

El cuidado de la postura en la actividad docente



Nuestro cuerpo y sus desequilibrios



Desde que nacemos y a lo largo de toda nuestra vida, nuestro cuerpo y el movimiento están estrechamente unidos. Desde pequeños nos movemos para respirar, alimentarnos, dormir, jugar, gatear, caminar y relacionarnos con el entorno.

Ya de adultos, tanto sea en la casa, la escuela, el trabajo o la calle, debemos realizar movimientos con nuestro cuerpo, que se ve sometido muchas veces a esfuerzos excesivos y constantes que nos van dejando su huella, instalándonos dolores, tensiones, fatiga, molestia, etc.

Nuestro cuerpo y el estilo de vida

Si logramos tener una vida plena y activa, realizar una actividad física regular y adecuada, una alimentación variada y saludable, un descanso reparador y un entorno afectivo y espiritual rico, tendremos un buen estado de salud general.

Nuestra vida emocional ejerce una influencia enorme sobre nuestro cuerpo: todos los pensamientos y sentimientos se reflejan en él. Lo importante es que cuidemos, usemos y movamos correctamente nuestro cuerpo.

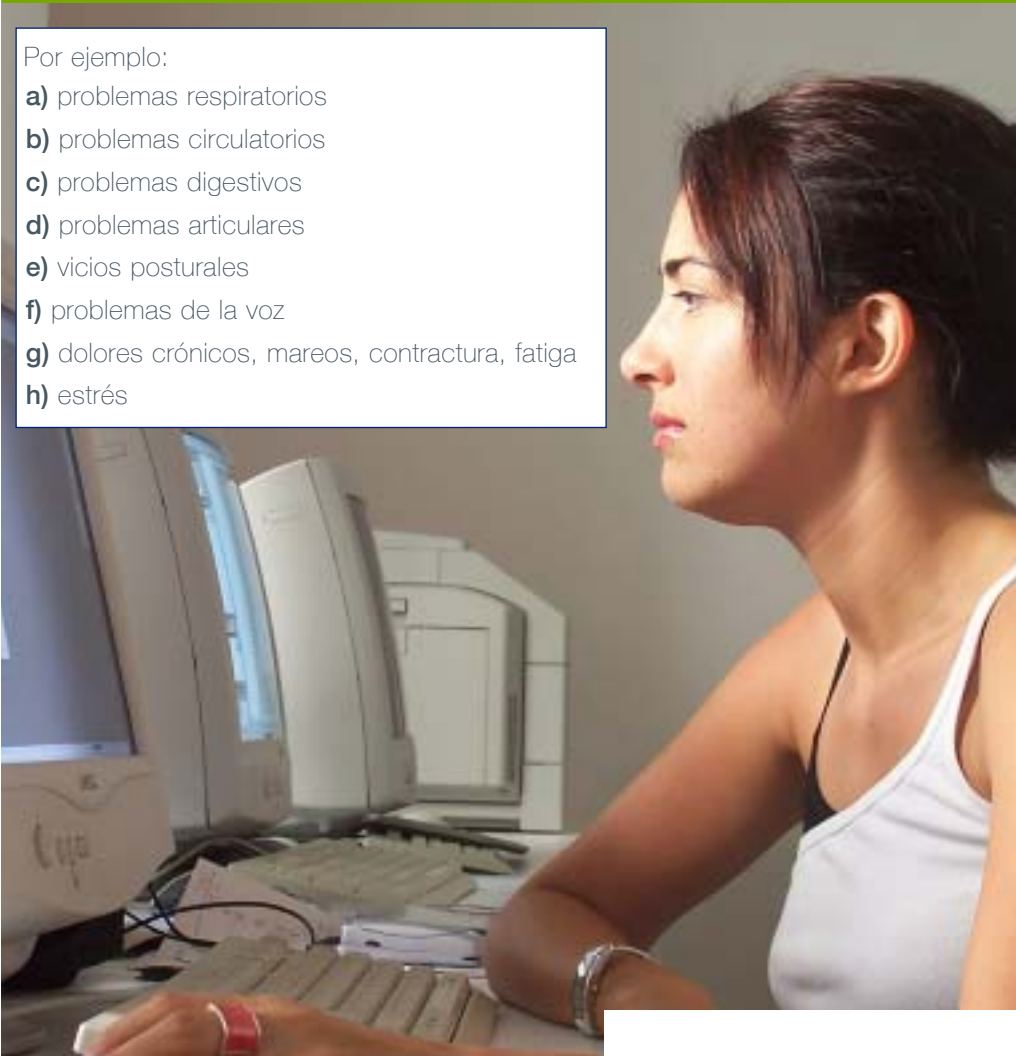


Nuestro "cuerpo docente"

La tarea docente repercute profundamente en nuestro cuerpo. Todo lo que sucede en las instituciones (con los alumnos, padres y colegas) impacta en primera instancia en el cuerpo. Las tensiones excesivas, las posturas inadecuadas, las posiciones de pie o sentado durante períodos prolongados, levantar peso, desempeñarnos en ámbitos con infraestructura deficiente, producen innumerables enfermedades profesionales.

