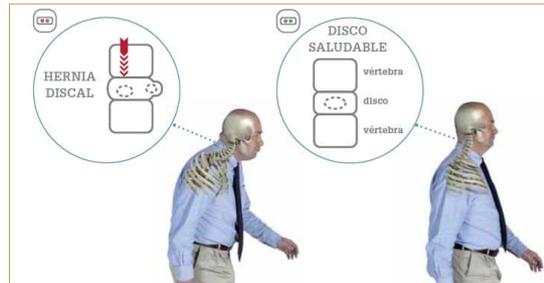


Cambiar hábitos psico-corporales como prevención de TME



Mireia Mora i Griso
Profesora de T. Alexander y Pedagogía
PEUS A TERRA * Tècnica Alexander i creativitat

"Prevenció de lesions muscoloesquelètiques. Un enfocament integral"
Foment del Treball Nacional de Catalunya
8 DE OCTUBRE DE 2014

El contexto actual



Estímulos externos
Búsqueda de soluciones externas

Uno no puede cambiar los estímulos externos, pero sí que puede cambiar la propia reacción ante ellos, preservando el equilibrio y la salud.

La gestión de las reacciones a los estímulos externos y la adaptación a la realidad parte de uno mismo.

Autogestión y autoresponsabilidad de la persona

Relación entre hábitos perjudiciales y TME



Formación práctica *versus* teórica

«Para que el aprendizaje sea efectivo debe estar basado en experiencia de primera mano.» *Professor John Dewey*

El proceso de aprendizaje a través de la formación práctica tiene lugar a través de la experiencia global de la persona



Aprendizaje significativo: el trabajador aprender aquello que tiene significado para él y puede entender a través de la experiencia.

Aprendizaje por repetición: el trabajador aprende recibiendo los contenidos en su forma definitiva y los aprende de memoria sin comprenderlos.

Cambiar los propios hábitos

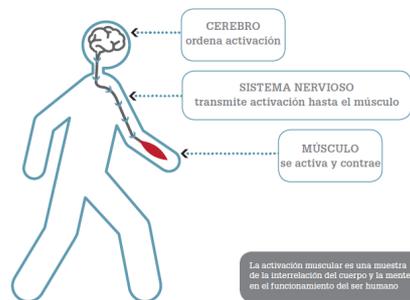
Capacidad de cambiar las estrategias mentales inconscientes y automáticas de movimiento, postura y tono muscular en cualquiera de las actividades laborales y cotidianas.



«Desaprender la mayor parte de las cosas que nos han enseñado es más importante que aprender.»¹⁹ *Eduard Punset (2007)*

Psicofísica

Está basada en la comprensión de que el cuerpo y la mente trabajan intrínsecamente.



La activación muscular es una muestra de la interrelación del cuerpo y la mente en el funcionamiento del ser humano.

Cómo me muevo y uso mi cuerpo
depende de cómo reacciono a los estímulos



El estímulo no lo puedo cambiar, pero tengo capacidad de elegir cómo reacciono al estímulo. De este modo cuento con un control consciente y constructivo de mi uso y funcionamiento.

La conciencia



La percepción sensorial del propio cuerpo:
propiocepción

Conciencia de como pienso

Si concedemos más atención a «qué hacemos» y olvidamos «cómo lo hacemos», el riesgo de favorecer TME aumenta.

Todos tenemos hábitos en el modo de andar que son únicos:



Cada persona es diferente, puesto que tiene una estructura corporal única, unos hábitos corporales adquiridos individuales y un proceso de aprendizaje propio.



Ⓐ
*Veo que tengo el hábito
de encorvar la espalda
y lo quiero cambiar..
!!!Pero no sé cómo hacerlo!!!*

Cómo NO cambiar hábitos



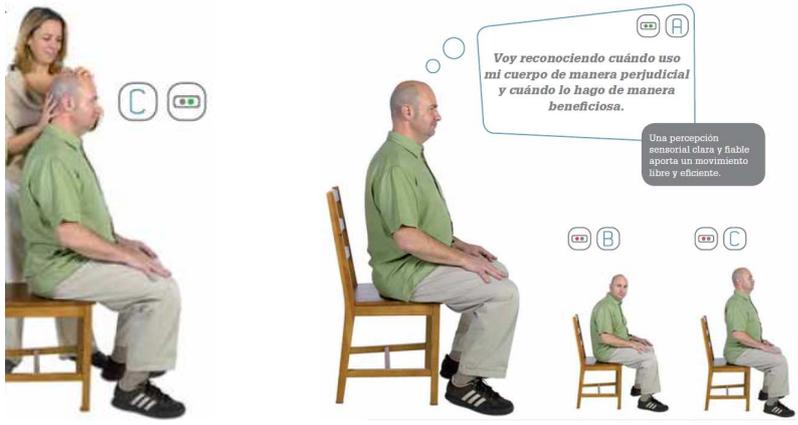
Tengo la sensación de que ahora me siento «correctamente» y de que mi espalda está «recta»...

Pero al mismo tiempo noto que tengo que hacer mucho esfuerzo, ¡y no sé si aguantaré mucho rato!

¡Atención!

Cuando uno corrige un hábito, puede ser que lo haga desde una percepción sensorial errónea y que, por lo tanto, la corrección también perjudique a la propia salud!

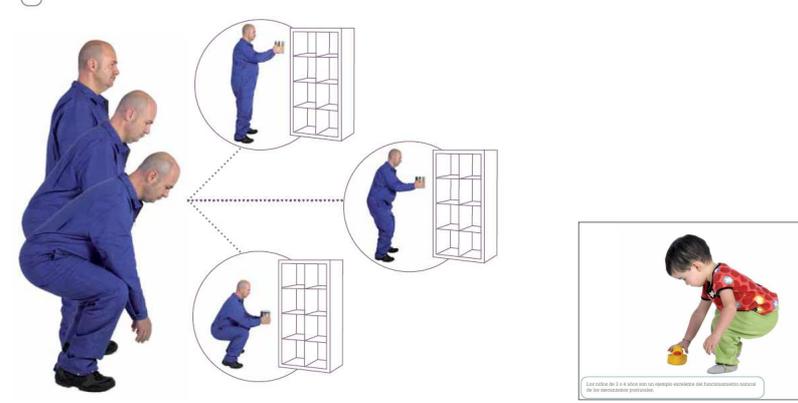
Reeducando la percepción sensorial



Voy reconociendo cuándo uso mi cuerpo de manera perjudicial y cuándo lo hago de manera beneficiosa.

Una percepción sensorial clara y fiable aporta un movimiento libre y eficiente.

El trabajador adquiere la capacidad de tener una percepción sensorial más fiable sobre la tensión muscular, la postura, el movimiento, el equilibrio y la coordinación que utiliza.

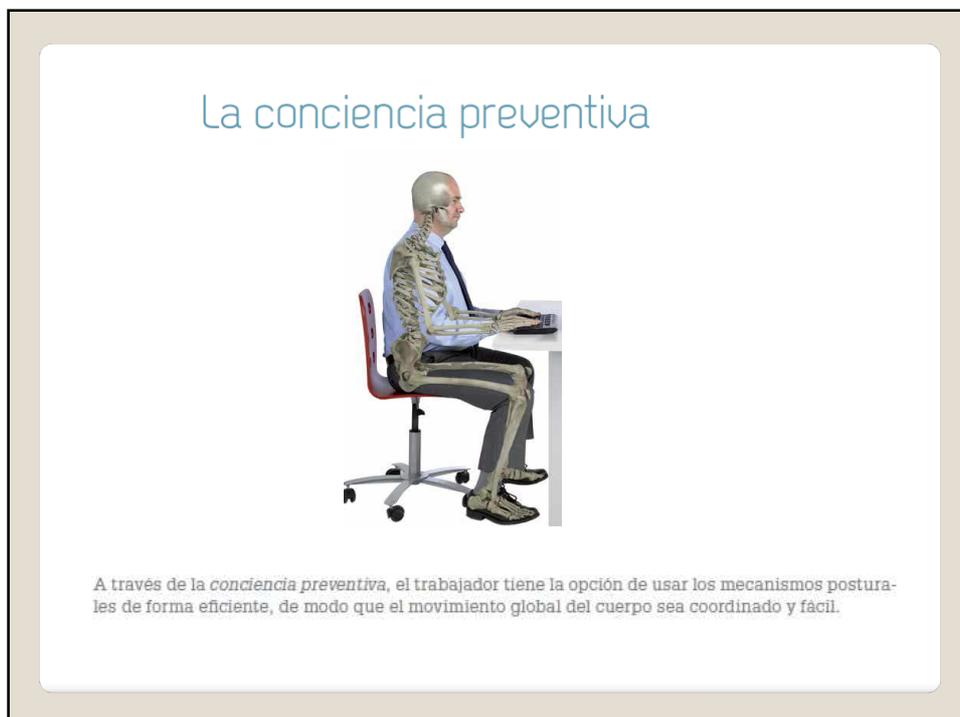
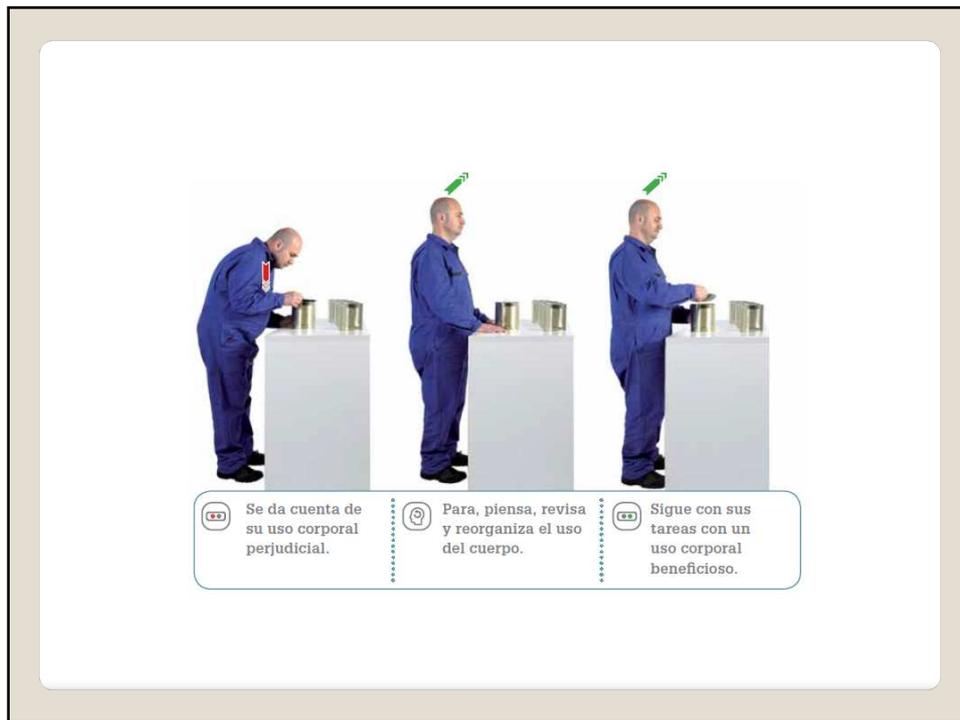


