



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

www.positiva.gov.co

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO



PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA TURNICIDAD, SUEÑO Y FATIGA

Guía del facilitador

MICROCICLO

1

LA CIENCIA DEL SUEÑO

Brindar asesoría técnica en torno a las diferentes fases del sueño y su función en los procesos de recuperación física y mental en el ser humano, así como algunas complicaciones asociadas a la falta de higiene del sueño.

JUEGO INTERACTIVO DE MOTIVACIÓN

1. ¿Cuántas fases tiene el ciclo del sueño?

- a) 3 b) 2 c) 6 d) 5

2. ¿Qué sucede en las primeras fases del sueño?

- a) La frecuencia cardíaca y respiratoria se vuelve más lenta
b) Nuestros ojos se mueven lentamente
c) Los músculos se relajan
d) Todas las anteriores

3. La cantidad de sueño que se necesita para descansar depende de cada persona

- a) Verdadero b) Falso

JUEGO INTERACTIVO DE MOTIVACIÓN

4. El promedio de horas de sueño en un adulto para un buen descanso es de:

- a) 7 a 8 horas b) 4 horas bien dormidas
- c) 5 horas d) 10 horas

5. En las fases más profundas del sueño:

- a) El cerebro consolida lo aprendido durante el día
- b) Los músculos se relajan completamente
- c) Los huesos se reparan y se fortalecen del desgaste
- d) Todas las anteriores

6. En la fase cinco del sueño el cerebro está en su máxima actividad, incluso más que cuando estamos despiertos

- a) Verdadero b) Falso

JUEGO INTERACTIVO DE MOTIVACIÓN

7. La falta de sueño a largo plazo aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos

a) Verdadero b) Falso

8. Son riesgos asociados con sueño y descanso insuficientes

a) Riesgo de diabetes

b) Vulnerabilidad a depresión y ansiedad

c) Se debilita el sistema inmune

d) Todas las anteriores

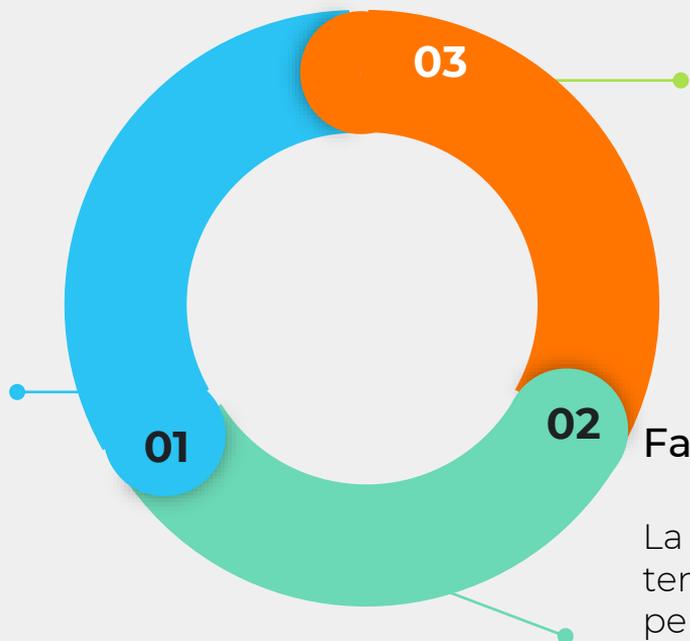
FASES DEL SUEÑO

El sueño se divide en varias fases que conforman un ciclo completo. Estas fases son el sueño ligero (NREM 1 y 2), el sueño profundo (NREM 3 y 4) y el sueño REM (movimientos oculares rápidos). Cada fase tiene características distintivas y cumple funciones específicas en el proceso de descanso y recuperación del cuerpo.



Fase NREM 1 (Sueño ligero):

Transición entre la vigilia y el sueño. Es una fase breve, generalmente dura unos pocos minutos. Durante esta fase, la persona puede ser fácilmente despertada y experimentar contracciones musculares esporádicas.



