



**Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social**
Direcció General de Funció Pública

PLA DE FORMACIÓ PERIÒDICA NO PRESENCIAL 2026

HIGIENE DEL SON

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS



**Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social**
Direcció General de Funció Pública



Continguts

JUSTIFICACIÓ	5
PERTINENÇA	5
OBJECTIUS.....	5
➤ Objectius generals	5
➤ Objectius específics	6
DESTINATARIS	6
METODOLOGIA. INSCRIPCIÓ, CONDICIONS I TERMINIS.....	6
PROGRAMACIÓ	7
➤ Continguts	7
➤ Material didàctic i de suport	8
➤ Sistema de tutories	8
AVALUACIÓ I CERTIFICACIÓ.....	9
IMPORTANT	9



**Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social**
Direcció General de Funció Pública



JUSTIFICACIÓ

D'acord amb l'art. 19 de la Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals, la formació dels treballadors en matèria preventiva és clau per la prevenció d'accidents de treball i la implantació de la gestió de la prevenció. El Servei de Prevenció de l'Administració de les Illes Balears ofereix a tots els seus/seves treballadors/treballadores un pla de formació adaptat als diferents sectors de l'Administració.

Les necessitats formatives es detecten d'acord amb les dades obtingudes de:

- ✓ Les avaluacions de riscos laborals.
- ✓ Les dades de sinistralitat de l'any anterior.
- ✓ Les propostes del mateix personal públic.

PERTINENÇA

Fatiga, somnolència diürna, dificultat per concentrar-se... tots/totes hem experimentat en algun moment els efectes secundaris de passar la nit en blanc. Això ens indica com n'és d'important dormir, i com els trastorns del son poden afectar la nostra qualitat de vida.

Quan aquests símptomes ens acompanyen per diversos dies o setmanes, pot ser una bona idea fer un repàs de les pautes d'higiene del son.

En aquest curs, t'explicarem què vol dir "higiene del son" i les mesures higièniques del son que t'ajuden a millorar la teva qualitat de vida.

OBJECTIUS

Objectius generals

- ✓ Millorar la cultura preventiva dels/les participants, proporcionant o augmentant els seus coneixements, capacitats, habilitats i actitud.
- ✓ Familiaritzar l'alumne/alumna en les tècniques bàsiques d'higiene del son, pel que fa a horaris, rutines, eines i dinàmiques d'ajuda que generen un son reparador.



Objectius específics

- ✓ Definir el concepte d'higiene del son.
- ✓ Identificar els trastorns del son més freqüents.
- ✓ Conèixer les pautes i ajudes més eficaces per tal d'aconseguir un son reparador.

DESTINATARIS

La present acció formativa va dirigida exclusivament al personal funcionari i laboral de l'Administració del Govern de les Illes Balears.

Queda exclòs:

- Col·lectiu docent.
- Personal de fundacions i contractat per empreses públiques.
- Personal estatutari del Servei de Salut (Ib-Salut).

METODOLOGIA. INSCRIPCIÓ, CONDICIONS I TERMINIS

La modalitat formativa utilitzada per aquesta acció és la modalitat a distància.

Els continguts es lliuraran als/les participants mitjançant correu electrònic i el material didàctic es podrà descarregar per estudiar-lo en qualsevol moment.

Els/les participants tenen **dret a fer el curs durant la jornada laboral, per la qual cosa disposen** de 4 hores **en total** durant el termini establert.

Termini d'inscripció: de dia 15(10:00h) a dia 17 de juny de 2026 o fins que les places ofertes estiguin cobertes. Les sol·licituds d'inscripció que es rebin abans o després d'aquest termini no es tindran en compte.

