

# Alteracion del sueño

Una guía para dormir  
mejor.

# Índice

**3** ¿A quién va dirigido este booklet?

**4** ¿No te da sueño?

**7** Ciclo conductual

**9** ¿Ha pasado por algo similar?

**10** ¿Cómo ponerlo en práctica?


**12** El ciclo de la hipersonia

**14** Activación conductual

**17** Bibliografía

# ¿A quién va dirigido este booklet?

Este booklet es para ti, que tienes problemas para dormir y quieres entender qué le pasa a tu cuerpo y a tu mente. Los cambios en el sueño son comunes y afectan el estado de ánimo, la energía y la rutina.




# ¿No te da sueño? ¿Te sientes cansado incluso después de dormir?

El **insomnio** es cuando dormimos mal, a menudo debido a preocupaciones, y eso nos afecta al día siguiente.

Por otro lado, la **hipersomnia** ocurre cuando, aunque logremos dormir por la noche, sentimos mucho sueño durante el día, lo que puede ser un signo de algo más grave.

Además del cansancio, estas condiciones afectan el funcionamiento durante el día y aumentan la probabilidad de desarrollar o agravar trastornos mentales.



# En otras palabras...



El insomnio es como un celular que no se carga por completo. Pasas la noche «enchufado», pero la batería de tu cuerpo nunca llega al 100 %, y la hipersomnia es como tener un celular que se carga al 100 %, pero la batería se descarga de inmediato.



# Ciclo conductual



## ¿Sabes qué es un ciclo conductual?

Es cuando repetimos un comportamiento porque tiene una consecuencia que nos hace querer volver a hacerlo.

Tanto el insomnio como la hipersomnía pueden entenderse a partir de este ciclo.

La buena noticia es que hay formas de lidiar con esto. A continuación, encontrarás técnicas basadas en la evidencia que se pueden poner en práctica, incluso sin un acompañamiento profesional inmediato.

# En la práctica,

El ciclo del insomnio suele comenzar con algún tipo de estrés, que activa el cuerpo y dificulta naturalmente el sueño.

Entonces, la persona adopta estrategias para intentar controlarlo, como forzar el sueño, permanecer en la cama y mirar el reloj, que son formas de evitar la incomodidad de no poder dormir y, por lo tanto, alimentan la preocupación.

Así, con el tiempo, el comportamiento deja de depender únicamente de la fuerza de voluntad y comienza a ocurrir casi automáticamente, consolidando el cambio.

# ¿Ha pasado por algo similar?

## Esto puede ayudarle...

El **tratamiento conductual** para el insomnio ayuda a regular el sueño mediante cambios sencillos en la rutina y el entorno. La idea es enseñar al cuerpo y al cerebro a asociar la cama con el sueño y crear hábitos que favorezcan el descanso. Aquí tienes algunas cosas que puedes empezar a poner en práctica:

**Usa la cama solo para dormir:** Evita ver la tele, usar el celular, estudiar o comer en la cama. Estas actividades confunden al cerebro y dificultan el sueño. No te quedes acostado haciendo planes o preocupándote. Si tus pensamientos están muy acelerados, levántate.

**Prepara el ambiente para dormir:** Baja las luces, busca silencio, una temperatura agradable y evita las distracciones.

**Despiértese todos los días a la misma hora:** Aunque haya dormido mal, este hábito hará que su cuerpo tenga una rutina bien definida, lo cual será fundamental para regularizar el sueño.

# Pero, ¿cómo lograr poner en práctica estos cambios?

Mantener la constancia significa repetir pequeñas acciones de manera regular, incluso cuando no vemos resultados inmediatos.

La constancia ayuda a cambiar comportamientos porque la repetición y la regularidad fortalecen las asociaciones entre situaciones, respuestas y consecuencias.

Así, con el tiempo, el comportamiento deja de depender solo de la fuerza de voluntad y comienza a ocurrir casi automáticamente, consolidando el cambio.

## 1. Empieza poco a poco

Elige uno o dos hábitos a la vez (p. ej., levantarte a la misma hora y evitar las siestas)

## 2. Acepta los altibajos

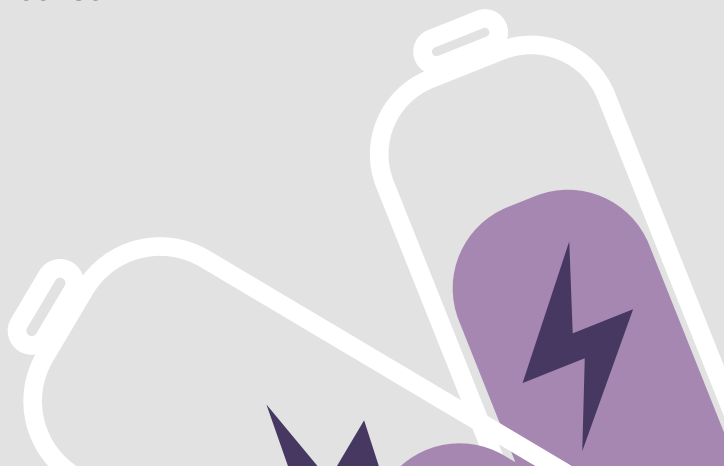
Las noches malas son parte del proceso; no cambies la rutina por culpa de ellas.