Fase NREM 3 (Sueño profundo):

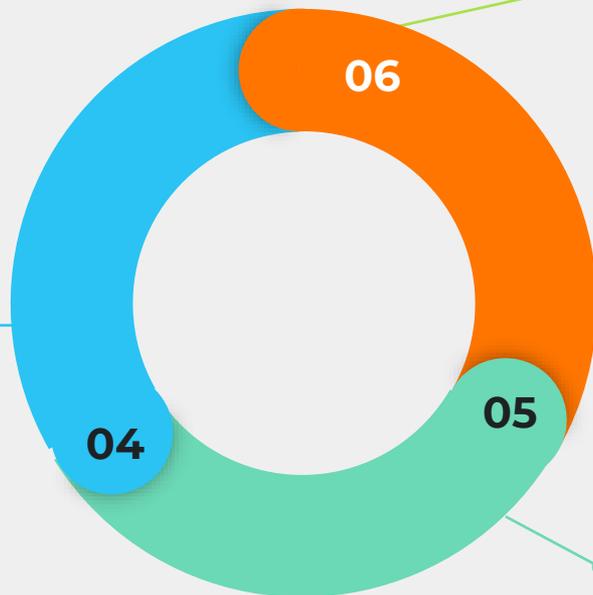
Se inicia la transición hacia el sueño más profundo. Durante esta fase, la actividad cerebral muestra patrones de ondas lentas. Es más difícil despertar a alguien en esta etapa, y el cuerpo realiza tareas importantes de reparación y crecimiento.

Fase NREM 2 (Sueño ligero):

La frecuencia cardíaca disminuye, la temperatura corporal baja y la persona se vuelve menos consciente del entorno. Es un sueño más profundo que la Fase NREM 1, pero aún es relativamente fácil despertar a la persona.

Fase NREM 3 (Sueño profundo):

Transición hacia el sueño más profundo. Durante esta fase, la actividad cerebral muestra patrones de ondas lentas. Es más difícil despertar a alguien en esta etapa, y el cuerpo realiza tareas importantes de reparación y crecimiento.



Fase REM (Movimientos Oculares Rápidos):

El cerebro está más activo, pero los músculos principales están paralizados, excepto los que controlan la respiración y los movimientos oculares. Se producen la mayoría de los sueños vívidos. El sueño REM es crucial para la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

Fase NREM 4 (Sueño profundo):

En esta etapa, el cuerpo experimenta la máxima relajación y restauración. Las ondas cerebrales son predominantemente lentas. Durante estas fases profundas, el cuerpo libera hormonas de crecimiento, repara tejidos y fortalece el sistema inmunológico.

EFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO

FATIGA

La falta de sueño puede causar una sensación constante de cansancio y agotamiento.



Problemas de salud

La falta crónica de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades como la diabetes, la obesidad y enfermedades cardíacas.

Mayor riesgo de accidentes

Mayor riesgo de accidentes: La falta de sueño puede afectar la coordinación y la atención, aumentando el riesgo de accidentes y lesiones.



Problemas cognitivos

La falta de sueño afecta la concentración, la memoria y la toma de decisiones.



Problemas inmunológicos:

El sistema inmunológico se debilita, lo que puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades.

Problemas emocionales

Se pueden experimentar cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, ansiedad y depresión.



Disminución del rendimiento físico

La falta de sueño puede afectar negativamente el rendimiento atlético y la capacidad de recuperación después del ejercicio.

ACTIVIDAD

Viaje Nocturno

Objetivo: Facilitar la comprensión y socialización de las diferentes fases del sueño y la importante de los hábitos de sueño.

- ¿Cómo se sienten durante cada fase?
- ¿Cuáles son los beneficios de cada fase para la salud?
- ¿Han experimentado alguna vez problemas para conciliar el sueño?



