



# 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"



# TRASTORNOS DEL SUEÑO NO ORGÁNICOS

Caja de herramientas





# ¿Qué son los trastornos del sueño no orgánicos?

Son alteraciones persistentes en la cantidad, calidad o continuidad del sueño que no se explican por una causa fisiológica directa.





# Origen:

- Su origen se asocia principalmente a factores psicológicos, emocionales y psicosociales como el estrés crónico, el cual, se relaciona con el estrés laboral.
- Cuando una persona se enfrenta a constantes demandas excesivas, se activa de manera sostenida el sistema de respuesta al estrés.
- Este patrón cognitivo dificulta la relajación necesaria para poder conciliar el sueño, provocando que las horas de sueño sean irregulares o poco compatibles con las demandas laborales y sociales.



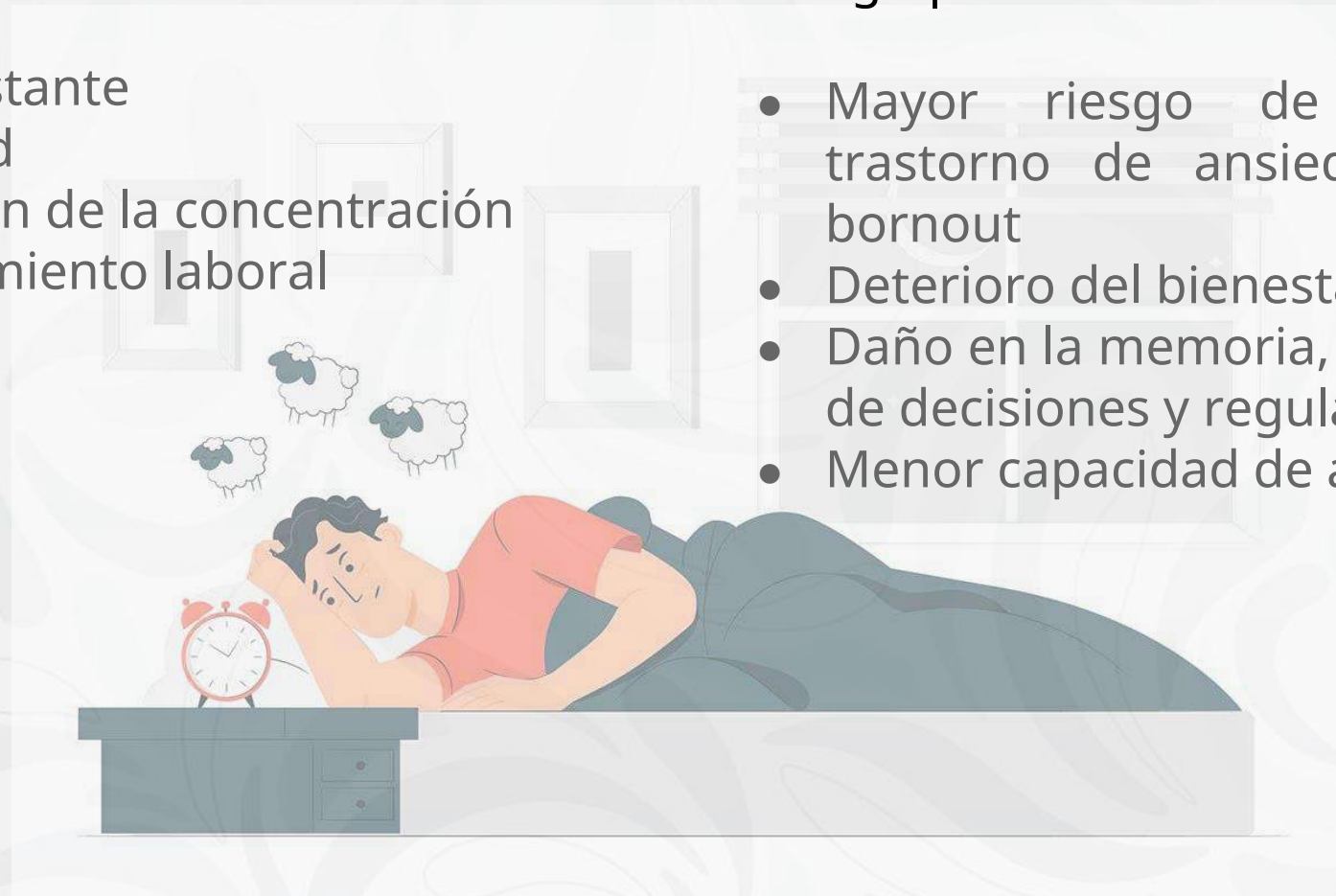
# Consecuencias a la salud y al desempeño:

## A corto plazo:

- Fatiga constante
- Irritabilidad
- Disminución de la concentración
- Bajo rendimiento laboral

## A largo plazo:

- Mayor riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad, depresión y burnout
- Deterioro del bienestar psicológico
- Daño en la memoria, por ende en toma de decisiones y regulación emocional
- Menor capacidad de afrontamiento



## Señales de alerta

- Insomnio
- Dificultad para iniciar el sueño
- Despertares frecuentes
- Sensación de sueño no reparador

## Hipersomnias psicológicas

- Somnolencia excesiva sin causa médica
- Uso del sueño como evitación emocional

## Síntomas asociados

- Irritabilidad
- Fatiga
- Dificultad de concentración
- Bajo rendimiento académico o laboral



# Estrategias de afrontamiento y prevención:

## Higiene del sueño (base fundamental)

- Horario fijo para dormir y despertar
- Evitar pantallas 60 minutos antes de dormir
- No usar la cama para estudiar o trabajar
- Evitar cafeína 6 horas antes

(No es opcional)



## Técnica de control de estímulos

Si no logras dormir en 20 minutos:

- Levántate
- Realiza actividad tranquila con luz tenue
- Regresa solo cuando tengas sueño

Esto rompe la asociación cama-frustración.

## Manejo de pensamientos nocturnos

Antes de dormir:

- Escribir pendientes del día siguiente
- Hacer una lista de preocupaciones y posibles soluciones

Pregúntate:

¿Estoy intentando resolver mi vida a las 11:30 p.m.?

Esto reduce rumiación

Relajación

- Respiración 4-4-6
- Relajación muscular progresiva
- Meditación guiada breve

Reducen la hiperactividad del sistema nervioso.





“El sueño es la cadena dorada que ata la salud con nuestro cuerpo.”

# ¡Gracias!

[Da click aquí a conocer todo el material disponible que tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.](#)



**2026**  
año de  
**Margarita**  
**Maza**



# TRASTORNOS DEL ESTRÉS

Caja de herramientas



# ¿Qué son los trastornos del estrés?



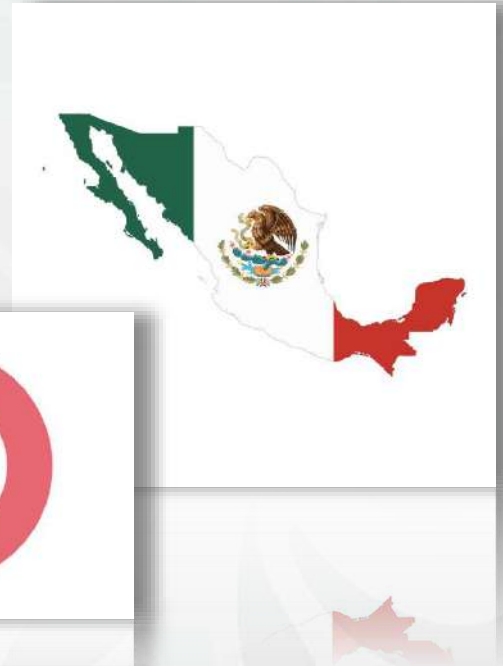
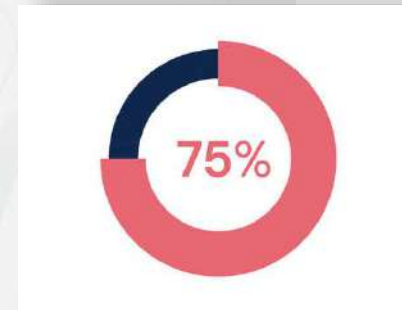
Hace referencia a la tensión física o emocional que proviene de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, nerviosos o tensos.

