



Técnica de 'detención del pensamiento' para conciliar el sueño

11/10/2017

Divulgación

Casi un tercio de la población ha sufrido o sufrirá insomnio en algún momento de su vida. Uno de las causas del insomnio se debe al pensamiento reiterativo por la ansiedad y las preocupaciones. Estas generan ansiedad que afectan especialmente a la conciliación, al despertar precoz o despertares múltiples.



Expertos de la Cátedra del Sueño de la Universidad de Granada- GrupoLoMonaco manifiestan que existen técnicas de 'detención del pensamiento' que sirve para que una persona aprenda a parar pensamientos intrusivos, es decir, indeseable e involuntario, que se le presente de forma repetitiva.

Aunque inicialmente esta técnica se empleara para tratar las fobias y los pensamientos obsesivos en los trastornos de ansiedad, se ha ido generalizando y adaptando para tratar otros problemas como el insomnio o trastornos psicológicos o psiquiátricos.

Según los expertos es muy recomendable la ayuda inicial de un psicólogo experto sobre todo, para aumentar los beneficios, ya que la técnica de detención del pensamiento es aplicada junto a otras técnicas cognitivas o conductuales que requieren de intervención psicológica.

El insomnio se define como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, llegando en los casos más extremos a impedir totalmente el inicio del mismo, siendo **considerado una enfermedad según Organización Mundial de la Salud**. Esto provoca una ausencia de descanso que se traduce en fatiga y malestar diurno,

vinculándose con una disminución del rendimiento laboral, un incremento de la tasa de accidentes de automóvil y durante la jornada laboral.

Según expertos de la Cátedra del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco, una de las causas del insomnio se debe al pensamiento reiterativo provocado por la **ansiedad y las preocupaciones**. Estas generan ansiedad que afectan especialmente a la conciliación, al despertar precoz o despertares múltiples, aunque varios estudios han detectado que estos últimos están más asociados relacionados con la depresión y no tanto con la ansiedad.

“Intentar dormir resulta muy complicado si se le dan vueltas a la cabeza con pensamientos con más o menos importancia y que vienen y van sin cesar, al no tener otra cosa que hacer, es inevitable acabar sin poder dormir y con nervios. En un nivel fisiológico el cuerpo responde sobre una activación de sistema de alarma, lo que imposibilita poder dormir” manifiesta el Alejandro Guillén Riquelme, experto del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco.

[Seguir leyendo](#)