

# Osasun Mentala



FP Euskadi LH



## DEPRESIOAREN INGURUKO TAILERRA GAZTE ETA NERABEENTZAT

# TALLER SOBRE LA PERTURBACIÓN DEL SUEÑO PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

## OBJETIVOS

- a. Objetivo general:**
  - i. Fomentar el bienestar emocional de adolescentes y jóvenes
- b. Objetivos específicos:**
  - i. Conocer lo que es la perturbación del sueño.
  - ii. Adquirir las herramientas para combatir la perturbación del sueño.
  - iii. Conocer hábitos saludables en torno al sueño.

## RECURSOS

Páginas blancas  
Pizarra  
Post-its  
Esterilla  
Cartulinas  
Cartulina grande o página para el mural  
Proyector o Smart Tv

## TEMPORALIZACIÓN

Este taller está diseñado para que tenga una duración de 2 horas. Sin embargo, la temporalización puede variar según la participación del alumnado. Es importante adaptar los tiempos del taller a las necesidades de diálogo de los/las participantes.

## SECCIÓN 1ª LOS MITOS

**Objetivo:** identificar los conocimientos previos en torno a la perturbación del sueño y generar un espacio de debate a través de preguntas.

**Normas:** Hay que recordar a los alumnos y alumnas que actúen con seriedad y sensibilidad, y que lo hablado en clase debe quedar en ella.

**Procedimiento:** El/La dinamizador(a) leerá las siguientes frases ante todo el grupo. A continuación, en grupos pequeños (3-4) reflexionarán sobre las frases y recopilarán las ideas planteadas. Finalmente, todo el grupo unido debatirá sobre las respuestas.

Después de cada pregunta, el/la dinamizador(a) tiene disponible información que puede ser de ayuda.

### **Frases:**

#### **1. Roncar es un problema común, sobre todo en hombres, pero inocuo.**

*En algunas personas puede ser síntoma de una perturbación grave, la apnea nocturna. Las personas que sufren esta perturbación sufren interrupciones respiratorias cortas, disminuyendo los niveles de oxígeno en sangre y con graves consecuencias para el corazón o la circulación.*

#### **2. Se puede hacer "trampa" en el número de horas a dormir.**

*Con dormir más no recuperas las horas de sueño perdidas. Cuando el sueño es inadecuado, las horas de sueño perdidas se van sumando pero nunca se pueden recuperar. Además, el no dormir supone a la larga una serie de problemas con efectos negativos sobre la salud, el estado mental, la seguridad y las actividades cotidianas. El no dormir está estrechamente relacionado con la obesidad, con la hipertensión y con los estados emocionales negativos.*

**3. Tener sueño durante el día significa siempre que la persona no está durmiendo lo suficiente.**

*Tener sueño durante el día no significa que el sueño nocturno no haya sido de calidad. A veces la fatiga diaria puede estar relacionada con otra enfermedad. Si la persona siente sueño y fatiga después de dormir las 7-8 horas que se aconsejan por la noche, es señal de que tiene que acudir a un profesional de la salud, ya que puede haber un problema orgánico.*

**4. A medida que envejecemos, se necesitan menos horas de sueño.**

*Los expertos recomiendan a la mayoría de los adultos dormir 7-9 horas. Aunque los patrones de sueño pueden variar con la edad, la cantidad de sueño que necesita el organismo no varía. Las personas mayores pueden despertarse más a menudo y acabar durmiendo menos por la noche pero no necesitan menos horas de sueño que los/las jóvenes. Los mayores pueden hacer más siestas durante el día porque duermen menos por la noche.*

**5. La única perturbación del sueño es “el insomnio”.**

*El insomnio es el más común de las perturbaciones del sueño entre jóvenes y adolescentes, pero no es el único. Existen más perturbaciones del sueño, como por ejemplo, los miedos nocturnos y el caminar dormido (sonambulismo).*

**6. La perturbación del sueño es siempre un síntoma de enfermedad mental.**

*A veces, detrás de los problemas para dormir puede existir una enfermedad de salud mental, pero no siempre. A veces, detrás una situación emocionalmente dura puede haber unas condiciones socioeconómicas o una enfermedad física.*

**SECCIÓN 2ª RESOLUCIÓN DEL CASO**

Con el alumnado organizado en grupos de 3-4 personas, se les dará el siguiente caso para su lectura y reflexión.

