

# DESCANSAR BIEN:

## PASOS PARA DORMIR BIEN POR LA NOCHE



Un enfoque basado en las evidencias de la  
Terapia Cognitivo-Conductual para ayudar a  
superar los problemas de sueño.

# ¡BIENVENIDO/A!

Celebramos que haya dado el primer paso para mejorar su sueño. ¡Buscar ayuda puede ser uno de los pasos más difíciles de dar!

Este libro de trabajo *Pasos para Dormir Bien por la Noche* se basa en un tratamiento psicológico basado en las evidencias conocido como Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Lo ayudará a comprender qué es lo que hace que duerma bien por la noche y a reconocer las posibles dificultades a las que se enfrenta, dirigiéndolo a técnicas útiles específicas. Se ha demostrado que este enfoque es eficaz para muchas personas que experimentan dificultades para dormir que tienen un gran impacto en sus vidas.

Este libro de trabajo está diseñado para ser acompañado por un profesional de la salud mental capacitado para ayudar a las personas a aprovecharlo al máximo. En Inglaterra, este puede ser un Profesional de Bienestar Psicológico, a menudo abreviado como PWP por sus siglas en inglés, que trabaja dentro del programa de Mejora del Acceso a las Terapias Psicológicas (IAPT por sus siglas en inglés). Sin embargo, si no tiene ayuda pero cree que el libro de trabajo puede ser útil, usarlo por su cuenta no es un problema.

***Si elige usar este libro de trabajo, tiene el control de la velocidad con la que elige trabajar en él. Sin embargo, las evidencias sugieren que es más probable que el enfoque sea efectivo cuando las personas se involucran completamente con las técnicas incluidas y tratan de hacer un poco cada día.***

## ¿QUÉ SON LOS PROBLEMAS DE SUEÑO?

Las dificultades para dormir se refieren a problemas persistentes con el sueño que nos dificultan hacer las cosas que necesitamos o queremos hacer. Cuando no se abordan, pueden bajar nuestro estado de ánimo y dejarnos infelices, cansados o frustrados.

Pueden ocurrir antes o después de dificultades de salud mental y experimentarse junto con afecciones médicas. Si este es el caso, pueden empeorar estas otras afecciones. Por lo tanto, mejorar nuestro sueño también puede ayudarnos a controlar otros problemas que podamos estar teniendo. Ya sea que esté buscando ayuda específicamente para las dificultades para dormir o que experimente estas dificultades junto con otras cosas que pueden estar sucediendo en su vida, este libro de trabajo puede ayudarlo a recuperar el sueño.



## ¿ES ESTE LIBRO PARA USTED?

Antes de continuar, puede ser útil identificar si el libro de trabajo puede funcionarle o si sus dificultades para dormir pueden deberse a otras cosas.

Marque las casillas para indicar si ha experimentado alguno de los siguientes durante más de un par de noches a la semana, durante al menos un mes 	
Dificultad para quedarse dormido	<input type="checkbox"/>
Despertarse durante la noche y tener dificultades para volver a dormirse	<input type="checkbox"/>
Despertarse durante la noche y tener dificultades para volver a dormirse	<input type="checkbox"/>
No sentirse fresco al despertar	<input type="checkbox"/>
Estar muy cansado y con ganas de echar una siesta durante todo el día	<input type="checkbox"/>



Si ha marcado una o más de las casillas anteriores, este libro de trabajo puede ser útil.

Sin embargo, antes de continuar, también considere si sus dificultades para dormir pueden estar causadas por otra cosa. Por ejemplo, ¿tiene un bebé pequeño o vecinos ruidosos que lo mantienen despierto? ¿La preocupación lo mantiene despierto por la noche? ¿Ha tenido recientemente un cambio en algún medicamento?

Si algo más puede estar causando sus dificultades para dormir, considere si hay alguien más que pueda ayudarlo. Si está recibiendo apoyo con este libro de trabajo, también podría considerar plantear sus otras dificultades con la persona que lo apoya.

Es posible que le aconsejen sobre si este libro de trabajo es útil. De lo contrario, pueden discutir otros enfoques o indicarle otras fuentes de asesoramiento o ayuda disponibles.

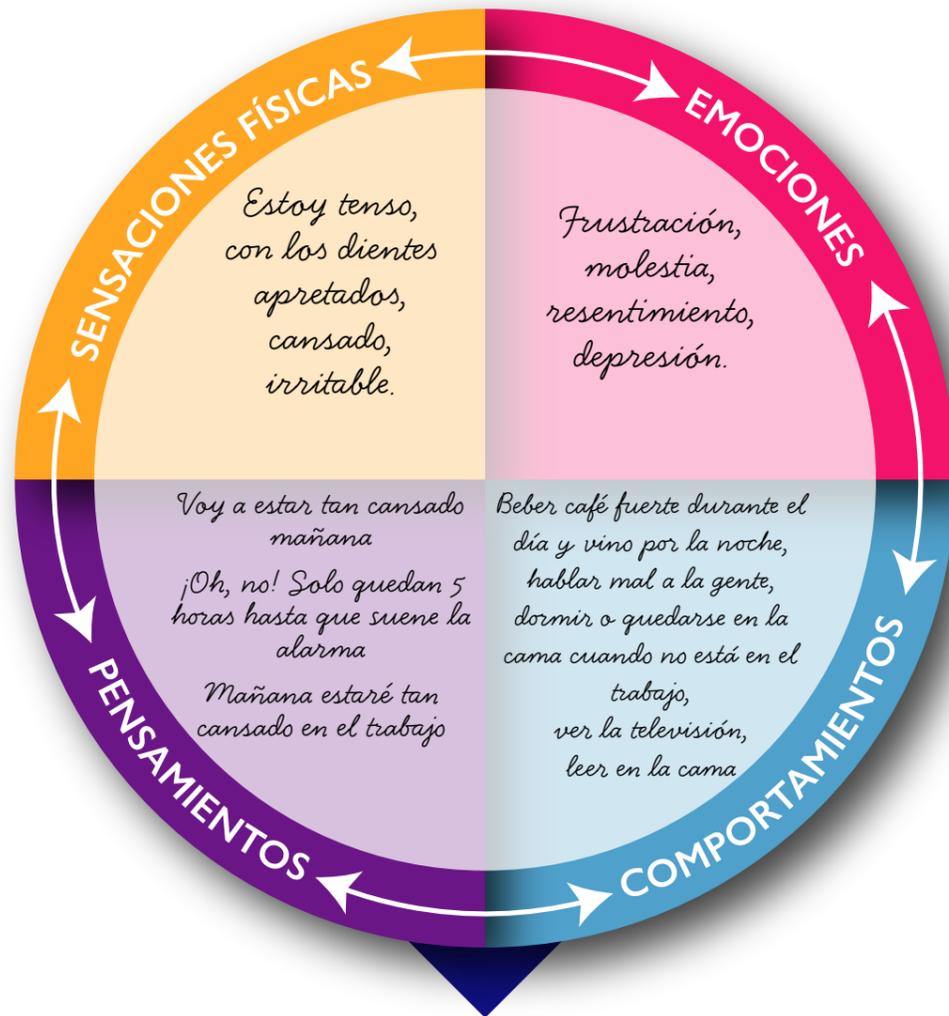


## ENTENDER LOS PROBLEMAS DE SUEÑO CON LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

(TCC) es un tratamiento basado en las evidencias que puede ayudarnos a comprender las dificultades que estamos experimentando e identificar cuatro áreas en las que podemos hacer cambios útiles. Todas estas áreas están vinculadas entre sí y pueden crear un **círculo vicioso** cuando mantienen en marcha nuestras dificultades. Eche un vistazo a un ejemplo de un ciclo de sueño vicioso.

