

“Higiene del sueño desde la Psicología Positiva”

El insomnio y otros trastornos del sueño son prevalentes en la población trabajadora. En España, alrededor del 30% de esta población sufre insomnio, lo que afecta a bienestar y productividad. Las consecuencias incluyen fatiga, disminución del rendimiento cognitivo y aumento del riesgo de accidentes de trabajo. Las intervenciones basadas en la psicología positiva, centradas en fortalecer recursos psicológicos como la gratitud, el optimismo y la resiliencia, ofrecen una alternativa innovadora a las terapias cognitivo-conductuales tradicionales. A diferencia de estas últimas, que modifican pensamientos disfuncionales, la psicología positiva promueve el bienestar subjetivo, la percepción de control y la gestión del estrés. Intervenciones como mindfulness, meditación y visualización positiva parecen mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas de insomnio, incluso en trabajo a turnos. El papel de la medicina del trabajo es fundamental para integrar estas estrategias en los entornos laborales. Programas que promuevan el bienestar mental y físico pueden ayudar a mejorar los hábitos de sueño y aumentar el rendimiento de los empleados.

Conclusiones:

Los trastornos del sueño tienen elevada prevalencia en las personas trabajadoras, impactando en su salud y productividad.

Las intervenciones de psicología positiva parecen mejorar el sueño y reducir el estrés. La medicina del trabajo debe integrar programas de bienestar para fomentar una mejor higiene del sueño en las personas trabajadoras.

222 PALABRAS