

# SISTEMA DE ACCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA HIGIENE POSTURAL EN LA CARRERA DE ENFERMERÍA.

## *System of actions for the development of the hygiene posture in the infirmery career.*

Recibido: 24/04/2024 – Revisado: 20/05/2024 - Publicado: 05/07/2024



jul - dic 2024  
Vol. 5 - Núm. 9  
e-ISSN 2600-6006

Eliodoro Quintero Díaz

<https://orcid.org/0000-0002-5782-2334>

[eliodoroqd@infomed.sld.cu](mailto:eliodoroqd@infomed.sld.cu)

Universidad de Ciencias Médicas  
Santiago de Cuba, Cuba

Carlos Alberto Caveda Padilla

<https://orcid.org/0000-0003-2553-0676>

[carlospadilla@infomed.sld.cu](mailto:carlospadilla@infomed.sld.cu)

Universidad de Ciencias Médicas  
Santiago de Cuba, Cuba

Geovanis Olivares Paizan

<https://orcid.org/0000-0002-5283-4547>

[geovanispaizan@infomed.sld.cu](mailto:geovanispaizan@infomed.sld.cu)

Universidad de Ciencias Médicas  
Santiago de Cuba, Cuba



### Resumen

El desarrollo higiene postural es una habilidad necesaria a lograr en los estudiantes de enfermería de forma consciente e independiente, sin embargo, a esto se le ha prestado poca importancia en la enseñanza-aprendizaje de la asignatura de educación física debido a las siguientes problemáticas: deficiente de información relacionada con la enseñanza-aprendizaje de la asignatura de educación física y la higiene postural. Limitaciones por parte del personal encargado del desarrollo integral de los estudiantes de enfermería relacionado con la higiene postural, al no brindar la información de las diferentes deformidades de la columna vertebral, rodillas y pies para el desarrollo de su vida. El presente artículo tiene como finalidad diseñar el sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería. Se emplearon como métodos la sistematización, revisión documental, sintético-analítica e inducción deducción que permitieron a los autores ahondar en el objeto de estudio. El sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería propuesto se considera una valiosa alternativa para tartar este objeto de estudio en el contexto educacional como resultado obtenido.

**Palabras clave:** sistema de acciones, higiene postural.

### Abstract

*The development hygiene postural is a necessary ability to achieve in the students of infirmery in a conscious and independent way, however, to this has been lent little importance in the teaching-learning of the subject of physical education due to the following one problematic: faulty of information related with the teaching-learning of the subject of physical education and the hygiene postural. Limitations on the part of the personnel in charge of the integral development of the infirmery students related with the hygiene postural, when not offering the information of the different deformities of the spine, knees and feet for the development of their life. The present article has as purpose to design the system of actions for the development of the hygiene postural in the infirmery career. They were used as methods the systematizing, documental, synthetic-analytic revision and induction deduction that allowed the authors to deepen in the study object. The system of actions for the development of the hygiene postural in the proposed infirmery career is considered a valuable alternative for Tartar this studio object in the educational context as a result obtained.*

**keywords:** system of actions, hygiene postural.

### Cita sugerida APA - 7ma. Edición

Quintero Díaz, E., Caveda Padilla, C., & Olivares Paizan, G. (2024). Sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería. ULEAM Bahía Magazine, 5(9), 35-41. Obtenido de [https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/uleam\\_bahia\\_magazine](https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/uleam_bahia_magazine)

## Introducción

La Agenda Educativa 2030, incluye entre sus principales objetivos lograr una educación de calidad, inclusiva e igualitaria en todos los niveles y personas. El aprendizaje permanente, la adquisición de conocimientos y actitudes para aprovechar las oportunidades y participar plenamente en la sociedad, solo pueden lograrse cuando la formación posee la calidad requerida para dar respuesta pertinente a las necesidades sociales. (Hijuelos, Pupo y otros, 2020, pp. 38-51).

