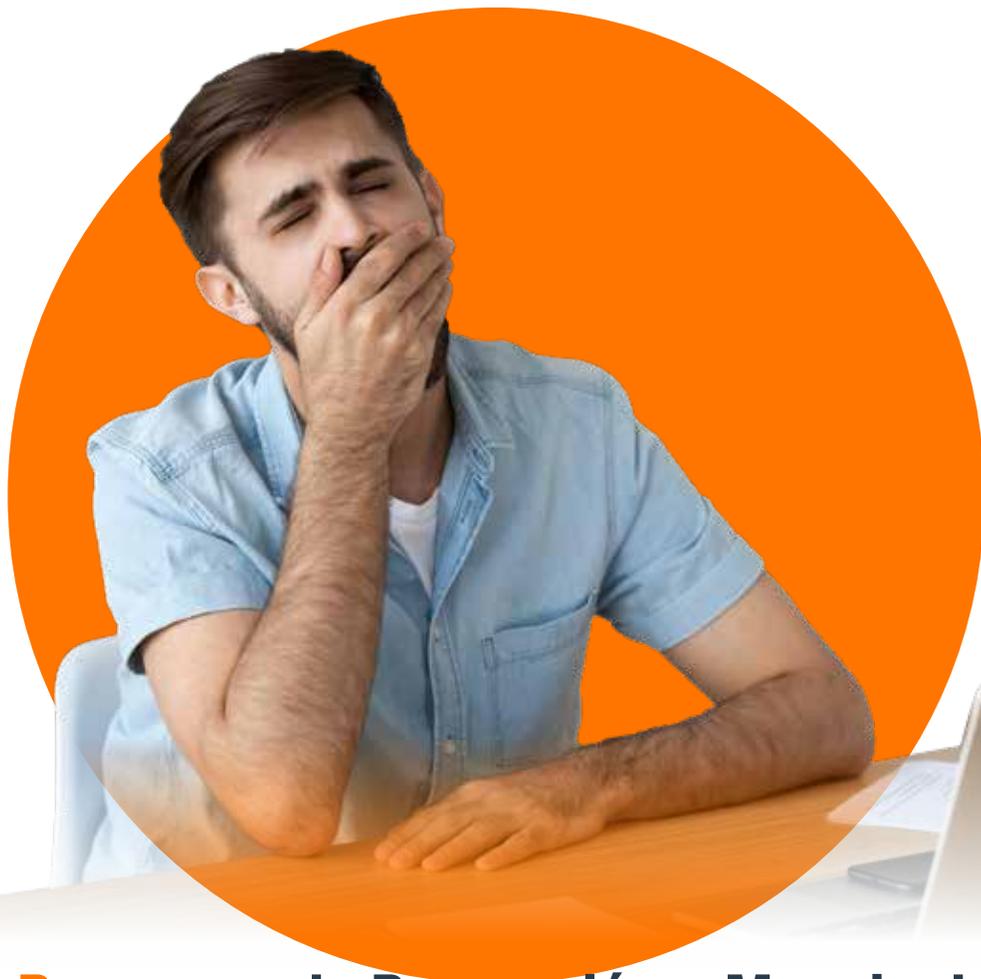




POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

CARTILLA **para el trabajador**



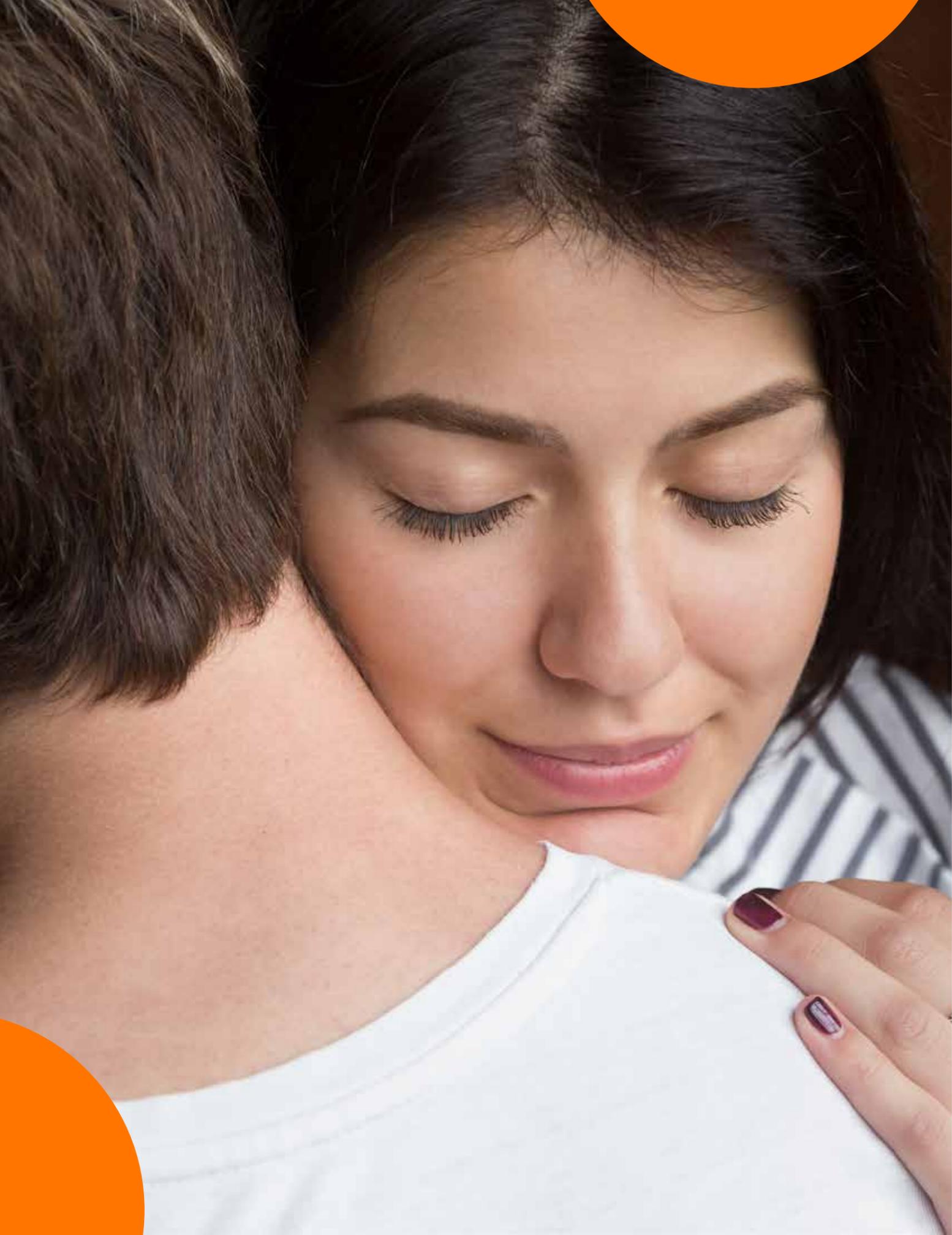
**Programa de Prevención y Manejo de
Turnicidad, Sueño y Fatiga**

Positivamente 
más 



Positiva Prevención





Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MAS

Cartilla para el Trabajador
Programa de Prevención y Manejo de Turnicidad, Sueño y Fatiga

José Luis Correa López
Presidente

Carlos Iván Heredia Ferreira
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Dirección Técnica
Luana Betsy Polo Cortés
Ps. Profesional Especializada
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

Colaboración Técnica
Equipo Experto
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Corrector de estilo
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Revisión Diseño y Diagramación
Elvia Yolima Guzmán
Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Derechos Reservados Positiva noviembre 2023

Para citar esta publicación: (2023). “Cartilla para el trabajador -Programa de Prevención y Manejo de Turnicidad, Sueño y Fatiga”. Positiva Compañía de Seguros S.A.
“https://psicoboxpositiva.gov.co/documentos-programa-de-prevencion-manejo-de-turnicidad-fatiga_priv”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización.
Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.

CONTENIDO

Participación del Empleado en el Programa de Prevención y Manejo de la Turnicidad, Sueño y Fatiga	6
Responsabilidades de los Empleados con el Programa de Prevención y Manejo de Turnicidad, Sueño y Fatiga.	7
Herramientas Para el Cuidado Integral de tu Salud	9
Rutina de Estiramientos	9
Diario de Síntomas	11
Entrenamiento de Respiración Profunda	13
Evaluación del Descanso Nocturno	16
Crear un espacio de relajación	18



Bienvenidos a ¡Positivamente más!