## 3. Registra el progreso

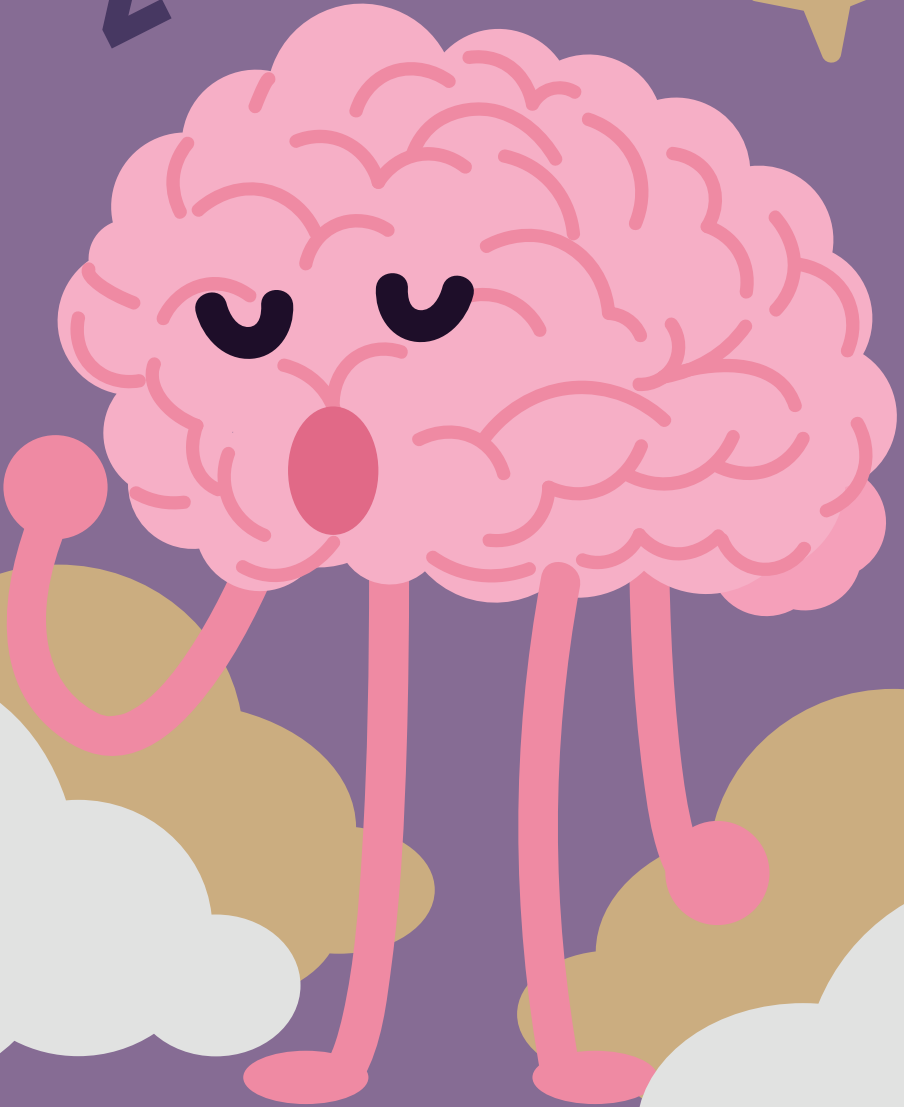
Ver los avances motiva

## 4. Recompénsese

Esto aumenta la probabilidad de que el comportamiento adecuado se repita.



z z z



# Ciclo de la hipersomnía

Ahora que ya entiendes cómo funciona el insomnio, veamos cómo se desarrolla el ciclo de la hipersomnía.



Al sentir cansancio excesivo durante el día, la persona busca siestas largas o pasa más tiempo en la cama para «recuperar energía».

Estos comportamientos proporcionan un alivio inmediato de la somnolencia, pero terminan desregulando el ritmo biológico y perjudicando la calidad del sueño nocturno.