### MI SITUACIÓN

*Tengo dificultades para dormir bien por la noche*



### IMPACTO

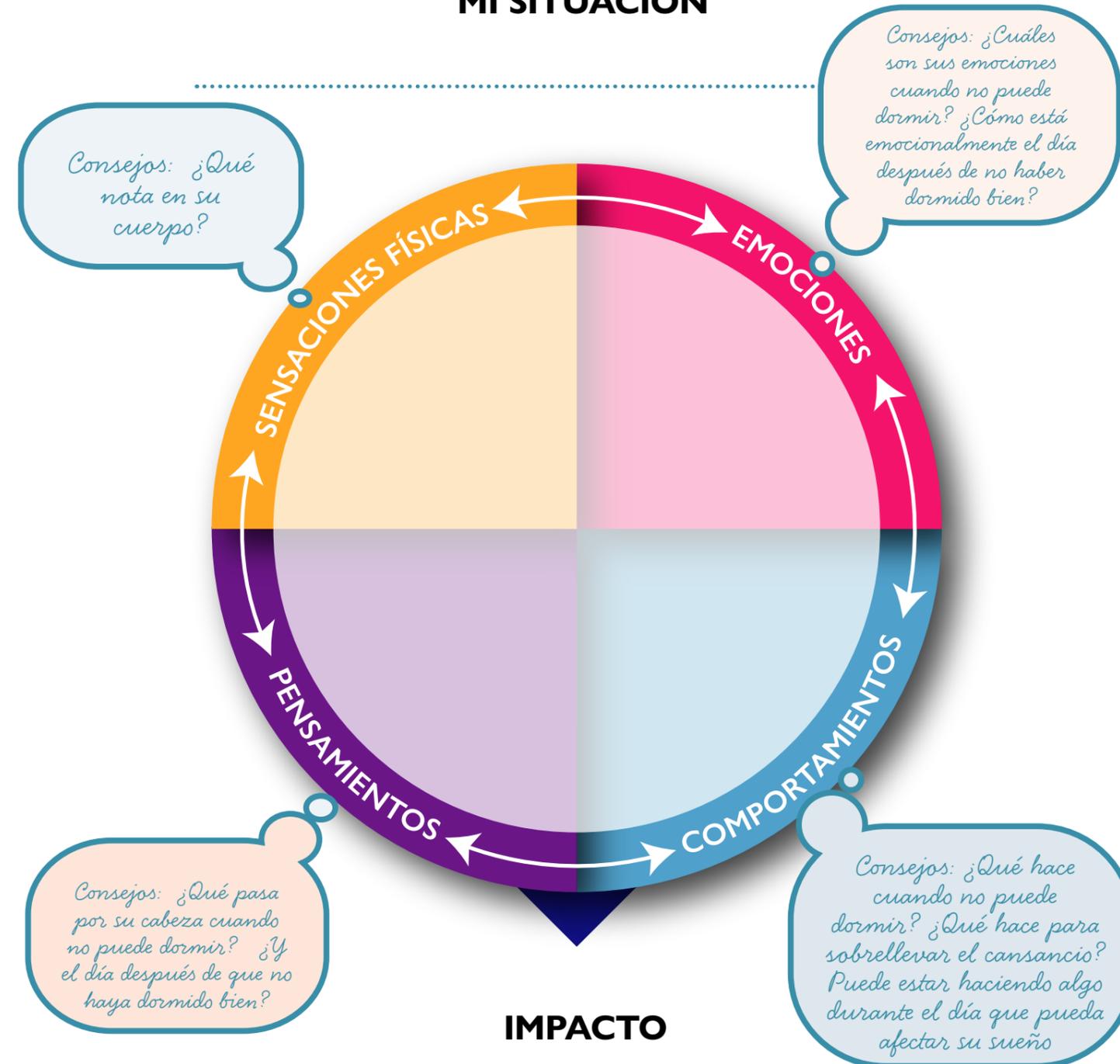
*Tengo problemas en el trabajo, en casa y en mis relaciones*

## ¿LE SUENA FAMILIAR?

¿Le resulta familiar este círculo vicioso del sueño? Si es así, con base en su propia experiencia, intente completar un **círculo vicioso** por sí mismo.

Pídale ayuda a un ser querido o amigo si cree que puede ser útil. También recuerde, si está recibiendo apoyo para trabajar en el libro de trabajo y experimenta alguna dificultad, asegúrese de mencionarlas.

### MI SITUACIÓN



### IMPACTO

## ¿HA NOTADO CÓMO TODAS LAS ÁREAS INTERACTÚAN ENTRE SÍ?

Esto hace que las dificultades para dormir que experimenta disminuyan en espiral y tengan un impacto significativo en su vida.

Sin embargo, la buena noticia es que al hacer cambios en una de estas áreas se pueden mejorar las otras.

Al comprometerse con los pasos que se explican en este libro de trabajo, puede comenzar a abordar sus propias dificultades para dormir y ayudar a que el Círculo Vicioso se dispare hacia arriba

### Antes de seguir adelante...

Puede ser útil que comprenda mejor cómo es el sueño "normal".

Esto puede ayudar a cuestionar los mitos comunes sobre el sueño y comprender las diferencias entre **Sentirse Cansado y Con sueño**.



## MITOS DEL SUEÑO

### "Siempre debería dormir 8 horas por noche"

En realidad, la cantidad de sueño que las personas necesitan varía. La National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño) sugiere que, aunque se recomienda dormir entre siete y nueve horas por noche para adultos de entre 18 y 64 años, entre seis y diez horas puede ser apropiado para algunos.

### "Debería poder dormir toda la noche"

En realidad, es muy normal despertarse varias veces durante la noche. Dependiendo de la edad, aquellos que no experimentan problemas para dormir aún así pueden despertarse entre dos y ocho veces por noche.

### "Debería quedarme dormido de inmediato"

¡Es inusual quedarse dormido de inmediato! Tardar hasta 30 minutos es normal y puede considerarse un indicador de buen sueño.

### "Si no duermo lo suficiente, no podré funcionar"

El tipo de sueño asociado con la restauración de nuestro cerebro y cuerpo ocurre en las primeras etapas del sueño. Si no duerme toda la noche, es probable que ya se hayan logrado algunas de las funciones importantes del sueño

## ¿CANSADO O CON SUEÑO?

Para dormir mejor por la noche, puede ser útil reconocer las diferencias entre experimentar cansancio y tener sueño.

.....

Cuando alguien está cansado, tiene una falta general de energía o sensación de fatiga y esto puede afectarlo en cualquier momento del día. Por ejemplo, después de un duro día de trabajo, arreglar el jardín o hacer ejercicio.

Sin embargo, las personas se sienten **somnolientas** justo antes de quedarse dormidas y pueden tener dificultades para mantenerse despiertas. Cuando las personas con sueño comúnmente informan:

- Los párpados se vuelven pesados y *difíciles de mantener abiertos*
- Dificultad para sostener la *cabeza*
- La *mente está a la deriva, lo que dificulta mantener el enfoque*

Reconocer la diferencia entre el **cansancio** y la **somnolencia** es importante para avanzar. Si se acuesta cuando está cansado en lugar de con sueño, es posible que le lleve mucho tiempo conciliar el sueño. Esto puede ser algo que desencadena su **ciclo de sueño vicioso**.