Esta cartilla contiene información valiosa para poder fortalecer el conocimiento en torno al tema de prevención y manejo de la turnicidad, el sueño y la fatiga. En estas páginas se presenta información útil para fortalecer entornos laborales saludables y la promoción de tu salud en el trabajo.

Participación del Empleado en el Programa de Prevención y Manejo de la Turnicidad, Sueño y Fatiga

La participación de los empleados en el programa para el manejo de la turnicidad, el sueño y la fatiga es fundamental porque va a permitir desarrollar una serie de competencias que van a propiciar un beneficio a nivel individual y organizacional. A continuación, se enuncian algunas de las razones para que los empleados participen en el programa.

- Tener herramientas en torno a las diferentes fases del sueño y su función en los procesos de recuperación física y mental en el ser humano, fomentando un mayor conocimiento sobre el tema y, por tanto, mayor control para prevenir la fatiga y los problemas de sueño.
- Conocer e identificar los diferentes problemas asociados a la fatiga y al descanso inefectivo.
- Aprender y practicar diversas técnicas para manejar el insomnio y los problemas de sueño: restricción del sueño, el control de estímulos, técnica de relajación, técnica de control de la respiración, manejo de creencias, detención del pensamiento e higiene del sueño.
- Comprender el concepto de fatiga y conocer los cuatro tipos de fatiga que surgen en el ámbito laboral: fatiga mental, física, sensorial y emocional. Esto con el fin de adquirir competencias para identificar los diferentes síntomas y signos asociados a cada una y establecer medidas de prevención.

- Adquirir hábitos saludables a través del proceso de formación de microciclos, conociendo técnicas para identificar los diferentes hábitos que inciden en el bienestar y en la salud mental.

Estas son algunas de las razones para fomentar la participación de los empleados en el programa de prevención y manejo de la turnicidad, sueño y fatiga. Un programa esencial para promover la salud mental y prevenir la aparición de síntomas asociados a la fatiga y los problemas de sueño.

Responsabilidades de los Empleados con el Programa de Prevención y Manejo de Turnicidad, Sueño y Fatiga.

Los empleados tienen varias responsabilidades en la implementación del programa y en la consolidación de un entorno laboral seguro que promueva su propio bienestar. A continuación, se enuncian algunas de estas responsabilidades:

- Los trabajadores deben familiarizarse y dar cumplimiento a las políticas y procedimientos establecidos en el programa de prevención. Esto puede incluir seguir horarios de descanso, reportar fatiga o problemas de sueño, y participar en programas de entrenamiento.
- Los empleados tienen la responsabilidad de conocer y determinar sus propios niveles de fatiga y sueño. A través de un ejercicio de autoevaluación los empleados deben definir y medir su capacidad para realizar tareas de manera segura. En caso de ser necesario deben notificar a quien corresponda y poner en conocimiento que los niveles de rendimiento pueden verse afectados.

- Comunicar de manera oportuna cualquier problema relacionado con la fatiga o el sueño a los supervisores o al departamento de recursos humanos. Esto puede incluir dificultades para mantener la concentración, sentir somnolencia durante el trabajo o cualquier situación que pueda comprometer la seguridad.
 - Los empleados tienen la responsabilidad de garantizar que han tenido un descanso adecuado antes de emprender sus turnos de trabajo. Esto implica establecer patrones de sueño regulares y crear un ambiente propicio para un buen descanso.
 - Es responsabilidad de los empleados adoptar hábitos saludables, como mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y practicar técnicas de relajación. Esto puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga.
 - La participación de los empleados en las iniciativas y programas relacionados con la prevención de la fatiga y el estrés puede beneficiar a todo el equipo. Los aportes y sugerencias que realicen los empleados para mejorar las condiciones de trabajo y la gestión del tiempo son fundamentales.
 - Los empleados pueden realizar seguimiento y retroalimentación constructiva al programa de prevención para propiciar ajustes y mejorar continuamente las estrategias implementadas.
- En suma, el rol de los empleados en la implementación del programa es vital para lograr la efectividad. Su participación y experiencia aportarán a construir un entorno saludable. La proactividad de los empleados en el cuidado de su salud, así como la expresión de sus necesidades contribuirán a construir un entorno laboral seguro y saludable.