Para llevar a cabo esta definición se deben de aplicar las variantes de investigaciones científicas, pedagógicas, didácticas y metodológicas que posibiliten en los estudiantes, la adquisición nuevos conocimientos y su puesta en práctica de manera productiva y novedosa. Para el logro de dichas metas se hace necesario el progreso de habilidades que coadyuven a la preparación de un ciudadano de acorde al desarrollo de la sociedad en que se desarrolle el mismo.

En la última década se han producido profundas transformaciones en las universidades. Estas transformaciones tienen como hilo conductor la necesidad de adaptar los procesos formativos a las necesidades de una sociedad que cambia a una velocidad nunca antes conocida (Marcelo, C y otros, 2019. pp.62-81).

En este contexto del desarrollo humano, la higiene postural representa una expresión primordial, porque personifica la eficacia de su relación biológica, psíquica y social, con el medio que lo rodea (Organización Mundial de la Salud., 2006). Esta la relaciona en su definición como la mejor percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes.

Según la Real Academia de la Lengua Española, (RALE, 2020), el término postura proviene etimológicamente de la palabra latina positura, que significa planta, acción, figura, situación o moda en que está colocada una persona, animal o cosa. Postura, se define como la posición de todo el cuerpo o de un segmento del cuerpo en relación con la gravedad. Es el resultado del equilibrio entre las fuerzas musculares antigravitatorias y la gravedad. El presente artículo tiene como finalidad diseñar el sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería.

## Metodología

Se realizó una investigación descriptiva de corte transversal en la Facultad de Enfermería-Tecnología de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, durante el curso 2022-2023. Se trabajó con la población. La unidad de análisis estuvo constituida por 203 alumnos matriculados en el primer año de la carrera de enfermería, en lo adelante A-1RoCE, de la Facultad de Enfermería - Tecnología de Santiago de Cuba, de ellos 159 del sexo femenino y 44 del sexo masculino. Todos los A-1RoCE dieron su consentimiento para la participación en el estudio como único criterio de inclusión. El no consentimiento de participación

fue el elemento tenido en cuenta para la exclusión de algunos de los participantes antes o durante el estudio.

La variable principal medida fue: desarrollo de la higiene postural en A-1RoCE, entendiéndose como la utilización armónica de los músculos de todo el cuerpo durante la inmovilidad y movimiento para mejorar la higiene postural. En la investigación se utilizaron varios métodos empíricos y teóricos bajo el enfoque dialéctico materialista. Su utilización permitió profundizar sobre el objeto de estudio, la sistematización y el cotejo de la información sobre la temática abordada.

Para diseñar el sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en A-1RoCE se tomó a los 5 profesores que imparten la asignatura de Educación Física en la Facultad. La investigación tuvo en cuenta todas las consideraciones éticas necesarias para su desarrollo. El estudio se adhirió a las directrices de la Declaración de Helsinki. Las técnicas y procedimientos utilizados en la investigación resguardaron los derechos fundamentales de los A-1RoCE y profesores que participaron con consentimiento y la confiabilidad de los datos.

## Resultados

La postura corporal expresa la forma de manifestarse en el espacio el sistema humano. No se aprecia de manera independiente porque en una estricta manifestación de una conducta espacial, es la representación de deambulación de todo el sistema integral, de pies a cabezas, definiéndose como la correspondencia con la gravedad de un segmento del cuerpo o de este en su totalidad.

La utilización armónica de los músculos de todo el cuerpo durante la inmovilidad y movimiento en las más variadas situaciones y contextos determina el mantenimiento postural como un hecho dinámico. Anatómicamente se distinguen tres posturas básicas:

- Bipedestación
- Sedestación: anterior, intermedia y posterior
- Decúbito: supino, prono y lateral.

