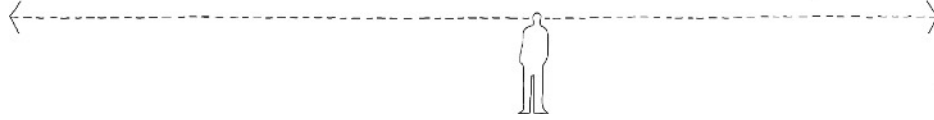


centre d'estudis d'educació corporal



TREBALLAR SÀ

ENTRENAMENT BÀSIC DE LA MOTRICITAT CORPORAL SANA

APLICAT ALS TREBALLS DE LES DONES DINS L'HOSTELERIA I LA NETEJA

Els dolors, cansament i malalties que produeix el treball de les dones de neteja, restauració i manteniment, poden ser millorats a través de l'educació del moviment corporal sà que utilitzi els recursos naturals del cos. De la mateixa forma que s'entrena un esportista o un ballarí, el curs proposa una gimnàstica aplicada a la feina, per aprendre des d'on i com moure el cos, optimitzant el rendiment amb el menor desgast físic i afavorint un treball sense patiment.

Aquest entrenament es reflecteix en una millora de l'estat anímic adquirint major lleugeresa, vitalitat, potència i serenitat.



TRABAJAR SANO

Entrenamiento básico de la motricidad corporal sana.

Aplicado a los trabajos de las profesionales de limpieza, restauración y mantenimiento

Programa

La carga psicofísica de trabajo de estas profesionales, presenta graves consecuencias en la salud, ampliamente descritos en los programas de prevención de riesgos laborales^(*).

^(*) Se adjunta un estudio sobre "Incidencias de los riesgos ergonómicos y psicosociales en las camareras de piso" realizado por UGT Baleares, año 2008

Sin extendernos demasiado podríamos hablar de **riesgos ergonómicos** tanto **geométricos** (la relación entre las dimensiones del trabajador y el diseño de los elementos del trabajo, la relación entre el movimiento muscular y los requerimientos de la tarea), como **ambientales** (ruidos, iluminación, contrastes térmicos).

Su trabajo requiere estar muchas horas de pie, realizando posturas y movimientos forzados, la mayor parte de las veces a ritmo acelerado. Esta realidad desemboca, en ocasiones, en **lesiones músculo-esqueléticas** (LMS) que se expresan en dolores repetitivos más o menos permanentes o crónicos. Dichas lesiones producen una **pérdida funcional** -disminución de las capacidades de movimiento requeridas para la tarea- que entrañan **malestar psicológico** tales como cansancio, stress, desmotivación.

Las **lesiones** más comunes y costosas que sufren las trabajadoras de limpieza son las de columna vertebral, las **contracturas** en cuello y hombros (acortamiento de las fibras musculares que generan tensión e impiden la libertad de movimiento, con progresivo deterioro funcional de la musculatura) e **inflamación** de los tendones, frecuente en la muñeca, el antebrazo, el codo, el hombro y las rodillas.

Para ello debe suministrarse información y formación sobre la estructura esquelética, su funcionamiento en diversos movimientos y posturas, sus posibles trastornos, así como un **entrenamiento concreto** y **práctico** para **aprender desde dónde y cómo mover el cuerpo**. Podríamos hablar de una '**gimnasia aplicada a los trabajos de limpieza**', de la misma forma que se entrena un deportista o un bailarín. '**Trabajar sano**' es posible si se aprende a utilizar los **recursos naturales** del cuerpo y evitar los movimientos disfuncionales.

Objetivos

- **Reducir el dolor y la enfermedad** producidos por el trabajo
- **Disminuir el absentismo** debido a las tecnopatías laborales producidas por el mal uso del movimiento
- Educar el movimiento del cuerpo para **optimizar el rendimiento** con el menor desgaste físico (**economía de esfuerzo**)

- **Prevenir patologías** inherentes al uso del cuerpo en el trabajo como los Trastornos Músculo-esqueléticos (TME) y Lesiones por Esfuerzo Repetitivo (LER)
- **Gestionar el estrés y la fatiga**
- Propiciar una **automotivación positiva**

Contenidos

- Ejercicios básicos para mantener la flexibilidad esquelética
- Entrenamiento para la higiene de la columna vertebral
- Fortalecimiento y elasticidad de la musculatura del tronco y las extremidades
- Acción sin tensión
- Origen de la fuerza y la resistencia corporal
- La fuerza de la mano, el túnel carpiano
- Principios de mecánica corporal para la movilización de objetos
- Alternativas posturales a los esfuerzos repetitivos
- Ejercicios compensatorios a la sobrecarga asimétrica
- Principios de la relajación

Población a la que va dirigido

Gobernantas, camareras de piso, personal de limpieza de instituciones públicas y privadas, personal de restauración.

Metodología

El taller es eminentemente práctico. Se formará a las gobernantas de hoteles para que adquieran conocimientos básicos con el fin de instrumentar posteriormente en sus puestos de trabajo, la gimnasia aplicada a los trabajos de camareras de piso. Durante la formación se les entregará un dossier y un audio con las sesiones que implementarán con las trabajadoras.



ESTE PROGRAMA HA SIDO LLEVADO A CABO EN NUMEROSAS EDICIONES PARA PERSONAL DEL CONSELL DE MALLORCA, AYUNTAMIENTOS DE POLLENÇA Y CALVIÀ, HOTELES JUMEIRAH Y SON VIDA, TIRME Y DEIXALLES ENTRE OTROS

**TALLER REALIZADO CON LAS TRABAJADORAS DE LIMPIEZA
DEL AYUNTAMIENTO DE POLLENÇA
OCTUBRE – NOVIEMBRE 2016**



**TALLER REALIZADO EN EL HOTEL JUMEIRAH, POLLENÇA
CON LAS CAMARERAS DE PISO**

