



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS
DE SALUD.

“TERAPIA DE RELAJACIÓN PARA EL INSOMNIO”

DOCENTE: EDNA PAOLA LÓPEZ

ALUMNA: ESTEFANÍA DEL CARMEN PÉREZ SÁNCHEZ

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

8VO CUATRIMESTRE



San Cristóbal de las casas Chiapas, 28 de enero, 2022



INSOMNIO



¿Qué es el sueño?

Es una actividad fisiológica básica del organismo que ocupa un tercio en la vida de un ser humano.



¿Insomnio?

Es la incapacidad para iniciar y/o mantener el sueño.

Causas más frecuentes:

- ✚ Estrés
- ✚ Viajes u horarios de trabajo
- ✚ Malos hábitos de sueños
- ✚ Alimentación en exceso por la noche
- ✚ Trastornos de salud mental
- ✚ Medicamentos
- ✚ Cafeína, nicotina y alcohol
- ✚ Insomnio por la edad adulta.

TERAPIA DE RELAJACIÓN PARA EL INSOMNIO

1.- Respiración Profunda

- ✚ Acuéstate de manera cómoda y coloca una mano sobre el pecho y la otra, sobre el estómago.
- ✚ Cierra los ojos e intenta relajar todos los músculos de tu cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza.
- ✚ Inhala aire lentamente, aguanta la respiración unos segundos y exhala poco a poco, sintiendo cómo tu abdomen desciende.
- ✚ Presta atención a cada respiración, concentrándote en cada inhalación y exhalación.



2.- Relajación muscular progresiva

Se basa en tensar lentamente un grupo de músculos para después relajarlo, de modo que tu atención se centra en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular.

° Para cada zona del cuerpo, contrae los músculos durante 5 segundos y, después, relájalos durante 30 segundos.

° Puedes empezar por los músculos de los pies y continuar lentamente por las piernas y los muslos, hasta llegar al cuello y la cabeza, o al revés



3.- Visualización

- ✚ Siéntate en un lugar donde puedas estar cómodo y tranquilo.
- ✚ Para que te resulte más fácil, practica unos minutos de respiración profunda antes de comenzar
- ✚ Con los ojos cerrados, imagina un lugar donde te sientas seguro, tranquilo y alegre.
- ✚ Mantén la imagen de ese lugar en tu mente e intenta describir lo que tus sentidos perciben: ¿hace calor o frío?, ¿cómo es el suelo bajo tus pies?, ¿qué oyes? Por ejemplo, si te imaginas tumbado sobre la arena de una playa, piensa en el olor del mar, el ruido de las olas, el tacto de la arena en tu piel, etc.



4.- Meditación

La meditación es una práctica muy antigua para relajar la mente y el cuerpo, con múltiples beneficios para la salud.

- ✚ Una postura cómoda.
- ✚ Un foco de atención (normalmente, la respiración o un conjunto de palabras).
- ✚ Una actitud abierta, aceptando las distracciones y pensamientos que aparezcan durante la meditación, pero procurando no dejarse llevar por ellos.
- ✚ Un lugar tranquilo, para limitar las distracciones.
- ✚ Una respiración relajada



5.- El conteo regresivo

Acostados en una cama o en un lugar que nos relaje, cerramos los ojos y fijamos una cifra alta. Por ejemplo, desde el número 100.

Marcada la cifra, es el momento de ir descendiendo por los números. Uno a uno. **Al ritmo que queramos, sin exigencias ni nerviosismo.**

6.- Escuchar música relajante

Estar tumbados en la cama o en un lugar donde nos sintamos cómodos. La postura debe ser la idónea para ir a dormir. tipo de música que nos transmita paz y relajación. Ejemplo de ello son la música clásica, instrumental.

Tés que nos pueden ayudar:

- Té de Manzanilla.: Su flor se utiliza como sedante y efectos calmantes y sedantes.
- Té de Valeriana.: Se usa como tratamiento del insomnio y de la ansiedad
- Té de Toronjil.: Ayudar a disminuir la ansiedad.
- Té de Tila.: Su té es empleado como relajante por excelencia, así como para disminuir el insomnio.



Bibliografía

M.I, F. (2016). *San Pablo natural*. Obtenido de <https://www.farmaciasanpablo.com.mx/natural/blog/tes-relajantes-para-el-estres>

Noriega, R. B. (Abril de 2019). *Enfermería global*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v18n54/1695-6141-eg-18-54-512.pdf>

Normodorm. (2019). Obtenido de <https://www.normodorm.es/blog/5-tecnicas-de-relajacion-para-combatir-el-insomnio>

RESCUE. (2018). Obtenido de <https://www.bachrescue.com/es-es/explora/blog/2021/8-tecnicas-de-relajacion-para-dormir-mejor/>