La labor investigativa con relación al tratamiento de la postura es amplia y duradera en el tiempo, la que define el tema en lo conceptual, así como las causas de las deformidades originadas como consecuencia de una actitud postural incorrecta y su repercusión en la calidad de vida de las personas. Muchos autores relacionan el desarrollo higiene postural con la posición, en correspondencia con la orientación del cuerpo. y de su segmento corporal, Chacón F. (2018), Giancarlo C. (2018), Reguera Rodríguez (2018), Müller Thies (2018), Huapaya Paredes (2018), Chacon Borrego (2018), Brito Hernández (2018), Rodríguez Torres (2018), Bernal Castro (2018), Araceli Janeth (2019), Verónica Elizabeth (2019), Miñana Signes (2019), Plaza Valencia. (2020). Arias Pereyra. (2021).

Los autores consultados relacionan la postura con la posición, en correspondencia con la orientación del cuerpo y de su segmento corporal. Sin embargo, no refieren con exactitud una postura excelente. Cuando se refieren a ella no se distinguen la relación de equilibrio entre cabeza y hombros con la pelvis, la cadera, ro-

dillas, el abdomen recogido y las curvas de la columna vertebral sus límites.

Por tanto, a la luz de esta investigación se tomará como referente el hecho que: la postura corporal depende de la relación entre los segmentos corporales, en una posición dada y que esta evoluciona a lo largo de la vida del sujeto y de sus condiciones de vida y/o trabajo” (Reyes Díaz. y otros, 2006, p. 1-12). No obstante, depende del desarrollo del sistema nervioso, muscular, óseo y la relación armónica que se establece entre ellos.

En la misma dirección, en el caso la postura vista desde la higiene, los A-1RoCE deben recibir información en la educación física, como asignatura, de los aspectos teóricos y prácticos sobre el tema. Para ello debe tenerse en cuenta las dimensiones de la postura dentro de los cuales se incluyen: dimensión biológica definidas como los diferentes mecanismos y partes que definen la postura en lo anatómico fisiológico y biomecánico. La dimensión higiénica: este elemento de la cultura postural lo define, la importante incidencia en la mantención, cuidado y atención de la postura correcta durante toda la vida. La dimensión cognoscitiva: esta importante dimensión determina el conocimiento teórico y práctico que cada persona tiene sobre la postura corporal.

Además la dimensión estética: la postura corporal define la belleza de la figura humana según criterios multifactoriales que resumen la cultura de cada persona. La dimensión afectiva: la educación postural tiene una gran influencia en la imagen que cada cual tiene sobre sí, por lo que el cuidado de esta, su corrección y compensación, inciden favorablemente en la conciencia de cada individuo, de su autoestima. La dimensión conductual: la postura es un reflejo de toda actividad que realiza el hombre, incluso si lleva una vida sedentaria. Es un indicador de la eficacia del proceso pedagógico que se desarrolla en un centro determinado. La dimensión función formativa: Esta se va a cumplir en todos los sujetos que reciban el conjunto de instrucciones que se propongan. (Aguado J y otros, 2020, p. 55-60).

De igual forma, el término higiene postural hace referencia al aprendizaje de un conjunto de hábitos y normas, adquiridos de manera progresiva, con el fin de evitar y reeducar posturas viciadas y erróneas que puedan repercutir en la espalda de manera negativa (Aguado J y otros, 2020, p. 55-60). Según esta definición la postura correcta debe observarse en todos los momentos de la vida. No solo cuando se permanecemos de pie o sentados, sino al caminar o dormir. En la carrera de Licenciatura en Enfermería, ha llamado la atención la incidencia de las deformidades posturales en los estudiantes durante las actividades que desarrollan diariamente en particular las de la columna vertebral, rodillas y pies, potenciando el aprendizaje de contenidos médicos terapéuticos.

El desarrollo higiene postural es una habilidad necesaria a lograr en los estudiantes de enfermería de forma consciente e independiente, sin embargo, a esto se le ha prestado poca importancia en la enseñanza-aprendizaje de la asignatura de educación física debido a las siguientes problemáticas: deficiente de información relacionada con la enseñanza-aprendizaje de la asignatura de

educación física y la higiene postural. Limitaciones por parte del personal encargado del desarrollo integral de los A-1RoCE relacionado con la higiene postural, al no brindar la información de las diferentes deformidades de la columna vertebral, rodillas y pies para el desarrollo de su vida, (Olivares Paizan y otros, 2022, p. 39-46). Pobre conocimiento de A-1RoCE de las deformidades de la columna vertebral, las rodillas y los pies. Tendencia a considerar la educación postural como una manifestación espontánea.

