

# La Postura desde la Ergonomía Cognitiva

FRANCISCO CACERES FLORES MD. MSC.

**ECUADOR**





# Contenido

- Postura Humana
- Interocepción y Propiocepción
- Postura de poder y bajo poder
- Postura y Pensamientos - Liderazgo
- Influencia de Espacios y Tecnología en la Postura
- Postura y Atención
- Postura y Memoria

2



FOTO: ANTONIO BUSTAMANTE





FOTO ANTONIO BUSTAMANTE

“ *Sientate Derecho* “  
Tu Abuela

4





# POSTURA

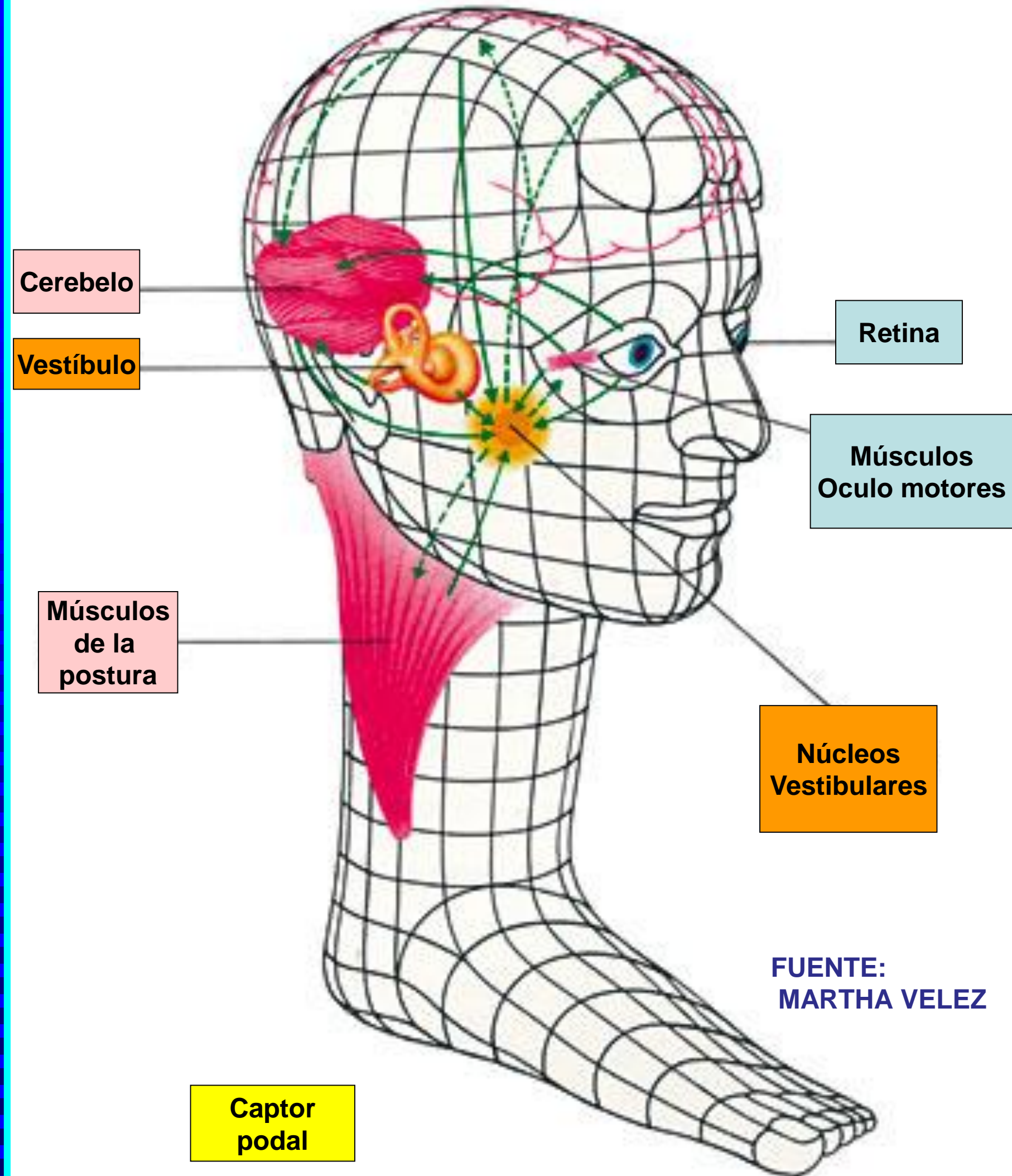
“No basta con ocuparse de la ergonomía del puesto de trabajo; no olvidemos la ergonomía del cuerpo: nuestro equilibrio postural”

Bernard Bricot

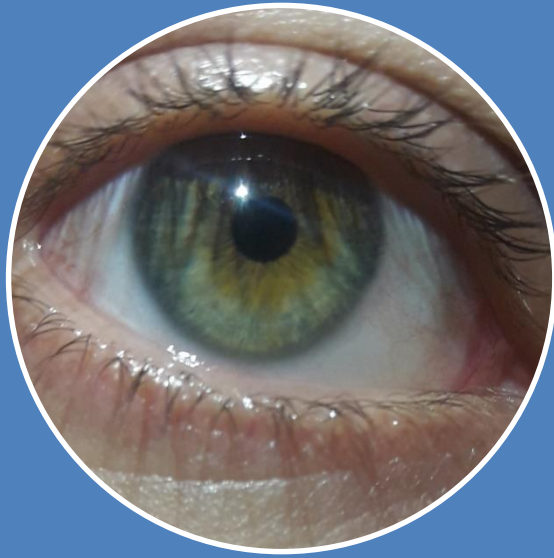
# LA POSTURA HUMANA



POSTURA significa la posición relativa , **alineación** o **disposición** de cada parte del cuerpo en relación con los segmentos adyacentes y con respecto al cuerpo en su totalidad



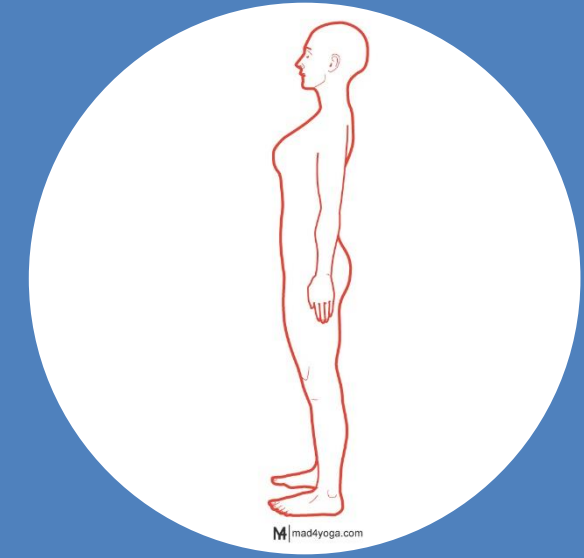
# El cerebro prioriza la información de INTEROCEPCIÓN Y PROPIOCEPCIÓN



