



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

SUBPROGRAMA “DESCANSO, HÁBITOS E HIGIENE DEL SUEÑO”

Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES



ACUERDOS SUGERIDOS

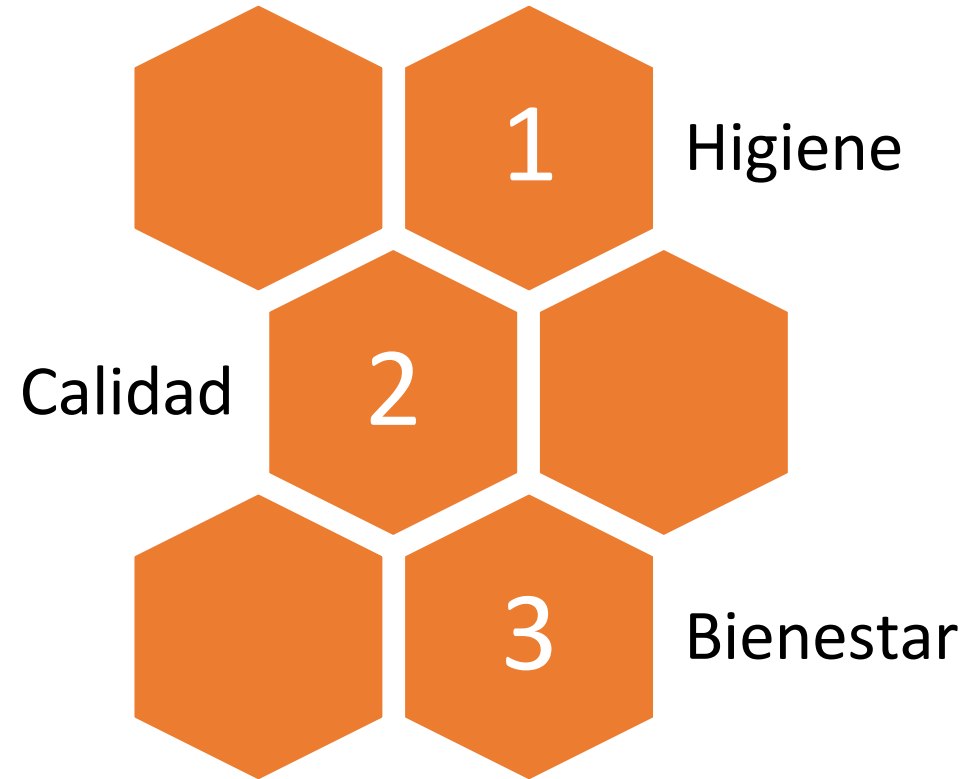
A**Confidencialidad****B****Respeto****C****Empatía****D****Uso del tiempo**

MICROCICLO
1

**“DORMIR BIEN PARA
VIVIR MEJOR”**



OBJETIVO



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES



“SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



FUNCIONES FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS

- ❖ **Hormonas**
- ❖ **Crecimiento**
- ❖ **Energía**
- ❖ **Neuronal**
- ❖ **Memoria**
- ❖ **Endocrina**
- ❖ **Inmunitaria**
- ❖ **Metabólica**



RELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y EL RENDIMIENTO EN EL TRABAJO