## TOMAR MEDIDAS PARA DORMIR MEJOR

El libro de trabajo lo guiará a través de los pasos para dormir bien por la noche.

Puede ser útil trabajar en cada paso siguiendo el orden. Sin embargo, es posible que descubra que sus dificultades para dormir han mejorado al trabajar en cualquiera de las etapas, a veces solo entender un poco más sobre el sueño puede ser útil.

### ANTES DE EMPEZAR

Cambiar hábitos puede ser un desafío y requiere esfuerzo y persistencia. Puede ser útil tener en cuenta algunas cosas antes de comenzar.

- En los primeros días de hacer *un cambio*, es posible que la *calidad o cantidad de su sueño parezca empeorar temporalmente. Es normal y debería establecerse en patrones mejorados con bastante rapidez.*
- Para empezar, existe *la posibilidad de un mayor cansancio temporal. Le sugerimos que comience los cambios en los días en que tenga menos que hacer o que tenga apoyo adicional con las tareas diarias.*
- Haga *un cambio a la vez. Deje una semana más o menos entre la introducción de cada nuevo cambio.*

Todo lo que puede pedirse a sí mismo es que de los Pasos para que *una Buena Noche de Sueño sea su mejor oportunidad. Los pasos no funcionarán de la noche a la mañana, pero al cumplirlos, ¡debería comenzar a dormir mejor por la noche!*

### Paso 1

Higiene del Sueño



### Paso 2

Diario del Sueño



### Paso 3

Técnicas Específicas: Control de Estímulos y Restricción del Sueño



Solo necesita pasar al siguiente paso si sus dificultades para dormir aún están presentes, o si lo desea.



### AYUDA DISPONIBLE



Recuerde, si está recibiendo apoyo para usar este libro de trabajo, asegúrese de plantear cualquier desafío a la persona que lo apoya. De lo contrario, si pasa a la Restricción del sueño, se proporciona un breve estudio de caso para ayudarlo en cada etapa.

## PASO 1

### ¿CÓMO ES SU HIGIENE DEL SUEÑO?

A menudo, se pueden hacer cambios simples para mejorar el sueño. Es posible que descubra que seguir la **higiene general del sueño** por sí solo puede ayudarlo a dormir mejor por la noche.

Para comprender mejor los factores que contribuyen a la mala higiene del sueño, consulte la tabla a continuación. A medida que lea, marque " Sí " para todas las áreas que se relacionan con usted.



Repase estas áreas y piense en los cambios que podría hacer para mejorar su higiene del sueño.

Intentando ser **lo más específico que pueda, escríbalos en la columna *Cómo haré el Cambio*** y trate de hacer los cambios.

Al igual que con cualquier cambio, es mejor no intentar modificar demasiadas cosas a la vez. Piense en cuáles le parecen más manejables para empezar y luego regrese para agregar otros cambios una vez que esté listo.



## MI HOJA DE TRABAJO DE HIGIENE DEL SUEÑO

Factores de Higiene del Sueño		Sí	Cómo haré el Cambio
Factores de la dieta	¿Toma cafeína por la tarde o por la noche?		
	¿Bebe alcohol cerca de la hora de acostarse?		
	¿Fuma/consume nicotina cerca de la hora de acostarse?		
	¿Usa mucho azúcar o pica cosas azucaradas cerca de la hora de acostarse?		
Ambiente de dormitorio	¿Su dormitorio está demasiado frío o demasiado caliente (16C-18C centígrados es una buena temperatura para dormir)?		
	¿Sus cortinas dejan pasar demasiada luz o tiene luces brillantes en su habitación?		
	¿Hay ruidos durante la noche que lo despiertan?		
	¿Tiene un dormitorio desordenado que lo estresa?		
Actividad diaria	¿Sus niveles de actividad diaria son bajos o hace ejercicio intenso demasiado cerca de la hora de dormir?		
Reloj de vigilancia	Si se despierta durante la noche, ¿revisa el reloj y calcula el tiempo que le queda para dormir?		
Tiempo de pantalla	¿Usa un televisor, computadora, tableta o teléfono demasiado cerca de la hora de dormir?		
Rutina nocturna	¿Se va a la cama inmediatamente después de las tareas domésticas/ el trabajo/la televisión sin una rutina de "relajarse" primero?		

## PASO 2

### COMPLETE UN DIARIO DE SUEÑO

Con suerte, comprender su propia **higiene del sueño** ha sido útil y, si ha identificado áreas de mejora, ha comenzado a ponerlas en acción. Para algunas personas, solo hacer esto será suficiente para ayudarlas a dormir mejor por la noche.

Si pensar en la Higiene del Sueño le ha sido útil, considere si quiere hacer su propio Diario de Sueño. Si desea continuar, completarlo le dará una mejor idea de cómo duerme y tal vez lo ayude a identificar algunas de las razones detrás de sus propias dificultades para dormir.

- La próxima semana, intente completar su propio diario de sueño .
- Inténtelo y complete esto todos los días.
- Convierta las horas que ha dormido en minutos, lo que será útil si continúa con los pasos posteriores.
- Una vez que haya completado un diario de sueño, revíselo. Revise la hoja de trabajo de higiene del sueño. ¿Ha destacado el diario algún cambio adicional que valga la pena hacer? ¿O nota algún otro patrón o problema que pueda estar afectando su sueño?

Como se trata en los **Consejos de Higiene del sueño**, mirar el reloj durante la noche no es recomendable, por lo que le sugerimos que solo calcule los tiempos en el diario.

## LA HISTORIA DE YUSUF:

**Había estado teniendo dificultades para dormir durante mucho tiempo,**

me despertaba muchas veces durante la noche y terminaba quedándome en la cama hasta tarde para tratar de recuperar el sueño. Al final decidí que necesitaba ayuda y conseguí una cita con una Profesional de Bienestar Psicológico llamada Antonia. Después de nuestra evaluación, Antonia explicó que podríamos trabajar juntos en una intervención para ayudarme a dormir.

Le dije a Antonia que había leído sobre algo llamado restricción del sueño que parece ser muy útil para las personas con insomnio. Después de probar algunos otros enfoques para ayudarme a dormir, pero aún con dificultades, discutimos las opciones para seguir adelante.

Acordamos que, como tenía una fuerte preferencia por la restricción del sueño, podríamos trabajar en esto. Lo primero que hice fue completar un diario de sueño.



A medida que avance en el libro de trabajo, podrá ver ejemplos de las hojas de trabajo completas. Esto puede ser útil si lo hace por su cuenta o si se queda atascado entre sesiones de ayuda.