TIPOS DE FATIGA

- **Fatiga física:** Se produce debido al esfuerzo físico continuo y la tensión en los músculos. Trabajos que requieren movimientos repetitivos, levantar objetos pesados o mantener posturas incómodas pueden causar fatiga física.
- **Fatiga mental:** Ocurre cuando se realiza un esfuerzo intelectual sostenido. Trabajos que implican toma de decisiones constantes, atención sostenida, resolución de problemas y multitarea pueden contribuir a la fatiga mental.
- **Fatiga emocional:** Relacionada con el agotamiento de las reservas emocionales de una persona. Ambientes laborales estresantes, conflictos interpersonales y situaciones emocionales intensas pueden contribuir a esta forma de fatiga.

TIPOS DE FATIGA

Fatiga por falta de sueño: Cuando la falta de descanso adecuado afecta negativamente al rendimiento laboral. La privación del sueño puede tener un impacto significativo en la concentración, la toma de decisiones y la coordinación

Fatiga visual: Provocada por el uso prolongado de pantallas, iluminación inadecuada o condiciones ambientales que generan tensión en los ojos. Trabajos que requieren mucha lectura, uso de computadoras o exposición constante a pantallas pueden causar fatiga visual.

Fatiga auditiva: Se produce cuando se está expuesto a niveles de ruido elevados durante períodos prolongados. Ambientes ruidosos, como fábricas o lugares de construcción, pueden contribuir a esta forma de fatiga.



ACTIVIDAD 5

- **Proyectos Urgentes:** La empresa ha adquirido nuevos proyectos que tienen plazos de entrega muy ajustados. El departamento se enfrenta a una alta demanda de entrega rápida sin un aumento proporcional en el personal.
- **Falta de Personal:** El equipo de desarrollo de proyectos no ha experimentado un aumento en el número de miembros del equipo para manejar la carga de trabajo adicional. Juan se encuentra trabajando horas extras constantemente para cumplir con los plazos.
- **Presión del Cliente:** Los clientes tienen altas expectativas en términos de calidad y plazos. Esta presión se traslada al equipo de desarrollo, lo que aumenta la carga de trabajo y la tensión.
- **Reorganización de Tareas:** Debido a la falta de tiempo, Juan se ve obligado a reorganizar sus tareas y prioridades constantemente. Esto afecta su capacidad para planificar y gestionar adecuadamente su trabajo.
- **Falta de Descanso Adecuado:** Juan, al estar inmerso en proyectos críticos, ha comenzado a experimentar una falta de sueño y descanso adecuado. Las fechas límite ajustadas y la presión constante han impactado negativamente en su bienestar físico y emocional

ACTIVIDAD 5



- Qué o cuales tipos de fatiga puede estar presentando JUAN y que síntomas se puedan asociar a este tipo de fatiga.
- Qué estrategias debería realizar la empresa para prevenir la fatiga en JUAN.
- Qué debería hacer JUAN como mecanismo de prevención frente a la situación de fatiga que le está generando su trabajo.

RETROALIMENTACIÓN

Estrategias de Prevención de Fatiga:

- **Reevaluación de Recursos:** La empresa podría considerar la posibilidad de asignar recursos adicionales al Departamento de Proyectos para equilibrar la carga de trabajo.
- **Capacitación en Gestión del Tiempo:** Proporcionar capacitación al equipo en técnicas efectivas de gestión del tiempo para optimizar la planificación de proyectos.
- **Comunicación Transparente:** Fomentar una comunicación abierta entre el equipo y la dirección para que se comprendan las limitaciones y se busquen soluciones conjuntas.
- **Promoción de un Ambiente de Descanso:** Implementar políticas que promuevan la importancia del descanso y la toma de descansos regulares durante jornadas laborales intensas.
- **Reconocimiento y Apoyo:** Reconocer el esfuerzo del equipo y brindar apoyo emocional y recursos adicionales cuando sea necesario