En este sentido, para diagnosticar alguna deformidad que pueden presentar los A-1RoCE se les realiza un examen somatoscópico, o una técnica de evaluación que tiene como propósito detectar cualquier alteración o anomalía en la postura, en la columna vertebral (cifosis, escoliosis e hiperlordosis) y en general de todo el cuerpo. (Aguado J y otros, 2020, p. 55-60). Para ello es importante cumplir una serie de requisitos que el profesor debe tener presente en la enseñanza-aprendizaje en la carrera de enfermería, entre ellos están:

- El estudiante debe estar con la menor cantidad de ropa posible,
- La buena iluminación del local (correcta y uniforme)
- Buena higiene, un lugar ventilado,
- A cada alumno se le confeccionará una planilla donde se anotarán todos los datos observados durante la realización del test,
- El examinador debe de situarse entre la fuente de la luz y el examinado porque la luz lateral puede crear la impresión de asimetría de distinto tipo que no existen en realidad.

En sentido general conviene realizar el examen de frente (plano frontal anterior), de espalda (plano frontal posterior) y de perfil (sagital) para lo cual el sujeto no deberá variar su posición y el investigador girará alrededor de éste, según el plano a examinar, en la planilla los detalles observados en cada segmento examinado.

A partir del diagnóstico fáctico y encuesta realizadas para la valoración del estado actual de la higiene postural en la carrera de enfermería, se puede constatar que existen limitaciones en el conocimiento de esta problemática de salud que incide en la calidad de vida en sentido general de estos A-1RoCE de la Facultad de Enfermería-Tecnología. Es por ello que se evidenció la necesidad de una opción que propiciara la modificación de esa realidad mediante un sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería.

### **Sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería**

Sobre la base de lo referido, se define por los autores de la investigación, sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería. Es el conjunto de ejercicios y operaciones ejecutadas bajo las premisas de mostrar los requerimientos para el desarrollo de la higiene postural de los A-1RoCE para potenciar el conocimiento de las deformidades de la columna vertebral, rodillas y pies. Para el diseño se tuvo en cuenta las limitaciones identificadas anteriormente

El sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería se caracteriza por su:

- **Carácter contextualizado:** para la elaboración del sistema de acciones han sido tenidas en cuenta las características del centro docente.
- **Carácter flexible:** es flexible en tanto debe permitir una revisión permanente como la recuperación de aprendizajes no previstos, así como responder a la diversidad de los A-1RoCE a los que se le aplique, es posible su adecuación ante avances, estancamientos o retrocesos del estudiante.
- **Carácter comunicativo:** fomenta la comunicación entre los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje a partir de las relaciones que se establecen entre la educación, el respeto, la tolerancia y la colaboración.
- **Carácter participativo:** Es aplicable a todos los A-1RoCE.

- **Carácter interdisciplinario:** el contenido del sistema de acciones para potenciar el conocimiento de las deformidades de la columna vertebral, rodillas y pies posibilita el establecimiento de relaciones entre contenidos de otras asignaturas que se imparten en el año de la carrera.

#### **Estructura del sistema de acciones**

Objetivo general:

Aplicar un sistema de acciones, que favorezca una correcta Educación Postural desde el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física, para el logro de una mejor calidad de vida en los A-1RoCE, de la Facultad de Santiago de Cuba.

**Tabla 1:** Sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería.

---

#### **Acción 1:** Sensibilización sobre el conocimiento del cuerpo humano.

---

Objetivo de la acción 1: Identificar la estructura anatomofisiológico del cuerpo humano, partiendo de la importancia de este aspecto para la educación integral de los A-1RoCE.