## DIARIO DE SUEÑO DE YUSUF

	Día 1 Jueves	Día 2 Viernes	Día 3 Sábado	Día 4 Domingo	Día 5 Lunes	Día 6 Martes	Día 7 Miércoles	
<b>Hora a la que me fui a la cama anoche</b>	22:00	23:00	22:30	21:45	22:00	21:00	22:00	
<b>Hora a la que me quedé dormido</b>	00:30	Medianoche	23:30	23:00	Medianoche	23:30	Medianoche	
<b>Hora de levantarme</b>	6:00	6:30	6:30	6:00	6:00	6:45	6:15	
<b>Hora de salir de la cama</b>	10:30	10:00	11:15	9:00	11:30	10:45	12:00	
<b>Veces que se despierta durante la noche y duración (aprox.)</b>	1 x 30m	1 x 60m	1 x 30m	1 x 45m	1 x 60m	2 x 30m	1 x 45m	
<b>Tiempo de sueño nocturno (NST por sus siglas en inglés) (minutos)</b>	<b>Calcule cuánto tiempo pasó dormido durante la noche. Tenga en cuenta la hora en que se quedó dormido y la hora en que se despertó. Recuerde quitar cualquier momento durante la noche en que estuvo despierto. Una vez que tenga esto durante 7 días, sume estas cifras y divida entre 7, coloque esto en el cuadro "tiempo promedio de sueño semanal".</b>							<b>Tiempo promedio de sueño semanal</b>
	5h (300m)	5h 30m (330m)	6h 30m (390m)	6h 15m (375m)	5h (300m)	5h 15m (315m)	5h 30m (330m)	5h 34m (334m)
<b>Número de bebidas que contienen cafeína</b>	1 taza de té	2 tazas de té	1 taza de té	Ninguna	1 taza de té	Ninguna	2 tazas de té	
<b>Número de bebidas alcohólicas</b>	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	
<b>Tipo de ejercicio y duración, si corresponde</b>	30m corriendo con el perro	Paseo con el perro 1 hora	1 hora de paseos con el perro, 1 hora de yoga	Paseo con el perro 1 hora	30m corriendo con el perro	2 horas de bici, 30 minutos de paseo con el perro	Paseo con el perro 1 hora	
<b>Número de siestas y duración</b>	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	ninguna	
<b>Actividad justo antes de acostarse</b>	Audiolibro, 20m de atención plena	Diario de meditación de atención plena de 20m	Hablar con un amigo por teléfono	Audiolibro, escribir el diario	Audiolibro	Cepillar al perro, 20m de atención plena	Audiolibro, escribir el diario	
<b>Comentarios</b>		Hoy estoy destrozado	Hoy me he sentido bien			He disfrutado ver a mi amigo pero me ha costado		



## MI DIARIO DE SUEÑO

	Día 1 Jueves	Día 2 Viernes	Día 3 Sábado	Día 4 Domingo	Día 5 Lunes	Día 6 Martes	Día 7 Miércoles	
Hora a la que me fui a la cama anoche								
Hora a la que me quedé dormido anoche								
Hora de levantarme								
Hora de salir de la cama								
Veces que se despierta durante la noche y duración (aprox.)								
Tiempo de sueño nocturno (NST por sus siglas en inglés) (minutos)	Calcule cuánto tiempo pasó dormido durante la noche. Tenga en cuenta la hora en que se quedó dormido y la hora en que se despertó. Recuerde quitar cualquier momento durante la noche en que estuvo despierto. Una vez que tenga esto durante 7 días, sume estas cifras y divida entre 7, coloque esto en el cuadro "tiempo promedio de sueño semanal".							Tiempo promedio de sueño semanal
Número de bebidas que contienen cafeína								
Número de bebidas alcohólicas								
Tipo de ejercicio y duración, si corresponde								
Número de siestas y duración								
Actividad justo antes de acostarse								
Comentarios								

## ¿CÓMO VA?

Si los cambios que ha realizado han mejorado su sueño, ¡eso es genial! Manténgase al día con los cambios y puede decidir que no necesita continuar usando este libro de trabajo.

Esperamos que ahora comprenda mejor su **Higiene del Sueño** se haya vuelto más consciente de las razones detrás de su dificultad para dormir al completar el **Diario de Sueño**.

Podemos entender lo frustrante que debe ser si todavía está teniendo dificultades con su sueño. Sin embargo, todavía hay otros enfoques que puede trabajar en el paso 3 que pueden ayudar. Eche un vistazo a los dos enfoques a continuación y vea cuál le parece más relevante.

**CONTROL DE ESTÍMULOS**

**OR**

**RESTRICCIÓN DE SUEÑO**

¿Hace cosas en la cama que no propician el sueño? Podrían ser cosas como leer, revisar correos electrónicos, ver televisión o simplemente estar acostado en la cama sintiéndose frustrado o preocupado.

Al seguir algunas reglas simples y reducir los comportamientos inútiles, el **Control de estímulos** tiene como objetivo fortalecer la asociación entre la cama y el sueño.

¿A menudo se acuesta temprano o se queda en la cama hasta tarde en el intento de recuperar el sueño? ¿Echa la siesta o se duerme con frecuencia durante el día?

**La restricción** del sueño tiene como objetivo reducir el tiempo que pasa en la cama para crear una deuda de sueño menor y hacer que su sueño sea más eficiente.

Es posible que estas dos opciones le parezcan útiles. Si bien es su decisión, muchas personas nos dicen que consideran que el **Control de Estímulos** es un buen lugar para comenzar y que funcionó lo suficientemente bien como para que no necesitaran pasar a la **Restricción del sueño**.

Sin embargo, es completamente su elección y, por supuesto, puede optar por trabajar con ambos enfoques si lo desea. Si está recibiendo apoyo para trabajar con este libro de trabajo, puede ser útil tener una conversación con su colaborador.

## PASO 3

# CONTROL DE ESTÍMULOS

### ¿Cómo Mejora el Sueño el Control De Estímulos?

Las personas que duermen bien se duermen fácilmente después de acostarse y vuelven a dormirse rápidamente si se despiertan durante la noche. Si le pregunta a un buen durmiente cómo lo hace, a menudo se verá desconcertado. Las personas que duermen bien no **intentan** dormir, no se esfuerzan por conciliar el sueño ni por volver a dormirse. La razón por la que esto sucede es que en las personas que duermen bien, el cerebro tiene una **fuerte asociación aprendida entre la cama y el sueño**. Cuando están en la cama, las personas que duermen bien reconocen el dormitorio como un lugar asociado con el sueño y el descanso. Esto acarrea una cadena de respuestas hormonales y cerebrales que desencadenan y mantienen el sueño...y se duermen.

Sin embargo, las personas que duermen mal tienden a tener una asociación más débil entre la cama y el sueño y una **fuerte asociación aprendida entre la cama y la vigilia**. La cama se ha convertido en un lugar vinculado a estar inquieto y sin descanso. Como resultado, cuando está en la cama, una cadena de respuestas hormonales y cerebrales da como resultado la **excitación**, un estado de mayor tensión y vigilia. Para algunas personas, la cama también puede convertirse en un lugar asociado con la lectura, el trabajo, la televisión o la preocupación. Por lo tanto, el dormitorio ya no es un lugar asociado con el sueño.

### **Las buenas noticias**

*Hay muchas cosas que se puede hacer para debilitar la asociación de que la cama = vigilia y fortalecer la asociación de que la cama = sueño.*

**El control** de estímulos consiste en tomar medidas para reducir la asociación entre la cama y la vigilia y fortalecer la asociación entre la cama y el sueño. Una vez que esto suceda, debería ser posible volver a dormir bien por la noche.

## ¿CÓMO APLICO EL CONTROL DE ESTÍMULOS?

### EL CONTROL DE ESTÍMULOS SE BASA EN TRES ETAPAS

- Identifique los cambios a realizar.
- Programe y Comience su Primer Cambio.
- Realice Más Cambios.



