

Programa de capacitación en ergonomía postural y pausas activas para personal administrativo durante el primer cuatrimestre 2023

Wendy Meza Trejos¹, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología.

Licenciatura en Salud Ocupacional con Énfasis en Seguridad Industrial.

Resumen:

Este artículo busca evidenciar la importancia de verificar la efectividad de las capacitaciones, específicamente en temas de ergonomía postural y pausas activas para personal administrativo durante el primer cuatrimestre 2023, ya que comúnmente los riesgos ergonómicos se asocian a malas posturas, sin embargo, muchas veces al personal se le da el adecuado entrenamiento en estos temas con capacitaciones, por lo que la parte de evaluar los conocimientos es clave para corroborar que el contenido fue efectivo y bien recibido.

Por lo tanto, se presentará un análisis para corroborar la eficacia de un programa de capacitación que se basará en tres capacitaciones puntuales en donde se evaluara el contenido dado al personal para comprobar si lograron comprender la información.

Palabras claves:

Ergonomía postural, riesgos, lesiones, hábitos, prevención.

Abstract:

This article seeks to demonstrate the importance of verifying the effectiveness of training, specifically on issues of postural ergonomics and active breaks for administrative staff during the first quarter 2023, since ergonomic risks are commonly associated with bad postures, however, many times staff is given adequate training in these topics with training, so the part of evaluating knowledge is the key to corroborate that the content was effective and well received.

Therefore, an analysis will be presented to corroborate the effectiveness of a training program that will be based on three specific trainings where the content given to the staff will be evaluated to check if they managed to understand the information.

Key words:

Postural ergonomics, risks, injuries, habits, prevention.

¹ Wendy Meza Trejos, wendymezatrejos@gmail.com, Tel:84292173

Introducción:

Para el personal administrativo y de oficinas, una de las afectaciones más frecuentes está ligada al tema de ergonomía, muchas de las personas que trabajan en esta área suelen mantener malas posturas, realizar muy pocas pausas activas y suelen tener mucha más rigidez muscular. Hay organizaciones que buscan herramientas como la capacitación, para brindarles a sus empleados una guía sobre cuál es la postura correcta que deberían tener mientras trabajan.

Entonces, ¿Qué es lo que hace que estas personas sigan manteniendo malas posturas y dejen de lado las pausas activas? Existen muchos factores que podrían influir a que una persona no quiera cambiar sus hábitos posturales, sin embargo, estos no aplican a todos los grupos de personas, quizá existen muchas razones por las que modificar la postura en el trabajo es difícil. El tema es que hay consecuencias que a mediano y largo plazo se van a reflejar en esos colaboradores y las consecuencias no serán nada positivas.

Objetivo general:

Diseñar un programa de capacitación ergonómica en postura corporal y pausas activas, capaz de abordar las generalidades de los temas, recomendaciones y la evaluación de los conocimientos adquiridos por parte de las personas participantes.

Objetivos específicos:

- Establecer las metodologías para impartir el programa de capacitación.
- Evaluar las metodologías propuestas para verificar su efectividad (3 charlas).
- Evaluar la percepción que tuvieron las personas sobre las metodologías y el instructor.

Justificación:

De acuerdo con la Unión Sindical Obrera (2019), los riesgos ergonómicos se derivan de malas posturas, movimientos repetitivos, inadecuado manejo de cargas e incluso del diseño de los lugares de trabajo, como consecuencia se presentan diferentes problemas musculoesqueléticos.

En los casos de las personas trabajadoras que realizan sus actividades laborales en oficinas y que no se les brinda capacitación, asesoramiento y seguimiento sobre ergonomía postural o que se les brindó, pero que aun así no aplicaron las recomendaciones, se podría afirmar que estas personas que al menos por 8 horas diarias están expuestas a riesgos ergonómicos, tienen una mayor probabilidad de sufrir enfermedades y lesiones musculoesqueléticas.