Herramientas Para el Cuidado Integral de tu Salud

Rutina de Estiramientos

A continuación, se presenta una rutina de estiramientos que puede ser beneficiosa para reducir la fatiga y mejorar la calidad del sueño. Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, es importante consultar a un profesional de la salud, especialmente si hay condiciones médicas preexistentes. Esta rutina puede realizarse después del trabajo para relajar el cuerpo y prepararlo para el descanso:

Objetivo: Reducir la fatiga y mejorar el sueño

Duración: 15-20 minutos

Respiración profunda (2 minutos):

- Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo.
- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
- Inhala profundamente por la nariz, mantén el aire unos segundos y exhala lentamente por la boca.
- Repite este proceso durante 2 minutos.

Estiramiento de cuello (2 minutos):

- Inclina suavemente la cabeza hacia un lado manteniendo los hombros relajados.
- Siente el estiramiento en el costado del cuello y sostén durante 30 segundos.

- Repite en el otro lado.

Estiramiento de hombros (2 minutos):

- Entrelaza tus manos detrás de la espalda y estira los brazos hacia atrás.
- Levanta los brazos lentamente mientras mantienes los hombros relajados.
- Mantén esta posición durante 30 segundos.

Estiramiento de espalda (2 minutos):

- Siéntate en el suelo con las piernas estiradas frente a ti.
- Inclínate hacia adelante desde la cintura y trata de tocar los dedos de los pies.
- Mantén la posición durante 30 segundos.

Estiramiento de brazos y torso (2 minutos):

- Entrelaza tus manos por delante y estira los brazos hacia afuera mientras giras tu espalda ligeramente.
- Mantén la posición durante 30 segundos y repite en el otro lado.

Estiramiento de piernas (2 minutos):

- Siéntate en el suelo y lleva una pierna doblada hacia el pecho.
- Sostén la pierna cerca del pecho con los brazos y mantén durante 30 segundos.
- Cambia de pierna y repite.

Relajación final (3-4 minutos):

- Acuéstate en una posición cómoda.
- Realiza respiraciones profundas y relajantes, concentrándote en liberar la tensión de todo el cuerpo.
- Intenta relajar cada músculo, comenzando desde los pies hasta la cabeza.
- Recuerda que la consistencia es clave para obtener beneficios a largo plazo. Esta rutina puede ayudar a relajar los músculos, reducir la tensión y promover un mejor descanso. Si experimentas molestias durante los estiramientos, detente y ajusta la posición o busca orientación profesional.

Diario de Síntomas

Objetivo: El objetivo principal de un diario de síntomas para la prevención de la fatiga y el sueño es crear conciencia sobre los patrones individuales de fatiga, sueño y energía, para identificar factores desencadenantes y tomar medidas preventivas. Esta es una herramienta útil para los trabajadores que desean monitorear y gestionar sus niveles de fatiga. A continuación, se presenta un paso a paso para crear y mantener un diario de síntomas de fatiga con objetivos claros.

Paso 1: Establecer objetivos claros

- Definir claramente los objetivos que se desea lograr con el diario. Establecer metas específicas ayudará a enfocar los esfuerzos. El diario puede ser útil para identificar patrones de fatiga, mejorar la calidad del sueño o monitorear la energía a lo largo del día.

Paso 2: Diseñar el diario de síntomas

Es posible usar una libreta física o una aplicación en un dispositivo móvil para registrar los síntomas. Se recomienda crear una tabla o un formato simple que incluya:

- **Fecha y día de la semana:** Registrar la fecha y el día de la semana para llevar un registro cronológico.
- **Horarios:** Dividir el día en secciones (mañana, tarde, noche) para registrar los niveles de energía y síntomas en diferentes momentos.
- **Síntomas específicos:** Incluir una lista de síntomas de fatiga comunes como somnolencia, falta de concentración, cansancio muscular, etc.
- **Factores desencadenantes:** Espacio para anotar actividades, alimentos, o situaciones que podrían estar relacionadas con la fatiga.
- **Nivel de fatiga:** Utilizar una escala (por ejemplo, del 1 al 5) para calificar el nivel de fatiga en cada momento del día.

