

	Innovación	Código: F1-PE3
		Fecha: 01/05/2015
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Rev: 01

Datos identificativos	
Título	Conciencia postural. Mindfulness
Centro	C.R.M. Virgen del Castillo
Persona responsable	María de los Ángeles Pérez Melguizo
Fecha de la Buena Práctica	Junio a noviembre DE 2018
Resumen de la Buena Práctica	
<p>Pretendemos tomar conciencia de la postural corporal y mejorar la misma.          Para ello prestaremos atención plena a la posición corporal y haremos un sencillo ejercicio guiado.</p>	

### Justificación

Las trabajadoras del Centro refieren con frecuencia dolores de espalda. La falta de conciencia corporal incide en posturas y movimientos que perjudican la alineación corporal. A la larga, esto supone dolores articulares y musculares, especialmente dolor de espalda y con mucha frecuencia de la zona cervical y lumbar.

El pasado año 2017 hicimos esta Buena Práctica “CONCIENCIA POSTURAL”. Las encuestas dieron muy buenos comentarios, las trabajadoras han dicho que les gustaría hacerlo durante más tiempo y a diario.

Por eso, este año hemos planteado hacer de nuevo esta B.P. incorporando algunas modificaciones de mejora en base a la experiencia y a las sugerencias obtenidas de las encuestas.

#### Resultados esperados

1. Adquirir un hábito saludable en la mayor parte de las trabajadoras.

Indicador 1. Participación: Que al menos el 70 por ciento de las trabajadoras participen en el programa. Forma de medirlo: Utilizaremos el registro F1 – PO6, Parte de incidencias. Cada día anotaremos la participación con una señal al lado del nombre de la trabajadora, en el recuadro de las firmas. Será una señal color verde con las iniciales **B.P.** (Buena Práctica).

2. Mejorar la sensación subjetiva de bienestar corporal.

	<p style="text-align: center;">Innovación</p>	Código: F1-PE3
		Fecha: 01/05/2015
FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS		Rev: 01

Indicador 2. Pregunta directa a las participantes al finalizar el período de la buena práctica. “¿Tienes mayor conciencia de tu postura cuando terminas de hacer los ejercicios?”. Con tres posibilidades de respuesta: Sí, No, No sabe/no contesta.

3. Controlar/disminuir un factor de riesgo del dolor.

Este resultado no puede medirse, pues no sabemos qué ocurriría si no se hiciera la buena práctica. El motivo de esperar buen resultado es que la buena higiene postural está documentada como práctica recomendable para prevenir y combatir dolores de espalda.

### Enfoque

Nos planteamos que las trabajadoras afiancen /adquieran una costumbre saludable y puedan integrar en sus hábitos la atención plena en sus posturas y movimiento corporal.

Sistemática. Dedicar unos minutos de la jornada laboral, no más de 5 minutos, para la toma de conciencia corporal y la realización de un ejercicio de estiramiento.

### Despliegue

Realizar cada día, de lunes a viernes, con la guía de la persona responsable (fisioterapeuta o enfermera), la actividad mencionada.

Hemos cambiado la hora de la B.P. El pasado año la hacíamos a la hora del desayuno. Este año la haremos coincidir con el cambio de turno de mañana-tarde, de esta forma pueden participar más trabajadoras.

La hora establecida será a las 14:55 horas. De esta forma damos la opción de participar a las cuidadoras de tarde que pueden integrarse en la actividad llegando cinco minutos antes de su turno.

El personal que está todavía en turno pasará por el salón para asegurarse de que todos los usuarios están atendidos antes del comienzo de la Buena Práctica, y si es necesario, una trabajadora se quedará atendiendo las necesidades de los mismos.

Hemos introducido un segundo cambio como respuesta a las sugerencias: Realizar en la sesión un intercambio de pequeño masaje entre las compañeras, dos días a la semana, con música relajante de fondo.

 <b>fundación promi</b>	Innovación	Código: F1-PE3
	FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS	Rev: 01

Valoración cada mes en la reunión con el personal.

Valoración global de la actividad tras seis meses de la puesta en marcha.

### Resultados alcanzados

#### Indicador 1

Participan más del 70 por ciento de las trabajadoras, los días que la realizamos.

#### Indicador 2

El 90 por ciento responde afirmativamente a la pregunta.

### Revisión y mejora continua

- Instrumentos de evaluación utilizados:  
El Indicador 1 (participación) Y el Indicador 2 (Pregunta sobre el bienestar)  
La Encuesta de satisfacción sobre la B.P.
- Lecciones aprendidas:
  - La importancia de la conciencia postural en el trabajo diario.
  - La importancia de introducir un hábito saludable en la jornada diaria.
- Mejoras identificadas y retos para el futuro:
  - Mejora: el cambio de horario
  - El reto para el futuro es alcanzar la conciencia postural de forma incondicional, que forme parte de nuestros hábitos de vida.