56 326
51 377
54 431
51 482
52 534
47 581
9 690
55 645
52 697
52 749
55 804
57 861
47 908
56 964
38 1002

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



12 Práctica de 210 pulsaciones por minuto

LA COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA

En este nuevo contexto, la comunicación adquiere un rol fundamental como correa de transmisión de la organización para su funcionamiento operativo, y subraya su importancia como elemento constructor de la identidad y la cultura. La identidad de la empresa, su personalidad, es su activo máspreciado porque es el único elemento que le permite diferenciarse de la competencia. Lo que una empresa comunica no es nada más ni nada menos que lo que la empresa es, las competencias que la hacen fuerte y digna de reconocimiento.

La comunicación es una función estratégica y apoya estructuralmente el proyecto empresarial, en tanto se convierte en un instrumento para la calidad. Esto se logrará si los mensajes fluyen adecuadamente y si la arquitectura de la organización está acorde para lograr una comunicación que esté integrada con sus objetivos.

Desarrollar canales para una buena comunicación repercutirá, por tanto, favorablemente sobre la percepción que el entorno tiene de la empresa, siempre a corto plazo.

33 33
57 90
45 135
49 184
54 238
55 293
53 346
50 396
52 448
48 496
43 539
15 554
55 609
53 663
53 715
54 769
57 826
56 882
49 931
49 980
55 1035
14 1049

13 Práctica de 220 pulsaciones por minuto

Una nueva forma de acceder a la información

Lo que esta investigación ha demostrado es el poder del cliente final en un entorno en red. Las empresas tienen que entender pronto que su cliente, aunque sea lector asiduo de *El País*, de *El Mundo* o de cualquiera de sus competidores nacionales, es, en casi el 60% de los casos, también internauta.

En la Red se comporta de una forma que nada tiene que ver con el rápido repaso a su periódico que ha hecho durante el desayuno: en la Red es otra persona, mucho más crítica, capaz de dispersar una opinión a cien amigos con un clic de ratón. Capaz también de generar una corriente de opinión sobre un tema concreto entre sus amigos o lectores, si tiene su propio blog. Si en algún entorno se demuestra el dicho de que no hay enemigo pequeño, es en Internet. Cualquiera, con criterio, puede organizarnos una buena sorpresa.

Estoy hablando de aquellos entornos al que personas de todo tipo, cada día con mayor criterio, dedican muchas horas de su tiempo cada día para mantenerlos frescos, interesantes, actualizados y como no, abiertos y activos.

45 45
57 102
56 158
53 211
58 269
58 327
20 347
55 402
55 457
54 511
60 571
56 627
54 681
56 737
51 788
57 845
32 877
55 932
57 989
56 1045
49 1094
8 1102

14. Operatoria de teclados

Prácticas de velocidad



14 Práctica de 230 pulsaciones por minuto

Biomasa y energía

La red alimentaria de cualquier comunidad también puede ser concebida como una pirámide en la que cada uno de los escalones es más pequeño que el anterior, del cual se alimenta. En la base están los productores, que se nutren de los minerales del suelo, en parte procedentes de la actividad de los organismos descomponedores, y a continuación se van sucediendo los diferentes niveles de consumidores primarios, secundarios, terciarios, etc. Los consumidores primarios son pequeños y abundantes, mientras que los animales de presa de mayor tamaño, que se hallan en la cúspide, son relativamente tan escasos que ya no constituyen una presa útil para otros animales del mundo.

La biomasa es la cantidad total de materia viviente, en un momento dado, en un área determinada o en uno de sus niveles tróficos, y se expresa en gramos de carbono, o en calorías, por unidad de superficie. Las pirámides de biomasa son muy útiles para mostrar la biomasa en un nivel trófico. El aumento de biomasa en un periodo determinado, normalmente recibe el nombre o denominación de producción de un sistema o producción de un área determinada.

19 19
51 70
53 123
57 180
58 238
46 284
45 329
53 382
49 431
57 488
52 540
55 595
55 650
42 692
57 749
52 801
57 858
60 918
53 971
53 1024
43 1067
57 1124
24 1148

15 Práctica a 240 pulsaciones por minuto

ERGONOMÍA EN LA OFICINA

Cuando se trata de los muebles de oficina, es importante tener en cuenta el espacio que se tiene y ante todo, el estilo que va a determinar la decoración de la oficina, esto es, si usted se va a decidir por algo clásico o moderno.

Los muebles varían de acuerdo a las áreas de trabajo. Por ejemplo, los despachos y la decoración de los mismos depende no solo del estilo, sino también en ocasiones del cargo del ejecutivo, y aunque suena un poco elitista y discriminatorio es una realidad.

Es importante la selección de muebles capaces de reunir los requisitos mínimos de calidad ergonómica, permitiendo prevenir en gran parte las molestias de tipo postural tan frecuentes en los trabajos de oficina. Es decir, el diseño del equipamiento debe ser el resultado de una concepción ergonómica y antropométrica, pero también debe adaptarse a las exigencias actuales, lo que significa: gran versatilidad, posibilidad de acomodar la más amplia gama de tipos físicos y espacio para alojar toda clase de elementos de trabajo.

La mesa de trabajo es tanto o más importante que la silla para prevenir determinadas molestias, sobre todo en la zona de cuello y hombros, más vulnerables.

26 26
57 83
62 145
61 206
50 256
61 317
53 370
59 429
54 483
32 515
61 576
55 631
57 688
63 751
53 804
61 865
62 927
63 990
55 1045
59 1104
60 1064
38 1202