

Fundación **MAPFRE**

**CÓMO DERROTAR AL INSOMNIO: *EL
PLAN DE ACCIÓN DE 4 PASOS PARA NO
PASAR NI UNA NOCHE EN VELA NUNCA
MÁS***

Antonio Gonzalo Santana Santana

Psicólogo

Máster en Investigación en Psicología en Procesamiento Emocional



¿Cómo derrotar el insomnio?

El plan de acción de 4 pasos para no pasar ni una noche en vela nunca más

Fundación
MAPFRE

Webinar sobre el sueño

18 DE SEPTIEMBRE DE 2025

12:30 - 13:30 H

(11:30 -12:30 H
en Canarias)



Impartido por:

**Antonio Gonzalo
SANTANA SANTANA**

psicólogo col. P-01348

CÓMO DERROTAR EL INSOMNIO:

EL PLAN DE ACCIÓN DE 4 PASOS PARA NO PASAR NI UNA NOCHE MÁS EN VELA NUNCA MÁS



Dormir mal vs. Insomnio



- **Dormir mal:** episodios puntuales, suele deberse a factores externos (estrés, ruido, café, colchón, etc.). No implica un trastorno.
- **Insomnio:** trastorno clínico. Dificultad para dormir ≥ 3 noches/semana durante ≥ 3 meses, con impacto en el rendimiento, la salud emocional y social. Requiere intervención (p. ej., TCC-I).

Cómo funciona el sueño

- Es un proceso activo y cíclico, no 'desconexión'.
- Fases: N1 y N2 (sueño ligero), N3 (sueño profundo reparador), REM (sueños, memoria, regulación emocional).
- Regulación del sueño:
 - Presión homeostática → cuanto más tiempo despierto, más necesidad de dormir (adenosina).
 - Ritmo circadiano → reloj biológico ajustado por la luz; regula melatonina y cortisol.

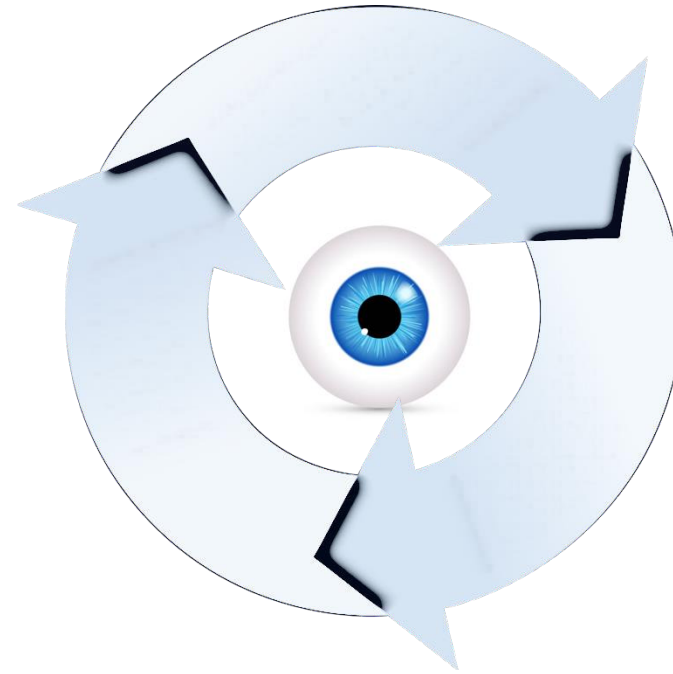


Depredadores del sueño

- **Psicológicos:** estrés, ansiedad, depresión, rumiación.
- **Conductuales y ambientales:** pantallas, horarios irregulares, ruido, temperatura.
- **Sustancias:** cafeína, nicotina, alcohol, fármacos.
- **Médicos/fisiológicos:** apnea, dolor crónico, síndrome de piernas inquietas.
- **Estilo de vida:** turnos de trabajo, poco sol, ejercicio muy tarde.

El círculo vicioso del insomnio

Se refiere a un patrón de sueño perturbado en el que las dificultades para dormir o permanecer dormido se agravan debido a la ansiedad y la preocupación asociadas con el insomnio en sí mismo.



- Dificultad para dormir → preocupación → hipervigilancia → conductas disfuncionales (siestas largas, pasar horas en la cama).
- Esto perpetúa el insomnio, incluso cuando la causa inicial ya no está presente.

CBT-I

(Cognitive-Behavioral Therapy – Insomnia)

CBT-I

(Terapia Cognitivo-Conductual
para el tratamiento del Insomnio)

- Tratamiento de primera línea, más eficaz que los fármacos a largo plazo.
- Combina:
 - **Control del estímulo** → asociar cama = dormir.
 - **Restricción del sueño** → limitar tiempo en cama al sueño real, expandir progresivamente.
 - **Reestructuración cognitiva** → cambiar pensamientos negativos ('nunca dormiré') por realistas ('mi cuerpo sabe dormir').
 - **Relajación** → respiración, mindfulness, relajación muscular.
 - **Higiene del sueño** → horarios regulares, luz natural, entorno adecuado.

PASOS PRÁCTICOS PARA SUPERAR EL INSOMNIO

- 1. **Reprograma tu relación con la cama:** úsala solo para dormir o intimidad, levántate si no duermes en 20-30 min, evita siestas largas.
- 2. **Recupera tu ritmo natural:** establece rutina nocturna relajante, registra tus horas reales de sueño, ajusta progresivamente tu tiempo en cama.
- 3. **Desactiva la alarma interna:** maneja preocupaciones (agenda, organización), practica meditación o respiración consciente, haz ejercicio regular, busca luz natural.
- 4. **Reescribe tu diálogo con el sueño:** cuestiona pensamientos negativos, sustitúyelos por afirmaciones útiles, acepta la vigilia sin luchar contra ella.



**Dormir bien no es un lujo, es
una prioridad biológica.**

**Tu cuerpo sabe dormir, solo
necesita las condiciones
adecuadas**