**Tarea 1:** Identificar la estructura anatomofisiológico del cuerpo humano, específicamente de la columna vertebral, rodillas y pies.

---

#### **Acción 2:** Realizar un examen postural en el plano frontal anterior.

---

Objetivo de la acción 2: Identificar las deformidades en el plano frontal anterior y su tratamiento mediante ejercicios físicos terapéuticos.

**Tarea 2:** Realizar un examen postural en el plano frontal anterior y orientar el sistema de ejercicios físicos terapéuticos adecuado para cada deformidad detectada en cada segmento corporal en el plano frontal anterior.

---

#### **Acción 3:** Realizar un examen postural en el plano sagital.

---

Objetivo de la acción 2: Identificar las deformidades en el plano sagital y su tratamiento mediante ejercicios físicos terapéuticos.

**Tarea 3:** Realizar un examen postural en el plano sagital y orientar el sistema de ejercicios físicos terapéuticos adecuado para cada deformidad detectada en cada segmento corporal en el plano sagital.

---

#### **Acción 4:** Realizar un examen postural en el plano frontal posterior.

---

Objetivo de la acción 4: Identificar las deformidades en el plano frontal posterior y su tratamiento mediante ejercicios físicos terapéuticos.

**Tarea 4:** Realizar un examen postural en el plano frontal posterior y orientar el sistema de ejercicios físicos terapéuticos adecuado para cada deformidad detectada en cada segmento corporal en el plano frontal posterior.

---

#### **Acción 5:** Realizar un examen postural.

---

Objetivo de la acción 5: Identificar las deformidades en la realización de un Examen Postural y su tratamiento mediante ejercicios físicos terapéuticos.

**Tarea 5:** Realizar un examen postural y orientar el sistema de ejercicios físicos terapéuticos adecuado para cada deformidad detectada en cada segmento corporal durante el examen postural.

---

**Acción 6:** Realizar un Plantograma.

Objetivo de la acción 6: Identificar mediante la realización del plantograma, el tipo de pie que presenta el examinado y su tratamiento mediante ejercicios físicos terapéuticos.

**Tarea 6:** Realizar un Plantograma y orientar el sistema de ejercicios físicos terapéuticos adecuado para la deformidad detectada durante la realización del Plantograma.

Fuente: Elaboración Propia.

### Discusión

A su vez, Chacón Borrego y otros. (2018), Enfatiza que la revisión sobre los programas de intervención y actividades para el trabajo de la educación e higiene postural nos muestra que hay numerosas opciones para abordar la educación postural, ya sea desde una actividad físico-deportiva, a un trabajo más enfocado a la relajación y respiración o, incluso, una mezcla de ambas como es la utilización del método pilates, argumento con el cual coinciden los autores de este artículo. De igual manera se está de acuerdo con el del docente de la asignatura en la higiene postural a través de la educación física. Su actuación es más eficaz cuando se hace de forma coordinada con programas de educación postural, la acción de los familiares y, en su caso, tratamiento médico.

Se coincide con el autor Amado Merchán (2020), que considera muy importante la formación del profesorado en materia de higiene postural para poder detectar problemas de espalda desde edades tempranas y saber cómo enseñar a sus alumnos a tratar las posturas incorrectas observadas en el aula para prevenir futuras enfermedades. También se considera imprescindible que los docentes den buen ejemplo a sus alumnos adquiriendo posturas correctas en el aula.

Por otra parte, Plaza Valencia. (2020). Destaca que las actividades de educación postural en los estudiantes desde etapas tempranas conllevan a que tengan un conocimiento base de higiene postural, especialmente en la adolescencia que les permite desarrollar hábitos saludables y que tengan conciencia de las consecuencias de los malos hábitos posturales en su salud. Esta apreciación coincide con una de las ideas centrales que se puede corroborar en este artículo relacionado con que las actividades educativas en higiene postural traen resultados positivos cuando intervienen los docentes, padres de familia y comunidad en general.

