

PROGRAMA PREVENCIÓN DE LA FATIGA Y EL TRASTORNO DEL SUEÑO (ROMERAL)

Superintendencia Desarrollo Social y Humano

Agosto 2021





PROPÓSITO

- Habilitar la implementación de medidas protectoras extralaborales para asegurar el estándar de salud y calidad de vida.
 - ✓ Educar e informar a los trabajadores y sus familias acerca de la importancia y beneficios de la higiene del sueño y un buen descanso .
 - ✓ Sensibilizar a los trabajadores y sus familias sobre los riesgos del mal dormir.
 - ✓ Fomentar la participación de las familias en el cambio de hábitos e implementación de medidas que mejoran la calidad del sueño .





PLANIFICACIÓN

- Se planifican actividades para apoyar la implementación del estándar de salud relacionado con fatiga y somnolencia principalmente en grupo de trabajadores/as “Operadores de Equipos CAEX”.
- El énfasis de la SDSyH estará focalizado en el trabajador y su grupo familiar en el ámbito extralaboral, desde el punto de vista de los factores protectores.
- Seguimiento de casos.





EJECUCIÓN

- Se presenta obra de teatro educativo “**La familia Muñequín Peluquín aprende a descansar**”, en modalidad online, con el apoyo de profesional psicóloga que reforzará conceptos de la higiene del sueño y responderá preguntas. Dirigido a grupos familiares de trabajadores y a nivel Compañía.
- Charlas dirigidas al trabajador/a y su grupo familiar abordando temas relacionados con “**Autocuidado y estilo de vida saludable**” (1,5 horas), realizado por sicóloga Soledad Villacres y “**Alimentación para el buen descanso**” (1 hora), realizada por nutricionista Carolina Azúa.
- Campaña con Deportivos CMP:
 - Cápsulas de pautas de ejercicios “**ACTIVATE**” preparadas especialmente para este grupo de trabajadores/as.





VERIFICACIÓN

- Equipo de la SDS&H evalúan y analizan la ejecución de las actividades en cuanto a los contenidos entregados y participación del grupo objetivo.
- Seguimiento de casos.





APRENDIZAJE

- Se realiza un levantamiento de los aprendizajes con el propósito de hacer las adecuaciones correspondientes para implementación en otros valles o grupos.





CRONOGRAMA

GRUPOS	FECHAS CHARLAS 	FECHAS OBRA DE TEATRO 
G1	Martes 14 de septiembre de 16:00 a 18:30 hrs.	Sábado 4 de septiembre, 18:00 hrs.
G3	Lunes 13 de septiembre de 16:00 a 18:30 hrs.	
G2	Jueves 9 de septiembre de 16:00 a 18:30 hrs.	Sábado 11 de septiembre, 18:00 hrs.
G4	Miércoles 8 de septiembre de 16:00 a 18:30 hrs.	





FECHAS ACTIVIDADES

Calendario turnos septiembre

GRUPO	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
G1	TD	TD	TD	D 	D	D	D	TN	TN	TN	TN	D	D	D 	D	TD
G2	D	D	D	TN	TN	TN	TN	D	D 	D	D 	TD	TD	TD	TD	D
G3	TN	TN	TN	D 	D	D	D	TD	TD	TD	TD	D	D 	D	D	TN
G4	D	D	D	TD	TD	TD	TD	D 	D	D	D 	TN	TN	TN	TN	D



CMP
UNA EMPRESA DEL GRUPO CAP

