

**Tabla 10. Descripción de las técnicas conductuales y cognitivas utilizadas para el tratamiento del insomnio**

<b>Intervención</b>	<b>Descripción</b>
<b>Control de estímulos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basadas en los principios del condicionamiento clásico, trata de asociar el uso de la cama con el sueño.</li> <li>- El objetivo principal es el de volver a asociar el dormitorio con un comienzo rápido del sueño.</li> <li>- Si se fija la hora de despertarse se estabiliza el ritmo de sueño-vigilia</li> <li>- Se consigue restringiendo aquellas actividades que sirven como señales para mantenerse despierto</li> </ul>
<b>Restricción de tiempo en cama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervención para consolidar el sueño, acortando el tiempo que se pasa en la cama, para aumentar la "eficiencia" de sueño</li> <li>- Implica restringir el tiempo permitido en la cama para igualarlo al tiempo promedio que las personas pasan durmiendo</li> </ul>
<b>Relajación y respiración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste y ayude a controlar la ansiedad anticipatoria. Se presenta y practica con el objetivo de reducir los niveles de activación somática de la persona más que como método para inducir el sueño               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento en relajación progresiva</li> <li>• Entrenamiento en control de la respiración</li> </ul> </li> <li>- Las técnicas principales son la relajación muscular progresiva, la respiración diafragmática o abdominal y la relajación en imaginación dirigida, y el biofeedback</li> </ul>
<b>Reestructuración cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usada para identificar las creencias, actitudes, expectativas y atribuciones disfuncionales que una persona puede tener sobre el sueño, para reestructurarlas sustituyéndolas por otras con más valor adaptativo</li> <li>- A largo plazo puede utilizarse para vencer todas las preocupaciones referidas al sueño y eliminar la ansiedad asociada con la mala calidad y cantidad del sueño o la incapacidad de dormirse</li> </ul>
<b>Intención paradójica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se asume que una parte muy importante del problema de sueño son los intentos por tratar de resolverlo y la ansiedad que produce el fracaso por controlar el sueño.</li> <li>- Se pide al paciente que haga lo contrario, es decir, que se esfuerce en no dormir</li> </ul>