Bienestar



Salud



Cerebro



Cognición

EL SUEÑO Y LA SALUD MENTAL

Ansiedad



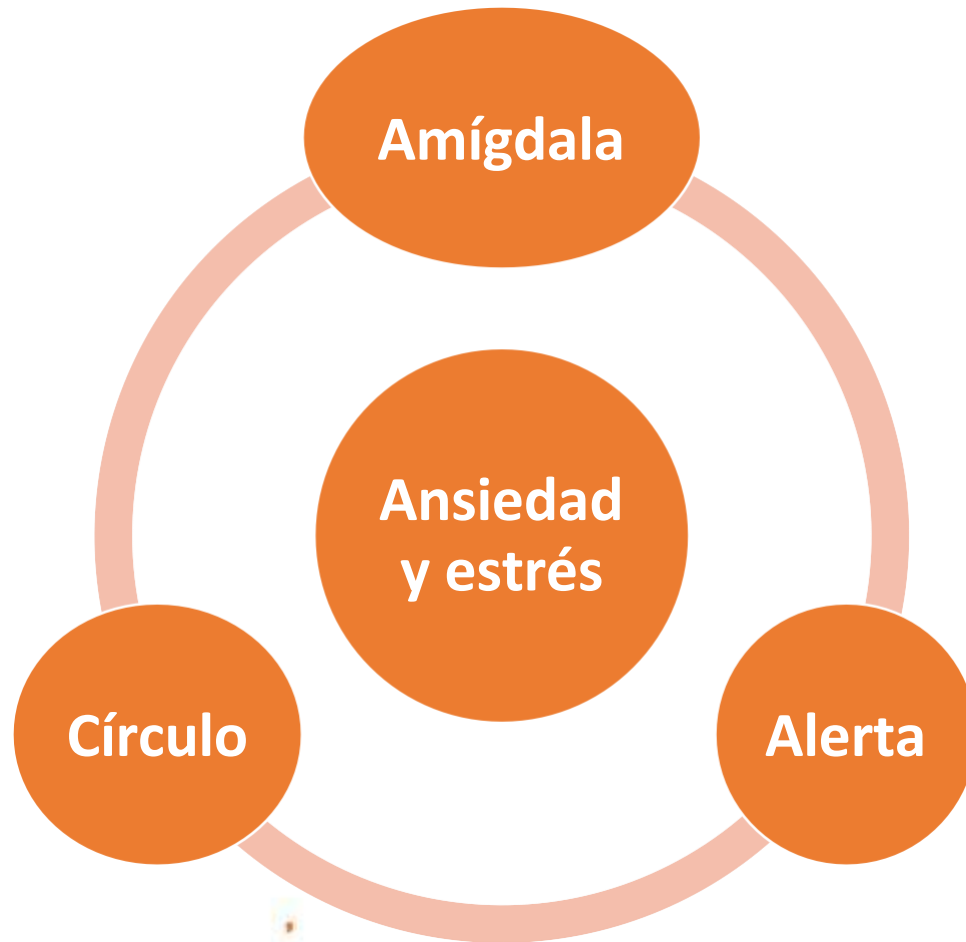
Depresión



Irritabilidad



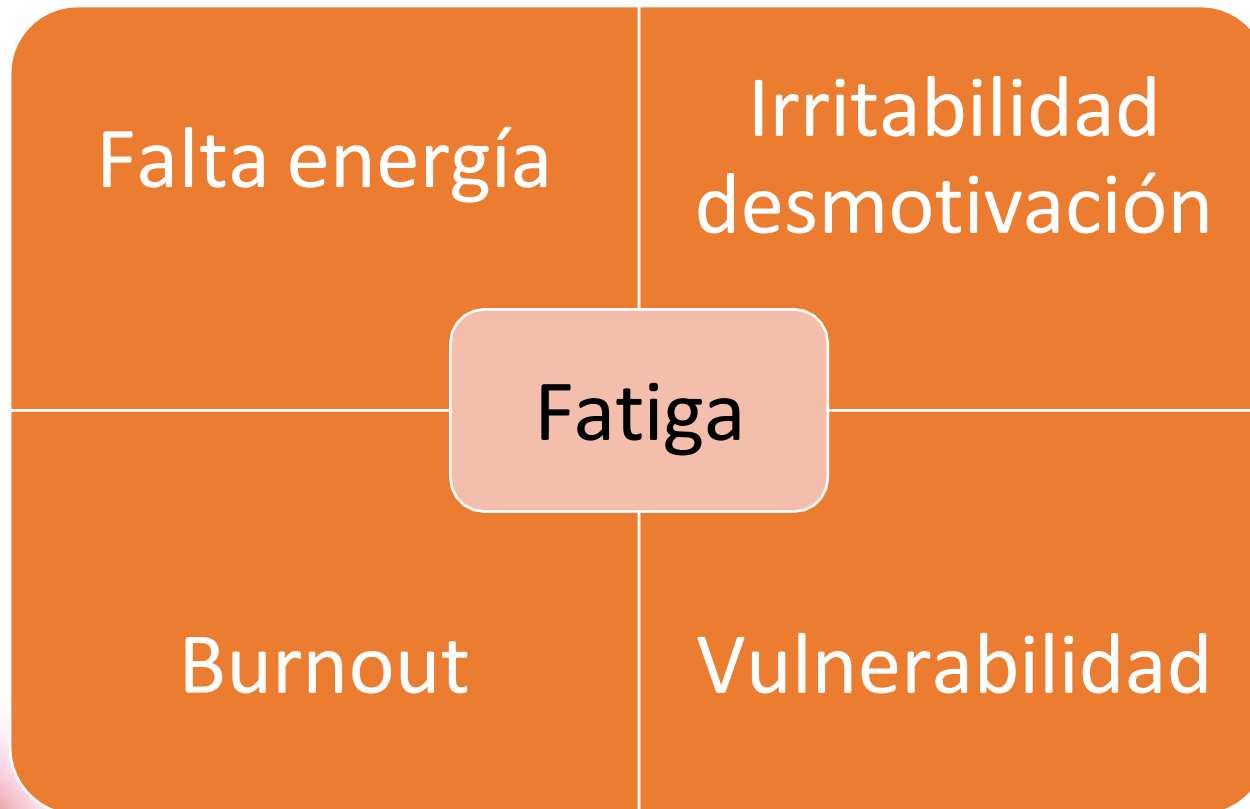
CONSECUENCIAS DEL MAL DESCANSO



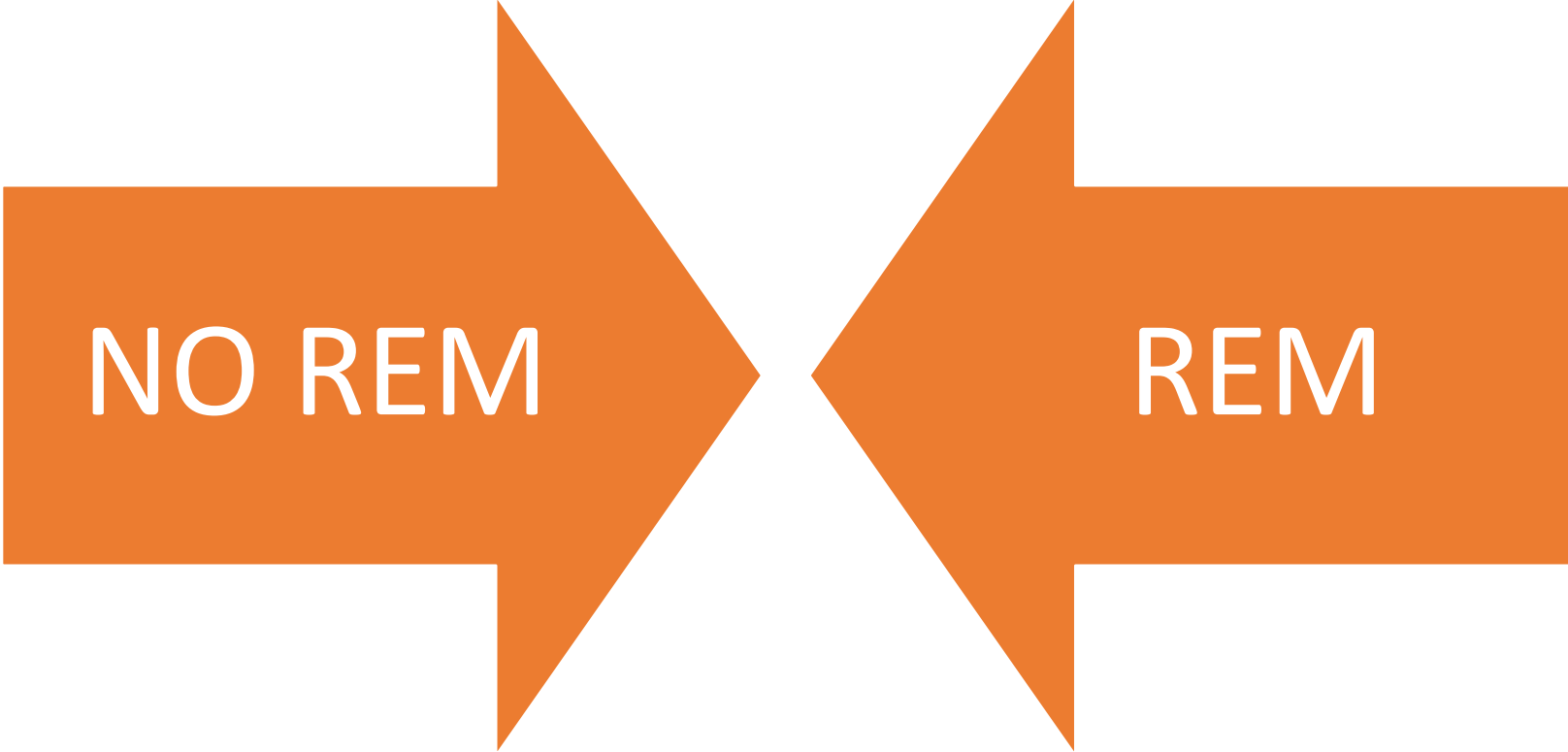
CONSECUENCIAS DEL MAL DESCANSO



CONSECUENCIAS DEL MAL DESCANSO



TIPOS DE SUEÑO



NO REM

REM

NO REM – FASE 1

ADORMECIMIENTO



Vigilia a sueño



5 a 10 min.



Relajación



Fácil despertar



NO REM – FASE 2

SUEÑO LIGERO



20 a 30 min.



Temperatura



Memoria



50% tiempo



