* **NOMBRE PROFESORA:** María Concepción Martínez García
* **TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:** Análisis y comentario de poemas andaluces
* **CURSO:** 2º ESO D
* **NÚMERO DE ALUMNOS:** 32 alumnos/as
* **NÚMERO DE SESIONES:** 5 sesiones, tres en la Segunda Evaluación y dos en la 3ª Eval.
* **DURACIÓN DE CADA SESIÓN:** 45 minutos
* **DESARROLLO:** Antes de comenzar la primera sesión, se realiza un debate en clase sobre los hábitos posturales del alumnado en diferentes actividades diarias, tanto en clase como en casa. Se comprueba que la mayoría de alumnos y alumnas tienen unos hábitos inadecuados a la hora de reposar, de sentarse, de realizar determinadas actividades, … Por ello, se les proporciona un texto sobre la importancia de la Ergonomía y de la Higiene Postural en la vida diaria. A partir del texto, se realiza comprensión lectora; adquisición de nuevo vocabulario, reflexión sobre los hábitos posturales y recomendaciones para evitar posibles lesiones en el futuro.

**TEXTO**

**LA ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL**

Uno de los problemas más comunes en Salud Pública son las alteraciones musculoesquéleticos, que aparecen en forma de algias musculares, provocados normalmente por el hábito de adoptar malas posturas, que desde muy temprana edad se adoptan de manera inconsciente. Hay que actuar antes de que se produzcan daños a la salud, por ello hay que dar importancia al plan de prevención y mejora de las condiciones de trabajo. Otro concepto a considerar es el de Ergonomía, que se define como: “Ciencia aplicada de carácter multidisciplinar que tiene como finalidad la adecuación de los productos, sistema y entornos artificiales a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios para optimizar su eficacia, seguridad y confort” (Asociación Española de Ergonomía, 1964).

 La ergonomía es la ciencia que estudia la relación entre el hombre y su entorno, y cuyo fin es reducir la fatiga y las lesiones innecesariamente producidas por el trabajo. No es una ciencia pura, sino una ciencia aplicada que se alimenta de diferentes campos, y entre uno de éstos, se encuentra la higiene postural. Los conocimientos que aporta la ergonomía son útiles para prevenir y reducir los accidentes laborales y para aumentar la productividad y calidad de vida de los estudiantes.

 La ergonomía, tiene como principal objetivo automatizar la correcta higiene postural en las diferentes actividades de la vida diaria, y rechaza las actitudes higiénicamente incorrectas con la práctica de medidas correctoras.

En edades muy tempranas, ya aparecen malos hábitos posturales, por ello se considera que las recomendaciones ergonómicas deben incorporarse desde la infancia, teniéndose en cuenta, que los niños dedican al menos una tercera parte de las horas del día a las actividades escolares. El término de Prevención, significa mantener, mejorar o recuperar la salud, para así connotar la idea de bienestar físico y psíquico. Enfocando este término de Prevención hacia un punto de vista de higiene postural, se podría también definir como: “son aquellas actitudes o normas, que pretenden evitar vicios posturales e intentan corregir aquellas posiciones, que van modificando la biomecánica postural correcta”. Dentro de la prevención de los dolores de espalda, juegan un papel importante la higiene postural y la ergonomía, ya que a través de estas disciplinas se enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda. La educación sanitaria es un medio instructivo y formativo, en el que los jóvenes pueden adquirir los hábitos necesarios para llegar a ser el responsable más directo de su salud.

Las alteraciones más frecuentes son las de raquis con un 24,9% de isquiosurales cortos, 18,7% de hiperlorodosis, un 9,3 de escoliossis estructuradas y 6,4% de hipercifosis (14). Por ello, se debe actuar en la prevención del dolor de espalda desde la infancia, a través de una correcta educación postural, corrigiéndose los malos hábitos y adoptándose posturas y movimientos adecuados en las actividades diarias, hasta que resulten espontáneas y naturales. Los problemas de la espalda, se producen sobre todo por malas costumbres que se adoptan. Si no se modifican las que son erróneas, se puede llegar a dañar gravemente la columna vertebral. Por tanto a través de una correcta educación postural, hay que corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando movimientos y posturas adecuadas en las actividades diarias hasta que resulten naturales y espontáneas. Es en el período de Enseñanza Obligatoria, el momento más adecuado, para tratar de enseñar desde el sistema educativo los estilos de vida saludables. El colegio presenta un contexto favorable para intervenir en la prevención y promoción de la salud, ya que es el lugar donde mayor tiempo pasan los jóvenes y en constante interrelación con el grupo de iguales, además es un espacio de saber dónde la figura del profesor, juega un papel de autoridad y paternidad.