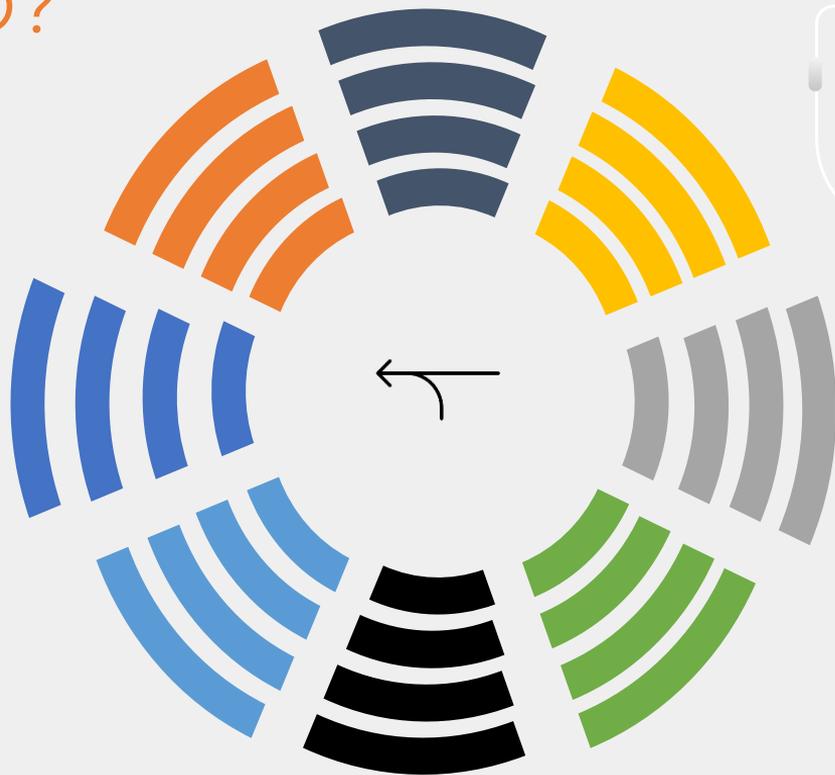
MICROCICLO 2

PROBLEMAS DE SUEÑO

Aprender y practicar las 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, higiene del sueño.

¿QUÉ ES EL SUEÑO?

El sueño es un complejo proceso biológico. Cuando usted duerme está inconsciente, pero las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. Realizan una serie de funciones importantes para que usted se mantenga saludable y se sienta bien.



TRASTORNOS DEL SUEÑO

Síndrome de las piernas inquietas

Provoca somnolencia masiva y ataques de sueño incontrolables durante el día.

01

Insomnio

No poder quedarse dormido y mantenerse despierto. Este es el más común de los trastornos del sueño.

04



02

Hipersomnia

No poder mantenerse despierto durante el día. Incluye la narcolepsia, que causa una extrema somnolencia diurna.

03

Apnea

Trastorno de la respiración en la cual la respiración se detiene por 10 segundos o más mientras duerme.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

- Tarda regularmente más de 30 minutos cada noche para quedarse dormido.
- Se despierta varias veces cada noche y luego tiene problemas para volver a dormir o se despierta demasiado temprano en la mañana.
- A menudo se siente somnoliento durante el día, toma siestas frecuentes o se duerme en los momentos equivocados durante el día
- Su compañero de cama dice que cuando duerme ronca fuerte, resopla, jadea, hace ruidos de ahogo o deja de respirar por períodos cortos



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

- Tiene sensación de pinchadas, hormigueo o de que algo se arrastra o trepa por sus piernas o brazos que se alivia al moverlos o masajearlos, especialmente por la noche y cuando trata de quedarse dormido
- Su compañero de cama nota que sus piernas o brazos se sacuden con frecuencia durante el sueño.
- Tiene experiencias vividas y oníricas mientras se duerme o está dormido.
- Tiene episodios de debilidad muscular repentina cuando está enojado o tiene miedo, o cuando se ríe.
- Siente que no puede moverse cuando se levanta por primera vez.



