



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

HIGIENE DEL SON

GUIA DIDÀCTICA

JUNY 2026

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS



Índex

❖ JUSTIFICACIÓ	4
❖ OBJECTIU GENERAL.....	4
❖ DESTINATARIS/ÀRIES.....	4
❖ AUTORIA	4
❖ MODALITAT, CALENDARI I CÀRREGA LECTIVA.....	5
❖ LLIURAMENT DE LA DOCUMENTACIÓ	5
❖ COORDINACIÓ DEL CURS.....	5
❖ METODOLOGIA	5
➤ MATERIAL DIDÀCTIC.....	5
➤ TUTORIES I AVALUACIÓ.....	6
❖ CONTINGUTS.....	7
❖ CERTIFICACIÓ.....	8
❖ PLA D'IGUALTAT	8
❖ PREGUNTES I DIFICULTATS FREQUENTS	8



HIGIENE DEL SON

Guia didàctica

JUSTIFICACIÓ

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.

4

OBJECTIU GENERAL

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.

DESTINATARIS/ÀRIES

Aquesta acció formativa va dirigida al tot el personal funcionari o laboral de l'Administració del Govern Balear. No hi poden participar les persones amb règim estatutari del Servei de Salut i/o treballadores i treballadors d'empreses o fundacions, atès que tenen un altre servei de prevenció.

AUTORIA

Els continguts d'aquesta acció formativa han estat elaborats pels professionals del Servei de Prevenció de Riscs Laborals de l'Administració del Govern de les Illes Balears.



MODALITAT, CALENDARI I CÀRREGA LECTIVA

Aquesta acció formativa es duu a terme en la modalitat a distància.

Tot i que l'acció formativa es desenvoluparà durant 5 dies hàbils, **de 22/06/26 a 26/06/26**, els treballadors/treballadores que hi participeu teniu el dret de disposar de **4 hores en total durant la jornada laboral**.

LLIURAMENT DE LA DOCUMENTACIÓ

El lliurament de la documentació es durà a terme **mitjançant correu electrònic dia 22/06/26**. Reviseu bé la safata de correu no desitjat per si el servidor de correu no el deixa a la d'entrada. També podreu accedir a la documentació a través de la pàgina de la intranet del servei de prevenció, a l'apartat "Pla de formació 2026", a la qual quedarà penjada:

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

5

COORDINACIÓ DEL CURS

Olaya Paredes Muñoz. Tècnic Superior PRL. Tel. 971177172. Ext. 69877.
formacioprl@dgun.caib.es

METODOLOGIA

MATERIAL DIDÀCTIC

El material didàctic del curs està compost per:

- 1 document amb els continguts.
- Guia didàctica de l'alumne/alumna (aquest document)
- 1 qüestionari d'autoavaluació que s'emplena en línia. (Disponible darrer dia del curs).
- 1 qüestionari de satisfacció amb l'acció formativa, que també s'emplena en línia. (Disponible darrer dia del curs).



TUTORIES I AVALUACIÓ

- Les tutories i aclariment de dubtes es duran a terme mitjançant correu electrònic a la tutora del curs: Isabel Macià Martínez, infermera del treball. Ext. 69865 - imacia@dgun.caib.es

ATENCIÓ: La tutora del curs us cridarà si ho considera necessari, per això és important que quan escriviu el missatge deixeu el vostre telèfon. **Utilitzeu preferentment la via telemàtica per a fer les consultes**

- **L'avaluació es durà a terme** mitjançant un qüestionari tipus test que s'ha d'emplenar en línia. Les persones participants rebreu l'enllaç al qüestionari per correu electrònic **divendres dia 26/06/26**. L'heu de emplenar i pitjar el botó "enviar". Automàticament rebreu el resultat de l'avaluació. **La prova d'avaluació s'ha d'enviar abans de les 24:00h de dia 26/06/26.**

6

ATENCIÓ: Només es pot enviar el formulari d'avaluació un pic. Si l'alumne l'envia més vegades només es tindrà en compte el primer formulari emplenat. És per aquest motiu que **heu de prestar atenció als enunciats de les preguntes**, per exemple: quina resposta és la vertadera, quina la falsa, etc.

- Totes les preguntes del qüestionari es basaran en el document de continguts.
- **ATENCIÓ:** També rebreu un correu amb un enllaç al **qüestionari de satisfacció amb l'acció formativa**, que s'emplena i envia de la mateixa manera que el d'avaluació. Us preguem que ens ho envieu, per tal de saber si us ha agradat o no i si teniu algun suggeriment.



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



CERTIFICACIÓ

La certificació quedarà reflectida al portal del personal de cada participant que hagi superat el curs, una vegada tancat l'expedient de la formació. No s'emeten certificats com a tal. Amb la formació que ens ocupa es certificaran 4 hores.

PLA D'IGUALTAT

Aprofitem per informar-vos que tot el personal públic pot accedir al Pla d'Igualtat vigent a la següent adreça: <http://www.caib.es/sites/igualtat/ca/inici/?campa=yes>

PREGUNTES I DIFICULTATS FREQUENTS

Quins són els continguts que entren a la prova d'avaluació?
Únicament els del manual de continguts.
Com sabré que els qüestionaris han arribat bé en el moment d'enviar-los?
Es produeix un enviament automàtic i el servei de prevenció té accés immediat a les respostes.
El qüestionari de satisfacció, és anònim? I obligatori?
Sí, és anònim, i no és obligatori, tot i que agraïm el seu emplenament.
Rebré algun certificat després de rebre la formació?
No, únicament apareix al llistat de cursos del portal del personal de cada treballador/treballadora.
Com sabré que he superat la prova d'avaluació?
Immediatament després d'enviar el formulari, la persona participant rebrà el feed-back amb la puntuació aconseguida. Si supera els 5 punts serà declarat apte/apta.
Quantes oportunitats tinc per emplenar els qüestionaris?
Una. Si la persona envia més formularis es tindrà en compte el primer que ha enviat.