Es frecuente, observar en los escolares malas posturas que adquieren al agacharse, sentarse, al estudiar, al andar, etc., y esto puede afectar de maneras muy diversas a la espalda, contribuyendo a mantener una mala estática corporal que favorecerá a ciertas deformaciones o alteraciones musculoesqueléticas . No solo la intervención se basará sobre las posturas. En los centros educativos, deben incluirse normas ergonómicas que tenga en cuenta el diseño del mobiliario para los escolares (que le permita realizar sus actividades adoptando posturas saludables), como el ambiente (la falta de luz o el exceso de ruido impiden mantener una postura idónea), como potenciar otros comportamientos de salud de salud dirigidos a evitar la sobrecarga vertebral (como recoger la mochila escolar y transportarla adoptando y manteniendo una postura adecuada).

Algunas de las acciones de dicho programa de intervención pueden ser:

 – Incorporar actividad física, para contrarrestar la inactividad adoptada en la posición sentada del escolar

 – Transporte diario solo de lo necesario en carrito, o en su defecto, en mochila con asas que irán apoyadas sobre ambos hombros.

 – Evitar los mobiliarios escolares estándares y educar la posición sentada.

Y como postura sedente erguida, se considera aquella que mantiene un ángulo recto o posición erecta, y es la más apropiada según expertos de todo el mundo. El hecho de que los niños de diferentes edades y tallas utilicen el mismo tipo de mobiliario repercute en las posturas que adoptan y en las adaptaciones que realizan, ya que puede que no les resulte confortable el mobiliario. Se considera, que por término medio desde los 3 a los 13 años, un niño crece a razón de unos 6 cm/año. Dentro de este crecimiento, los niños empiezan a crecer a expensas de los miembros inferiores y es al inicio de la pubertad cuando se produce un incremento de la longitud del tronco. Estos hechos obligan a tener en cuenta una amplia variedad de tamaños para el mobiliario escolar. Además a la hora de diseñarlo, es necesario apreciar la tarea para la que va a ser usado.

En primer lugar, facilitar la adopción de una postura cómoda mientras se atiende al profesor. Para ello, la postura más deseable, es la postura media con la columna erguida. Y en segundo lugar, minimizar la flexión del tronco y del cuello en las tareas de lectura y escritura para evitar molestias en la espalda y en el cuello.

Los resultados del estudio confirman, en gran parte, la hipótesis mencionada, ya que se aprecia una evidente involución con los resultados de los siguientes hábitos: tabaco, alcohol, actitud postural, higiene deportiva y práctica de la actividad física. Los buenos hábitos conducen a otros hábitos saludables y viceversa, es decir, los malos hábitos se atraen entre sí. Así por ejemplo la sana costumbre de practicar actividad física con frecuencia en el joven favorece la abstención en el consumo de tabaco en el presente y una menor probabilidad de ser fumador en el futuro. De igual forma, esta práctica de actividad física en el joven, distancia a éste del consumo de alcohol. Por el contrario, el sedentarismo juvenil favorece la ingestión de bebidas alcohólicas por el joven.

* Posteriormente, se realizan una serie de recomendaciones para corregir la postural corporal y se practican en distintas clases de tutoría una serie de ejercicios para ir adquiriendo hábitos posturales más adecuados.
* **EVALUACIÓN:** La actividad ha obtenido resultados positivos, se ha conseguido una óptima participación del alumnado y un elevado interés hacia la misma.
* **PROPUESTAS DE MEJORA:** Pedir a los alumnos y alumnas que anoten en el cuaderno de tutoría hábitos posturales inadecuados de los que van siendo conscientes en la vida diaria y comparar los resultados en clase. Asimismo, evaluar el progreso que se va produciendo a lo largo del curso.