Los resultados de este artículo corroboran los resultados de Arias Pereyra. (2021). Al relacionar los niveles de conocimientos con la aparición de los problemas o trastornos del sistema musculoesquelético. Si bien el conocimiento sobre los cuidados y la higiene postural pueden favorecer en la disminución sobre este problema, es importante mantener una adherencia sobre los conocimientos para que puedan ser aplicados en el estilo de vida, es por esta razón que la práctica de la higiene postural puede hacerse un hábito positivo en la salud.

### Conclusiones

La higiene postural hace referencia al aprendizaje de un conjunto de hábitos y normas, adquiridos de manera progresiva, con el fin de evitar y reeducar posturas viciadas y erróneas que puedan repercutir en la espalda de manera negativa. Los fundamentos teóricos que sustentan a la higiene postural nos muestran que hay numerosas opciones para abordar la educación postural. El Sistema de acciones para el desarrollo de la higiene postural en la carrera de enfermería propuesto se considera una valiosa alternativa para tratar este objeto de estudio en el contexto educacional.

### Recomendaciones

Identificar el grado de satisfacción de A-1RoCE y profesores con la propuesta.

### Referencias

- Aguado Jódar, Xavier; Riera Riera, Joan; Fernández Ordóñez, Ana. (2000). Educación postural en Primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión. Rev. Apunts. Educación física y deportes, 2000, 1(59), p p . 5 5 - 6 0 . Disponible en: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/306979>.
- Amado Merchán. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. Revista para profesionales de la salud NPunto. 3(27). Disponible en: <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/5e22d3e553d3NPvolumen27-4-22.pdf>
- Araceli Janeth, Cervantes Soto; et al. (2019). Diagnóstico de lumbalgia en estudiantes universitarios del área de salud en Tepic, Nayarit. Revista medicina legal de costa rica. 2019 marzo; 36(1). Recuperado a partir de <https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1409-00152019000100043>
- Arias Pereyra. (2021). Nivel de conocimiento de higiene postural y algia vertebral en pacientes del Centro de Rehabilitación "Aliviar" en el 2021. Tesis optar el Título Profesional de Licenciado en Tecnología Médica en el área de Terapia Física y Rehabilitación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17473/Arias\\_po.pdf?sequence=1](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17473/Arias_po.pdf?sequence=1)