TÉCNICA DE GROUNDING

El Grounding, en español, podemos traducirlo como "tomar tierra", "conectarse con la tierra" o "aterrizar" y la técnica que vamos a explicar hoy tiene mucho de eso. En otras palabras, sirve para que la persona afectada por ansiedad pueda volver a la realidad y estar en el presente. Es utilizada para poder tener un control sobre el estado de ánimo y las emociones y para poder reconectar con el mundo. Algunas personas también la relacionan con el mindfulness.



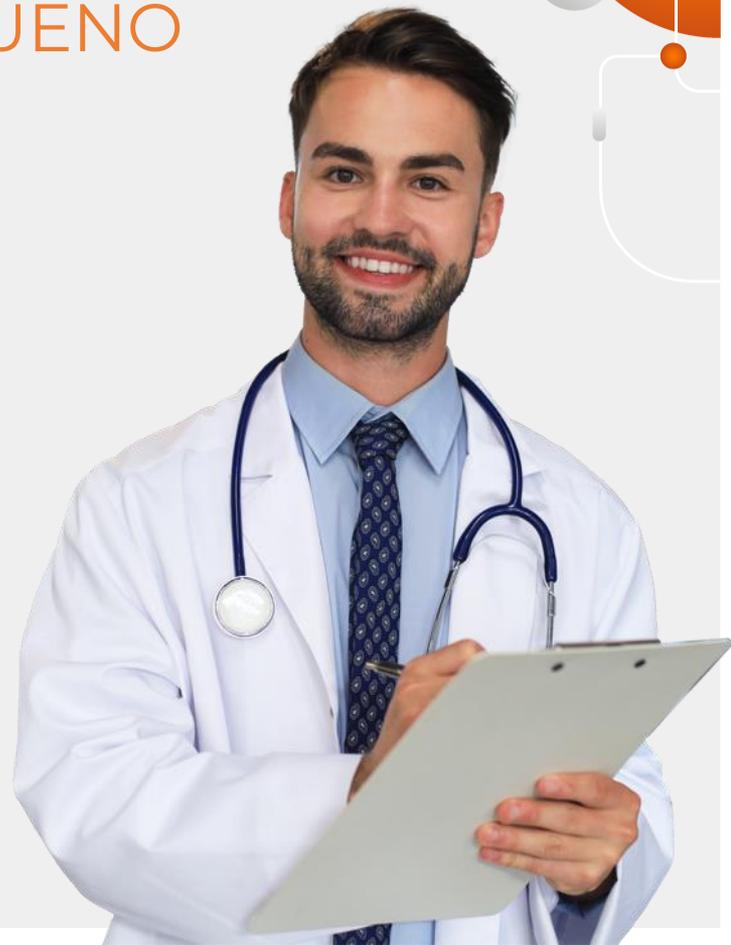
¿CÓMO SE PRACTICA LA TÉCNICA DE GROUNDING?

1. Piensa en **5 cosas que puedes ver** en este momento. Pueden ser objetos que tengas alrededor como, por ejemplo: un teclado, una ventana, una puerta, un ordenador, el teléfono móvil...
2. Ahora piensa en qué **4 cosas puedes tocar**. El objetivo es que puedas sentir la textura. Por ejemplo, puedes fijarte en el tacto y textura de la camiseta que llevas puesta.
3. Después repara en qué **3 cosas puedes oír**. Por ejemplo, el ruido de un ordenador, el pitido de un coche, etc.
4. A continuación, analiza qué **2 cosas puedes oler**. Puedes fijarte en la colonia que llevas puesta, en el olor de tu pelo...
5. Finalmente, y después de realizar lo anterior, piensa en **1 cosa que puedas saborear**. Puede ser un caramelo que lleves en el bolsillo o incluso pensar en el frescor que te ha dejado la pasta de dientes de por la mañana.