---

## ETAPA 1 IDENTIFIQUE LOS CAMBIOS A REALIZAR.

Después de echar un vistazo a los Consejos de Higiene del **Sueño y completar su propio Diariode Sueño**, es posible que comprenda mejor las cosas que podrían obstaculizar el sueño de una buena noche. Si es así, es genial, pero también puede ser útil comprender algunos cambios útiles que puede hacer para mejorar su sueño.

- Trabaje **a través de la HojaWork your way de trabajo Cambios de Comportamiento para Hacer**.
- Marque **Necesidad de Cambio** ahí donde haya un comportamiento que debe cambiar.



### **Recuerde...**

*Si se encuentra con dificultades, plantéese a cualquier persona que pueda estar apoyándolo. O si está usando el libro por su cuenta, pedir ayuda a alguien en quien confíe, como un familiar o amigo, puede ser útil.*



## CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO A REALIZAR

Comportamientos	¿Por qué?	Solución	Necesidad de Cambio
<b>Hora de despertar fija todos los días</b>	Despertarse a diferentes horas, incluso los fines de semana, impide que se establezca un ciclo de sueño regular. Levantarse a la misma hora todos los días le permite a su cerebro y cuerpo aprender cuándo tener sueño por la noche para permitirle dormir la cantidad "correcta" para usted.	Levántese a la misma hora todos los días (incluidos los días libres). Elija una hora para despertarse cuidadosamente, asegurándose de que sea una a la que pueda apegarse. Levantarse de la cama cuando está cansado es difícil, así que considere colocar la alarma en un lugar donde deba levantarse de la cama para apagarla. Una vez que se haya levantado, evite volver a la cama y haga algo que gradualmente lo "atraiga". Durante los primeros días, es posible que se sienta aún más cansado, así que considere comenzar esto en un día en el que esté menos ocupado o en el que pueda contar con apoyo para sus tareas diarias. Sin embargo, este cansancio desaparecerá cuando surja un patrón de sueño regular.	
<b>Regla de los 15 minutos</b>	Permanecer en la cama cuando no se puede <b>dormir fortalece la asociación cama = vigilia</b> . Si estamos despiertos en la cama cuando queremos estar dormidos, comenzamos a caer en ese círculo vicioso, que impide aún más el sueño. Levantarse de la cama para hacer algo relajante es más reparador que estar despierto estresado y sirve como una distracción de no poder dormir.	Levántese de la cama si no se ha conseguido dormir después de unos 15 minutos, incluso después de despertarse por la noche. Cuando sea posible, vaya a otra habitación o, si eso no es posible, siéntese en un sofá o silla cómodos. Mantenga las luces bajas, manténgase abrigado y haga algo que le resulte relajante (pero evite usar pantallas). Cuando empiece a sentir esos síntomas físicos asociados con el sueño, vuelva a la cama. Repítalo si regresa a la cama pero no puede volver a dormir después de aproximadamente 15 minutos. Recuerde, estamos tratando de no mirar el reloj! Por lo tanto, 15 minutos pueden ser una estimación: si nota ese círculo vicioso, se siente frustrado y tenso o tiene pensamientos de no poder conciliar el sueño, vale la pena levantarse de la cama.	
<b>La cama es solo para dormir y tener sexo</b>	Llevar a cabo otras actividades más allá del sueño y el sexo cuando está en la cama puede fomentar la asociación cama = vigilia.	No use su cama para nada que pueda despertar su atención, como trabajar, estudiar, mirar televisión, comer. Si tiene que trabajar o estudiar en la misma habitación que su cama, considere tener una disposición de <b>día y noche</b> . Por ejemplo, durante el día, tal vez cubra la cama con una manta y cojines y retírelos cuando desee usar la cama para dormir. Esto crea una clara distinción entre estar despierto y dormir.	
<b>No haga la siesta</b>	La necesidad de dormir se acumula a lo largo de las horas que estamos despiertos e idealmente alcanzará su punto máximo en el momento en que desea irse a dormir. La siesta retrasa la necesidad de dormir, por lo que es poco probable que se duerma a la hora de acostarse.	Evite echar la siesta cuando se sienta cansado. Esto incluye quedarse dormido en el sofá cuando mira televisión, etc. Sin embargo, es posible que tenga una afección médica o responsabilidades de cuidado que impliquen que deba tomar una siesta por razones de seguridad o bienestar. En este caso, configure una alarma para que las siestas sean de menos de 30 minutos y trate de restringirlas a la parte más temprana de su día.	
<b>Váyase solo a la cama cuando tenga sueño</b>	Irse a la cama cuando tenemos sueño significa que es probable que nos quedemos dormidos más rápidamente, lo que fortalece la asociación de que la cama = sueño. Si nos acostamos cuando estamos cansados, puede tomar un tiempo quedarse dormido y ese círculo vicioso puede alargarse, fortaleciendo la cama = <b>vigilia</b> .	Espere hasta que sienta los síntomas físicos de la <b>somnolencia</b> , en lugar de simplemente sentirse <b>cansado</b> . No establezca una hora arbitraria para acostarse ni se acueste solo porque su pareja lo esté haciendo, quédese despierto hasta que sienta sueño.	

## ETAPA 2

# PROGRAME Y COMIENCE SU PRIMER CAMBIO



Ahora es el momento de programar y comenzar su cambio. Tendrá que seguir con él, incluso si esto reduce temporalmente la calidad o la cantidad de su sueño.

---

Identifique un cambio a realizar y programe como Cambio 1 en la Hoja de Trabajo de **Control de Estímulos**. **Piense en las formas en que podría lograr el cambio durante al menos una semana. Sea lo más específico que pueda y escríbalo en Cómo puedo aplicar esto:**

- Considere las barreras que podrían interponerse en el camino y cómo puede superarlas. Escríbalas también en la hoja de trabajo.
- Si se siente más cansado para empezar, no se sienta tentado a recurrir a estrategias de afrontamiento inútiles, como beber más cafeína o tomar una siesta, lo que desencadenará el **Ciclo de Sueño inútil**. En lugar de eso, trate de relajarse, ponga su atención en otra cosa y resista, pronto debería calmarse.
- Después de aproximadamente una semana, use el **recuadro Cómo Fue en la Hoja de Trabajo de Control** de Estímulos para revisar los cambios y sus efectos.
- Continúe llevando un diario de sueño para que pueda hacer un seguimiento de los efectos de sus cambios.
- Si se siente especialmente cansado, evite conducir o realizar cualquier otra actividad que requiera mucha concentración.



## HOJA DE TRABAJO DE CONTROL DE ESTÍMULOS

Poner en práctica los cambios en el sueño: control de estímulos	
<b>Cambio 1</b>	<p><b>Semana que comienza:</b>  <b>Cambio de comportamiento específico para poner en acción:</b>  <b>Cómo puedo aplicar</b></p> <p>esto: Qué podría interponerse en el camino:            Cómo podría superar esto:</p>
	<p><i>¿Cómo fue? (¿Qué salió bien? ¿Qué no salió bien? ¿Qué se interpuso en el camino? ¿Cómo mantendré esto?)</i></p>
<b>Cambio 2</b>	<p><b>Semana que comienza:</b>  <b>Cambio de comportamiento específico para poner en acción:</b>  <b>Cómo puedo aplicar</b></p> <p>esto: Qué podría interponerse en el camino:            Cómo podría superar esto:</p>
	<p><i>¿Cómo fue? (¿Qué salió bien? ¿Qué no salió bien? ¿Qué se interpuso en el camino? ¿Cómo mantendré esto?)</i></p>
<b>Cambio 3</b>	<p><b>Semana que comienza:</b>  <b>Cambio de comportamiento específico para poner en acción:</b>  <b>Cómo puedo aplicar</b></p> <p>esto: Qué podría interponerse en el camino:            Cómo podría superar esto:</p>
	<p><i>¿Cómo fue? (¿Qué salió bien? ¿Qué no salió bien? ¿Qué se interpuso en el camino? ¿Cómo mantendré esto?)</i></p>

## ETAPA 3 – HACER CAMBIOS FUTUROS



### PLANIFIQUE SU SEGUNDO CAMBIO

Una vez que esté en el ritmo de su primer cambio, use la Hoja de Trabajo de **Control de Estímulos** para programar una fecha para comenzar su segundo cambio. Asegúrese mantener el primer cambio.

