

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

***MEDICINA PREVENTIVA
Y DEL TRABAJO***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 9: PILARES DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD: EL DESCANSO

Experto Líder:

Cristian Alonso Ramírez

Perfil Profesional:

Médico Universidad Nacional Postgrado Salud Ocupacional UJTL. Maestría de Educación con énfasis en Investigación Cualitativa U de la Sabana. Diplomado Promoción de la Salud CIP-SALUD, U. de Antioquia, EVES - España Asesor internacional de Calificación de Invalidez y Origen, Certificador de Discapacidad, Profesor de Postgrado y Maestría U Externado de Colombia, U Nacional UDES, UJTL, U DE Cuenca Ecuador



Cristianalonso_r@Hotmail.com



3165292972



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



**“DE TODAS LAS COSAS QUE UN HOMBRE
PUEDE HACER, EL DORMIR ES
PROBABLEMENTE LO QUE SALVAGUARDA
MÁS SU SALUD MENTAL”**

Autor *ANÓNIMO*



Objetivo general

Revisar los conceptos referentes al descanso y su relación con el trabajo.



Objetivos específicos



Definición de
descanso.



Estudios sobre el
descanso y su
relación con el
trabajo.



Conclusiones sobre
como incentivas las
diferentes
modalidades de
descanso en el
trabajo

¿Qué consecuencias tiene la falta de sueño en el desempeño laboral?

Estudios sobre **el insomnio supone, aproximadamente, once días de rendimiento laboral perdidos por persona al año**. Además, un estudio del Departamento de Medicina del Trabajo de Prevención Control y la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la Universitat de Barcelona determinaron que:

- Además de lo anterior, la falta de sueño supone el presentismo en el trabajo puesto que las personas acuden a su puesto en la empresa, pero están distraídos debido a su cansancio y somnolencia.
- La alteración en la calidad del sueño incrementa el riesgo de sufrir un accidente laboral en un 225%.

El 17 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño y se quiere recordar la importancia de dormir bien para el desempeño laboral.

Según un estudio publicado por la revista Science Direct, las personas con trastornos de sueño tienen una pérdida de productividad de entre el 34,7% y el 54,6% y una tasa de absentismo de entre un 29,8% y un 44,5%.

Por lo tanto, el sueño es fundamental para lograr tener una plantilla productiva y efectiva en su trabajo.

El sueño es importante para nuestra vida y para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Sin embargo, se ve afectado por multitud de factores físicos y psicológicos que lo alteran: **estrés en el trabajo**, calor en verano o cambios frecuentes de turno en el trabajo, por ejemplo. La falta de sueño tiene efectos negativos en el trabajo y en nuestra vida personal, ya que **reduce el rendimiento y la productividad**.

La importancia de tomar descansos durante la jornada laboral

Los descansos durante la jornada laboral resultan fundamentales para mantener un nivel óptimo de salud mental.

- Los descansos durante la jornada laboral ayudan a tu rendimiento y productividad, tus niveles de energía y tu capacidad de concentración, además de aumentar tu sensación de bienestar.
- Pero tal vez te cuesta tomar descansos. Sabemos que no es tan simple como parece. Podrías pensar que estás haciendo caso omiso de tu trabajo o que estás siendo flojo,

Descansos y rendimiento laboral: dos caras de una misma moneda

No es una cuestión de si debemos tomar descansos durante la jornada laboral.

- Es una cuestión de cuándo y por cuánto tiempo.
- Un descanso es un tiempo para uno mismo.
- Es cuando tienes la oportunidad de ponerte de pie y estirarte, tomar algo de comida o buscar alivio del estrés.
- Tomar un descanso del trabajo es una necesidad para tu rendimiento y productividad y para mantener tu concentración.

La idea de que debemos permanecer enfocados en una sola tarea durante el mayor tiempo posible ha sido desacreditada por muchos estudios.

- Hecho, los investigadores han descubierto que cuando nuestros cerebros se acostumbran a algo, [el rendimiento y la productividad comienzan a caer en picado](#).

También descubrieron que prestar atención a tareas individuales durante demasiado tiempo es perjudicial para el rendimiento, pero tomar descansos breves en última instancia nos ayuda a mantener la concentración durante más tiempo.

