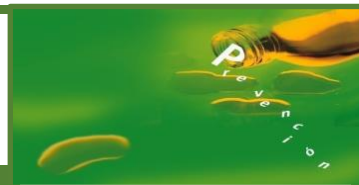


## Buenas prácticas de Psicología



Taller: higiene postural y ejercicios en puestos de PVD

Diciembre 2023

### Descripción de la tarea

Desde la Unidad de Salud Laboral del Distrito Costa del Sol se ha realizado una sesión formativa teórico-práctica dirigida a los trabajadores usuarios de PVD, actividad de Promoción de la Salud dirigida al colectivo usuario de PVD, con la finalidad de aportar conocimientos y ejercicios prácticos para minimizar riesgos.

Este tipo de sesión o taller no se había implantado anteriormente, pero tras realizar la vigilancia de la salud en este colectivo se detectó la necesidad de ponerlo en marcha con el objetivo de formar y aportar herramientas de afrontamiento de estrés y fatiga visual y/o postural.

### Solución adoptada

Realizada Sesión de 1 hora, celebrada en la Sede Distrito en Av. de Mijas el 19 de diciembre de 2023.

Una sesión donde hemos impartido una parte teórica (breves pinceladas sobre legislación, riesgos, definiciones, recomendaciones ergonómicas...) y otra, práctica en la cual se llevan a cabo ejercicios de estiramiento muscular y relajación visual.

Como novedad este año hemos añadido una sesión de relajación/meditación (mindfulness) con el objetivo de reducir niveles de estrés como técnica de afrontamiento.

Dirigido inicialmente a los trabajadores usuarios de PVD de oficinas del Distrito (administrativos y técnicos) de la unidad de atención al usuario, informática y Cobros a terceros, esperando hacerla extensible a otras unidades y centros del distrito.

### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Ha sido una Sesión práctica de ejercicios en el entorno de trabajo, para lo cual se indicó a los trabajadores que acudieran con vestimenta cómoda. La participación fue muy dinámica, los trabajadores se mostraron muy colaboradores, considerando esta sesión muy satisfactoria y útil. En cuanto al ejercicio de meditación guiada, técnica de relajación idónea para incrementar el bienestar laboral, recibimos como feed back de los alumnos sensación de reducción de estrés y ansiedad, aumento la concentración, sensación de bienestar físico y psíquico.

Hubiéramos deseado una mayor afluencia de trabajadores con los que poner en práctica este taller. Pero tras observar los resultados tan positivos nos anima hacer llegar con mayor insistencia y motivación al resto de trabajadores.

### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Salud Laboral Distrito de  
Atención Primaria Costa del Sol