Una vez más, lo ideal es seguir usando el diario de sueño para realizar un seguimiento de los efectos de sus cambios, y después de una semana más o menos, use la Hoja de trabajo de **Control de Estímulos** para revisar este nuevo cambio.

---

### SIGA AÑADIENDO SUS CAMBIOS

Siga agregando más cambios según sea necesario, asegurándose de mantener los primeros, hasta que haya realizado todos los cambios relevantes y/o su sueño haya vuelto a la "normalidad" para usted, lo que ocurra primero. Recuerde, cambiar los hábitos es una maratón, no un sprint – es mejor incorporar estos cambios de manera lenta y constante para asegurarse de que puede mantenerlos. No es inusual que pasen unas pocas semanas antes de que comience a ver cambios en su sueño. ¡Pero siga perseverando!

## RESTRICCIÓN DE SUEÑO

### ¿CÓMO MEJORA EL SUEÑO LA RESTRICCIÓN DEL SUEÑO?

Aunque parezca que tenemos más oportunidades de descansar cuando estamos en la cama, acostarse demasiado temprano y cuando no es necesario podría estar fortaleciendo una **asociación inútil de cama = vigilia**. A menudo, las personas que duermen mal informan que pasan mucho tiempo en la cama pero no mucho tiempo durmiendo, lo que significa que su sueño no es muy eficiente. La restricción del sueño reduce la cantidad de tiempo que pasa en la cama a un poco más que la cantidad promedio de tiempo que pasa dormido. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días ayudará a su cuerpo a acostumbrarse a estos horarios y comenzar a regularse por sí mismo.

Cuando se acueste, comenzará a conciliar el sueño más rápido, dormirá más profundamente y se despertará con menos frecuencia. Esto significa que pasará más tiempo en la cama durmiendo en lugar de estar despierto en la cama, por lo que su sueño será más eficiente. Una vez que la eficiencia del sueño alcance un cierto nivel, su tiempo en la cama se establecerá en un nivel adecuado para usted.

Su oportunidad de dormir se reducirá temporalmente, lo que puede causar una leve privación del sueño, lo que provocará cansancio o somnolencia durante el día.

Sin embargo, con el tiempo, la privación temporal del sueño significará que su necesidad de dormir aumenta, y esta necesidad comenzará a ser realmente fuerte alrededor de su hora de acostarse establecida.

## ¡PRECAUCIÓN!

La restricción del sueño no es adecuada para todos, así que preste atención si alguno de los siguientes se aplica a usted:

- ¿Experimenta cambios de humor extremos o períodos de energía intensa o pensamientos acelerados? ¿Ha dicho alguna vez un profesional de la salud que puede estar experimentando episodios de manía?
- ¿Sufre caídas?
- ¿Tiene pocas oportunidades de dormir durante la noche (por ejemplo, tiene un bebé o la responsabilidad de cuidar a alguien que necesita atención durante la noche)?
- ¿Opera maquinaria pesada o realiza un trabajo que requiere estar alerta (por ejemplo, conductor de camión, piloto)?

Si experimenta alguno de los anteriores, considere mencionárselo a la persona que puede estar apoyándolo o a otra persona que cree que puede ayudarlo, es decir, médico de cabecera u otro profesional de la salud.



## ¿CÓMO HAGO PARA PONER EN MARCHA LA RESTRICCIÓN DEL SUEÑO?

La restricción del sueño implica una serie de cálculos y, por lo tanto, puede parecer bastante difícil de hacer. Esperemos que seguir estas instrucciones le parezca más sencillo. Sin embargo, si tiene dificultades, considere hablar con la persona que lo ayuda (si es relevante), amigos o familiares.

### ¡EMPECEMOS!



#### Etapa 1: Diario de Sueño

Si ya ha completado un **diario de sueño** reciente, puede echar mano de esto. De lo contrario, dedique una o dos semanas a completar un **diario de sueño**. Como parte de su diario de sueño, calcule su **Tiempo de sueño nocturno** (en minutos). Recuerde, si tuvo dificultades, es posible que alguien que lo apoye pueda ayudarlo.

#### Etapa 2: Calcule su Tiempo Promedio de Sueño

Use su Tiempo de Sueño Nocturno para calcular su **Tiempo de Sueño Promedio** para la semana. Para hacer esto, sume el Tiempo de Sueño Nocturno (en minutos) y divídalo entre la cantidad de noches que mantuvo el diario.

#### El ejemplo de Yusuf: Tiempo Promedio de Sueño

Si sumamos el tiempo de sueño nocturno de Yusuf de cada noche de la semana en que mantuvo su diario de sueño, obtenemos 2340 minutos. Divida esto entre 7 (ya que mantuvo el diario durante 7 noches) y hay un tiempo promedio de sueño de 334 minutos (o 5 horas y 34 minutos).

Día 1 Jueves	Día 2 Viernes	Día 3 Sábado	Día 4 Domingo	Día 5 Lunes	Día 6 Martes	Día 7 Miércoles	Total	Total ÷ 7
300m	330m	390m	375m	300m	315m	330m	340m	334m

## ETAPA 3: CALCULE SU TIEMPO EN LA CAMA.

Su **Prescripción de tiempo en la cama** es la cantidad de tiempo que debe pasar en la cama cada noche desde ahora hasta su próxima comprobación. Usted calcula su **Tiempo en la Cama** solo agregando 30 minutos a su **Tiempo Promedio de Sueño**. Una vez que haya hecho esto, **escríbalo en la Hoja de trabajo de Restricción del sueño**. Es útil tener el registro en minutos y horas. Use su **Prescripción de Tiempo en la cama** para decidir una hora fija para acostarse y despertarse, anotando estos en la hoja de trabajo. Al decidir su hora de acostarse y despertarse, piense en cómo puede hacer que se adapten a su estilo de vida.

### ¡PRECAUCIÓN!

El tiempo calculado en la cama nunca debe ser inferior a 5 horas (300 minutos).



## EL EJEMPLO DE YUSUF

El **tiempo de Sueño Total** promedio de Yusuf fue de 334 minutos (5 horas y 34 minutos). Para obtener su **Tiempo en la cama**, se agregaron 30 minutos.

Así que el tiempo de Yusuf en la prescripción de la cama es de 364 minutos (6 horas y 4 minutos).

Puede estar pensando que esto no parece mucho tiempo para pasar en la cama cada noche, especialmente si pasa mucho tiempo en la cama en este momento. Pero, su **prescripción de tiempo en la cama** le permite pasar más tiempo en la cama cada noche que la cantidad de sueño que está durmiendo actualmente en promedio.