- Es por eso por lo que los descansos mentales son importantes:
 - nos permiten reagruparnos y concentrar nuestra atención, en lugar de seguir luchando por concentrarnos, lo que al final nos hace improductivos.

Los descansos prolongados son contradictorios porque los trabajadores se aburren y fatigan más fácilmente.

La cantidad de tiempo que descansamos para nuestros asuntos es importante.

- Necesitamos asegurarnos de tomar descansos que aumenten nuestros niveles de energía.
- También tenemos que encontrar el momento adecuado para tomar esos descansos.

¿Cuándo tomar un descanso?

¿Existe una regla?

- No hay reglas establecidas para tomar los descansos durante la jornada laboral.
- Sin embargo, es genial si tomamos un descanso por la mañana, tarde o noche, o mejor aún, durante todos esos momentos. Es necesario tomar descansos a lo largo de nuestra jornada laboral, ya que no podemos concentrarnos intensamente durante ocho horas seguidas. Necesitamos estirarnos, comer y mirar algo más que nuestras pantallas.
- Las estadísticas sobre las pausas en el trabajo son alarmantes. [Una encuesta realizada por Turk](#) exploró cómo se sienten las personas acerca de tomarse un descanso del trabajo y con qué frecuencia lo hacen. Hallazgos:
 - El 22% de los trabajadores se sienten juzgados cuando se toman un descanso del trabajo a la mitad del día.
 - 39% de los trabajadores solo ocasionalmente, rara vez o nunca toman un descanso.
 - 94% de los empleados que toman descansos sienten que sus descansos refrescaron su perspectiva del trabajo.
 - Más de 9 de cada 10 empleados tenían más probabilidades de permanecer en un trabajo si sus gerentes animaban a las personas a tomar descansos.

¿Cuándo tomar un descanso?

Aunque tomar descansos es beneficioso, mencionamos que a veces debemos evitar los descansos. No deberíamos tomar descansos si estamos en lo que se conoce como un estado de flujo, donde nos concentramos sin esfuerzo y disfrutamos de nuestras tareas. Es entonces cuando nuestros rendimiento y productividad están en su punto más alto, por lo que no queremos interrumpirlos.

- Señales de que deberías tomarte un descanso:
 - Sientes que estás fatigado de Zoom
 - Estás trabajando demasiado en una sola tarea
 - Tienes hambre y necesitas un refrigerio saludable
 - Te sientes frustrado y necesitas despejar tu mente
 - Te resulta difícil concentrarte en cualquier cosa

Un descanso diferente para cada necesidad

Los descansos durante la jornada laboral satisfacen una variedad de necesidades.

Nos llenan el estómago, reducen nuestros niveles de estrés y nos dan un cambio de escenario lejos de nuestro espacio de trabajo.

Tomarse un descanso de las redes sociales.

Al final del día, debemos valorar cualquier motivo para hacer un receso. estas pequeñas paradas, que ayudan a nuestra salud mental.

Existen diferentes tipos de descansos. El tipo correcto de break puede tener un impacto en lo beneficioso que es.

Sin embargo, saber qué tipo de descanso tomar es un desafío.

Tipos diferentes de descansos:

- **Descanso en la naturaleza:** salir y sentir el aire fresco. Alejarse de nuestro espacio de trabajo y mirar cosas nuevas. De esa manera, nuestro enfoque se recarga para cuando volvamos al trabajo. Caminar hará que tu sangre bombee, pero incluso sentarte fuera ayudará a cambiar las cosas.
- **Descanso de las redes sociales:** ser consciente de tu consumo de redes sociales ayuda a tu salud mental. También puede ayudarte a estar más presente. Establecer límites sobre cuánto tiempo pasas en ciertas aplicaciones es una forma de hacer cumplir tus descansos durante la jornada laboral.
- **Descanso poderoso para la siesta:** la siesta no es para todos, pero a algunos les encanta. Las siestas energéticas aumentan nuestros niveles de energía y ayudan con la dificultad para concentrarse.
- **Descanso de baile:** pon tu canción y ritmo favoritos durante un momento. Bailar es una actividad física que aumentará tu ritmo cardíaco y te dará tiempo para estirarte si tu trabajo te obliga a permanecer sentado.
- **Descansos creativos:** si tu trabajo no te permite expresar tu creatividad, los descansos pueden hacerlo. Puedes beneficiarte dibujando, pintando, escribiendo en un diario o cualquier forma de expresión creativa que disfrutes.
- **Descansos para soñar despierto:** soñar despierto mientras trabajas no siempre es una buena idea, pero hacerlo durante un descanso es muy beneficioso. Permite que tu mente divague, sueñe e incluso puede generar nuevas ideas, que luego contribuya a aumentar tu rendimiento y productividad.
- **Descansos de meditación de atención plena:** las actividades de atención plena como respirar profundamente o sintonizar con tus emociones pueden relajarte. Te ayuda a encontrar alivio del estrés y ralentizar tus días caóticos.
- **Descansos para comer:** todo el mundo necesita comida para alimentar sus niveles de concentración y enfoque. Entonces tomemos nuestros descansos para almorzar. Tomar un refrigerio saludable entre comidas más abundantes puede incluso marcar la diferencia.

No perder el autocontrol

Si se toma el descanso y soñar despierto y se prolonga más de lo esperado. Ahora se tiene que trabajar el doble porque perdiste la noción del tiempo.

- Tu enfoque no se recargará, se eliminará por completo.
- Es una forma de procrastinación.
- No estás consciente de las tareas importantes que tienes entre manos ni descansas de verdad.

Formas de mantener el descanso durante la jornada laboral por el buen camino:

- Usa un cronómetro cuando tomes tus descansos.(tiempos exactos).
- Usa un calendario virtual o físico para programación.
- Los post-its u otras notas también para recordar tomar tus descansos y finalizarlos.
- Hacer un ejercicio de concentración como descanso y reanudar el trabajo al terminar
- Las herramientas pueden funcionar mejor para unas personas que para otras, por lo cual se deben probar varias técnicas hasta la mejor.

Los descansos durante la jornada laboral deben ser una parte regular del día.

- Pero eso no significa que sea fácil. A veces, nuestros días están muy ocupados con el trabajo urgente y sentimos que no podemos justificar una pausa. Aún así deberíamos hacer de los descansos una prioridad.
- Si solo se dispone de poco de tiempo, los microdescansos todavía tienen un impacto positivo en el desempeño laboral de los empleados.

Los microdescansos son instantes para ponerse de pie y estirarse, llenar una botella de agua o acariciar a tu gato.

- Los investigadores descubrieron que los empleados que tomaban microdescansos tenían un mayor compromiso laboral, una mayor calidad del trabajo y una actitud más positiva hacia su desempeño.
- Los microdescansos ayudan a nuestro rendimiento laboral y productividad general.

Los descansos largos como las vacaciones Ayudan a relajarnos y recargar nuestras mentes.

- Los descansos largos también pueden ayudarnos a desconectarnos del trabajo y la tecnología.
- Sirven para estar más presentes.
- Los descansos prolongados también ayudan a prevenir la fatiga de las decisiones.
- Cuando experimentamos fatiga de decisión, nuestro cerebro se agota con ideas creativas, luchamos por concentrarnos y no podemos tomar decisiones tan fácilmente como lo hacemos normalmente.
- Los descansos más largos ayudan a recuperar las tensiones relacionadas con el trabajo y mejorar el bienestar y salud mental.
- Si nuestra capacidad para tomar decisiones no es la habitual, debemos esforzarnos por mejorar nuestra situación. Saber cuándo el cerebro necesita un descanso más largo es una parte esencial del cuidado personal.

Otros beneficios del descanso

¿Qué otros beneficios adquieres con el descanso?

- Mejoras tu concentración y creatividad.
- Reduces el riesgo de [enfermedades cardíacas](#).
- Dedicas tiempo para pensar en ti, tus metas y lo que quieres en tu vida.
- Cierras ciclos y te preparas para emprender otros.
- Promueves el buen funcionamiento de tu metabolismo.

Trabajar duro, descansar duro

Nos encanta trabajar duro. Ver todo lo que nos brinda nuestro arduo trabajo es gratificante, pero también lo es aprender la importancia de tomar descansos.

