

# El gran reto moderno

*¿Es posible trabajar al ordenador sin dolor?*



*Simon Fitzgibbon*

Sorprendentemente, parece que trabajar con los ordenadores supone el mayor reto de nuestra vida moderna. A pesar de lo poco exigente que es manejarlos, en términos de esfuerzo físico, los problemas músculo-esqueléticos son endémicas entre sus usuarios. Espalda, hombros, cuello, muñecas; parece que todo el cuerpo sufre.

Durante el día laboral, casi todos los que trabajan delante de una pantalla notan alguna molestia en el cuerpo. Quizá consiguen aliviarla con estirarse un poco; quizá pueden ignorarla. Es muy fácil no darla mucha importancia, ya que una noche de sueño suele arreglarlo todo, y cuando no, siempre hay los masajes y las visitas al fisio.

No obstante, tarde o temprano surge una crisis y/o problemas más o menos crónicos: contracturas, lesiones, fatiga. Dormir ya no es suficiente para recuperarse y ni los masajes ni el fisio puedan dar más que un alivio temporal. De repente, hay un problema que no se puede ignorar.

## ¿Qué es lo que ha pasado?

Trabajar al ordenador supone muchas horas de estar sentado sin apenas moverse y esto no es tan descansado como uno podría imaginar. De hecho, casi todo el mundo reconoce que esta vida 'estática' nos es perjudicial, ya que el cuerpo humano está hecho para el movimiento. El ordenador moderno, incluso, hace que la vida de oficina sea aún más estática. Gracias a las redes internas en las oficinas (y entre oficinas), hay aún menos necesidad de levantarnos. Podemos enviar un documento digitalmente a un compañero, podemos consultar con otros sin movernos de sitio, etc.

Es más, solemos adoptar malas posturas durante el día y el mobiliario en el puesto de trabajo a menudo no es el más indicado.

## ¿Soluciones?

La solución radical de prescindir de los ordenadores (y ya puestos, la vida moderna) la podemos descartar de entrada por ser nada práctica y sumamente pesimista. Esta es la vida que nos ha tocado y lo que interesa es encontrar la manera de lidiar con ella.

Dicho esto, el camino a seguir parece bastante obvio. Por una parte, habrá que mermar los efectos perjudiciales de pasar tanto tiempo sentado. Convendría levantarnos para dar una vuelta de vez en cuando, hacer ejercicios en el mismo puesto de trabajo y, fuera del horario de trabajo, practicar algún forma de deporte o ir al gimnasio, salir a correr, ir a la piscina, etc. Por otra parte, habrá que proporcionar un mobiliario adecuado; una buena silla y escritorio; además de asegurarnos de tener una buena colocación del teclado y de la pantalla, etc. (lo que denominan la *Ergonomía*). Y por último, quizá hacer algo de corrección postural para garantizar que estemos bien colocados.

Sin embargo, hay un elefante en la habitación (¿se dice eso en el mundo hispanohablante?) Es decir, hay un problema evidente del cual no se habla. A saber: esta explicación del problema y las soluciones que sugiere no son nada novedosas. Lo hemos oído y leído incontables veces, desde hace muchos años. A pesar de esto, la implementación de las supuestas soluciones no ha dado los resultados esperados.

De hecho, hoy día los problemas músculo-esqueléticos son más prevalentes que nunca. Si no tratara de algo serio, del sufrimiento real de mucha gente, tendría gracia la ironía de que la omnipresencia de estas recomendaciones sea la prueba más contundente de que no funcionan.

Que quede claro: reconozco la utilidad de muchas de las recomendaciones típicas. Es verdad que el movimiento refresca y renueva el cuerpo. Es una buena idea levantarnos y dar una pequeña vuelta de vez en cuando. (De hecho, hay unos cuantos truquillos más.<sup>1</sup> que pueden hacer el día laboral mucho más llevadero). Tampoco niego la utilidad de usar un poco de sentido común a la hora de organizar nuestro entorno laboral. Lo que quiero recalcar, no obstante, es que estas recomendaciones no son suficientes. Que sigamos sufriendo los mismos problemas es la prueba definitiva de ello.

Un efecto muy desafortunado de la creencia irreflexiva en la eficacia de las recomendadas típicas es que la gente tiende a achacar su incapacidad de aprovecharse de ellas a un fallo personal: o me falta a mi fuerza de voluntad o estoy mal hecho y no tengo arreglo. Estas dos

---

<sup>1</sup> Por ejemplo, decidir levantarse, pero luego no hacerlo. También recomiendo que la gente cultiva el hábito de levantar la vista de la pantalla y mirar a lo lejos.

conclusiones conducen a la resignación, un estado mental que sólo puede exagerar el problema.

