

# TALLER DEL SUEÑO

PRIMER CURSO HOMOLOGADO POR LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SUEÑO PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN TRABAJADORES.

Agustí Visiedo, JJ (1); Machirant Bataller, G (2); Ortega Albás, JJ (3). (1) Psicólogo especialista en sueño, (2) Psicólogo especialista en sueño, (3) médico somnólogo.



## CONCLUSIONES

El nivel de satisfacción por parte de los asistentes ha resultado sobresaliente. El conocimiento y las prácticas que se van a realizar tienen como esperada consecuencia:

1

Disminución de la incidencia de accidentes laborales, e incluso «in itinere» asociados a los problemas del sueño.

2

Disminución de la somnolencia diurna, el cansancio, la irritabilidad, la desorientación y mejora de la memoria.

3

Mejora de calidad de vida y satisfacción con su trabajo.

4

Aumento del grado de vigilancia y concentración durante el día.

## INTRODUCCIÓN

El sueño es un indicador de salud. Procesos tan frecuentes como las enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas están ligadas a la cantidad y a la calidad del sueño. El cansancio afecta a los sistemas de alerta y esto puede ser causa de errores o accidentes en nuestro trabajo.

Los problemas de sueño tienen una incidencia clara en los siguientes aspectos relacionados con el desempeño y la actividad:

- ✓ Reducción del rendimiento.
- ✓ Disminución de la capacidad de control.
- ✓ Absentismo.
- ✓ Mayor nº de accidentes de trabajo, incluso «in itinere».

## OBJETIVOS



Concienciar a los alumnos de los diferentes factores que inciden directamente en la cantidad y calidad del sueño.

Identificar precozmente la naturaleza de las causas del Insomnio (Orgánica, Psíquica o Ambiental) o de otros trastornos de sueño.

Desarrollar estrategias en su prevención.

## MÉTODO

### CONOCER EL SUEÑO

Fisiología del sueño  
Principales trastornos del sueño  
Sueño y conducción  
Trabajo a turnos/nocturnidad



### TÉCNICAS CONDUCTUALES

Medidas de higiene de sueño  
Conductas incompatibles con el sueño  
Reducción de tiempo en cama



### TALLER DEL SUEÑO

Principales técnicas avaladas científicamente para el tratamiento de los problemas de sueño.  
6 horas

### TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ACTIVACIÓN

Respiración diafragmática  
Relajación muscular



### TÉCNICAS COGNITIVAS

Influencia de nuestra forma de pensar en nuestro sueño  
Desafiar nuestras ideas irracionales



## RESULTADOS

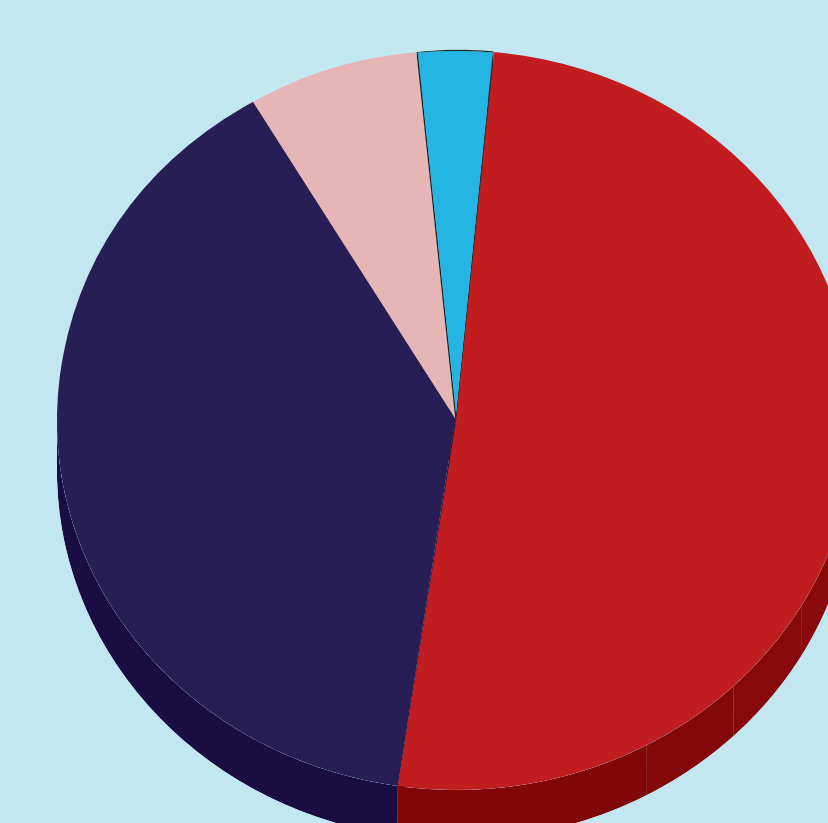
61 CURSOS

842 ALUMNOS

GRADO SATISFACCIÓN GENERAL DEL CURSO



8,9



Personal de dirección  
Técnicos  
Mandos intermedios  
Personal Operativo

645 99 04 74

info@psicosomni.es

www.psicosomni.es

PSICO  
SOMNI  
CENTRO DE PSICOLOGÍA Y SUEÑO