- Bernal Castro, M.L.; Rincon Becerra, O; Zea Forero, C.R; Duran Cortez, L.V. (2018) Método para la categorización de posturas en el aula de clases, utilizando matriz gráfica. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 23(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309156170003>
- Brito-Hernández, Leonidas, Espinoza-Navarro, Omar, Díaz-Gamboa, Jorge, & Lizana, Pablo A.. (2018). Evaluación Postural y Prevalencia de Hiperfosis e Hiperlordosis en Estudiantes de Enseñanza Básica. *International Journal of Morphology*, 36(1), 290-296. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022018000100290>
- Chacon Borrego, F; Ubago Jimenez, J.L; La Guardia Garcia, J.J; Padiál Ruiz, R; Cepero Gonzales, M (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. *Revision sistematica .Retos*, 34, 8-13. Recuperado: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/54319/36725>
- Chacón F, Ubago JL, La Guardia JC, Padiál R, Cepero M. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. *Revisión sistemática. Retos*. 2018; p. 8-13. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/54319>
- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. (2020). Versión electrónica 23.4 actualizada. Disponible en <https://die.rae.es> Enseñanza Básica. *International Journal of Morphology*, 36(1), 290-296. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022018000100290>
- Giancarlo Enrique CC. (2018). Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima. 2018. Recuperado a partir de [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10436/Chavez\\_chg.pdf.txt?sequence=4](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10436/Chavez_chg.pdf.txt?sequence=4)
- Hijuelos-Pupo, Néstor Julián; Noda-Hernández, Marcia Esther; Ávila-Álvarez, Julio César. (2020) Sistema de acciones para mejorar la calidad de la formación de directivos. *Ciencias Holguín*, 26( 3), Centro de Información y Gestión Tecnológica de Holguín, Cuba. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181563834004>
- Huapaya Paredes, C., & Gomero Cuadra, R. (2018). Evaluación postural y presencia de dolor osteomuscular en trabajadores de una clínica materno-infantil, en la ciudad de Lima. *Revista Médica Herediana*, 29(1), 17. Recuperado a partir de <https://doi.org/10.20453/rmh.v29i1.3256>
- Juan Moises AP. (2019). Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda en los alumnos de la institución educativa “Bruno Terreros Baldeon”, Muquiyauyo. 2019. [tesis]. 2019. Recuperado a partir de [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17473/Arias\\_po.pdf?sequence=1](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17473/Arias_po.pdf?sequence=1)
- WMarcelo C, Rijo D. Aprendizaje autorregulado de estudiantes universitarios: Los usos de las tecnologías digitales. *Revista Caribeña de Investigación Educativa (RECIE)*, 3(1), p 62-81. Disponible en: <https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i1.pp62-81>
- Miñana Signes, V, Rosaleny-Maiques S. (2019). Improvement of knowledge and postural habits after an educational intervention program in school students. *Journal of human Sport & Exercise*. 2019; 1: 21-32. Disponible en: <https://www.jhse.ua.es/article/view/2019-v14-n1-improvement-knowledge-postural-habits-educational-intervention-program-school-students>
- Müller Thies, A; Capará M; Morales L.(2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. *ANALES de la Facultad de Ciencias Médicas*, 2, 79-86. [http://dx.doi.org/10.18004/anales/2018.051\(02\)79-086](http://dx.doi.org/10.18004/anales/2018.051(02)79-086)
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 45. Ginebra. p 1-209. Disponible en: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Olivares Paizan, G., Fernández Villalón, M., Ruiz Marín, E., & Romero Pardo, G. (2022). La educación virtual en el contexto de la Educación Médica en tiempos de Covid-19. *Revista Científica Del Amazonas*, 5(9), 39-46. <https://doi.org/10.34069/RA/2022.9.04>
- Orjuela, Y. A. (2018). Carácter motivacional en el aprendizaje de una lengua extranjera. Universidad Católica de Manizales. Manizales, Colombia. <http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/2233/Yohana%20Alejandra%20Orjuela%20Henao.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Plaza Valencia. (2020). Propuesta educativa para promover hábitos saludables en el área de Educación Física a basado en normas de higiene postural dirigido a estudiantes de educación básica secundaria a nivel nacional. Tesis para la obtención del título de Magíster en Educación. Universidad ICESI. Santiago de Cali. Disponible en: [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/87773/1/T02106.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/87773/1/T02106.pdf)
- Reguera Rodríguez, Socorro Santana; Jordán Padrón, García Peñate, G. Saavedr Jordan.(2018). Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud? *Revista médica electrónica*, 3, 11-14. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242018000300026&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000300026&lng=es&nrm=iso)
- Reyes Díaz, J. C.; Tovar Navas, M.; Escalona Labaceno, R.; De Jesús, C. (2008) Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación. Segunda parte [En línea]. *Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP*, 15 al 17 de mayo de 2008, La Plata. Disponible en Memoria Académica: [http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.680/ev.680.pdf](http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.680/ev.680.pdf)
- Rodríguez-Torres, Ángel F., Páez-Granja, R. E., Paguay-Chávez, F. W., & Rodríguez-Alvear, J. C. (2018). El profesorado de educación física y la promoción de salud en los centros educativos. *The Physical Education teaching staff and the health promotion in the educational centers*. *Arrancada*, 18(34), 215–235. Recuperado a partir de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/252>
- Verónica Elizabeth, Vera Fuertes; Candy Raquel, Valentin Diaz. (2019). Higiene postural y aparición temprana de síntomas

músculo esqueléticos en el personal administrativo y docente del colegio San Andres - Lima, 2019 [tesis]. 2019. Recuperado a partir de <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/4280>