Por ejemplo:

- a) problemas respiratorios
- b) problemas circulatorios
- c) problemas digestivos
- d) problemas articulares
- e) vicios posturales
- f) problemas de la voz
- g) dolores crónicos, mareos, contractura, fatiga
- h) estrés

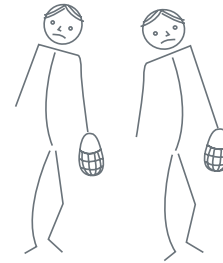


El cuidado de la columna vertebral en la actividad cotidiana

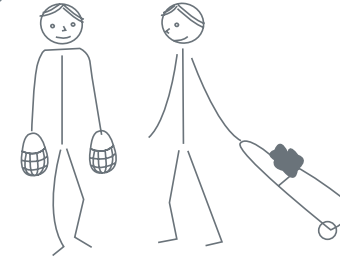
Además de nuestra actividad profesional, también tenemos que observar para evitar daños. Por ejemplo:

IR DE COMPRAS

Incorrecto

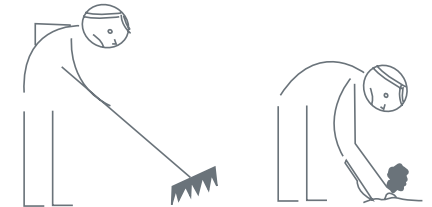


Correcto

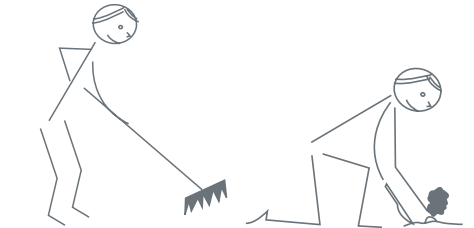


TRABAJOS DE JARDÍN

Incorrecto



Correcto



EVITAR ESTAR SENTADO DURANTE LARGO TIEMPO

Incorrecto



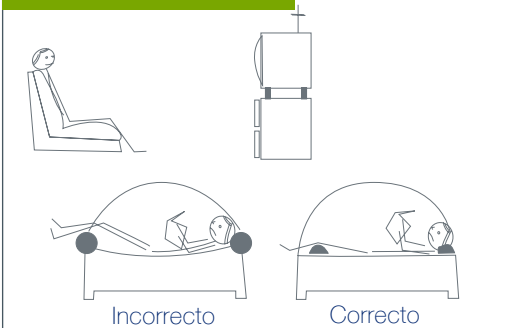
Correcto



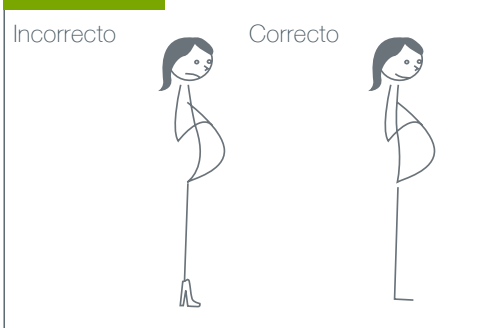
EN EL PUESTO DE TRABAJO



EL CUARTO DE ESTAR



EMBARAZO

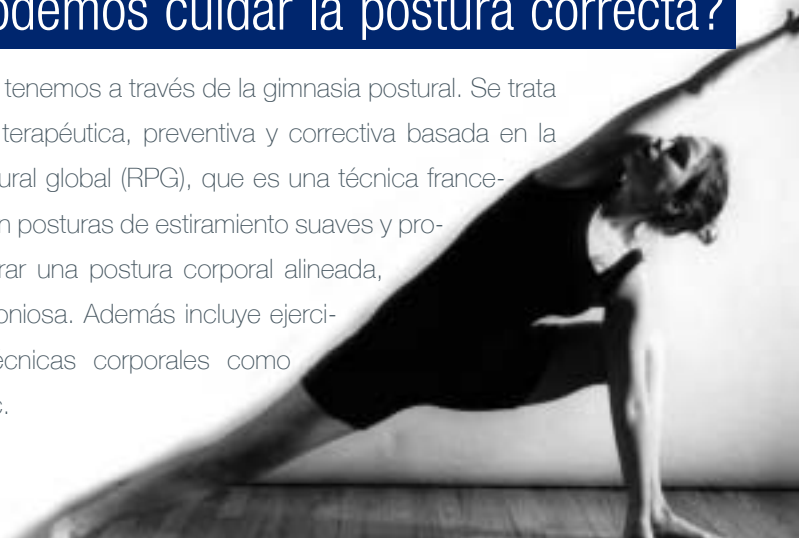


LEVANTAR Y LLEVAR NIÑOS PEQUEÑOS



¿Cómo podemos cuidar la postura correcta?

Una posibilidad la tenemos a través de la gimnasia postural. Se trata de una gimnasia terapéutica, preventiva y correctiva basada en la reeducación postural global (RPG), que es una técnica francesa que consiste en posturas de estiramiento suaves y progresivas para lograr una postura corporal alineada, equilibrada y armoniosa. Además incluye ejercicios de otras técnicas corporales como eutonía, yoga, etc.



¿Qué beneficios brinda la gimnasia postural?

- Alivia los dolores musculares, descubriendo su causa y revirtiendo el proceso doloroso.
- Previene el desgaste articular provocado por las malas posturas adquiridas.
- Permite que nuestras articulaciones estén libres y flexibles, y nuestros movimientos sean fluidos y armoniosos.
- Mejora la conciencia corporal, brindándonos una completa sensación de bienestar.



Te esperamos en el Instituto de Capacitación y Docencia para las clases de GIMNASIA POSTURAL. A cargo de la prof. Graciela Lanuti. Horario: días lunes de 16 a 17 hs.

Instituto de Capacitación y Docencia

Lavalle 1961 1er. piso CABA
Tel/fax: 4371-3332/2493
Correo: instituto@osplad.org.ar
Lunes a viernes 10 a 17 hs.



Para más información, consulte la cartilla de profesionales y servicios médicos en www.osplad.org.ar

Mundo Docente

La Revista Virtual de Osplad

www.osplad.org.ar/mundodocente

PREVENCIÓN

www.osplad.org.ar/prevención

Atención al beneficiario
desde todo el país
0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD

0800 222 1002
www.sssalud.gov.ar