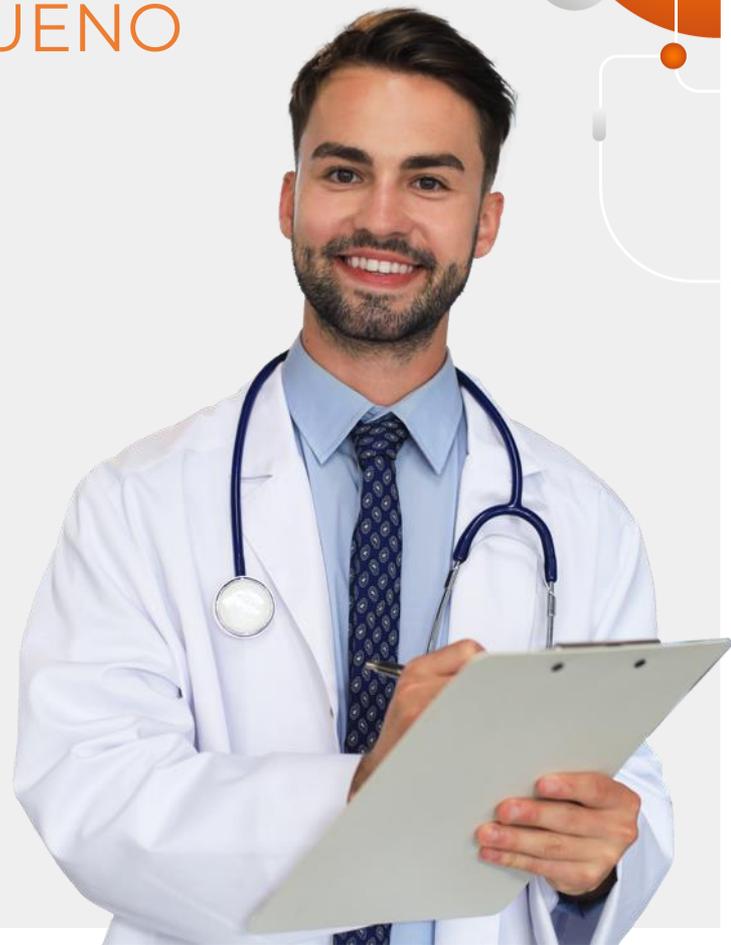
LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.



LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
10. Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.



MICROCICLO

3

HÁBITOS SALUDABLES

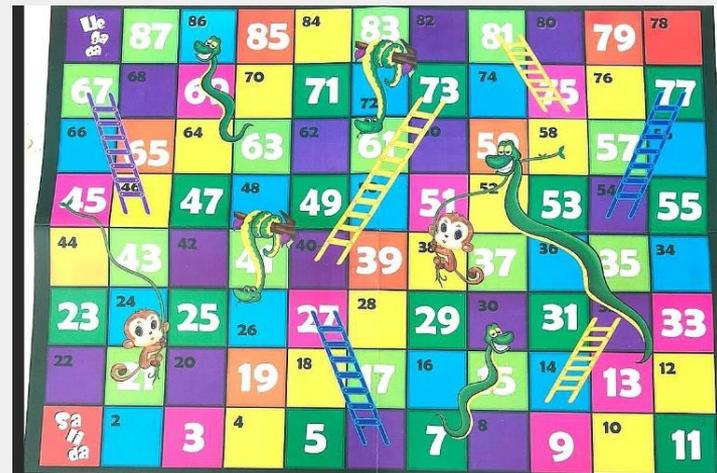
Brindar herramientas técnicas para identificar los diferentes hábitos que inciden en el bienestar y la salud mental. Incorporar hábitos saludables en la cotidianidad del trabajador.



Actividad

Camino hacia la vitalidad

Objetivo: Fomentar la adopción de hábitos saludables para prevenir la fatiga y mejorar la calidad del sueño.



Actividad Técnica 1+3+7+10

Como incorporar hábitos saludables en tu vida

La regla 1+3+7+10 es un método para fortalecer la disciplina que tiene como objetivo lograr integrar hábitos o rutinas a partir de un compromiso personal (contrato) y un ejercicio de auto observación y ajustes.



