



Trastornos de alimentación y sueño a causa del trabajo

Alimentación, sueño y bienestar en el trabajo: un programa diseñado para que las personas y las organizaciones recuperen el equilibrio que merecen. Profesional, empático y basado en evidencia real.

INSCRIPCIÓN ABIERTA

CUPOS LIMITADOS

Objetivo del curso

¿Qué vas a aprender?

Comprender cómo el trabajo impacta en tu alimentación y tu sueño, e incorporar estrategias concretas para prevenir y afrontar estos trastornos en tu vida laboral cotidiana.

¿A quién está dirigido?

- Profesionales de Recursos Humanos
- Responsables de formación y bienestar
- Equipos de salud organizacional
- Toda persona que quiera cuidarse mejor en el trabajo

Módulo 1 — El trabajo y tu salud

El estrés laboral, las jornadas extensas y la presión sostenida no solo afectan el rendimiento: transforman profundamente nuestros hábitos de alimentación y sueño. Este módulo pone sobre la mesa datos y realidades que muchas veces silenciamos.

En la persona

- Fatiga crónica
- Ansiedad sostenida
- Desregulación hormonal
- Cambios de peso

En la organización

- Menor productividad
- Mayor ausentismo
- Riesgo de accidentes
- Clima laboral deteriorado

Caso real

Médicos residentes en EE.UU. con jornadas de más de 24 horas: estudios documentaron insomnio severo y alimentación completamente desordenada como consecuencia directa.

Módulo 2 — Trastornos alimenticios y trabajo

"La alimentación no es solo nutrición: es también un espacio de pausa y autocuidado que el trabajo puede invadir."



Comer por estrés

Atracones emocionales, snacks ultraprocesados y atracones nocturnos como válvula de escape ante la presión acumulada.




Saltarse comidas

El exceso de trabajo elimina los tiempos de pausa. Saltarse el almuerzo o cenar tarde se vuelve la norma, no la excepción.



Estimulantes como alimento

Café, energizantes y ultraprocesados reemplazan comidas reales, generando dependencia y desregulación metabólica.

-  **Caso documentado:** En call centers nocturnos de India, los trabajadores reportaron hábitos alimenticios completamente desordenados por la combinación de horarios nocturnos y presión de objetivos constante.

Módulo 3 — Trastornos del sueño y trabajo

"Dormir no es un lujo: es una necesidad fisiológica que sostiene la salud emocional y física."

Principales trastornos

- Insomnio por estrés laboral crónico
- Trastorno del sueño por turnos rotativos
- Apnea agravada por sedentarismo laboral

Señales de alerta

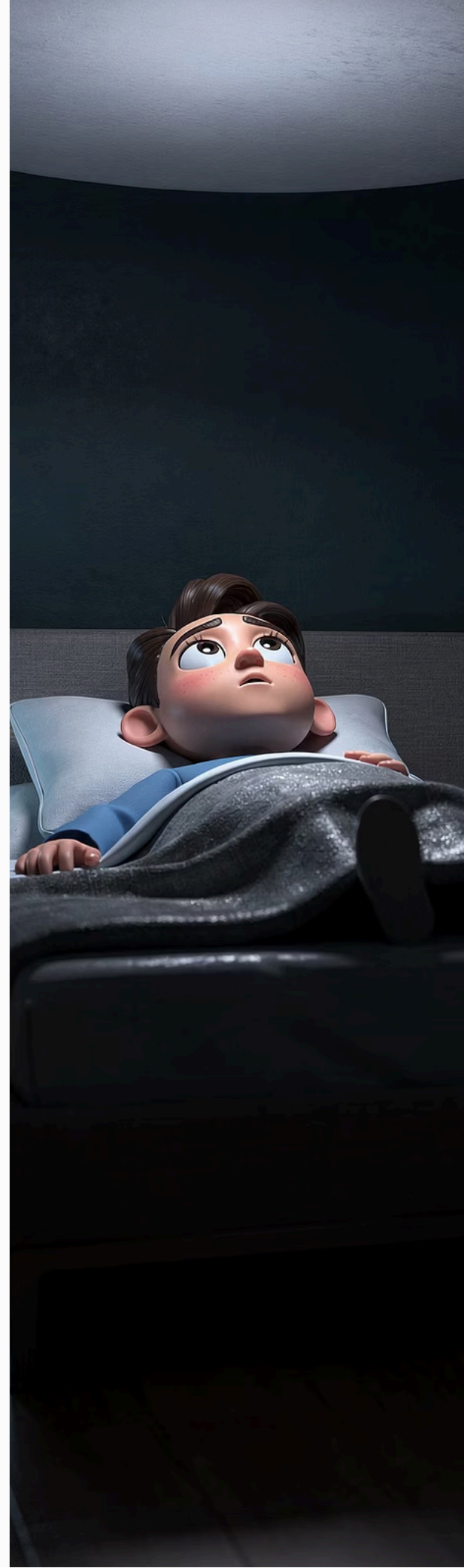
- Dificultad para conciliar el sueño
- Despertares frecuentes durante la noche
- Somnolencia diurna e irritabilidad

Caso internacional

Estudios sobre fatiga en pilotos de aerolíneas llevaron a regulaciones internacionales estrictas sobre horas de descanso. La evidencia era contundente: el cansancio mata.

Caso argentino

Trabajadores del sector tecnológico en Argentina con jornadas extendidas reportaron insomnio crónico y dependencia de pantallas como factores agravantes del deterioro del sueño.



Módulo 4 — Prevención y afrontamiento

El conocimiento es el primer paso. Este módulo te da herramientas concretas para proteger tu bienestar y el de tus equipos, con ejemplos de organizaciones que ya están liderando el camino.



Políticas preventivas

Horarios razonables, pausas activas y desconexión digital como pilares de una cultura organizacional saludable.



Programas de bienestar

Nutrición, mindfulness e higiene del sueño integrados en la agenda corporativa, no como extras, sino como inversión.



Apoyo cuando ya aparecen síntomas

Recursos de RRHH, apoyo médico y psicológico, y ajuste de rutinas laborales y personales con acompañamiento real.

- 📄 **Caso de éxito:** Microsoft y SAP implementaron programas de bienestar digital con pausas de desconexión, asesoría nutricional y talleres de higiene del sueño — con resultados medibles en productividad y retención de talento.

¡Inscríbete hoy y sumá al cambio!

El trabajo no debería costarnos la salud. Con conciencia, prevención y el apoyo adecuado, podemos recuperar el equilibrio entre productividad y bienestar — para nosotros y para nuestros equipos.

4

Módulos completos

Contenido estructurado y progresivo

100%

Basado en evidencia


Casos reales y datos actualizados

\$

Precio accesible

Cupos limitados disponibles

"Este es el momento de invertir en lo más importante: las personas que hacen posible tu organización."

 **Cupos limitados y precio especial de lanzamiento.** No esperes a que se agoten — asegurate tu lugar hoy mismo y llevá este aprendizaje a tu equipo.