**EL CASO:** Nile está muy cansada. Últimamente no puede dormir. Se acuesta a las 10 de la noche y da vueltas durante horas y horas... No puede dejar de pensar y siente una fuerte presión en el pecho. Al día siguiente tiene que despertarse temprano y coger el coche para ir a trabajar, y le da miedo coger el coche sin descansar.

Sus padres no entienden por qué tiene tantos problemas para dormir. Nile no se siente comprendida.

Hace dos años murió su abuela; tenían una relación muy estrecha. Muchas veces se pregunta si se despidió bien en su día. Sin embargo, desde aquel momento no ha conseguido llorar. Se siente totalmente bloqueada.

Practica deporte 6 días a la semana, también cuida mucho la alimentación. Es muy estricta con todo lo que come cada día, como si fuera lo único que puede controlar en la vida. Si un día no hace deporte, también se siente muy mal.

No suele estar con nadie. Los fines de semana queda con un/una amigo/a; es la única persona con la que se siente comprendida. Con ella ha encontrado su verdadero lugar, y el único momento en el que no siente esa presión en el pecho es el momento en el que está con esa persona.

Una vez leído el caso, se pedirá al alumnado que intente responder a las dos siguientes preguntas:

- ¿Por qué creéis que Nile no puede dormir?
- ¿Qué tipo de perturbación del sueño creéis que tiene? ¿Cómo se llama lo que le está pasando? (podéis consultar en Internet)

Una vez contestadas las preguntas en grupo, se reflexionará ante todo el grupo sobre las respuestas.

Por último, en la pizarra se representará a una persona, que será Nile, y se formularán estas dos preguntas ante los/las alumnos/as:

- ¿Qué le dirías a Nile?
- ¿Qué puede hacer para enfrentarse a este problema?

Cada grupo de alumnos/as responderá a estas preguntas en diferentes post-its y cuando estén preparados/as saldrán a la pizarra por grupos y las pegarán al rededor de Nile, comentándolas ante todo el grupo.

Individualmente se entregará una hoja blanca a cada alumno o alumna. En dicha hoja elaborarán la siguiente tabla:

LO QUE HAGO PARA CUIDAR EL SUEÑO	LO QUE HAGO PARA DAÑAR EL SUEÑO

Cada alumno o alumna escribirá en el primer cuadro los hábitos que son buenos para el sueño y que repite a diario: acostarse a la misma hora todos los días, dormir 7-8 horas, hacer deporte... En el segundo cuadro, todo lo contrario. Es decir, hábitos que perjudican el sueño: utilizar el móvil por la noche, acostarse muy tarde, hacer siesta para compensar...

Después, se organizarán en grupos y comentarán lo que han escrito en la tabla, para más tarde debatir ante todo el grupo.

Al finalizar el debate, se les pondrá siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=95yHdyHNPto>

Para concluir esta dinámica, se pegará una gran cartulina en la pared y, entre todos, se elaborará un DECÁLOGO a seguir para LOGRAR UN SUEÑO SALUDABLE.



## SECCIÓN 4ª DINÁMICA DE RELAJACIÓN

Ahora es hora de relajarse, llega el momento de no pensar en nada. Para ello, cada alumno/a ocupará un lugar tranquilo en el aula y se tumbará en una esterilla.

Una vez hecho esto, se proyectará el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=n2Rq2hzAYoc&t=60s>

Al finalizar, poco a poco irán abriendo los ojos y cada uno/a volverá a su sitio para llevar a cabo la dinámica de cierre:

### 1. Dinámica de cierre: La autoevaluación

1. ¿Cómo os habéis sentido realizando las dinámicas?
2. ¿Os ha servido para saber más sobre la perturbación del sueño?
3. ¿Qué os lleváis de este taller?