NO REM – FASE 3 SUEÑO PROFUNDO



20 a 40 min.



Regeneración



Recuperación



Despertar
desorientación



REM

MOVIMIENTOS OCULARES RÁPIDOS



90 min.

20% - 25%
tiempo



Actividad
cerebral

Sueños
vividlos

NOCHE DE SUEÑO

(EJEMPLO DE 5 CICLOS – 7,5 HORAS APROX.)

Ciclo 1 (0:00 – 1:30)

[NREM (profundo largo) _____] [REM —]

Ciclo 2 (1:30 – 3:00)

[NREM _____] [REM —]

Ciclo 3 (3:00 – 4:30)

[NREM _____] [REM —]

Ciclo 4 (4:30 – 6:00)

[NREM _____] [REM —]

Ciclo 5 (6:00 – 7:30/8:00)

[NREM _____] [REM —]

DURACIÓN Y CANTIDAD DE SUEÑO RECOMENDADO SEGÚN LA EDAD

EDAD	HORAS RECOMENDADAS
Recién nacidos (0-3 meses)	14 - 17 horas
Bebés (4-11 meses)	12 - 15 horas
Niños pequeños (1-2 años)	11 - 14 horas
Preescolares (3-5 años)	10 - 13 horas
Niños en edad escolar (6-13 años)	9 - 11 horas
Adolescentes (14-17 años)	8 - 10 horas
Adultos jóvenes (18-25 años)	7 - 9 horas
Adultos (26-64 años)	7 - 9 horas
Adultos mayores (65+ años)	7 - 8 horas

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL SUEÑO

Instrucciones: Responda cada pregunta seleccionando la opción que mejor represente su situación en los últimos 30

Rutina y horarios de sueño:

#	PREGUNTA Y OPCIONES	INDIQUE OPCIÓN (letra)
1	¿A qué hora suele acostarse entre semana?: a. Antes de las 10:00 p.m. b. Entre las 10:00 p.m. y la medianoche c. Después de la medianoche	

a	b	c
0	0	0

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL SUEÑO

MAYORÍA RESPUESTAS	TIPO DE DESCANSO	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES
A Verde	Buen descanso	Se observan hábitos de sueño saludables	- Continuar con una rutina regular - Mantener un ambiente adecuado para el descanso
B Amarillo	Sueño irregular	Existen oportunidades de mejora mediante pequeños ajustes	- Se sugiere establecer horarios más regulares - Reducir el uso de pantallas y manejar adecuadamente el estrés
C Rojo	Problemas de sueño	Es posible que se esté experimentando un trastorno del sueño o que sea necesario mejorar los hábitos relacionados	- Se recomienda implementar cambios en la rutina - Si las dificultades persisten, consultar a un especialista

TRASTORNOS DEL SUEÑO



Salud

Alteraciones

Cantidad
calidad

Trastornos

Conciliación
mantenimiento

Despertares

Respiración
Circadiano

INSOMNIO

Conciliación /
mantenimiento / despertar

Agudo: Estrés y cambios

Crónico: Factores
psicológicos, enfermedad,
malos hábitos



INSOMNIO

CAUSAS

Estrés

Malos hábitos

Enfermedades

Ambiente

CONSECUENCIAS

Fatiga

Enfermedades

Rendimiento

APNEA DEL SUEÑO



**Apnea
obstructiva
del sueño**



**Apnea
central del
sueño**

APNEA DEL SUEÑO

SÍNTOMAS

Ronquidos

Asfixia

Somnolencia

FACTORES RIESGO

Sobrepeso

Consumo SPA

Anomalías

NARCOLEPSIA



NARCOLEPSIA

SÍNTOMAS

Episodios sueño

Cataplejía

Alucinaciones

Parálisis

CAUSAS

Falta hipocretina

Genético

Autoinmune

TRASTORNO DEL RITMO CIRCADIANO DEL SUEÑO



TRASTORNO DEL RITMO CIRCADIANO DEL SUEÑO

TIPOS

Síndrome fase sueño retrasada