Paso 3: Registro diario

- Registrar los síntomas y niveles de energía a lo largo del día de manera regular. Anotar la hora y cualquier actividad relevante.
- Especificar y describir los síntomas y sensaciones. Por ejemplo, en lugar de simplemente decir “cansado/a”, describe cómo te sientes física y mentalmente.
- Identificar patrones. Esto quiere decir, buscar conexiones entre los síntomas y los factores desencadenantes, identificando actividades o situaciones que contribuyen a la fatiga.

Paso 4: Análisis y ajustes

- Revisar el diario después de un período de tiempo específico, por ejemplo: una semana o un mes. Buscando patrones o tendencias en los síntomas y niveles de energía.
- Realizar un análisis, identificando cambios que se puedan realizar en el estilo de vida, en los hábitos de sueño, alimentación o rutina diaria para mejorar los niveles de energía.
- Establecer metas realistas y específicas basadas en los hallazgos. Por ejemplo, se pueden fijar objetivos como mejorar la calidad del sueño, realizar pausas regulares durante el trabajo, hacer ejercicio, etc.

Paso 5: Seguimiento y ajustes continuos

Continuar registrando los síntomas y niveles de energía para evaluar la efectividad de los cambios implementados. Realizar los ajustes que sean necesario en función de las metas y la evolución de los síntomas.

Recuerda: Un diario de síntomas de fatiga puede ser una herramienta valiosa para comprender mejor los patrones de fatiga y tomar medidas concretas para mejorar el bienestar y los niveles de energía.

Entrenamiento de Respiración Profunda

Objetivo: Reducir la fatiga, mejorar la concentración y promover la relajación para facilitar un mejor descanso.

Duración: 5-10 minutos (puede ajustarse según la disponibilidad de tiempo).

Preparación:

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para sentarte o recostarte. Adopta una postura relajada con la espalda recta, pero sin tensión.

Concentración en la respiración:

- Comienza inhalando profundamente por la nariz.
- Siente como el aire llena tus pulmones y expande tu abdomen y pecho.
- Mantén la respiración durante unos segundos.

Exhalación lenta:

- Exhala lentamente por la boca, permitiendo que el aire salga completamente.
- Concéntrate en el proceso de exhalar, liberando toda la tensión y el estrés con cada exhalación.

Ritmo de la respiración:

- Establece un ritmo constante de respiración: por ejemplo, inhala durante 4 segundos, mantén durante 2 segundos, exhala durante 6 segundos.
- Encuentra un patrón que te resulte cómodo y que permita una respiración profunda y pausada.

Enfoque mental:

- Con cada inhalación visualiza la entrada de energía fresca y revitalizante en tu cuerpo.

- Con cada exhalación, imagina que estás liberando tensiones y fatigas acumuladas.

Relajación progresiva:

- Con cada respiración intenta relajar diferentes partes de tu cuerpo. Comienza por los pies y avanza hacia arriba hasta la cabeza.
- Al inhalar visualiza la relajación y al exhalar libera cualquier tensión en esa parte del cuerpo.

Mantén la práctica:

- Continúa con esta respiración profunda durante 5-10 minutos.
- Si tu mente se distrae, simplemente regresa suavemente a la concentración en la respiración.

Finalización:

- Al finalizar, tómate un momento para reconocer cómo te sientes.
- Si lo deseas, realiza algunos estiramientos suaves o movimientos corporales ligeros para despertar suavemente el cuerpo.

Recuerda: El entrenamiento de respiración profunda puede realizarse en cualquier momento del día. Especialmente antes de dormir o durante pausas cortas durante la jornada laboral para recargar energías. Practicarla regularmente puede contribuir significativamente a reducir la fatiga, mejorar la concentración y facilitar un mejor descanso.

Evaluación del Descanso Nocturno

Objetivo: Evaluar la calidad del sueño para identificar patrones, factores desencadenantes y tomar medidas para mejorar la calidad del descanso.

Registro del sueño:

- Mantener un diario de sueño. Registra la hora de acostarte, la hora de levantarte y cualquier interrupción del sueño.
- Anotar la calidad percibida del sueño (bueno, regular, malo) y cualquier síntoma al despertar (somnolencia, falta de energía, dolores, etc.).

Horas de sueño:

- Registrar la cantidad de horas que duermes por noche. Calcula el promedio de horas de sueño por semana.

Rutina antes de dormir:

- Registrar tus actividades antes de acostarte. Incluye detalles como la hora de la cena, actividades relajantes, uso de dispositivos electrónicos, etc.
- Evaluar si alguna actividad específica está afectando la calidad de tu sueño.

