



**UNIVERSIDAD CES**

Un compromiso con la excelencia

VEGUELA MINERUCACIÓN

## PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DEL SUEÑO

Código: PT-BI-004

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

**PROCESO**

**Bienestar institucional y desarrollo humano**

### Bienestar Institucional y Desarrollo Humano

#### Recomendaciones Generales:

La siguiente guía pretende brindar a los psicólogos de Bienestar Institucional y Desarrollo Humano de la Universidad CES, herramientas que permitan el abordaje básico de las problemáticas comunes que surgen en consejería psicológica.

#### Principios Generales:

- Brindar una actitud empática por medio de una escucha activa y amable.
- Garantizar un ambiente adecuado.
- Evitar interrupciones frecuentes.
- Mantener un orden lógico y coherente de las preguntas.
- Mantener el tema del motivo de consulta (No saltar de un tema a otro).

#### Guía breve para abordaje de Trastorno de Sueño - Insomnio (TSI)


El insomnio es un trastorno del sueño frecuente que puede causar dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o hacer que la persona despierte demasiado temprano y no pueda volver a dormir.

#### Características generales del TSI:

Fisiológico	Conductual	Cognitivo	Emocional
Dificultad para dormir. Somnolencia o sensación de cansancio durante el día.	Aumento de los errores o los accidentes.	Lentitud para realizar actividades o falta de concentración. Preocupaciones constantes. Pensamientos de tipo obsesivo.	Irritabilidad, depresión o ansiedad.

#### Síntomas de alerta:

- Que el insomnio afecte el desempeño cotidiano y represente un malestar significativo para la persona.
- Hipersensibilidad emocional, aumentando el riesgo en la persona de padecer un episodio depresivo o ansioso.
- Alteraciones sensorio perceptivas.

 <p><b>UNIVERSIDAD CES</b> Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small></p>	<p><b>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DEL SUEÑO</b></p>	
<p>Código: PT-BI-004</p>	<p>Fecha: 07/04/2021</p>	<p>Versión: 01</p>
<p><b>PROCESO</b></p>	<p><b>Bienestar institucional y desarrollo humano</b></p>	

**Pasos para realizar en consejería psicológica:**

1. Realizar psicoeducación sobre lo que es ansiedad y la importancia de iniciar un proceso terapéutico.
2. Realizar un consentimiento informado.
3. Realizar un encuadre del proceso realizado en Bienestar Universitario.
4. Realizar psicoeducación sobre el malestar clínicamente significativo.
5. Psicoeducación de rutas de atención (EPS – Directorio – Sabaneta).
6. Formato de remisión.

**Técnicas a utilizar con un estudiante que presenta TSI**

El objetivo principal es ayudar a la persona a reconocer y cambiar las creencias que afectan su capacidad de dormir, por medio del control o la eliminación los pensamientos negativos y las preocupaciones que lo hacen mantener despierto. Además, las diferentes técnicas buscan generar buenos hábitos de sueño.

- **Terapia de control del estímulo.**

Este método ayuda a eliminar los factores que condicionan la mente de la persona para que se resista al sueño.

Pasos:

1. Establecer un horario constante para acostarse y levantarse.
2. Evitar las siestas.
3. Usar la cama solo para dormir.
4. Salir de la habitación si no puede conciliar el sueño antes de los 20 minutos, y solo regresar a la cama cuando esté somnoliento.

- **Restricción del sueño.**

Consiste en reducir el tiempo de permanencia en la cama, de manera que cuando la persona esté en ella, sea solo para dormir. Al generar un estado de privación parcial del sueño, el cansancio aumenta. Puede tomar varias noches en generar el estado de cansancio suficiente, pero progresivamente se llega a un sueño adecuado.



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

VIGILADA MINEDUCACIÓN

## PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DEL SUEÑO

Código: PT-BI-004

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

**PROCESO**

**Bienestar institucional y desarrollo humano**

- **Higiene del sueño.**

Este método de terapia implica cambiar hábitos de estilo de vida básicos que influyen en el sueño y establecer una rutina. Seguir la rutina rigurosamente acostumbra a la mente de la persona a que una vez inicie con su “ritual de sueño”, comenzará a sentir sueño.

Se le indica a la persona que antes de dormir:

- ✓ Mejore su espacio para dormir (bajar las luces, apagar equipos que generen ruido).
- ✓ Organizar su cama. (quitar todo lo que este sobre ella que estorbe para dormir como computador, Tablet, controles, ropa, etc.).
- ✓ Ponerse la pijama o ropa cómoda.
- ✓ Realizar su rutina de aseo (dientes, ir al baño, lavarse manos).
- ✓ Acomodarse en la cama en posición cómoda.
- ✓ Respirar profundo hasta llenar los pulmones completamente de aire, y luego exhalar contando lentamente de 10 a 0. Puede repetir ese ejercicio hasta que se sientas relajado, cerrando los ojos, hasta que se quede dormido.

Es importante que la persona evite fumar, tomar cafeína, consumir mucha azúcar o alimentos muy pesados para su organismo antes de dormir, para que logre conciliar el sueño con mayor facilidad.

- **Entrenamiento en relajación.**


Este método ayuda a calmar la mente y el cuerpo a través de la meditación, la visualización guiada y la relajación muscular, entre otros.

- **Técnica de intención paradójica.**

Implica evitar cualquier esfuerzo por quedarse dormido. Preocuparse por no poder dormir puede mantener a la persona despierta. Cuando la persona deje de intentar querer dormir, logrará relajarse, y puede ser más sencillo acceder al sueño.

**IMPORTANTE:**

- Estas técnicas sirven para ayudar a la persona a que encuentre estrategias efectivas para disminuir su malestar.
- En caso de no lograr mejora a partir de las técnicas expuestas, se recomienda realizar un proceso de remisión a través de la EPS de la persona para que reciba atención médica.
- Cuando la persona indica que tiene ideación suicida activa o ideas de muerte activas, es necesario aplicar el protocolo de valoración de riesgo de suicidio y anejarlo al seguimiento. Posterior a aplicar el protocolo, es necesaria la remisión por psiquiatría y

 <b>UNIVERSIDAD CES</b> Un compromiso con la excelencia <small>VIRREINADO DE EDUCACIÓN</small>	<b>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS          FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DEL SUEÑO</b>	
Código: PT-BI-004	Fecha: 07/04/2021	Versión: 01
<b>PROCESO</b>	<b>Bienestar institucional y desarrollo humano</b>	

psicoterapia a través de su EPS, el directorio de profesionales de salud mental de Vivamente, o la IPS sabaneta.

- Es necesario realizar el seguimiento pertinente al estudiante, y estar en contacto directo con la facultad frente a cualquier novedad.

<b>CONTROL DE CAMBIOS</b>		
<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN</b>	<b>CAMBIO REALIZADO</b>	<b>RESPONSABLE DEL CAMBIO</b>
(Incluya la última fecha de actualización del procedimiento.)	(Detalle el cambio propuesto o razón de creación del documento, frente a la pertinencia que se tiene para el cumplimiento del objetivo del proceso)	(incluya en nombre del responsable que creó o modificó el documento por última vez, cargo y Área de trabajo)