Aprender a tomarse un respiro sin dejar de tener autocontrol nos ayuda a cuidar nuestra salud mental y nuestro bienestar.

Nos muestra que podemos trabajar duro y valorar el tiempo libre simultáneamente. Es una forma de autocuidado porque elegimos mejorar nuestra salud física y mental en lugar de dejar que nuestro trabajo la perjudique.

Valorar el equilibrio entre la vida laboral y la personal.

Técnicas de relajación y descanso

- Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de ESTRÉS, ANSIEDAD o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

TECNICAS DE RELAJACION

Definición	Efecto terapéutico	Contraindicación	Medio / Técnica
AROMATERAPIA	La aromaterpia consiste en utilizar aceites, hierbas y otras plantas aromáticas para lograr relajación o alivio. Esta técnica puede ser complementaria a las demás técnicas.	<ul style="list-style-type: none"> •Alergico al olor o al contacto con la sustancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Esencia de eucalipto, lavanda, naranja, menta, rosa.
TECNICAS DE RESPIRACION	Tecnica que puede conducir al alivio o la prevención de los síntomas comúnmente asociados con el estrés, lo que puede incluir la presión arterial alta, dolores de cabeza, problemas de estómago, la depresión, la ansiedad y otros	<ul style="list-style-type: none"> •Ninguna 	<ul style="list-style-type: none"> • Respiracion diafragmática • Respiración abdominal • Respiración profunda
MEDITACION	Es la practica de concentrar la atención sobre un objeto determinado, el pensamiento o la propia conciencia. Mejora la memoria, aumenta el sistema inmunitario, baja la presión sanguínea. Aumenta las ondas de relajación, calma y creatividad. No tienen un fin religioso	<ul style="list-style-type: none"> •Ninguna 	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia plena • Concentración • Fijación en un objeto

SIESTA

Definición	Efecto terapéutico	Contraindicación	Medio / Técnica
<p>La siesta consiste en descansar algunos minutos (entre veinte y treinta) después del almuerzo entablando un corto sueño con el propósito de reunir energía para el resto de la jornada.</p> <p>La siesta sirve como consecuencia natural del descenso de la sangre después de la comida desde el sistema nervioso al sistema digestivo, lo que provocaba una consiguiente somnolencia.</p>	<p>Aumenta el estado de alerta Mejora el aprendizaje y la memoria Aumenta la creatividad Aumenta la productividad Mejoran el estado de ánimo Elimina el estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Ninguna conocida 	<p>Entorno silencioso Dormir en posición semi sentada lo cual ayuda a que el despertar sea mas fácil y no se cae en un sueño profundo.</p>



El proyecto SUN ha evaluado, mediante un seguimiento de más de dos décadas, la interacción entre la siesta y el sueño nocturno con la incidencia de fibrilación auricular. Sus resultados han sido presentados en el Congreso SEC23 de la Salud Cardiovascular.

- La siesta es un hábito que está bastante extendido en los países mediterráneos. Sin embargo, también se practica bastante en los no mediterráneos, en contra de lo que se podría pensar.
- “Esto no es un hábito saludable”
- “Es verdad que hay bastantes personas que la utilizan para compensar un déficit del sueño nocturno, entonces, se tiende a dormir siestas excesivamente largas”.
- "se debería recomendar que se mejorara la higiene del sueño nocturno para poder realizar una siesta de 30 minutos o menos".
- Se podría pensar que la práctica de este hábito ha cambiado en las últimas décadas como en paralelo de los nuevos estilos de vida más frenético que han calado en la sociedad.
- "que sabemos que es algo que es relativamente frecuente y que es un hábito muy variable; hay personas que duermen siestas cortas, y otros, más largas. Y sus efectos no son los mismos, varían en función de la duración".

Claves para que la siesta sea realmente saludable

¿Cómo debe ser la siesta para que sea saludable?

La mayoría de los estudios que habían evaluado los efectos de esta costumbre se habían centrado en aspectos neuropsicológicos.

"Cada vez estamos viendo que influye más en el sistema cardiovascular".

"Un tiempo excesivo de sueño se podría asociar a mayor enfermedad cardiovascular y mortalidad, lo que se explicaría porque podría ser marcador de otras patologías, problemas de salud, mal descanso nocturno o hábitos de vida que podrían aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular".