Entorno de sueño:

- Evaluar el entorno de sueño. Registrar la temperatura de la habitación, la oscuridad, el ruido y la comodidad de la cama. Identificar si algún factor ambiental está afectando tu capacidad para descansar adecuadamente.

Calidad del sueño:

- Usar escalas de evaluación subjetiva para calificar la calidad del sueño cada noche, por ejemplo: del 1 al 5.
- Anotar cualquier dificultad para conciliar el sueño, despertarse frecuentemente durante la noche o sensación de no estar descansado al despertar.

Patrones de sueño:

- Analizar patrones recurrentes. Identificar si hay días de la semana en los que se duerme mejor o peor, si hay actividades específicas que afectan el sueño, etc.
- Identificar si hay factores desencadenantes (estrés, horarios irregulares, cambios en la dieta) que afectan el descanso nocturno.

Establecer metas y cambios:

- A partir de la evaluación del sueño establecer metas específicas para mejorar la calidad y la duración del descanso.
- Implementar cambios graduales en la rutina antes de dormir, vinculados al ambiente de sueño o a los hábitos diurnos para abordar los desencadenantes identificados.

Seguimiento y ajustes:

- Registrar los cambios implementados para evaluar las consecuencias sobre el sueño.
- Realizar ajustes según sea necesario para alcanzar las metas de descanso nocturno.

Recuerda: El seguimiento regular y la evaluación detallada del descanso nocturno permitirá comprender mejor los patrones de sueño, identificar áreas de mejora y tomar medidas específicas para mejorar la calidad y la cantidad del sueño.

Crear un espacio de relajación

Objetivo: Establecer un entorno propicio para la relajación y el descanso que promueva la reducción del estrés y la mejora del sueño.

Seleccionar del lugar:

- Elige un espacio tranquilo y cómodo en tu hogar. Puede ser un rincón en tu habitación, un espacio en el salón o cualquier área que puedas dedicar para la relajación.

Eliminar distracciones:

- Eliminar y reducir al mínimo las distracciones. Apagando dispositivos electrónicos, teléfonos móviles y cualquier fuente de ruido que pueda interrumpir la tranquilidad.

Adecuar el ambiente:

- Crear un ambiente relajante con luz tenue, utilizando luces suaves o velas aromáticas.
- Agregar elementos reconfortantes como almohadas, cojines o mantas suaves para mejorar la comodidad.

Incorporar sonidos relajantes:

- Utilizar música suave, sonidos de la naturaleza o grabaciones de relajación para crear un ambiente tranquilo.

- Los sonidos de la lluvia, el mar o música instrumental suave pueden ser opciones relajantes.

Introducir elementos naturales:

- Incorpora plantas o elementos naturales como pequeñas fuentes de agua o cuencos con piedras, para crear una sensación de calma y conexión con la naturaleza.

Crear un espacio personalizado:

- Personalizar el espacio con elementos que generen paz y tranquilidad. Pueden ser fotografías, cuadros, libros inspiradores o cualquier objeto que permita la relajación.

Implementar técnicas de relajación:

- Dedicar tiempo para practicar técnicas de relajación como la respiración profunda, meditación, yoga o estiramientos suaves en este espacio.
- Realizar prácticas regularmente para reducir el estrés y promover la relajación antes de ir a dormir.

Establecer rutinas:

- Crear una rutina de relajación antes de dormir. Puede ser dedicar unos minutos cada noche para pasar tiempo en este espacio relajante antes de acostarte.

Experimentar y realizar ajustes:

- Experimentar con diferentes elementos y técnicas para encontrar lo que mejor funcione.

- Realizar ajustes según sea necesario para adaptar el espacio a las preferencias y necesidades de relajación personales.

Recuerda: Crear un espacio de relajación puede ayudar a desconectarse del estrés diario, promover la calma y mejorar la calidad de tu sueño al facilitar la relajación antes de dormir. Es importante personalizar el espacio de acuerdo con los gustos y necesidades individuales para obtener mayores beneficios.

“No subestimes el poder de un buen descanso. Es la base sobre la cual construimos nuestra capacidad para enfrentar desafíos diarios con claridad y determinación.”





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

CARTILLA
para el trabajador



Positivamente⁺⁺
más⁺



Positiva Prevención

