

Si tienes problemas de insomnio o síntomas parecidos puedes buscar ayuda visitando el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos.

Servicios que se ofrecen en nuestro Departamento:

- ◆ **Consejería Personal:** Identifica situaciones de conflictos que afectan tu vida universitaria.
- ◆ **Consejería de Carreras:** Facilita el autoconocimiento de rasgos de personalidad y ambientales relacionadas a una profesión.
- ◆ **Consejería Psicológica:** Intervención psicoterapéutica para un crecimiento emocional y de superación de crisis.
- ◆ **Consejería Educativa:** Se evalúa las fortalezas y debilidades del Estudiante con relación a sus destrezas de estudio.
- ◆ **“Walk in Services”:** Estrategia de intervención dirigida a estudiantes donde se ofrece información corta y precisa sobre diversos temas de interés general en lugares de reunión social.



UPRR
Universidad de Puerto Rico

Horario de Servicios:

*Lunes a Viernes 8:00am-12:00pm
1:00pm-4:30pm*

Información obtenida de:

<http://www.crecimiento-y-bienestaremocional.com/>

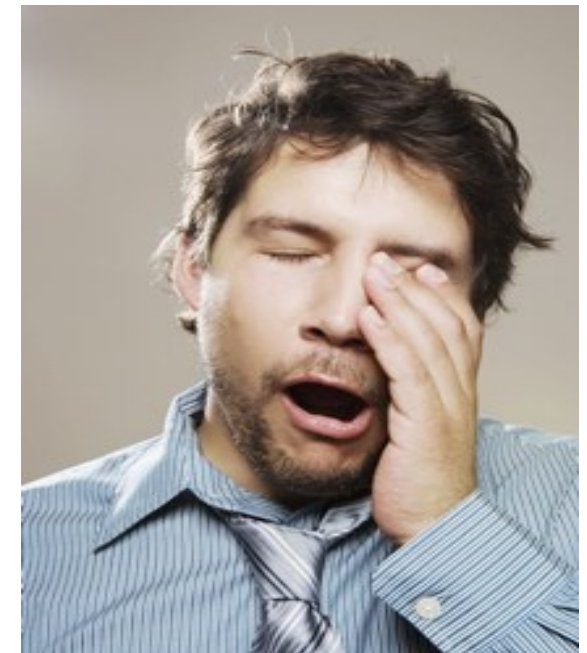
Rev. 2015

UPRR
Universidad de Puerto Rico

Universidad de Puerto Rico en Aguadilla

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos

¿Cómo vencer el insomnio?



*Ofrecemos servicios de
Consejería Profesional y
Consejería Psicológica*

¡Te queremos ayudar!

¿Qué es el Insomnio?

El insomnio en sí mismo, no es una enfermedad; es un síntoma que nos indica que algo está sucediendo en nuestro mundo interno y/o externo y que necesitamos resolverlo.

El insomnio se define como la incapacidad a corto plazo o a largo plazo para conciliar el sueño, para mantener el sueño, o para dormir el tiempo necesario. Este problema es con frecuencia un síntoma de otros padecimientos, enfermedades o condiciones y también pone en peligro la salud de quienes padecen.

Este es uno de los problemas más comunes del sueño a nivel mundial. Se estima que al menos un 30 por ciento de la población tiene problemas de insomnio o al menos tiene un sueño deficiente.



¿Tienes problemas para dormir?

Dormir es una parte **muy** importante de nuestra vida. Es el momento que utilizan el cuerpo y la mente para descansar, regenerarse y realizar diferentes procesos importantes. Cuando no dormimos, tenemos sueño durante el día. Nos cuesta trabajo concentrarnos, estamos irritables, cansados, etc.

No todos necesitamos las mismas horas de sueño.

Algunas personas necesitan de 9 a 10 horas diarias. Mientras que otras con 5 tienen suficiente. Las personas mayores de 60-65 años, generalmente tienen suficiente con 6 horas.

¿Cómo puedes saber si duermes lo que necesitas? Observando cómo te sientes al despertar y durante el día.

Es más importante la calidad de sueño, que la cantidad de horas dormidas. Un buen sueño, es un sueño profundo.



El insomnio puede estar causado por:

- ◆ Malos hábitos para dormir
- ◆ Preocupación o ansiedad
- ◆ Falta de actividad
- ◆ Esforzarse demasiado por dormir
- ◆ Depresión
- ◆ Algunos medicamentos
- ◆ Ciertas sustancias: alcohol, caféina



¿Qué estás haciendo que te impide o dificulta dormir?

No pases demasiado tiempo en la cama, ni de día, ni de noche. Usa la cama sólo para dormir. Levántate para comer, ver televisión, estudiar, hablar por teléfono, etc. Haz ejercicio en forma regular, pero en la mañana o durante el día, nunca en la noche. Si cuando estás acostado no tienes sueño, no trates de dormirte porque te puede generar angustia y no vas a poder dormir. Revisa tu recámara. La luz, el ruido, temperaturas extremas, sobre todo el calor y la humedad, etc., pueden ser la causa de no dormir.

Busca el problema y ponle una solución: tapones en los oídos, antifaz, etc.