Las siestas cortas (menos de 30 minutos al día) se asocia a menores factores de riesgo cardiovascular.

"Esas variaciones circadianas parecen que pueden influir en el riesgo del desarrollo de fibrilación auricular.

Las siestas más largas pueden interrumpir el balance entre el sistema nervioso simpático y parasimpático.

Pueden activar diversos mecanismos hormonales: el cortisol, subir los niveles de catecolaminas, marcadores proinflamatorios, etc."

"una siesta corta podría mejorar el ritmo circadiano e incluso disminuir los niveles de presión arterial, teniendo esto un impacto positivo en nuestra salud cardiovascular".

¿Cómo se puede fomentar mejores hábitos de sueño en los empleados?

Algunas medidas:

- **1. Controla la jornada de trabajo**
 - Se puede controlar la jornada de trabajo para evitar que los empleados realicen horas extra cuando no son necesarias. ([software de control horario](#) o [software de recursos humanos...](#)).
- **2. Incentiva la conciliación de vida personal y profesional**
 - Facilitar la conciliación de vida personal y laboral también **ayudará a los empleados a reducir el estrés** y dormir mejor. Se pueden tomar medidas como las siguientes:
 - Establecer flexibilidad horaria.
 - Implantar una jornada de trabajo intensiva.
 - Fomentar la formación para que los empleados puedan utilizar la tecnología y ser más productivos.

3. Implanta el teletrabajo

- El **teletrabajo puede aportar ventajas tanto al empresario como al trabajador** y fomentar que este último descanse mejor y mejore sus hábitos de sueño, puesto que favorece la conciliación laboral.

4. Formar a los empleados en hábitos saludables

- Incentivar los hábitos saludables (en alimentación, descanso o deporte, entre otros), descubrir la importancia del sueño reparador y cómo lograrlo modificando ciertos hábitos antes de dormir. (respetar las horas a las que comenzamos a dormir o evitar comidas copiosas a última hora de la tarde).

5. Impulsa las pequeñas desconexiones diarias

- Es importante que los **trabajadores descansen también durante su jornada laboral**, por ejemplo, cada 90 o 120 minutos pueden descansar entre 3 y 5 minutos para beber, practicar la respiración consciente o, simplemente, relajarse un momento.

6. Instala cabinas para dormir la siesta

- Otra forma de evitar que el sueño afecte al trabajo y al desempeño laboral consiste en instalar cabinas para que los empleados puedan dormir la siesta. Es algo que implantó Google hace años y que permite que los empleados se tumben y se aíslen de los sonidos del exterior. El tiempo de la siesta es de unos 20 minutos que se calcula como el necesario para tener un sueño reparador.

Bibliografía

-  <https://www.sage.com/es-es/blog/por-que-dormir-bien-es-clave-para-un-buen-desempeno-laboral/>
-  INFLUENCIA DE LA CALIDAD DE SUEÑO SOBRE VARIABLES PSICOPATOLÓGICAS: UN ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE TRABAJADORES SOMETIDOS A TURNOS Y TRABAJADORES CON HORARIO NORMAL.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342009000100010
-  <https://www.adeccoinstitute.es/salud-y-prevencion/descansos-durante-la-jornada-laboral/>





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

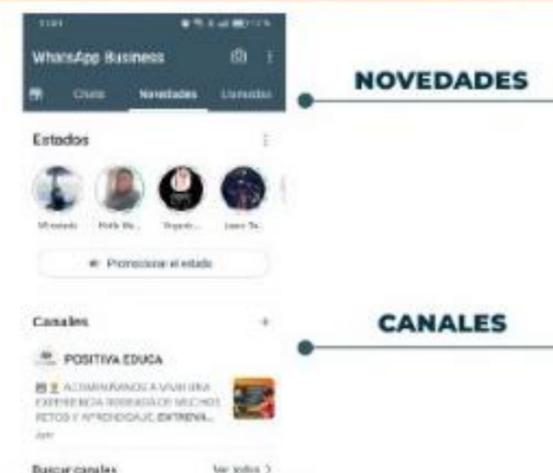
Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular