



**IPN Conexión saludable**  
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar  
**“Higiene del sueño”**

# Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **Higiene del sueño**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **revises tus hábitos de sueño y en dado caso, los ajustes**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a tomarte una semana. Intenta no realizarla toda en un sólo momento. Si le dedicas varios días, tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

# Higiene del sueño

La Higiene del Sueño es un conjunto de actitudes y hábitos que nos permite conciliar adecuadamente el sueño para poder dormir profundamente. La persona necesita dormir y es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad y reparador, permitiendo restaurar el organismo y con ello reducir las enfermedades crónicas y degenerativas.<sup>1</sup>

Un buen descanso es la primera condición para evitar la ansiedad.

Si deseas conocer más, te invitamos a revisar el siguiente video:  
<https://youtu.be/sakXPYxB7AU>

---

1. "De vital importancia una buena higiene del sueño: SSA.", 21 de marzo de 2021. [shorturl.at/mrMW8](https://shorturl.at/mrMW8).

# Instrucciones

1. Reflexiona un poco sobre estas preguntas:

- ¿Con qué frecuencia amaneces irritable?
- ¿Tienes un sueño reparador?
- ¿Amaneces agotado?
- ¿Tienes insomnio frecuentemente?
- ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño?
- ¿Tu sueño se interrumpe?

# Ejercicio

2. Utilice la siguiente tabla<sup>2</sup> para marcar sus hábitos. Utilice una semana completa, marcando en cada día si se presenta o no la conducta:

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.							
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.							
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.							
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.							
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.							
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.							
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.							
8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.							
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.							
10. Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.							

2. Granados, Ángel. "Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society)". 16 de marzo de 2018. [shorturl.at/opwDR](http://shorturl.at/opwDR).

# Instrucciones

3. Revise qué hábitos sería mejor adaptar a su día a día.
4. Verifique si ha mejorado la calidad de su descanso.
5. En caso de requerirlo, busque ayuda profesional.

# Conclusiones

En el video recomendado al inicio encontrarás algunas estrategias para enfrentar el mal estrés. También puedes encontrar más actividades y materiales que pueden ser de utilidad en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano en “IPN Conexión Saludable”.

Si por tí sólo te es difícil establecer adecuadamente la higiene del sueño, te sugerimos visitar a un especialista.

Reflexiona y responde: ¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?