

# TRASTORNOS DEL SUEÑO NO ORGÁNICOS



## DEFINICIÓN

SON ALTERACIONES PERSISTENTES EN LA CANTIDAD, CALIDAD O CONTINUIDAD DEL SUEÑO; DONDE SU ORIGEN SE ASOCIA, PRINCIPALMENTE, A FACTORES PSICOLÓGICOS, EMOCIONALES O PSICOSOCIALES.

## ORÍGEN

LA EXPOSICIÓN CONSTANTE DE UNA PERSONA A DEMANDAS QUE PERCIBE EXCESIVAS O DIFÍCILES ACTIVA EL SISTEMA DE RESPUESTA AL ESTRÉS, PROVOCANDO QUE LA PERSONA SE ENCUENTRE EN UN ESTADO DE ALERTA Y CON TENDENCIA A SOBREPENSAR SUS PROBLEMAS COTIDIANOS.



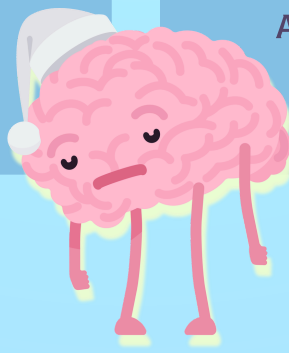
## CONSECUENCIAS

### CORTO PLAZO

FATIGA, IRRITABILIDAD, BAJA CONCENTRACIÓN Y BAJO RENDIMIENTO LABORAL

### LARGO PLAZO

TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y BURNOUT



## PREVENCIÓN

- EL ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS REGULARES DEL SUEÑO
- EVITAR ACTIVIDADES ALTAMENTE ESTIMULANTES ANTES DE DORMIR.
- IMPLEMENTACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS COMO EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN O ESCRITURA DE PENDIENTES.

TE RECOMENDAMOS VISITAR LA PÁGINA [IPN CONEXIÓN SALUDABLE](#), DONDE ENCONTRARÁS HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS SOBRE EL MANEJO DE ESTRÉS.

"Dormir bien no es un lujo, es una necesidad"