CEB

Quando utilizamos el cuerpo del modo en que está diseñado, sin tensiones que interfieran en su funcionamiento natural, se mueve con facilidad, eficacia, equilibrio y salud.

Una postura de 90° es la más adecuada para el funcionamiento natural de las articulaciones y músculos.





Autogestión del trabajador

El glosario de la *OMS* sobre la Promoción de Salud (1998) afirma que promover la salud es todo aquel proceso de capacitación de la población para conseguir que aumente el control sobre su salud y así mejorarla.

Resumen de **COMPETENCIAS** que adquiere el trabajador con la formación:

- > Moverse de forma saludable basándose en la percepción y el conocimiento de su estructura corporal real.
- > Deshacer hábitos perjudiciales para moverse de una manera nueva y saludable.
- > Economizar esfuerzos en cualquier actividad.
- > *Gestionarse a sí mismo* mientras se está en actividad.



«La empresa considera la T. Alexander como la herramienta principal de prevención para la salud general y como prevención de TME. Al principio de la implantación, los trabajadores tenían problemas de tendinitis y de tensión muscular excesiva, pensé en solventar este problema y la T. Alexander me pareció la solución apropiada, puesto que implica un proceso de aprendizaje y favorece la responsabilidad de las personas para hacerse cargo de su propia salud. Nuestra experiencia es que si los trabajadores aprenden, funciona.»



Paul auf der Maur
(Responsable de implantación de la T. Alexander en la empresa Victorinox y jefe del Departamento de Producción)

«Con la ergonomía las organizaciones y los trabajadores están acostumbrados a la idea de “recetas”, por ejemplo: qué ángulo debe tener cada miembro de su cuerpo; y se supone que esto es algo que solo una persona ajena puede detectar.

Después de haber realizado clases de Técnica Alexander y aprender los principios de esta técnica, me he dado cuenta de lo mucho que el cambio de actitud respecto al control del propio cuerpo puede ser desarrollado y aplicado en el ámbito laboral.»

Joyce Stenstrom, ergonomista de la Clínica Mayo (EE. UU.)

Muchas gracias por su atención

info.peusaterra@gmail.com



Mireia Mora i Griso

Profesora de T. Alexander y Pedagoga
PEUS A TERRA ® Tècnica Alexander i creativitat

Referencias bibliográficas

1. Mora Griso, Mireia. *Técnica Alexander: Formación para la autogestión del trabajador en la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Estudio descriptivo y comparativo de precedentes donde se ha aplicado la Técnica Alexander como herramienta de prevención de riesgos laborales en distintos colectivos en todo el mundo*. Barcelona: editado por la Oficina de Prevención de Riesgos Laborales de Foment del Treball Nacional de Catalunya con la financiación de la Fundación para la P.R.L., 2011. Descargar PDF legal y gratuitamente: http://www.foment.org/prevencion/documentos/Estudio_tecnica_Alexander/index.h3p

2. Mora Griso, Mireia. *Cambiar hábitos y prevenir trastornos musculoesqueléticos. Introducción a la Técnica Alexander aplicada al ámbito laboral*. Barcelona, editado por la Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales de Foment del Treball Nacional de Catalunya, con la financiación de la Fundación para la P.R.L., 2013. Descargar PDF legal y gratuitamente: http://prl.foment.com/es/publicaciones-prevencion-riesgos-laborales/guia-de-introduccion-a-la-tecnica-alexander-aplicada-al-ambito-laboral#.UvIL_mJ5M3k_00