## ETAPA 4: PONGA EN ACCIÓN SU PRESCRIPCIÓN DE TIEMPO EN LA CAMA

Ahora implemente su **Prescripción de Tiempo en la Cama colocando sus horarios** fijos de cama y vigilia. Esto puede ser difícil, ya que puede encontrarse ante algunas barreras que pueden interponerse en su camino para cumplirlo. Tenga en cuenta estas barreras y cómo podría superarlas en la **Hoja de Trabajo de Restricción del Sueño**. Es posible que desee hablar de esto con cualquier persona que lo apoye, un amigo o familiar. Continúe usando el **Diario de Sueño** mientras pone en orden su **Prescripción de Tiempo en la Cama**.



## Poner en Práctica los Cambios en el Sueño:

Comienza la Semana de Restricción del Sueño:

Deberá usar su diario de sueño completo para ayudarlo a completar esta hoja de trabajo.

Calcule su Tiempo Total de Sueño semanal promedio (TST por sus siglas en inglés) sumando cuántas horas ha dormido en los últimos siete días y dividiendo esto por siete, coloque esto en el cuadro a continuación. Luego, calcule su nueva prescripción de Tiempo en la Cama (TIB por sus siglas en inglés) agregando 30 minutos a su Tiempo total de Sueño semanal promedio, escríbalo en el cuadro a continuación.

<b>Tiempo Total de Sueño Semanal Promedio:</b>		<b>Prescripción de Tiempo en la Cama:</b>	
--	--	---	--

Su prescripción de tiempo en la cama es la cantidad de tiempo que necesitará pasar en la cama durante la próxima semana. Registre la hora a la que desea despertarse (manténgalo constante) y luego quítele el tiempo que pasa en la cama para calcular la hora a la que necesita acostarse.

<b>Hora de despertarse:</b>		<b>Hora de acostarse:</b>	
-----------------------------	--	---------------------------	--

Durante la próxima semana, cíñase a su hora de acostarse y de despertarse como se registró anteriormente, siga completando el diario de sueño asegurándose de realizar un seguimiento de su tiempo total de sueño. Use esta hoja de trabajo para pensar si algo se interpondrá en el camino de quedarse en la cama y las horas de vigilia, ¿qué podría ayudarlo a superarlos?

<b>Barreras potenciales para mi hora de acostarme y despertarme planificada:</b>	<b>¿Qué podría ayudarme a superar estas barreras?</b>

Después de una semana de acostarse y despertarse en la hora de acostarse y despertarse a la hora que necesita, calcule la eficiencia de su sueño para ver si debe ajustar su receta de TIB. En primer lugar, deberá volver a calcular su TST semanal promedio en función de su diario de sueño más reciente, luego calcule la eficiencia del sueño utilizando la siguiente fórmula:

$$(\text{Prescripción semanal promedio de TST} \div \text{TIB}) \times 100$$

<b>TST semanal promedio</b>	<b>÷</b>	<b>Prescripción de TIB</b>	<b>=</b>	<b>x100</b>

Esto debería darle un porcentaje. Si este porcentaje es inferior al 85%, reduzca la prescripción inicial de TIB en 15 minutos. Si el porcentaje está entre el 85% y el 89%, mantenga la prescripción inicial de TIB igual. Si el porcentaje es del 90% o más, agregue 15 minutos a la prescripción de TIB inicial.

## ETAPA 5: CALCULE LA EFICIENCIA DE SU SUEÑO

Una vez que haya pasado una o dos semanas usando su **Prescripción de Tiempo en la Cama**, calcule la **Eficiencia de su Sueño** con la Hoja de Trabajo de **Restricción del Sueño**. La **eficiencia de su sueño** es el porcentaje de tiempo que pasa dormido en la cama.

Con su **Diario de Sueño más reciente**, deberá calcular su **Tiempo Promedio de Sueño** durante el período de tiempo que ha **estado usando la Prescripción de Tiempo en la Cama**.

A continuación, puede calcular la **Eficiencia de su Sueño** tomando su **Tiempo Promedio de Sueño** (en minutos) y dividiéndolo por el **Tiempo que Pasa en la Cama** (en minutos). Multiplique este número por 100, luego redondee este número hacia arriba o hacia abajo al número entero más cercano.

### LA EFICIENCIA DEL SUEÑO DE YUSUF

Yusuf aplicó su **Prescripción de Tiempo en Cama** de 364 minutos durante 7 días. Mantuvo un nuevo diario de sueño durante este tiempo y calculó que su tiempo promedio de sueño era de 295 minutos.

#### PARA CALCULAR SU EFICIENCIA DE SUEÑO:

El tiempo promedio de sueño de Yusuf = 295 minutos

Prescripción de tiempo de Yusuf en la cama = 364 minutos

(Tiempo medio de sueño ÷ Tiempo en la Cama Prescrito) × 100

$$(295 \div 364) \times 100 = 81\%$$



## ETAPA 6

# USE LA EFICIENCIA DE SU SUEÑO PARA CREAR UN NUEVO HORARIO EN LA CAMA.

Use su **Eficiencia de Sueño** para crear una nueva **Prescripción de Tiempo en la Cama** (y, por lo tanto, tiempos de cama y vigilia) para la próxima semana o dos. Si la eficiencia de su sueño es:

- Si este porcentaje es inferior al 85%, reduzca la **prescripción inicial de TIB** en 15 minutos.
- Si el porcentaje está entre el 85% y el 89%, mantenga la **prescripción inicial de TIB** igual.
- 90% o 90% or over: Adgue 15 minutos a la **Prescripción de Tiempo en Cama**.

---

## CREANDO UNA NUEVA RECETA DE TIEMPO EN LA CAMA PARA YUSUF

- La **Eficiencia del Sueño** de Yusuf en la última semana fue del 81%. Por lo tanto, estuvo dormido el 81% del tiempo que estaba en la cama.
- eficiencia del sueño es inferior al 85%, el tiempo de Prescripción de Yusuf en la cama se reduce en 15 minutos a 351 minutos (5 horas y 51 minutos).
- Se establecieron nuevas horas de acostarse y despertarse para **cada día y se registraron en una nueva Hoja de Trabajo de Restricción del Sueño**.

---

## ETAPA 7: APLIQUE UNA NUEVA PRESCRIPCIÓN DE TIEMPO EN LA CAMA Y CONTINÚE CON EL DIARIO DE SUEÑO

Ponga en práctica su nueva **Prescripción de Tiempo en la Cama** y comience un nuevo **Diario de Sueño** para reconocer cualquier progreso y realizar un seguimiento de sus horas de sueño nocturnas y promedio.

---

## ETAPA 8: REFLEXIONAR Y REPETIR

¿Qué nota después de revisar su nuevo **diario de sueño**? Si su sueño ha mejorado, genial, ¡siga así! Si aún no lo ha logrado, continúe con la restricción del sueño asegurándose de calcular la **Eficiencia de su sueño** y ajustar su **Prescripción de tiempo en la cama** una o dos semanas.

## CONSEJOS PARA AYUDARLO A CUMPLIR CON SU PRESCRIPCIÓN DE TIEMPO EN LA CAMA.

- Recuerde cómo funciona la restricción del sueño.
- Recuerde que, aunque este método puede resultar incómodo a corto plazo, puede ser muy eficaz y ayudarlo a dormir mejor a largo plazo.
- Asegúrese de hablar con cualquier persona con la que comparta la cama sobre sus nuevas hora de acostarse y despertarse, ya que pueden afectarles. Explicarles la razón y asegurarles que los cambios no son permanentes podría ayudar.
- Si la hora de acostarse programada significa quedarse despierto más tarde de lo normal, piense en lo que puede hacer durante ese tiempo para evitar acostarse en el sofá.
- Piense en algo que lo ayude a levantarse por la mañana si su hora de despertarse es más temprano de lo habitual. Por ejemplo, planear un buen desayuno o salir a caminar temprano.
- Recuerde que la clave es seguir adelante. Debe ceñirse a la hora de acostarse y despertarse acordada todas las noches para que la **Restricción del sueño** sea lo más efectiva posible.

## ¡FELICIDADES POR HABER LLEGADO TAN LEJOS!

Esperemos que haya comenzado a cosechar los beneficios en forma de una mejor noche de sueño. Continuar aplicando los cambios lo ayudará a mantener los beneficios que ha visto, aunque sabemos que a veces estos cambios pueden comenzar a disminuir.

Con el fin de estar al tanto de su sueño, puede ser útil estar atento a los hábitos antiguos e inútiles que vuelvan a aparecer. Tómese un tiempo para revisar el **círculo vicioso** completado anteriormente en el libro de trabajo. **Complete la columna "línea de base" de la hoja de trabajo Mi registro** a continuación con sus antiguos hábitos de sueño inútiles y los cambios que ha realizado desde que usó este libro de trabajo. Fíjese una fecha de revisión (por ejemplo, una vez al mes) para verificar cómo está durmiendo y detectar cualquier hábito de sueño que no lo ayude a regresar. Si alguno de los cambios que ha realizado ha comenzado a deslizarse, considere cómo puede comenzar a volver a colocarlos en su lugar.

## COMPROBACIÓN

Revisaré mi progreso cada \_\_\_\_\_ semanas.

Mi primera revisión será: \_\_\_\_\_



Fecha inicial:	Fecha de comprobación 1:	Fecha de comprobación 2:	Fecha de comprobación 3:
¿Cómo es mi sueño de 0 (terrible) a 10 (genial)?	¿Cómo es mi sueño de 0 (terrible) a 10 (genial)?	¿Cómo es mi sueño de 0 (terrible) a 10 (genial)?	¿Cómo es mi sueño de 0 (terrible) a 10 (genial)?
Mis hábitos de Sueño inútiles eran:	¿Ha notado alguno de estos recientemente?	¿Ha notado alguno de estos recientemente?	¿Ha notado alguno de estos recientemente?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Los Cambios Útiles Que Hice fueron:	¿Siguen vigentes?	¿Siguen vigentes?	¿Siguen vigentes?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

## ¿QUÉ ES LO SIGUIENTE?

Si descubre que ahora duerme mucho mejor y duerme bien por la noche, eso es genial. Felicítese por haber logrado hacer esto por su cuenta al trabajar en este libro de trabajo.

Sin embargo, podemos apreciar lo frustrante que debe ser para usted si los cambios que ha realizado han comenzado a disminuir y su sueño se está interrumpiendo nuevamente. Si esto está sucediendo, considere buscar más apoyo.

### APOYO ADICIONAL

Hay una variedad de fuentes a las que puede acudir para obtener más ayuda si este libro de trabajo no le ha resultado útil. Si busca ayuda, asegúrese de mencionar que ha trabajado con este libro de trabajo, ya que algunas partes del mismo pueden ayudar a identificar cualquier causa subyacente adicional.

- Contacte a su médico de cabecera, que podrá considerar si existen otras causas potenciales u otras soluciones para sus dificultades para dormir.
- Si está recibiendo tratamiento por una afección de salud física a largo plazo, plantee su problema de sueño con su equipo de atención médica en su próxima revisión. Sus dificultades para dormir pueden ser causadas por algo relacionado con su afección de salud o su tratamiento, y su equipo de atención médica física puede abordarlas.
- Puede encontrar información confiable del NHS con fuentes de información adicional en este sitio web: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/>

# AUTORES

**Sophie Brooks** fue profesora del Certificado de Posgrado en Práctica de Terapias Psicológicas (LICBT), Desarrollo e Investigación de Educación Clínica (CEDAR); Psicología en la Universidad de Exeter, al desarrollar este libro de trabajo. Es autora del capítulo 'Pasos para dormir bien por la Noche' dentro de Habilidades e Intervenciones de TCC de Baja Intensidad: Manual de un Profesional. Sophie ha trabajado como Practicante de Bienestar Psicológico dentro de un servicio de IAPT y ha regresado a la práctica como PWP en un servicio de IAPT de Devon desde la finalización de este libro de trabajo.

**Elaine Nortones** profesora en el Certificado de Posgrado en Práctica de Terapias Psicológicas (LICBT) dentro de CEDAR; Psicología. Elaine trabajó como Profesional de Bienestar Psicológico (PWP) dentro de un servicio de IAPT antes de unirse al equipo para apoyar los programas de capacitación de PWP.

**El profesor Paul Farrand** es Director de la cartera de Terapia Cognitivo-Conductual de Baja Intensidad (LICBT) dentro de CEDAR; Psicología. Sus principales intereses clínicos y de investigación están en LICBT, especialmente en un formato de escrito y electrónico. Basado en su investigación y práctica clínica con personas que experimentan problemas de salud física, Paul ha desarrollado una amplia gama de intervenciones escritas de autoayuda de TCC para la depresión y la ansiedad y es editor de Habilidades e Intervenciones de TCC de baja Intensidad: Manual de un Profesional (2020). En relación con estas áreas, es Asesor Experto del programa del Departamento de Salud para Mejorar el Acceso a las Terapias Psicológicas (IAPT) y la Práctica Psicológica en el Cuidado de la Salud Física, miembro de varios comités a nivel nacional que desarrollan una fuerza laboral más amplia de terapias psicológicas y a nivel internacional con respecto a los desarrollos mundiales en LICBT.

---

Copyright © University of Exeter [2021] (actuando a través de CEDAR; Departamento de Psicología). Todos los derechos reservados

Excepto como se establece a continuación, ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, traducirse, almacenarse o transmitirse en ningún medio por medios electrónicos o de otro tipo, sin el permiso por escrito del propietario. Puede descargar una copia de la publicación para su uso personal y/o para su uso clínico individual únicamente, siempre que reconozca la fuente. Tenga en cuenta que necesitará una licencia independiente si su organización requiere el uso de esta publicación en todo su servicio. Esta publicación no reemplaza la terapia, y está destinada a ser utilizada por profesionales calificados, para complementar el tratamiento y no es un reemplazo de la capacitación adecuada. Ni el titular de los derechos de autor, los autores ni ninguna otra parte que haya participado en la preparación o publicación de esta publicación garantizan que la información contenida en este documento sea precisa o completa en todos los aspectos, y no son responsables de ningún error u omisión o de los resultados obtenidos del uso de dicha información.

## Reconocimientos

Este libro de trabajo se basa en el protocolo de TCC de Baja Intensidad desarrollado por Sophie Brooks (2020) Manejo del sueño: Pasos para dormir bien por la noche. En P. Farrand, (ed.) Habilidades e Intervenciones de TCC de Baja Intensidad: Manual del Profesional, Sage. El protocolo está informado por protocolos de sueño derivados del trabajo del profesor Richard Bootzin y los doctores Michael Perlis, Arthur Spielman, Lauren Caruso y Paul Glovinsky.

El trabajo ilustrativo utilizado a lo largo de este libro de trabajo ha sido proporcionado por Paul Dowling (Dowling Design).