- ✓ **Per accedir al full d'inscripció**, el qual s'emplena en línia, heu de fer clic damunt el següent enllaç: <https://forms.gle/tnCY8q78eGKVUDPn8>

Si no hi sou dirigit/dirigida automàticament, copieu l'enllaç i aferreu-lo al vostre navegador. També us podeu inscriure des de la pàgina web del servei de prevenció, ubicada a la intranet, a l'apartat "Pla de formació 2026", al següent enllaç:

https://intranet.caib.es/sites/riscslaborals/ca/5_pla_de_formacio_2023/



- ✓ S'admetrà un màxim de **75** persones, per rigorós ordre de sol·licitud, i tenint en compte que **si ja han realitzat 2 accions formatives del servei de prevenció, dins l'any en curs, no seran admeses.**
- ✓ **Dia 19 de juny es publicaran els llistats de persones admeses a la intranet**, a la pàgina WEB del Servei de Prevenció, apartat **"Pla de formació 2026"**.
https://intranet.caib.es/sites/riscslaborals/ca/5_pla_de_formacio_2023/
- ✓ **Dia 22 de juny** les persones admeses rebran per correu electrònic el material didàctic, el qual consta d'una guia d'estudi i el manual de continguts. Aquest material també quedarà penjat al mateix apartat de "Pla de formació 2026" de la pàgina web del servei de prevenció.
- ✓ **Durada:** El curs **comença dilluns dia 22 de juny i acaba divendres dia 26 de juny** de 2026.
- ✓ Cal comunicar la participació al responsable del servei on es treballa, per tal de poder gaudir de les 4 hores en jornada laboral, gaudir de les quals el personal en té dret.
- ✓ Si no es pot participar a la formació s'ha de comunicar la incidència mitjançant correu electrònic a formacioprl@dgun.caib.es
- ✓ Per a qualsevol dubte de caire organitzatiu s'utilitzarà l'adreça formacioprl@dgun.caib.es

PROGRAMACIÓ

Continguts

- 1. Fisiologia del son**
 - Etapes del son
 - Sistema hormonal / melatonina
- 2. Metabolisme i son**
 - Ritmes circadianis
 - Beneficis de dormir bé
- 3. Ritme i durada del son**
- 4. Trastorns del son**
 - Concepte



- Classificació
- Causes
- Tipus d'insomni
- Síntomes
- Diagnòstic
- Tractament
 - Suplements
 - Teràpia cognitiva-conductual TCC-I

5. Higiene del son

- Guia de pautes
- Consum de substàncies
- Nutrició i alimentació

6. Altres tractaments de l'insomni i tècniques complementàries

- La medicina tradicional xinesa
- Tècniques complementàries: respiració i relaxació
- La meditació
- Les teràpies manuals

7. Ajudes complementàries: els olis essencials

8. El diari de son-vigília

Material didàctic i de suport

El material didàctic del curs està compost per:

- 1 document amb els continguts.
- 1 qüestionari d'autoavaluació que s'emplena en línia.
- 1 qüestionari de satisfacció amb l'acció formativa, que també s'emplena en línia.
- Guia didàctica de l'alumne/alumna.

Sistema de tutories

Les tutories i aclariment de dubtes es duren a terme mitjançant correu electrònic a la tutora de l'acció formativa:

Isabel Macià Martínez. Infermera del Treball.

imacia@dgfun.caib.es – 69865



AVALUACIÓ I CERTIFICACIÓ

Dia 26 de juny a partir de les 08:00h les persones participants rebran per correu electrònic els enllaços al formulari d'avaluació i al qüestionari de satisfacció, els quals s'emplenen en línia. La puntuació obtinguda es rebrà automàticament un cop enviat el formulari d'avaluació. Les persones que no l'enviïn constaran com absents de la formació i no seran certificades.

Només es pot enviar el formulari d'avaluació un pic.

En la formació que ens ocupa es certificaran 4 hores.

IMPORTANT

- ✓ També us demanem que, un cop acabada la formació, empleneu el formulari de satisfacció amb l'acció formativa, l'enllaç del qual rebreu juntament amb el d'avaluació.
- ✓ Us adjuntem l'enllaç al III Pla d'Igualtat entre dones i homes de l'Administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears (serveis generals)

<https://www.caib.es/sites/igualtat/ca/inici/?campa=yes>