**Exterocepción**



**Interocepción**



**Propiocepción**

Esquema corporal  
Regula dirección -movimiento





# Incrementar la INTERO Y PROPIOCEPCIÓN favorece :

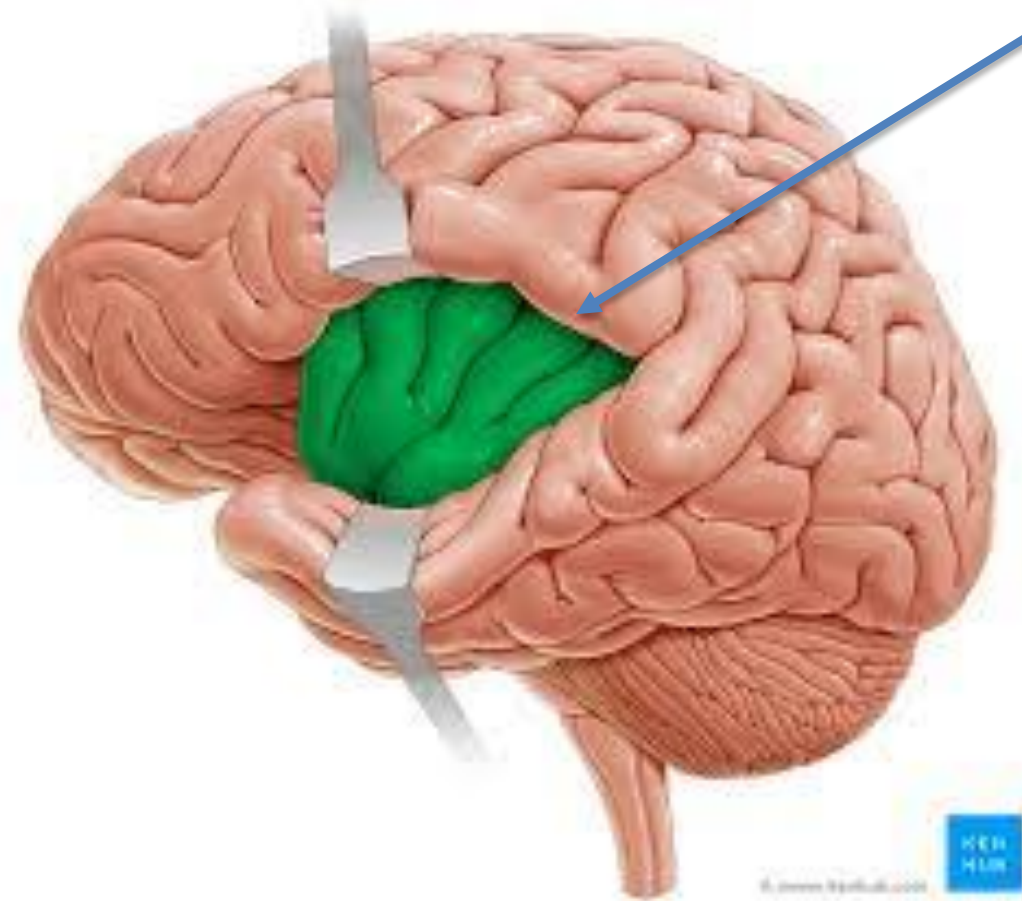


FOTO: N. CASTELLANO

- La regulación de emociones ,  
anticipación
- **Inteligencia emocional**
- La toma de decisiones
- Los procesos cognitivos ( atención ,  
memoria , diseño de estrategias ,  
verbalización )

Donde esta la PROPIOCEPCIÓN  
en nuestro CEREBRO ?

# FUNCIONES DE LA INSULA



✓ **DETECCIÓN DE ERRORES**

✓ Libre albedrio

✓ **RECONOCIMIENTO**

✓ **TOMA DE DECISIONES**

✓ **META- COGNICIÓN**

✓ Percepción del tiempo

✓ Percepción de la temperatura y dolor

✓ **RECONOCIMIENTO DE UNO MISMO**

✓ Percepción musical y rítmica

✓ Sentido materno

✓ Reconocimiento de voces felices

✓ Hacer sonreír o sonreír uno mismo

# ERGONOMIA Y TELETRABAJO



"El Cuerpo le habla a la Mente "

Sabias que en últimos estudios científicos se ha comprobado que si Tu adoptas una BUENA POSTURA , tu cerebro genera *Hormona del bienestar* , y baja la producción de las hormona del estrés ( CORTISOL) .

**Pararse bien te hace sentir BIEN !!**



# La Postura

***“FORMA DE  
COMPORTARSE  
ES LA LLAVE QUE LIBERA  
TUS CAPACIDADES,  
TU VALOR***





**POSTURA**  
14  
**ALTO PODER**

**AUMENTA GRADO  
ASERTIVIDAD**

DISMINUYE GRADO DE  
ANSIEDAD



# POSTURA DE PODER

AUMENTA  
TESTOSTERONA  
DISMINUYE CORTISOL



# POSTURA de BAJO PODER



# POSTURA Y PENSAMIENTOS

LA POSTURA CONDICIONA LOS  
**QUE PENSAMOS** SOBRE  
NOSOTROS MISMOS

NOS ESTIMULA O  
**NOS ENTORPECE**



FOTO. FRANCISCO CACERES





" Adoptar una **POSTURA ERGIDA** momentos antes de participar en TAREAS , REUNIONES LABORALES , DECISIONES , **refuerzan la PERCEPCION de LIDERAZGO "**

18

POSTURA  
Y LAS ACCIONES



"Nuestra postura es influida por los **MUEBLES** que nos sentamos, los **ESPACIOS** donde vivimos y la **TECNOLOGÍA** que usamos"



“SU PROBLEMA ES QUE USTED ◀ ▶  
MIRA PERO NO OBSERVA”  
Sherlock Holmes

## ATENCIÓN

Solo percibimos conscientemente aquello que está en nuestro FOCO DE ATENCIÓN

POSTURA NOS HACE ESTAR “PRESENTES” PARA PODER ATENDER.

La atención es la aliada inigualable de nuestras funciones mentales superiores ( ej. Memoria .

POSTURA  
ATENCIÓN



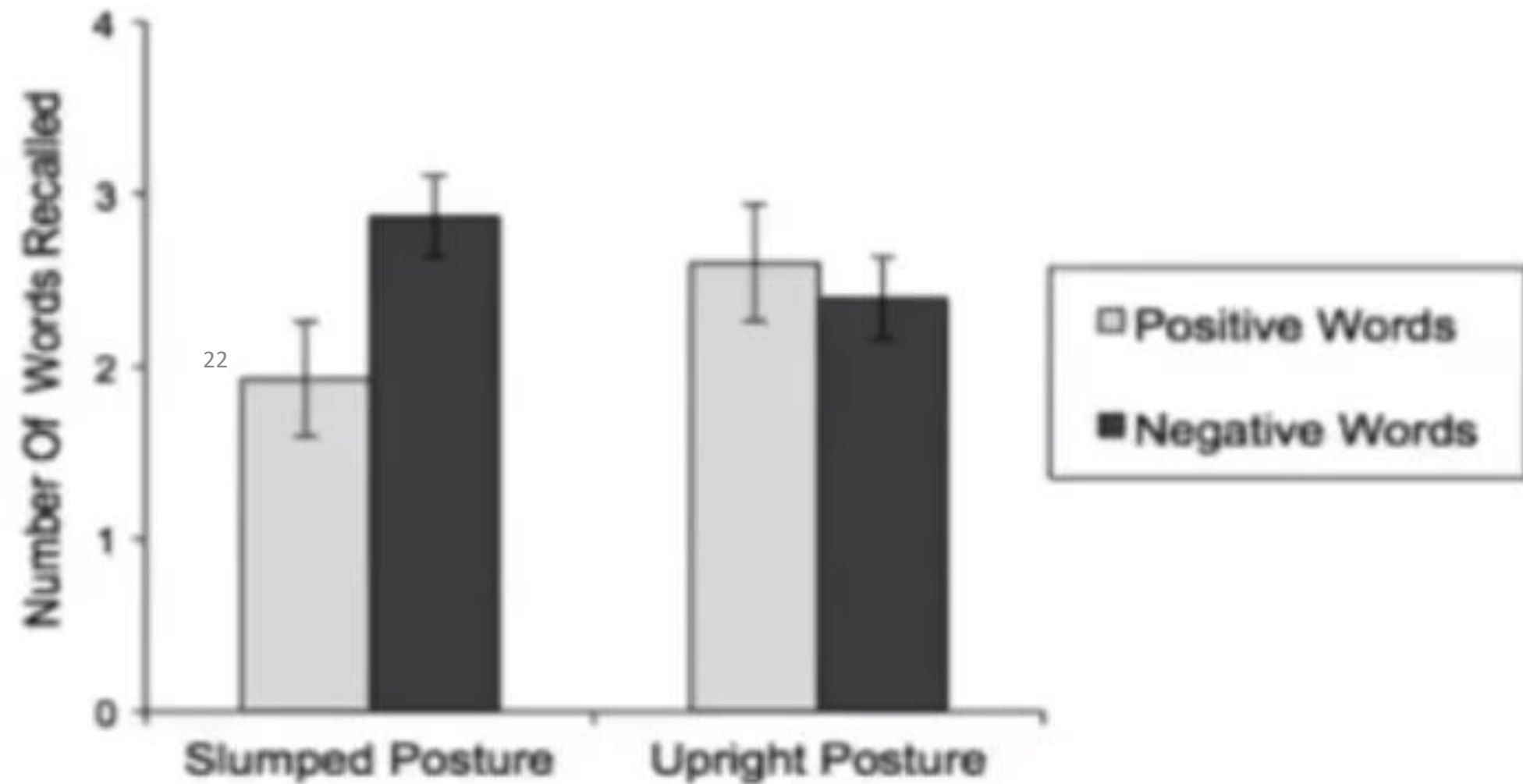
"El celular además de ROBAR cognitivamente nuestra ATENCION , nos obliga adoptar POSTURAS que quitan la capacidad de **ESTAR PRESENTES** "



