

## Proyecto Higiene Postural: Espalda sana. Prevención de Riesgos Laborales.

**Marly Cordones García***Licenciada en Psicología.**Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales (Ergonomía y Psicología).  
Profesora de Formación y Orientación Laboral en Ciclos Formativos en Enseñanza Pública en  
Conselleria de Educación, Comunidad Valenciana.*

La higiene postural y la concienciación y mentalización de tener una espalda sana en el contexto educativo es un comportamiento complejo. El proyecto de Higiene Postural: "espalda sana" surge de la necesidad de producir en el alumnado la concienciación y la mentalización sobre la prevención de uno de los riesgos laborales a los que cualquier profesional y en cualquier sector profesional puede estar expuesto; estamos hablando de los hábitos posturales.

La generación del daño que ocasiona el tener malos hábitos posturales se materializa en lesiones y dolores de espalda, lo que genera a todos los países un gasto bastante elevado debido a las bajas laborales, que a nivel europeo es en la actualidad una de las mayores causas de absentismo laboral. Cabe destacar que los trastornos que produce esta dolencia no son solo físicos, sino que son también emocionales y solo podrán ser atendidos de forma adecuada a través de un acercamiento a la higiene emocional.

La Prevención de Riesgos Laborales y la Salud Laboral deben estar integradas tanto en la práctica profesional como en la gestión educativa diaria. Así, este proyecto pretende proporcionar tanto al profesorado como al alumnado herramientas

útiles y prácticas, para poderlas utilizar en su día a día, con pequeñas "píldoras" de conciencia frente a riesgos para la salud para recordarlas fácilmente.

Es en ese punto en el que se plantea una formación a lo largo de todo el periodo lectivo, con el proyecto de "Higiene postural: espalda sana". Un proyecto para concienciar y mentalizar al profesorado de la importancia de una buena salud para su espalda, así como para fomentar un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje para el alumnado, con un proyecto real, práctico y factible aplicable en el aula, y de fácil y accesible puesta en práctica en cualquier nivel educativo. Entre los estudiantes, una intervención precoz, con un proyecto de concienciación y mentalización sobre la forma de cuidar su espalda, podría jugar un papel muy importante para modelar el comportamiento futuro a medio y a largo plazo.

La conducta en relación con la higiene postural en formación se transmite fundamentalmente por imitación, es por esto que desde este proyecto se plantea una metodología basada en el aprendizaje experiencial (modelo de Kolb and Fry, (1975) *Experiential Learning Method*), tanto a nivel conceptual como a nivel práctico, siempre de forma transversal para todos los ámbitos de cono-

cimiento y en la que se supone que las personas aprenden experiencialmente y, de este modo, alguna de esas experiencias puede ser educativa.

El proyecto "Higiene postural: espalda sana" nace desde la especialidad de enseñanza secundaria (no universitaria) de FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL, Módulo transversal, impartido en todos y cada uno de los Ciclos Formativos de la actual Formación Profesional y dentro de uno de sus bloques de contenido, Prevención de riesgos laborales, desde el que se pretende, para que tenga continuidad en el tiempo lo siguiente: por un lado, prevenir, o en su caso mejorar, los síntomas ocasionados por todos aquellos malos hábitos posturales adoptados a lo largo del día a día en el desempeño de la docencia y en el ejercicio de cualquier actividad y sus posteriores efectos para la salud, lo que provocará una mejora tanto física como emocional, disminuyendo, como consecuencia, el nivel de estrés. Por otro lado, el proyecto también pretende concienciar y mentalizar al alumnado para que adopte medidas y estrategias para minimizar o, incluso, evitar el daño en su espalda, esto es, la adopción de una adecuada higiene emocional, como uno de los principales estabilizadores del crecimiento y de la madurez como personas.

Las razones que se alegan en la mayoría de las ocasiones para explicar la baja conciencia sobre la higiene postural pueden actuar como refuerzos negativos, esto es: falta de tiempo, cansancio, rutina, horario, mientras que los refuerzos positivos para tal fin suelen ser escasos.

Si ponemos el ejemplo del estudio de una profesión concreta, el grado conciencia se relaciona de forma inversa con la familia profesional y con la carga de trabajo, de forma que cuanto mayor es la necesidad de higiene postural, menor es la concienciación y mentalización, según estudios recientes.

Por tanto, el proyecto "Higiene postural: espalda sana" se centra en los siguientes principios de enseñanza:

- Aprender a corregir la postura e incorporar principios ergonómicos a la actividad diaria.
- Ser consciente de los malos hábitos posturales, aprender los buenos y aprender los principios adecuados a poner en práctica.
- Adquirir flexibilidad y equilibrio físico, psíquico, emocional y social.
- Ser conscientes del rango de movimiento de las articulaciones.
- Aumentar el autocontrol y la autoestima.

Todos los recursos didácticos y materiales, a través de los cuales se adquieren estos principios, se encuentran recogidos en la página web: [www.marlycoga.com](http://www.marlycoga.com). En ella se recoge todo un conjunto de actividades individuales, en pareja, en grupo, rutinas básicas, actividades de relajación y juegos posturales, así como el acceso a la visualización de vídeos y a la escucha de audios, con el objetivo último de concienciar y mentalizar sobre la adopción tanto de una adecuada higiene postural como de una tan necesaria higiene emocional.

- *Marly Cordones es también Técnico especialista avanzado en biomecánica y psicomotricidad del cuerpo y Técnico especialista en coaching, programación neurolingüística y liderazgo de equipos.*
- *El proyecto «Higiene postural: espalda sana» fue premiado en el III Congreso Nacional de Formación y Orientación Laboral, celebrado en el mes de noviembre pasado en Barcelona «Al profesorado de FOL con mejores recursos de Prevención de Riesgos Laborales».*