

POR QUÉ ESTE TALLER

El trabajo nocturno y a turnos exige mantener al organismo activo en momentos en que podría necesitar descanso. Además, colocan al trabajador fuera de las pautas de la vida familiar y social. Todo ello provoca un triple desajuste entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social. En este tipo de organización del trabajo una de las áreas que más se ve afectada es la relacionada con el sueño.

En España se duerme de media una hora menos al día que en el resto de los países europeos y un tercio de la población padece problemas relacionados con el sueño. Los trastornos del sueño, el descanso insuficiente y la fatiga suponen un factor de riesgo y siniestralidad laboral además de que precipitan enfermedades neurológicas, cardiovasculares, diabetes u obesidad.

De ahí la necesidad de que las personas que trabajan de noche y/o a turnos conozcan las pautas de higiene del sueño que contribuyen a reducir el impacto de sus horarios de trabajo.

CONTENIDOS DEL TALLER

Módulo 1: Definición y características del sueño

- Definición del sueño.
- Ritmos circadianos.
- Fisiología del sueño. Fases del sueño y funciones de cada una de ellas.
- Factores intrínsecos que influyen en el sueño: endocrinos, debidos a la edad, motivacionales, farmacológicos y algunas enfermedades y físicos.

- Factores extrínsecos que influyen en el sueño: ambientales (luz, ruido, horarios, etc.) y alimenticios.

Módulo 2: Trastornos del sueño

- A. Trastornos primarios del sueño:
- Disomnias: insomnio, hipersomnia, narcolepsia, relacionados con problemas respiratorios, trastornos del ritmo circadiano, disomnias no específicas
 - Parasomnias: trastornos del despertar, de la transición vigilia/sueño, asociadas a sueño rem, bruxismo.
- B. Otros trastornos del sueño: relacionados con enfermedad médica o inducido por consumo de sustancias.

Módulo 3: Medidas preventivas para trabajadores nocturnos y a turnos

- La somnolencia como factor de riesgo y siniestralidad laboral.
- Recomendaciones preventivas y de higiene del sueño para adquirir y mantener un buen patrón de sueño:
 - Durante la jornada laboral.
 - Al acabar la jornada laboral.
 - Hábitos que favorecen el sueño.

Módulo 4: Ejercicios y entrenamiento práctico

- Estrategias útiles basadas en la metodología cognitivo-conductual: cómo modificar hábitos de sueño (tiempo en cama, control de estímulos, manejo del pensamiento, estilo de vida, rutinas y rituales, etc.).
- Planes de acción personalizados con los participantes en función de sus necesidades/dificultades referentes al sueño.

Objetivos

Desde el objetivo general de mejorar la calidad y cantidad de sueño de los asistentes, se enmarcan los siguientes objetivos específicos:

1. Comprender el funcionamiento del ritmo circadiano y de los ciclos del sueño.
2. Reconocer los factores intrínsecos y extrínsecos que afectan la calidad del sueño.
3. Identificar los diferentes trastornos del sueño y su incidencia en el ámbito laboral.
4. Conocer las medidas preventivas para conseguir una mejor higiene del sueño.
5. Desarrollar estrategias cognitivo-conductuales que se han demostrado eficaces en este campo.
6. Poner en práctica planes de acción eficaces para obtener cambios positivos en los hábitos del sueño.

Metodología

Práctica y participativa. Basada en la implicación de los participantes en su propio aprendizaje mediante: trabajos y reflexiones individuales y en pequeños grupos, utilización de casos prácticos, simulaciones de situaciones reales, proyección de secuencias breves de películas que ejemplifican algunos contenidos teóricos, exposiciones participativas por parte del formador, etc.

Duración

- Taller *incompany* de 6 horas de duración.
- Número recomendado de alumnos: 10-14