FOTO. ANTONIO BUSTAMANTE

## La posición corporal influye en la memoria

El número de palabras negativas que recordamos es mayor cuando estamos en una posición inclinada. Pero recordamos más palabras positivas cuando estamos rectos



CRUEL IRONIA  
LAS PERSONAS  
PASAN HORAS  
USANDO EL  
CELULAR PARA  
**AUMENTAR**  
PRODUCTIVIDAD Y  
EFICIENCIA



LO QUE PROVOCAN ES  
**DISMINUIR** LA  
ASERTIVIDAD , MINAR LA  
PRODUCTIVIDAD Y LA  
EFICIENCIA

23



# LAS SENSACIONES DEL CUERPO SON LAS EMOCIONES QUE GUIAN LA TOMA DE DECISIONES

Antonio Damasio

24







UNIVERSIDAD ANDINA  
SIMÓN BOLÍVAR  
Ecuador

La Maestría en Desarrollo del Talento Humano y la Especialización Superior en Dirección de Personas y del Talento Humano del Área Académica de Gestión de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, invitan al

## VIII Conversatorio anual sobre Seguridad y salud ocupacional

Tema central:

**Tango, la salud del cuerpo en la danza del abrazo**



NOVIEMBRE 2018

miércoles 21

18h30

Salón Espejo  
Edif. Eugenio Espejo

Inscripciones: La participación en esta actividad es gratuita. Las personas interesadas en asistir deben inscribirse en el formulario en línea, disponible en el portal web de la Universidad. Quienes deseen certificado de asistencia deben cancelar USD 20 en Tesorería.

El objetivo del conversatorio es demostrar la técnica del tango para corregir errores posturales.

La técnica para bailar la danza del tango nos ofrece las claves para mantener nuestro cuerpo erguido y en la posición correcta.

Además, nos ayuda a corregir los cambios que se producen como consecuencia de los malos hábitos que adoptamos durante la actividad diaria.

La elegancia al caminar, la presencia, la armonía en el movimiento, la flexibilidad articular muscular y la mejora del equilibrio, todo eso es el Tango.

Ponentes:

Julia Gutiérrez, periodista especializada en publicaciones de salud.

Daniel López, bailarín y profesor de tango para adultos mayores.

Moderador: Francisco Cáceres, médico ergónomo y docente de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

Información:  
Área Académica de Gestión  
Edif. Eugenio Espejo, piso 7  
tanis.roldan@uasb.edu.ec  
Telf.: 322 8085, Ext. 1714

www.uasb.edu.ec

Con el apoyo del:

OBSERVATORIO  
PyME



WEBINAR

ERGOKIDS

Ergonomía, niños y cuarentena

RESERVAR MI LUGAR



ID reunión: 333-545-544



JUEVES 12/11 | 19:30

La pandemia ha provocado cambios en todos los aspectos de la vida, especialmente los niños han sido un sector poblacional muy golpeado, ha cambiado su vida, su modo de aprender, la escuela está ahora en su casa y en su computador. Este webinar tiene como objetivo prevenir

**GRACIAS**

**fcaceres1965@gmail.com**

**BAÑOS AGUA SANTA - ECUADOR**

**FOTO: FRANCISCO CACERES**