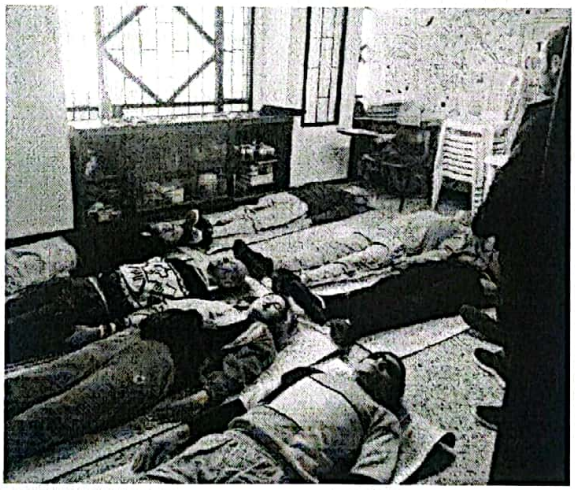
Fecha: 31/01/2024.
Número de contrato o convenio: 9367/2022.
Lugar: Taller de educación especial.

1. TEMA: Hábitos de Higiene del sueño.
2. OBJETIVO GENERAL: Ofrecer un conjunto de recomendaciones y sugerencias a los participantes de la unidad operativa para realizar durante el día, que nos ayudarán a prepararnos para tener un buen sueño.
3. MARCO CONCEPTUAL: Según el DSM-V, el insomnio se define como una predominante insatisfacción por la cantidad o calidad del sueño asociada a uno (o más) de los siguientes síntomas: dificultad para iniciar el sueño, dificultad para mantener el sueño (que se caracteriza por despertares frecuentes o problemas para volver a conciliar el sueño después de un despertar) o despertar pronto por la mañana con incapacidad para volver a dormir. Esta alteración del sueño causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral, educativo, académico, del comportamiento y otras áreas importantes del funcionamiento, está presente durante un mínimo de 3 noches a la semana durante al menos 3 meses y se produce a pesar de las condiciones favorables para dormir1. La importancia de las consecuencias de la falta de sueño no es nada desdeñable, pudiendo variar desde un notable descenso del rendimiento laboral/académico hasta un aumento de accidentes y una mayor predisposición a la enfermedad. El insomnio mantenido es un factor de riesgo para la aparición de trastornos del estado de ánimo, ansiedad, consumo de sustancias y depresión mayor. También se han encontrado asociaciones estadísticamente significativas entre insomnio y varias condiciones médicas como artritis, reflujo gastro-esofágico, insuficiencia cardiaca congestiva, enfermedad obstructiva pulmonar, diabetes, problemas de próstata, alteraciones musculo-esqueléticas, etc. El tratamiento del insomnio puede dividirse en tres alternativas fundamentalmente: farmacológico, psicológico o no farmacológico y, por último, las terapias alternativas, las cuales no se recomiendan por la falta de evidencia sobre su eficacia. Las terapias psicológicas son una serie de intervenciones que tratan de modificar los hábitos de sueño, así como la conducta. Estas suelen usarse combinadas. La terapia cognitivo-conductual habitualmente incluye la combinación de higiene del sueño (HS), restricción del sueño, control de estímulos, relajación y reestructuración cognitiva. El empleo de terapia cognitivo-conductual es de elección en el tratamiento del insomnio crónico. Ha demostrado su eficacia para mejorar tanto la eficiencia como la continuidad del sueño, llegándose a lograr respuesta en el 70-80 % de los pacientes, con un 40 % de remisiones postratamiento. Referencias: Revista Clínica de Medicina de Familia versión On-line ISSN 2386-8201versión impresa ISSN 1699-695X
4. METODOLOGÍA: 4.1. Organización del lugar de actividades. 4.2. Convocatoria a los participantes presentes en la unidad operativa. 4.3. Explicación del objetivo de la actividad: 4.4. Actividad inicial: Despertar, estirar y mimar mi piel. Desayuno del día. La siesta que da alegría. Ejercicios y actividades para cuidar la memoria. Relajarse para dormir. 4.5. Se realizará cierre agradeciendo a los participantes su participación.
5. RECURSOS: Sillas, colchonetas, música de relajación, participantes y profesional quien dirige la actividad.
6. COMPROMISOS/TAREAS: Mejorar los hábitos de higiene de sueño con el fin de contribuir a la salud mental y física de los participantes.

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD:
Inicialmente se convocó a los participantes de la unidad operativa para hacer parte de la integración grupal, en la cual, asistieron las siguientes personas: Néstor Roa, Sonia Gómez, Elkin Fajardo, José Jiménez, Arnulfo Reina, Flor Niño, Harold fajardo, Malvina Cano, Oscar Vaca, Gustavo Cubillos, Oscar reina, Leda Granados, Rafael García, Lida Pinilla, David Lozano, Álvaro Vargas, Aydee Moreno, Joan Morales y Vidal Sánchez.
Logro: Por medio del desarrollo de la actividad se logra dar a conocer los beneficios de mejorar los hábitos de higiene de sueño, así mismo, se desarrollan actividades de estiramiento ya que durante el sueño se produce un proceso de rigidez de los músculos, especialmente en el cuello, la espalda y las piernas. Para evitarlo, se realizaron una serie de estiramientos especialmente pensados no solo para relajar la musculatura y las articulaciones, sino también para prepararlas para su buen funcionamiento durante el día y evitar así contracturas y dolores difusos.
Una de las formas más eficaces para que aparezca un sueño reparador es la total desconexión mental. En algunas personas se produce de forma espontánea, especialmente en los jóvenes. A medida que avanzamos en edad, este proceso es más difícil. Antes de dormir, piense en un momento hermoso del día, cierre los ojos y relájese. Abra su mente al sueño…
También se desarrollaron sencillos ejercicios de relajación para conseguir un buen descanso.
Dificultades: Durante la actividad no se presentaron dificultades.



Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Fabio Andrés Torres Ospina	Psicólogo	TP 176716	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".