Como consecuencia, el sueño se vuelve más fragmentado y menos reparador, lo que genera aún más cansancio al día siguiente. Cuanto más duerme la persona fuera de su horario habitual o permanece un tiempo excesivo en la cama, más pierde el cuerpo referencias claras de sueño y vigilia, lo que mantiene la hipersonia.



## Activación conductual

Consiste en retomar gradualmente actividades significativas y placenteras de la vida cotidiana, lo que ayuda a mejorar el estado de ánimo y a disminuir la sensación de cansancio constante.

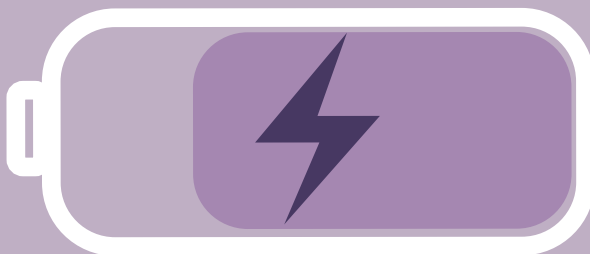


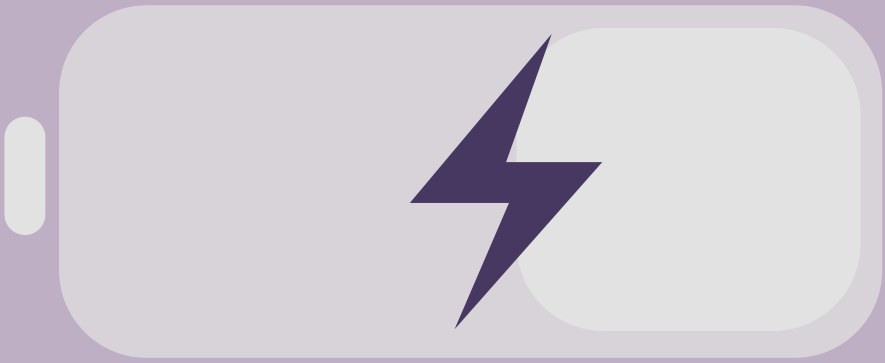
**Exposición a la luz natural:** Al despertarse, expóngase a la luz del sol durante al menos 15 minutos. Esto reforzará las señales de vigilia y ayudará a suprimir la melatonina durante el día.

**Actividades estimulantes:** Planifique actividades físicas ligeras o tareas estimulantes inmediatamente después de despertarse. Esto ayuda al cuerpo a salir del estado de somnolencia y refuerza el estado de vigilia.

**Control de las siestas:** Planifique siestas cortas, de hasta 20 minutos, siempre a la misma hora del día, preferiblemente antes de las 3 p.m. Esto reduce la sensación de lentitud después de siestas largas.

Introducir actividades que proporcionen estímulos agradables (como el movimiento, la interacción social y el contacto con la luz natural) permite romper el ciclo de somnolencia porque fortalece las señales de alerta del cuerpo, genera un aumento de energía y mejora el estado de ánimo, regulando mejor el ritmo biológico.





# **Cuidar el sueño es una forma de cuidarse a uno mismo**

Los cambios en el sueño son una señal de que su cuerpo y su mente necesitan atención. Reconocer estos síntomas es el primer paso para cuidar la salud mental. Recuerde, no tiene que enfrentar esto solo. Si los síntomas persisten, es fundamental buscar ayuda profesional.

# Bibliografía

Asociación Americana de Psiquiatría. (2023). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales - DSM-5-TR: Texto revisado. Artmed.

Edinger, J. D., & Carney, C. E. (2014). Superar el insomnio: un enfoque de terapia cognitivo-conductual, guía para terapeutas (2.<sup>a</sup> ed.). Oxford University Press.

Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2022). Activación conductual. Sinopsys Editora.

## AUTORÍA

Luiza Ramos de Carvalho Oliveira

Más información

Thayslane Larissa Ribeiro Almeida

Más información

## MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Vitoria Gama

Más información

## SUPERVISIÓN

Dandara Palhano

Más información

## ORIENTACIÓN

André Faro

Más información

### Cómo citar

Ribeiro-Almeida, T. L., Oliveira, L. R. C, Gama, V. N, Palhano, D., Faro, A. (2025). Alteracion del sueño: una guía para dormir mejor. [Folleto digital]. Grupo de Estudios e Investigación en Psicología de la Salud - GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil)

 [www.geppsuufs.com](http://www.geppsuufs.com)

 @gepps\_ufs



Apunta la cámara  
y aprende más sobre los booklets

