

Revalorar la importància del son en adolescents: un repte *online*

Només el 2,1% dels 143 adolescents enquestats afirmen seguir uns hàbits adequats per un son i descans òptims pel seu desenvolupament

02/02/2018 .- Bellaterra .-Emma Rafart Morón

El programa “*Dormir con Hábitos: un autoaprendizaje*” sorgeix de la necessitat detectada en un conjunt d'adolescents del nostre entorn que **segueixen uns hàbits contraindicats per gaudir d'un bon son**. Els que s'observen als adolescents de l'estudi són: l'ús d'aparells electrònics abans de dormir (74,36%), consum de cafè, begudes estimulants (54,48%), estudiar, fer deures abans de dormir (37%), fer esport intens a partir de les 8 del vespre (35,37%), fer migdiada prolongada (31,67%) i tenir horaris poc regulars (29,37%). Existeixen repercussions en el rendiment diari: absentisme a les classes justificat per tenir son en un 11,18% dels adolescents i sensació de cansament en un 56,64%. La mitjana d'hores de son diàries dels participants és de 7:48 hores, i és **inferior a la recomanada** pels experts.

Dels 143 adolescents participants a l'estudi: el 79,72% els interessa conèixer hàbits per descansar millor

“*Dormir con Hábitos: un autoaprendizaje*” té la **funció i l'objectiu d'educar i de facilitar l'aprenentatge per adquirir hàbits**. El defineix una **metodologia innovadora**: fa ús de les TIC, és *online* i és l'adolescent qui de manera autònoma, es dissenya el seu pla d'intervenció per desenvolupar, modificar o suprimir hàbits que incideixen en la qualitat del seu son. El programa brinda a l'adolescent un **paper actiu**, tant en la formació com en l'aplicació d'hàbits, la qual cosa el fa sentir capaç i particip de fer un canvi que l'atreu, i també lliure de decidir com i quan ho vol fer. L'adolescent disposa d'unes instruccions clares i precises durant tot el procés.

L'estructura del programa s'inicia amb la transmissió del coneixement i de la rellevància del son per l'activitat diària i per la Salut física i mental, basant-se amb els **estudis científics representatius de l'àmbit**. Es continua per l'**autoobservació dels seus hàbits i la presa de consciència** de quin hàbit es necessita treballar. Pot escollir-ne un o més entre: **ús d'aparells electrònics, consum de cafè o begudes estimulants, fer esport intens a partir de les 8 del vespre o fer migdiada**. Posteriorment s'ensenya l'estratègia per implementar hàbits, que el motiva per aplicar el canvi, i alhora el guia per l'elaboració de la pròpia estratègia. Després s'inicia la implementació de l'hàbit/s seleccionat (denominada “repte”), que té una durada de dues setmanes i s'acompanya d'un autogestió que l'ajuda a recollir la seva evolució. Cada repte compta amb: informació sobre l'hàbit, llistat d'objectius a assolir i recordatori d'hàbits saludables. L'adolescent tria quin objectiu es marca, adaptant-se així a les seves possibilitats. Al finalitzar, l'adolescent **reflexiona sobre el procés i valora els canvis** i la millora del seu descans. En cas que no anoti cap aspecte positiu, es planteja l'alternativa de reconstruir l'estratègia i reiniciar el programa.

És un programa dirigit a adolescents per adquirir hàbits del son de manera autònoma i via online

Els pares, tutors, professionals de la Salut o de l'Educació poden fer-ne un seguiment, però **no és imprescindible**. La **eficàcia** dels programes que compten amb educació sobre mesures d'higiene del son està valorada pels experts en l'àmbit.