

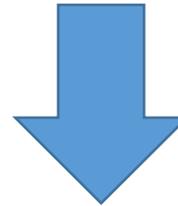
Contrato Investigación sobre el sueño y bienestar
Fundación del Sueño Mónica Duart - Universitat Jaume I



**FUNDACIÓN
MÓNICA DUART**
SUEÑOS CON VALORES



LABORATORIO DE PSICOLOGÍA Y TECNOLOGÍA



CONTRIBUCIÓN: SUEÑO SALUDABLE

**PREVENCIÓN DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS/MÉDICOS Y
AUMENTO DEL BIENESTAR**

Contrato Investigación sobre el sueño y bienestar

Fundación del Sueño Mónica Duart - Universitat Jaume I

1) Desarrollo de 2 módulos de intervención online sobre la importancia del sueño en nuestras vidas. Inicialmente, se proponen:

- El sueño y el bienestar
- El sueño en las personas mayores

Los módulos de intervención online se basarán en el know-how previo que ha desarrollado el laboratorio. Por tanto, pueden ser totalmente autoaplicados, tiene como soporte de intervención Internet y utilizan distintos elementos multimedia (imágenes, textos, vídeos, audios...) que la persona puede usar de forma interactiva y muy amigable.

2) Estudio de investigación, utilizando metodología cuantitativa y cualitativa, que permita delimitar el efecto que dichos módulos de intervención tienen sobre usuarios.

Se obtendrá información sobre distintas variables:

- grado de conocimiento por parte de los usuarios sobre el sueño,
- la viabilidad de la utilización de los módulos,
- la aceptabilidad,
- la opinión sobre la intervención,
- su impacto en el bienestar y calidad de vida percibido.

3) El reclutamiento de los participantes se realizará por medio de distintas estrategias:

- por los posibles usuarios/clientes de DORMITIENDA
- los posibles usuarios de la WEB de la Fundación Mónica Duart
- reclutamiento por parte de Labpsitec por medio de redes sociales (utilizando estrategias de difusión que ya han tenido éxito en otros proyectos).

4) Análisis de los datos y redacción del informe final.

5) Presentación y difusión de los datos obtenidos en jornadas, congresos, publicaciones o distintas acciones de difusión.

Contenido módulo 1

1. La importancia del sueño
2. ¿Cuánto hay que dormir?
3. Trastornos del sueño
4. Factores ambientales que afectan al sueño
5. Factores psicológicos que afectan al sueño
6. Hábitos relacionadas con el sueño.
7. Los 10 consejos para dormir bien.
8. Preguntas de auto-evaluación.



Los 10 consejos para dormir bien



Lee e intenta aprender los siguientes consejos para dormir bien. Te serán de gran ayuda.

1. Prepara unas condiciones idóneas de tranquilidad, oscuridad, silencio y comodidad en el dormitorio.
2. Mantén un horario regular para acostarte y levantarte.
3. Utiliza la cama para dormir, la actividad sexual o el reposo ocasional. No te acostumbres a ver la TV, oír la radio o usar el ordenador en la cama.
4. Aprende a realizar pequeños rituales antes de irte a la cama, como ponerte el pijama, beber un vaso de agua o de leche, cepillarte los dientes, etc. De esta manera, programarás a tu cerebro para el sueño.
5. No te acuestes sin sueño, espera a sentir sueño antes de acostarte. Si no lo consigues en 30 o 40 minutos, sal de la cama y de la habitación y trata de realizar alguna actividad relajante (no estimulante), o practicar algún método de relajación.
6. Puedes relajarte leyendo, tomando un baño caliente o escuchando música suave antes de irte a la cama. Haz cosas que te entretengan y te gusten, pero mejor que no te activen mucho o te va a costar dormir.
7. Haz ejercicio de forma regular, aunque no en las horas previas a acostarte. Se ha demostrado que el ejercicio, especialmente los aeróbicos, ayudan a conciliar el sueño con más facilidad y a mantener un sueño más profundo y reparador. Procura caminar durante el día, con eso es suficiente.
8. La actividad sexual puede ser un inductor natural del sueño para algunas personas.
9. Procura evitar el consumo de cafeína y otros estimulantes en las 8 horas previas a acostarse.
10. No te acuestes hambriento, pero tampoco hagas cenas copiosas. Es recomendable que dejes pasar dos horas entre el final de la cena e irte a la cama



Contenido módulo 2

1. El sueño y la edad
2. Las principales causas de los problemas de sueño en las personas mayores
3. El estrés, la ansiedad y el sueño en mayores
4. Recomendaciones generales para mejorar la calidad del sueño en mayores.
5. Ejercicios prácticos
6. Registros
7. Preguntas de auto-evaluación.



Ejemplos ejercicios

1. Relajación
2. Estiramientos musculares
3. Mueve el cuerpo
4. Maneja las preocupaciones

Equipo de investigación

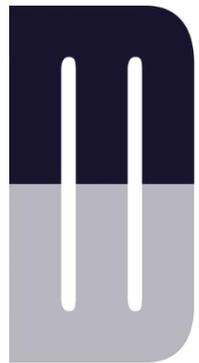
Investigación en Psicología Clínica y de la Salud

OBJETIVO FUNDAMENTAL: Mejora de la eficacia y utilidad clínica de las intervenciones psicológicas y su implementación en distintos contextos

LÍNEA PRINCIPAL: TICs y salud mental



Contrato Investigación sobre el sueño y bienestar
Fundación del Sueño Mónica Duart – Universitat Jaume I



FUNDACIÓN
MÓNICA DUART
SUEÑOS CON VALORES

 **labpsitec**

LABORATORIO DE PSICOLOGÍA Y TECNOLOGÍA