



BASES DE LA CONVOCATORIA DEL PROGRAMA SES EN CENTROS EDUCATIVOS 2022

“SUEÑO SANO, ALUMNOS FELICES”

OBJETO

El Grupo de Trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño, organiza el **Programa SES en Centros Educativos 2022, “Sueño sano, alumnos felices”**, para la promoción de la mejora de hábitos saludables de sueño y ritmos circadianos entre los estudiantes y trabajadores de los centros de educación secundaria en España con docencia presencial y que presenten su solicitud para la participación en dicho programa, de acuerdo con el procedimiento establecido por la organización.

Los centros seleccionados para participar en el Programa SES en Centros Educativos 2022, dispondrán de formación y asesoramiento orientados a mejorar la calidad de sueño y rendimiento escolar y profesional, tanto de sus alumnos como de los profesionales que trabajen en él, además podrán optar al premio que le acredita como **“Mejor centro educativo circadiano 2022. Sueño sano, alumnos felices”**.

El Programa SES en Centros Educativos 2022, “Sueño sano, alumnos felices”, se desarrolla en todo el territorio español.

Organizadores de la Convocatoria: Grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño

INSCRIPCIÓN EN EL PROGRAMA

Los centros interesados en participar en el Programa SES en Centros Educativos 2022, “Sueño sano, alumnos felices”, deberán presentar una única candidatura a través del formulario habilitado para tal efecto.

Los candidatos deberán cumplimentar el formulario de inscripción disponible en el siguiente enlace:

[Formulario de inscripción](#)

Si este enlace no funcionase correctamente, se puede copiar y pegar esta dirección en el navegador:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbR3LlwmiXGTJCg20QjtCLhPyW_hXt6VsS3KMj4Tq3w11PkQ/viewform

La inscripción quedará confirmada cuando reciban un correo de confirmación desde la organización, si no lo reciben, por favor, contacten con nosotros a través del correo mj.martinezmadrid@um.es (María José Martínez Madrid, coordinadora del Grupo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño).

El formulario está orientado a recoger la información necesaria para el desarrollo del proceso de selección de forma que la organización pueda contactar con los centros candidatos.

La Sociedad Española de Sueño se compromete a mantener la más absoluta confidencialidad sobre la información aportada por los centros candidatos, con independencia de que éstos puedan ser o no finalmente seleccionados.

El plazo de recepción de candidaturas comienza el 20 de junio de 2022 a las 00:00h y finaliza el 31 de julio de 2022 a las 14.00 horas (GMT).

La organización podría, en caso necesario, ampliar el plazo de recepción de candidaturas mediante anuncio publicado en la Web de la Sociedad Española de Sueño, localizada en la URL: <https://ses.org.es/>

REQUISITOS Y SELECCIÓN DE PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA SES EN CENTROS EDUCATIVOS 2022, “SUEÑO SANO, ALUMNOS FELICES”

Podrán ser candidatos de este programa los centros que cumplan los siguientes requisitos:

- Institutos o centros de educación secundaria, públicos, concertados o privados
- Que imparta docencia de forma presencial en ESO, Bachillerato y/o Formación Profesional.

La selección de los centros se realizará **por orden de recepción de la solicitud**, teniendo en cuenta el día y la hora de inscripción.

Los centros educativos de las candidaturas preseleccionadas podrán ser contactados por teléfono o correo electrónico y convocados a una actividad grupal y/o entrevista personal, online que servirá de base para la selección final de un máximo de diez centros.

Los diez centros finalmente seleccionados serán contactados a través de correo electrónico a la dirección que indiquen en el formulario de inscripción.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA SES EN CENTROS EDUCATIVOS 2022

Los centros seleccionados se incorporarán al Programa Centros Educativos 2022, “Sueño sano, alumnos felices” y podrán beneficiarse de un **webinario sobre sueño** y rendimiento escolar tanto para sus alumnos como trabajadores.

Además, el Programa SES EN CENTROS EDUCATIVOS 2022 pondrá a disposición de los participantes un dispositivo KRONOBED, para realizar un **estudio integral de orientación, iluminación y ruidos** de las estancias que desee, con el fin de poder aconsejarles, si lo desean, en el tipo de iluminación que deben tener, atendiendo a la intensidad, la temperatura de color, entre otras cuestiones. Además, este registro les permitirá optar al **premio** que otorga este programa y se detalla más adelante.

El dispositivo KRONOBED se engloba dentro de los dispositivos de medida, registro, monitorización, análisis, transmisión de la información y diagnóstico de estados alterados en relación con los ritmos circadianos y el sueño junto a las condiciones ambientales en las que se desarrolla la vida de los participantes, con atención especial a centros escolares, ambientes hospitalarios, hogares y ergonomía del puesto de trabajo. KRONOBED consiste en un sistema de

monitorización y registro domiciliario o ambulatorio de variables fisiológicas y médicas que comprende:

- Un actímetro triaxial
- Dos sensores de temperatura
- Dos sensores de humedad
- Un sensor de presión atmosférica
- Cinco luxómetros
- Dos sonómetros
- Un marcador de eventos

Tras una semana de registro, se realizará el análisis de resultados y elaboración de un informe personalizado de iluminación, orientación y ruido. Dicho informe permitirá al equipo técnico determinar qué centro, de los participantes, dispone del mejor entorno circadiano en lo que a iluminación, orientación y ruido se refiere, obteniendo el **título a “Mejor centro educativo circadiano 2022. Sueño sano, alumnos felices”**, avalado por la Sociedad Española de Sueño, que lo acredita como centro educativo comprometido con la higiene de sueño y el rendimiento escolar y profesional.

Además, los centros seleccionados y principalmente el ganador, tendrá acceso a múltiples medios de comunicación para contar su experiencia con el Programa SES en Centros Educativos 2022, “Sueño sano, alumnos felices”, dar a conocer su centro y contar cómo trabajan en la mejora de la calidad de sueño y rendimiento de sus alumnos y trabajadores.

Firmado mediante firma electrónica

María José Martínez Madrid

Coordinadora del grupo de Cronobiología de la SES