Por lo tanto, es necesario realizar un programa de capacitación en ergonomía postural, pausas activas y valorar la efectividad de este, con el fin de verificar que las personas sí realicen el cumplimiento de las recomendaciones ya sea por un tema de cultura preventiva, porque la información que se les brinde a través del programa verdaderamente sea efectiva, para mejorar y evitar el deterioro en las condiciones de salud de las personas trabajadoras y en el proceso conocer las razones del por qué es tan difícil cambiar los hábitos posturales.

Métodos:

La metodología utilizada fue mixta ya que se usaron herramientas cuantitativas y cualitativas para obtener un margen de resultados más acertados.

Se realizaron tres capacitaciones, una fue presencial y dos virtuales, en dónde se expuso sobre la ergonomía postural y las pausas activas. Posteriormente se realizaron actividades para la evaluación del contenido expuesto. Cabe destacar que el programa de capacitación cuenta con un total de 6 capacitaciones, sin embargo, debido al tiempo este estudio se concentró solamente en tres.

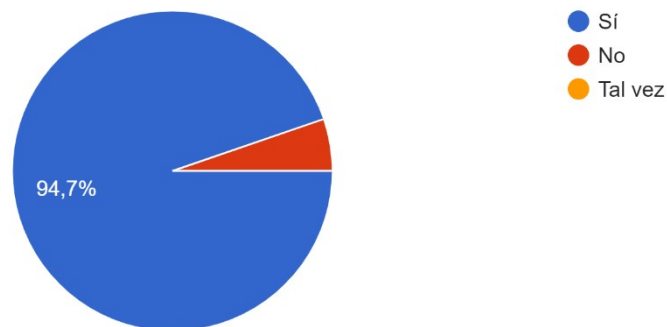
Adicionalmente se realizaron dos encuestas con el fin de identificar el conocimiento previo a este programa de capacitación y posterior a este, la otra para saber la percepción de los participantes sobre las actividades realizada.

Resultados:

Según con la encuesta realizada se observa que el 32 % de las personas no tenían conocimiento previo sobre el tema de ergonomía postural y pausas activas antes de la pandemia, mientras que el 63% sí y solo un 5% indicaban no estar seguros.

Figura 1. Información sobre pausas activas.

¿Ha recibido alguna información, capacitación o infografía sobre las pausas activas?
19 respuestas



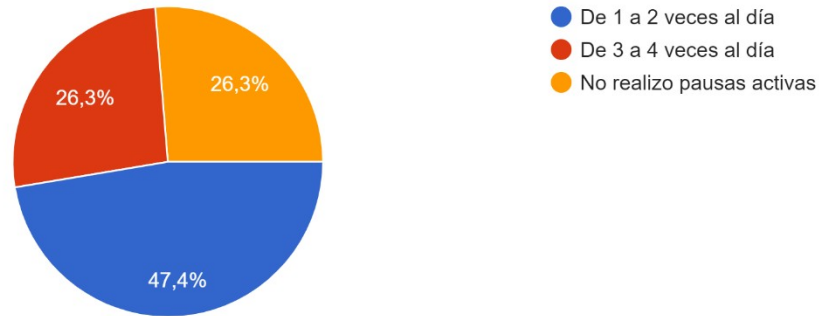
Fuente elaboración propia, 2023.

De las personas encuestadas, al preguntarles si habían recibido algún tipo de información, capacitación o afiche informativo sobre pausas activas, 18 de ellas indicaron que sí y 1 persona dijo no haber recibido nada relacionado con el tema. Esto evidencia que casi la totalidad de encuestados conocen sobre las pausas activas. Ahora bien, si conocen respecto al tema, estas personas aplicarán algunas dentro de su jornada laboral.

Figura 2. Frecuencia con la que se realiza pausas activas.

¿Con qué frecuencia realiza pausas activas?

19 respuestas



Fuente elaboración propia, 2023.

La figura muestra que 14 personas realizan pausas activas durante el día, en donde 9 suelen aplicar de una a dos pausas, 5 suelen realizar de tres a cuatro pausas activas y 5 personas indicaron que no realizan ninguna.

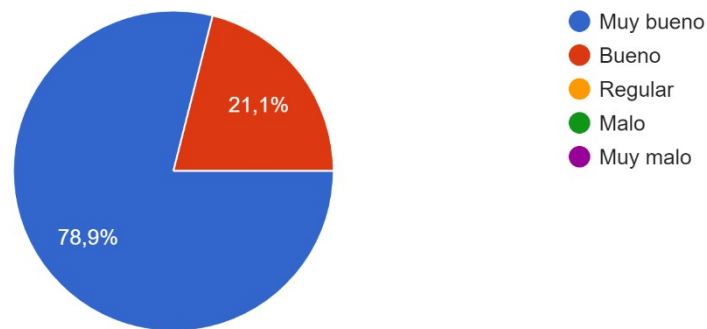
También se les preguntó el promedio en el que consideraban que duraba una pausa activa y el 42,1% indicó que duraban al menos 5 minutos, mientras que un 26,3% indicaron que de 3 a 4 minutos y el resto que duraban de 1 a 2 minutos.

En cuanto a las actividades de capacitación y evaluación, los y las participantes en su totalidad indicaron que adquirieron conocimientos que les fueron y les serán de mucha utilidad.

Figura 3. Contenido del material brindado.

¿Cómo considera el contenido del material?

19 respuestas



Fuente

propia, 2023.

elaboración

En cuanto al material brindado las respuestas en su mayoría se dirigen a que fue muy bueno o bueno, en una siguiente pregunta a esta se les consultó si lograron aprender algo nuevo, el 100% de participantes respondieron que sí, explicaron que dentro de esos conocimientos adquiridos estaba la variedad de ejercicios de pausas activas y la correcta postura que debían adoptar al trabajar.

Discusión

Luego de realizar un sondeo sobre el conocimiento que las personas participantes tenían sobre ergonomía postural y pausas activas y al identificar la falta de información que estos tenían se procede a realizar un programa de capacitación, dentro del cual se implementaron únicamente tres charlas, sin embargo, en el primer sondeo se evidenció que al menos un 63% sí conocía un poco sobre estos temas, pero de manera muy superficial.

Por lo tanto, para la implementación de este programa se realizaron diferentes actividades de evaluación luego de impartir las charlas, tales como kahoots, crucigramas y casos prácticos, con el fin de comprobar la eficacia de las charlas impartidas, así mismo, se les envió una encuesta para que valoraran tanto al expositor como las actividades.

Cabe destacar que se implementaron dos charlas virtuales y una presencial que fue un taller teórico-práctico, la respuesta fue bastante positiva en los tres casos, sin embargo, la actividad presencial fue un poquito más compleja de iniciar debido a que la mayoría realiza teletrabajo y reencontrarse de manera presencial al inicio hizo que las personas se dispersaran un poco.

A diferencia del primer sondeo, la segunda encuesta arrojó resultados de que el 100% obtuvo conocimientos sobre estos temas, por lo tanto es indispensable darle seguimiento al programa de capacitación y finalizar las charlas que están pendientes de impartir, de la mano con la elaboración de afiches informativos y un programa de pausas activas que les permitan a las personas tener la información a mano para refrescar conocimientos y una idea más aterrizada de cómo ir poniendo en práctica los ejercicios y estiramientos adecuados para las pausas activas.

Referencias:

Unión Sindical Obrera. (2019). Los riesgos ergonómicos de origen laboral derivan de posturas y movimientos y pueden dar lugar a trastornos musculoesqueléticos. <https://www.uso.es/que-son-riesgos-ergonomicos-y-como-evitarlos-en-nuestro-trabajo/#:~:text=Los%20riesgos%20ergon%C3%B3micos%20son%20aquellos,en%20el%20puesto%20de%20trabajo.>

Anexos:

<https://forms.gle/fuHuRRjs3tkWVt6y8>

<https://forms.gle/y47c4d3YZq4PZ4tt9>

<https://drive.google.com/drive/folders/1H0rhB19zOEG-xla26rajU0f3-9iysFP-?usp=sharing>