Actividad

Técnica 1+3+7+10

- 1.** En una hoja escribir el hábito, rutina o acción que se quiere integrar. A modo de contrato o compromiso personal proyectado a un día. Durante un día se realiza la acción y se observará si es pertinente, realizable y tranquila.
- 2.** Después del día uno y considerando la observación y el sentir personal se realizarán los ajustes al hábito o rutina que se quiere integrar. Se pueden modificar tiempos, formas o alterar el orden. Después de hacer los ajustes debes tomar una hoja y crear tu **segundo contrato**, esta vez a tres días. Durante los tres días siguientes se debe cumplir a cabalidad el propósito propuesto en el contrato. Es importante sostener el ejercicio de reflexión y observación para sentir si funciona o es necesario hacer nuevos ajustes.

Actividad

Técnica 1+3+7+10

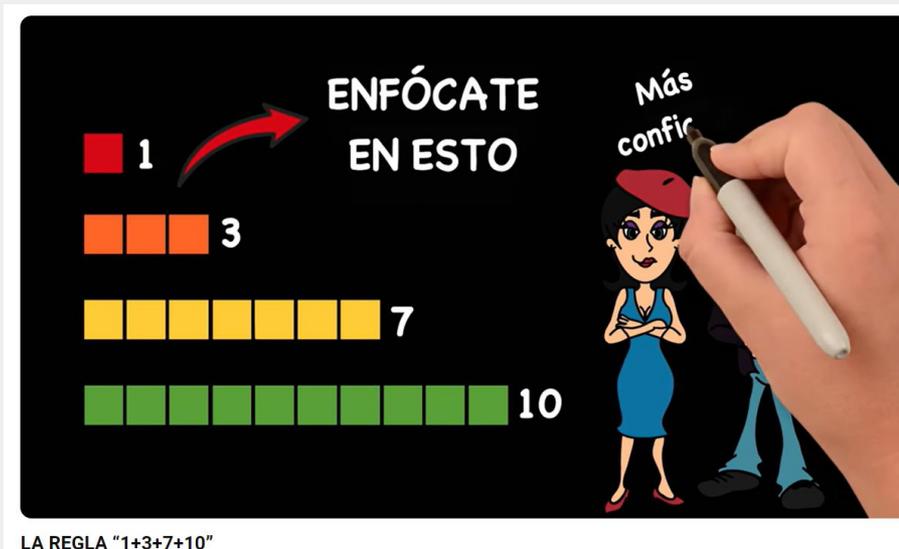
3. Después de los tres días y considerando los aprendizajes pertinentes, se realizarán los ajustes necesarios a la rutina. De esta manera, se creará el **tercer contrato** o acuerdo personal con una vigencia de siete días. La idea es que se vaya consolidando la rutina para que quede ajustada a las necesidades personales. Y sobre todo cumplir cabalmente con el propósito cada día y observar si funciona o puede modificarse.

4. Pasados los siete días, se espera realizar un **contrato a diez días** que permita integrar la rutina ya consolidada a base de prueba y error.

5. Finalmente, y posterior a los diez días ahora se recomienda modificar la rutina o hábito de manera definitiva considerando los aprendizajes de los días pasado. Lo importante es lograr ajustar la rutina a las necesidades y requerimientos personales y lograr cumplir a cabalidad el **reto de los 21 días** para empezar a alcanzar la disciplina para integrar nuevos hábitos.

Actividad Técnica 1+3+7+10

Como incorporar hábitos
saludables en tu vida



Actividad Técnica 1+3+7+10

Contrato personal

Yo _____ a partir de hoy establezco el presente contrato con la persona más importante de mi vida YO MISMO. Y me comprometo a cambiar estos hábitos, que afectan mi salud y mi bienestar tanto a nivel laboral como a nivel personal. Y además me comprometo a incorporar estos nuevos hábitos en mi vida diaria, teniendo en cuenta la técnica 1-3-7-10.





POSITIVA

COMPañA DE SEGUROS

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

 Positiva Compañía de Seguros  @PositivaCol  PositivaColombia  PositivaCol  PositivaSeguros

Adheridos
al Pacto Global



Pacto Global
Red Colombia



**MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO**