

Gimnasia laboral en la Universidad Mariana. Una herramienta de prevención en el trabajo

Karina Rodríguez Espinosa

Docente del Programa de Fisioterapia
Universidad Mariana

Diego Camilo Jurado Chamorro

Angie Johanna Jiménez Cruz

Ricardo Enrique Lagos Luna

Edwar Ricardo López Rodríguez

Juan David Rosero Erazo

Lady Daniela Campaña Cuaspa

Oscar David López Acosta

Estudiantes de Programa de Fisioterapia
Universidad Mariana



Estudiantes de séptimo y octavo semestre de Fisioterapia. Práctica de salud ocupacional, en gimnasia laboral.

“Porque yo sé los planes que tengo para vosotros” declara el SEÑOR planes de bienestar y no de calamidad, para daros un futuro y una esperanza.

Salmos 27:4

Los esfuerzos ocasionados al trabajar con tensión emocional y malas posturas sin preparación física adecuada, pueden traer como consecuencia fatiga, accidentes y lesiones graves para el trabajador. El programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana, comprometido con la salud y seguridad en el trabajo, realiza diversas actividades en pro del cuidado de los funcionarios y la prevención de lesiones por tareas repetitivas o posturas inadecuadas en el desarrollo de sus tareas, para esto, como estrategia, se ha planteado la realización de la gimnasia laboral en las diferentes sedes, las cuales se benefician con este programa, el cual está a cargo de los estudiantes de fisioterapia, que cursan actualmente la práctica formativa de salud ocupacional y bajo la directriz de la docente Karina Rodríguez Espinosa. Sin duda estos espacios, son de suma importancia para los trabajadores, ya que ayudan a prevenir los desórdenes musculoesqueléticos, derivados de la jornada laboral.

La sede deportiva ALVERNIA, cuenta con 27 trabajadores encargados de las diferentes funciones que cubren las necesidades del lugar y en sus jornadas están expuestos, no solo a los diferentes factores psicosociales, sino también a factores ambientales como los cambios de clima, que influyen en el agotamiento, refiriendo que, al realizar una pausa durante la jornada, es beneficioso para ellos, porque están haciendo prevención de la enfermedad y a su vez están disminuyendo las tensiones musculares que se han acumulado en los periodos de tiempo de trabajo y de esta manera mejoran en su desempeño laboral. Otros trabajadores resaltan que la gimnasia laboral, no requiere mucho tiempo y no les genera acumulación del trabajo, por lo que se sienten a gusto realizando esta actividad. Como practicantes, es una experiencia gratificante ya que la prevención de las enfermedades, en esta población es una necesidad, que no puede pasar por alto, por el impacto social que representa a la comunidad universitaria, no solo como trabajadores sino como personas.

En este semestre, se logró ampliar las áreas beneficiadas entorno a la gimnasia laboral, dando apertura a CONSULTORIOS JURÍDICOS, donde se obtuvo una buena acogida y participación por parte de los judicantes, docentes y parte administrativa de esta sede, generando cada vez más conciencia sobre la importancia de realizar este tipo de actividades durante la jornada laboral para prevenir desórdenes muscular esqueléticos y generando un ambiente más ameno para ellos. Todo esto se fue reflejando con la participación activa y buena actitud por parte de esta población.

La práctica de gimnasia laboral por parte del programa de Fisioterapia en la práctica de salud ocupacional, también se extendió este periodo a la sede de Proyección Social, sitio en donde la experiencia fue muy beneficiosa y acogedora; los funcionarios de proyección social, participaron activamente de todos los ejercicios que se les planteo cada día de gimnasia, desde la parte administrativa, director ARTURO OBANDO,

secretaria hasta pasantes, realizaban de la mejor manera la actividad, no solo en cuanto a los ejercicios, sino también con preguntas en cuanto a los riesgos y la importancia de la gimnasia en la jornada laboral.

Por otra parte, la sede de Instrumentos Públicos, está conformada alrededor por 30 trabajadores, los cuales realizan distintas funciones para el correcto funcionamiento de esta institución; la población en su mayoría tiene un gran nivel participativo, colaborando en todas las visitas realizadas por los estudiantes pertenecientes al programa de fisioterapia de la Universidad Mariana.

Además, se contó con los medios infraestructurales y presenciales de los trabajadores, demostrando interés por aprender la importancia de la gimnasia laboral, desde el primer día, se evidencio un total compromiso con las actividades planteadas y ejecutadas por los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana, el ambiente al realizar las actividades fue muy ameno, con buena interacción entre los trabajadores y estudiantes, tratando temas sobre indicaciones pertinentes a realizar en casa y durante la jornada laboral, dolores y molestias osteomusculares que presentaban una gran parte de los funcionarios del servicio de instrumentos públicos.

Se hizo una enseñanza importante acerca del cuidado corporal relacionado con la jornada laboral, haciendo hincapié en un buen posicionamiento corporal en todo el ciclo de trabajo que cumplían los funcionarios, las actividades ejecutadas se recibieron de la mejor manera, las cuales contaban con una explicación fisiológica de lo que estas representaban en la prevención de alteraciones muscular esqueléticas.

En conclusión, la experiencia de la práctica de salud ocupacional, fue de crecimiento personal y profesional, ya que el proyecto, no solo abrió camino laboral sino también abrió camino de buenas relaciones con las personas de las sedes. Se aprendió sobre los riesgos y enfermedades laborales que se pueden generar por un trabajo tedioso y monótono y la importancia de la implementación de un programa de gimnasia laboral como prevención y tratamiento; estas experiencias sugieren la ampliación de estos tipos de programas en pro de la comunidad UNIMAR.