## ¿Por qué no funcionan?

Conviene mirar más de cerca las recomendaciones para entender mejor por qué no dan los resultados prometidos.

### Ejercicio

Pretender contrarrestar la inactividad del día laboral haciendo ejercicio es suponer que derrumbarse delante del ordenador sea inevitable y esperar que se pueda mermar un poco el daño haciendo otra cosa en otro momento. ¡Como si fuera cuestión de sumar y restar! No obstante, independientemente de cuánto tiempo invertimos en el ejercicio, esto no reduce las horas que estamos delante del ordenador, ni nos capacita para enfrentarlas. Así que, incluso si el ejercicio nos solucione algo, nos deja mucho sin resolver.

Es más, si nos movemos mal al hacer el ejercicio, lo cual es de esperar si tenemos problemas posturales, aumentaremos el daño que pretendíamos mermar, no disminuirlo. No sólo hay que trabajar los músculos, *hay conseguir que se coordinen entre si* para que puedan realizar el esfuerzo necesario, tanto en las actividades que requieren mucho movimiento como las que no, sin perjudicarnos.

Importa *cómo* nos movemos (y, de hecho, cómo nos quedamos quietos), no sólo si nos movemos o no ¡A nadie se le ocurriría intentar solucionar un problema de su coche dándolo caña en la autopista!

### Masajes, fisioterapia, etc

Ni los masajes ni la fisioterapia pueden proporcionar ayuda a largo plazo ya que no hacen nada para cambiar la situación que ha dado lugar a los problemas. Por muy bien que me pueda sentir una sesión de alguna terapia, si sigo maltratándome, los problemas volverán.

### Ergonomía

La Ergonomía por su parte pretende ayudarnos evitar movimientos y posturas dañinas por medio de alterar nuestro entorno. El problema aquí es que no hay configuración del entorno laboral posible que impida

que nos perjudiquemos, —que nos sentamos mal en la silla, que sobre esforcemos las muñecas u hombros, etc— ni mucho menos que corrija los problemas músculo-esqueléticos que ya tenemos.

Por ejemplo, una sugerencia reciente, supuestamente revolucionaria, es que cambiemos nuestro entorno de trabajo basado en sentarnos por uno basado en estar de pie (incluso, y no bromeo, caminando sobre una cinta). La idea tiene su gracia, dado cuánto se ha dicho en pasado sobre el sufrimiento de los que obligatoriamente pasan el día laboral de pie. Lo que debería ser obvio es que estar mal de pie durante muchas horas no puede traer nada bueno, igual que estar mal sentado. Los problemas que se manifiestan podrían ser diferentes pero las dos situaciones son dañinas.

Es muy fácil culpar al entorno, pero dentro de unos límites razonables, deberíamos ser capaces de llevar una vida laboral que no nos perjudique. Si no es así, algo falla, y un simple cambio del entorno no es suficiente. Hay que *aprender* a estar bien en nuestro entorno laboral, hay que aprender cómo no hacernos daño.

### **Educación Postural**

Y esto es lo que algunas formas de educación postural pretenden proporcionar.<sup>2</sup> El problema es que conciben a las personas como máquinas que funcionan perfectamente, pero manejados por ignorantes. Basta con decirles lo que tienen que hacer y lo harán, problema resuelto. Proponen posturas correctas, formas correctas de hacer distintas actividades y algunos ejercicios para fortalecer o estirar distintos músculos.

No obstante, incluso si pasamos por alto los peores ejemplos —los que dan consejos muy artificiales cuando no imposibles— los que suponen una descripción razonable de lo que necesitamos tampoco ayudan mucho. Independientemente de si la recomendación sea buena o no, el reto real no es saber qué es lo idóneo, sino, cómo conseguir y mantenerlo en la vida real.

¿Quién no ha intentado sentarse recto en la silla? ¿Quién no sabe que las malas posturas son perjudiciales? Si fuera simplemente cuestión de

---

<sup>2</sup> Digo ‘algunas’ porque hay varias prácticas que llevan la etiqueta de educación postural que tienen un modelo más bien terapéutico en lugar de didáctico. Además, no deseo referirme a ninguna modalidad en particular.

*hacer* lo correcto, ya lo estaríamos haciendo todos. La educación que nos hace falta ha de estar mucho más profundo si pretendemos encontrar una solución.

## ¿Por qué persisten estas ideas si no funcionan?

Como dije al principio de este artículo, la solución al problema parece obvio. Por este motivo, es muy fácil tomar como dogma las soluciones que se suelen proponer. Es algo que gran parte de la población no cuestiona, a pesar de que han fallado todos sus intentos de llevarlas a cabo.