El estrés puede tener consecuencias positivas, ya que, aumenta nuestros niveles de concentración para realizar actividades, no obstante, si el estrés dura demasiado, puede provocar consecuencias negativas.



# ¿Qué es el estrés laboral?

Es un tipo de estrés donde la creciente presión que se ejerce en el entorno laboral puede provocar un alto nivel de desgaste tanto físico como emocional en el trabajador.



El 75% de los mexicanos padece de fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos.



# Los síntomas principales son:

## Físicos

- Fatiga persistente
- Dolores musculares
- Alteraciones gastrointestinales

## Emocionales

- Irritabilidad constante
- Sensación de fracaso
- Desmotivación

## Cognitivos

- Dificultad para concentrarse
- Errores frecuentes
- Pensamientos ruminantes sobre el trabajo (negativos, repetitivos e involuntarios)

## Conductuales

- Ausentismo
- Procrastinación
- Aislamiento en el entorno laboral

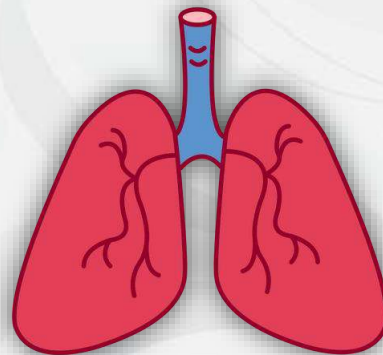


# Herramientas de intervención:

## Respiración

1. Inhala (4 segundos): Toma aire profundamente por la nariz, llenando el abdomen.
2. Retén (4 segundos): Mantén el aire sin forzar.
3. Exhala (6 segundos): Suelta el aire lentamente por la boca.

Aplicarla entre tareas demandantes



## Micro-descansos

Cada 90 minutos:

- Levantarse.
- Estirarse.
- Tomar agua.
- Mirar a lo lejos (descanso visual).



Esto reduce la sobrecarga mental





## Reformulación

Reformular pensamientos a través de preguntas como:

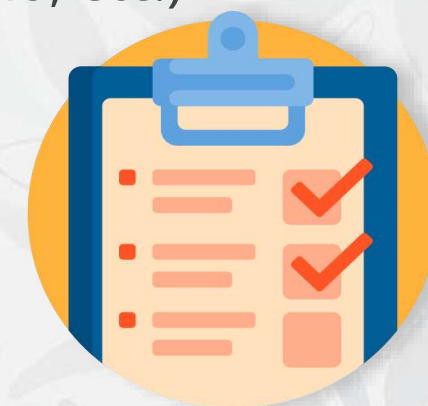
- ¿Estoy asumiendo más responsabilidades de lo me corresponden?
- ¿Estoy confundiendo urgencia con prioridad?



## Técnica 3 prioridades

Elegir 3 tareas clave al día

- Dividir de la tarea menos compleja a la más compleja
- Fragmentar proyectos grandes en pasos concretos. (ejemplo: Proyecto: "cuidar mi salud"; pasos concretos: analizar la dieta, buscar asesoría para el buen comer, crear una rutina para ejercitarse, establecer un horario adecuado de sueño, etc.)





“Cuidar tu salud mental en el trabajo es una inversión, no un lujo.”

# ¡Gracias!

[Da click aquí a conocer todo el material disponible que tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.](#)



**2026**  
año de  
**Margarita**  
**Maza**