Síndrome fase sueño avanzada

Trastorno turnos

Jet lag

CONSECUENCIAS

Concentración
rendimiento

Metabolismo
enfermedades

TRASTORNO DEL SUEÑO REM



**Trastorno conducta
sueño REM**



**Pesadillas
recurrentes**



TRASTORNOS DEL SUEÑO



Terrores nocturnos

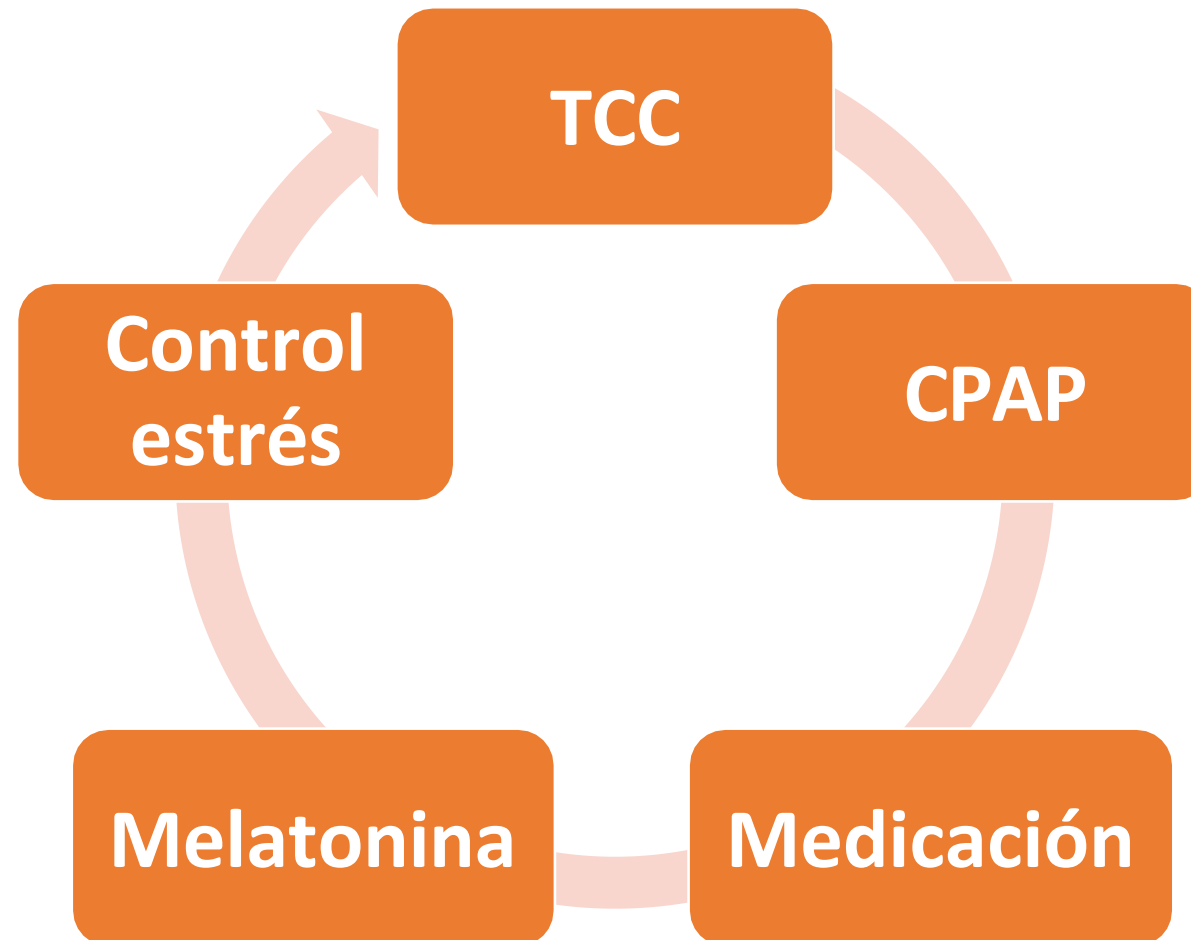


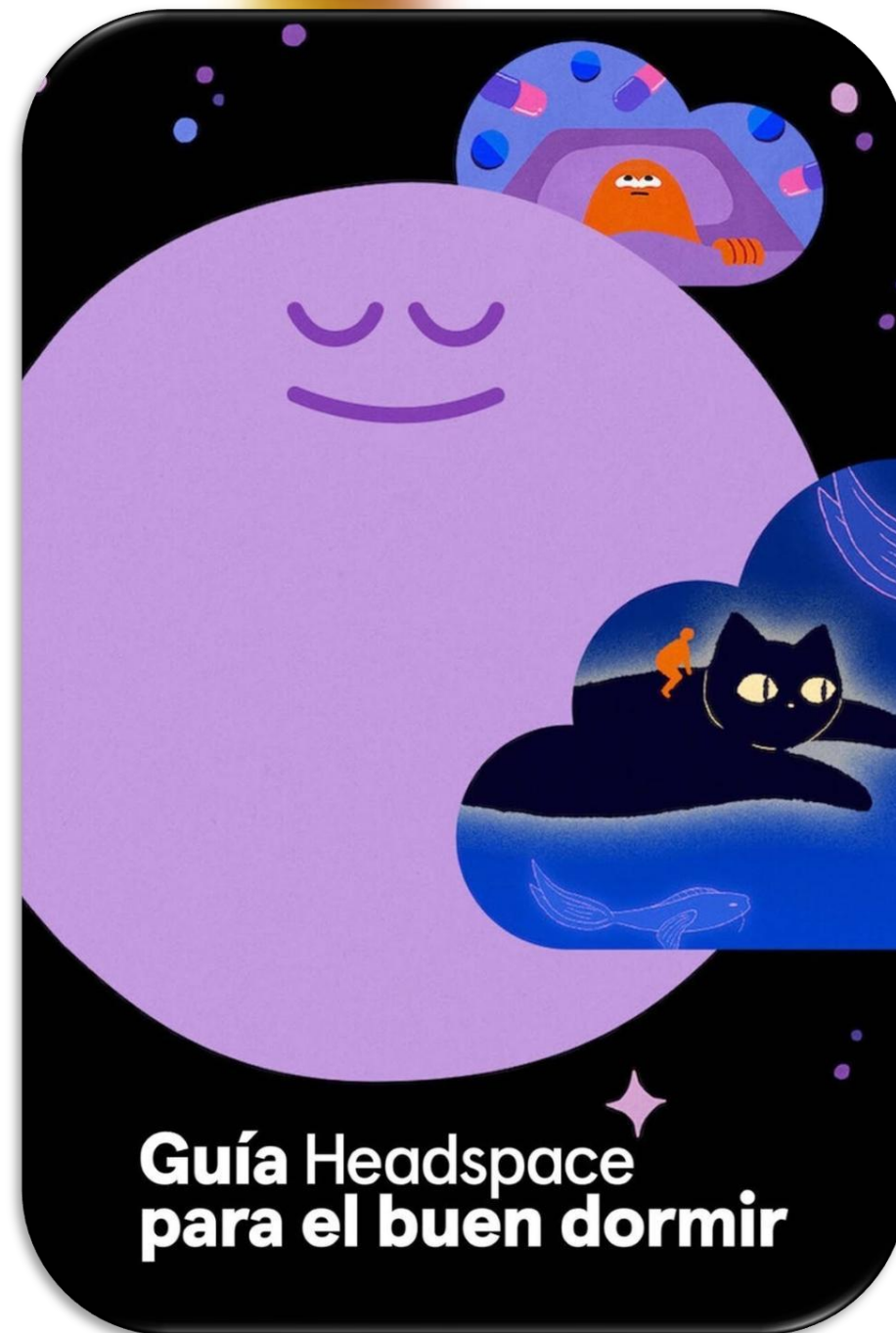
Sonambulismo

HIGIENE DEL SUEÑO



TERAPIAS Y TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

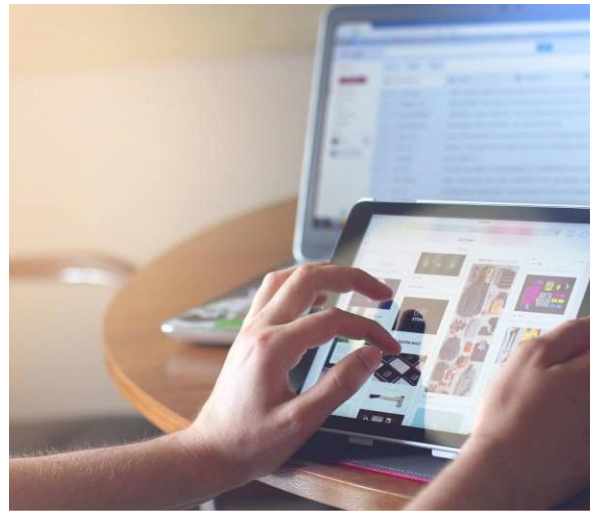




ESTRATEGIAS PARA UNA HIGIENE DEL SUEÑO SALUDABLE



**Rutina de sueño
consistente**



**Evitar pantallas y
estímulos**



**Ritual relajación
nocturno**

ESTRATEGIAS PARA UNA HIGIENE DEL SUEÑO SALUDABLE



Optimizar entorno



Actividad física

ESTRATEGIAS PARA UNA HIGIENE DEL SUEÑO SALUDABLE



No forzar el sueño



Luz natural día



Gestionar estrés

¿QUÉ HACER SI LA MENTE NO ME DEJA DORMIR?