Por otra parte, hay algo muy importante a tener en cuenta: *cualquier cambio se percibe como un alivio* — ¡al principio! Por ejemplo, para uno que solía sentarse con la espalda derrumbada, ponerse sobre una silla ‘ergonómica’ (las donde te apoyas en las rodillas y con la pelvis volcado hacia delante), parece toda una mejora. ¿Por qué? Porque uno no se está dañando de la forma habitual. Las zonas normalmente sobrecargadas descansan un poco. Sin embargo, se está sobrecargando otras partes y aunque estas nuevas partes pueden resistir durante un tiempo, al poco empiezan a surgir otro tipo de molestias y dolores (en este caso en concreto, los asociados con la lordosis lumbar).

Este fenómeno de aparente mejora es lo que da lugar a la creencia de que exista una postura, ejercicio o artilugio mágico —es decir, un cambio sencillo que no requiere mucha implicación de nuestra parte— que nos va a resolver todo. Aunque no lo hemos encontrado todavía, ¡estamos muy cerca!

También existe el efecto placebo de creer que hemos encontrado una solución, que ya sabemos (por fin) lo que tenemos que hacer. Desafortunadamente, este efecto también es temporal.

## ¿Entonces?

Evidentemente, el problema no es la actividad en sí. No estamos hablando de trabajo físico duro. Trabajar al ordenador sin hacernos daño sí está dentro de nuestras posibilidades. Lo que falla es que

interferimos con la coordinación natural que nos lo permitiría. A partir de ahí, todo lo que hacemos se vuelve más complicado y, tal y como lo hemos experimentado muchos, puede llegar a ser dañino.

Lo peor de todo es que esta interferencia se vuelve habitual y los hábitos, por su familiaridad, nos parecen inevitables cuando no correctos. La fuerza del hábito es algo muy importante a tener en cuenta y todas estas 'soluciones' la pasan por alto. Lo que no tienen en cuenta es que llevamos los mismos hábitos posturales vayamos donde vayamos: a casa, a la oficina, al gimnasio. ¡También los llevamos a los entornos ergonómicamente diseñados y a las tablas de ejercicios de corrección postural!

Corregir los problemas que nos produce el día laboral no es una simple cuestión de decidir hacer otra cosa. Es más, pretender hacer un cambio, pero sólo durante las horas del trabajo, es totalmente ingenuo.

## **La Técnica Alexander**

La Técnica Alexander, a diferencia de todas las propuestas soluciones mencionadas aquí, se distingue por su enfoque global. Uno no aprende a sentarse correctamente, trabajar al ordenador correctamente, ni hacer cualquier otra actividad correctamente. Más bien, uno aprende a recuperar la buena coordinación que debería subyacer todas nuestras actividades. No hace falta encontrar tiempo especial para dedicarnos a practicar la Técnica. La idea es, más bien, ponerla en práctica durante nuestro día cotidiano.

## **¿Cómo funciona?**

Un profesor de la Técnica Alexander está entrenado para proporcionarle al alumno las nuevas experiencias necesarias, esquivando así los hábitos. Estas experiencias reeducen la percepción que tenemos de nosotros mismos, ya que nos da algo con qué comparar el hábito. Con una percepción más fiel de lo que estamos haciendo, es más difícil que sigamos haciéndonos daño. Una vez familiarizados con lo nuevo, uno aprende a conseguirlo sin ayuda. No supone esfuerzo, ni mental ni físico, pero sí, tiempo y aplicación.

Uno podría pensar que aplicar la Técnica Alexander en el trabajo sería una distracción que interfiere con nuestra capacidad de concentrarnos y hacer nuestro trabajo. La realidad es más bien el contrario. Liberándose de los efectos perjudiciales de una mala gestión corporal nos permite ser más productivos. El dolor, obviamente perjudica mucho nuestra capacidad de trabajar, por no hablar de nuestra calidad de vida.

Un momento muy bonito en el proceso de aprendizaje es cuando los alumnos pasan de la sensación de impotencia, de sentir que no pueden hacer nada para mejorar su situación, a la revelación de que ya no son esclavos de su dolor. Pueden tomar medidas para evitarlo, notan cuándo se están perjudicando y saben cómo tomar medidas para dejar de hacerlo. Ya no es cuestión de levantarse por la mañana pensando 'a ver cuánto dolor me toca hoy'.

© 2014 Simon Fitzgibbon

[www.tecnicaalexander.simonfitzgibbon.net](http://www.tecnicaalexander.simonfitzgibbon.net)