Bebida tibia

Ducha caliente

Leer

Música suave

Contar hacia atrás

Ejercicios respiración

Meditación

Contacto con naturaleza

Color violeta

Detener mente

Cambiar pensamiento

No ver el reloj

Aromáticas relajantes

Ritual para dormir

DETENER LA MENTE

CORPORALES

☐☐ Stop☐ Presión consciente☐ Cambio postura☐ Mirada fija

RESPIRACIÓN

☐☐ Exhalación larga☐ Suspiro fisiológico☐ Contar respiraciones

SENTIDO PERSONAL

☐☐ Frase breve significativa☐ Mini ritual☐ Visualización rápida

ESCRITOS

☐☐ Descargar y cerrar☐ Caja de preocupaciones☐ Palabra ancla

CAMBIO DE CANAL

☐☐ Agua fría☐ Micro movimiento☐ Objeto ancla

CONSTRUYA SU RUTINA IDEAL

HORA	ACTIVIDAD	NOTAS
4:00 p.m. - 5:00 p.m.		
5:00 p.m. - 6:00 p.m.		
6:00 p.m. - 7:00 p.m.		
7:00 p.m. - 8:00 p.m.		
8:00 p.m. - 9:00 p.m.		
9:00 p.m. - 9:30 p.m.		
9:30 p.m. - 10:00 p.m.		
10:00 p.m. - 10:30 p.m.		
10:30 p.m. - 11:00 p.m.		
11:00 p.m.		

CONSTRUYA SU RUTINA IDEAL

HORA	ACTIVIDAD	NOTAS
4:00 p.m. - 5:00 p.m.	Ejercicio físico (caminar, yoga, gimnasio)	Evite el ejercicio intenso después de esta hora para no afectar el sueño.
5:00 p.m. - 6:00 p.m.	Merienda ligera (si aplica)	Opte por snacks saludables sin cafeína ni azúcar en exceso.
6:00 p.m. - 7:00 p.m.	Tiempo de relajación o hobby	Lea, dibuje o escucha música relajante. Evite pantallas brillantes.
7:00 p.m. - 8:00 p.m.	Cena ligera y saludable	Evite comidas pesadas o picantes. Incluya proteínas y carbohidratos complejos.
8:00 p.m. - 9:00 p.m.	Tiempo en familia o actividades tranquilas	Conversaciones relajadas, lectura o preparación para el día siguiente.
9:00 p.m. - 9:30 p.m.	Desconexión digital (sin pantallas)	Reduzca la luz azul para facilitar la producción de melatonina.
9:30 p.m. - 10:00 p.m.	Higiene nocturna y relajación	Ducha tibia, cepillado de dientes y rutinas de cuidado personal.
10:00 p.m. - 10:30 p.m.	Técnicas de relajación antes de dormir	Meditación, respiración profunda o lectura ligera.
10:30 p.m. - 11:00 p.m.	Acostarse y prepararse para dormir	Mantenga una habitación oscura, fresca y sin ruidos molestos.
11:00 p.m.	Dormir	Intente dormir entre 7 - 9 horas según su necesidad.

CONSEJOS PARA OPTIMIZAR EL ENTORNO PARA DORMIR



Control luz



**Reducción
ruido**



**Temperatura
ideal**



**Comodidad
colchón
almohadas**



**Organización
ambiente
relajante**

RESPIRACIÓN PARA DORMIR



RETO DE LOS 7 DÍAS



RESPIRACIÓN PARA DORMIR



Respiración 4 - 6

- Inhala - 4
- Exhala - 6
- Repite 5 a 10



Técnica 4 - 7 - 8

- Inhala - 4
- Sostén - 7
- Exhala - 8
- Haz 4 ciclos



Respiración con conteo

- Inhala normal
- Exhala cuenta 1
- Siguiente respiración 2
- Continuar hasta 5
- Volver a empezar

RETO DE LOS 7 DÍAS

DIARIO DEL SUEÑO

	Calidad del sueño
	
	Nivel de descanso al despertar

Hora de acostarse y despertarse

Calidad del sueño

Despertares nocturnos

Nivel de descanso al despertar