

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**  
Facultad de Humanidades  
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social



**Estudio de Caso: Trastorno de insomnio en mujer de 65 años y su relación con la pérdida del conyugue, atendida en Escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” jornada vespertina, San Marcos**  
(Sistematización de Práctica Profesional Dirigida)

Eunisse Mackalen Monzón Medina

San Marcos, noviembre 2018

**Estudio de Caso: Trastorno de insomnio en mujer de 65 años y su relación con la pérdida del conyugue, atendida en Escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” jornada vespertina, San Marcos**  
(Sistematización de Práctica Profesional Dirigida)

Eunisse Mackalen Monzón Medina

Lic. Carlos Grijalva Barrios (Asesor)  
M.A. Eymi Castro de Marroquín (Revisora)

San Marcos, noviembre 2018

## **Autoridades de Universidad Panamericana**

<b>Rector</b>	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
<b>Vicerrectora Académica</b>	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
<b>Vicerrector Administrativo</b>	M.A. César Augusto Custodio Cobar
<b>Secretario General</b>	EMBA Adolfo Noguera Bosque

## **Autoridades de Facultad de Humanidades**

<b>Decano</b>	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
<b>Vice Decano</b>	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez
<b>Coordinadora de Egresos</b>	M.A. Eymi Castro de Marroquín

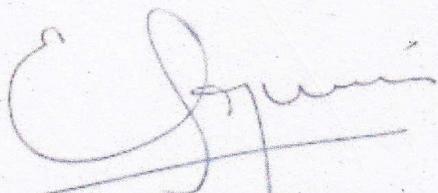
**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala Octubre 2018.**-----

*En virtud de que el informe final de la Sistematización de la Práctica Profesional Dirigida con el tema: “Estudio de Casos: Trastorno de insomnio en mujer de 65 años y su relación con la pérdida del conyugue, atendida en Escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” jornada vespertina, San Marcos”. Presentada por el (la) estudiante: Eunisse Mackalen Monzón Medina, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

  
**Lic. Carlos Grijalva**  
**Asesor**

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes de junio del año 2018.**

*En virtud de que el informe final de la Sistematización de la Práctica Profesional Dirigida con el tema: “Estudio de Caso: Trastorno de insomnio en mujer de 65 años y su relación con la pérdida del conyugue, atendida en Escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” jornada vespertina, San Marcos”. Presentado por el (la) estudiante: **Eunisse Mackalen Monzón Medina**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

  
**M.A. Eymi Castro de Marroquín**  
**Revisora**



# UPANA

Universidad Panamericana  
"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala noviembre del dos mil dieciocho. -----

En virtud que el informe final de la Sistematización de Práctica Profesional Dirigida con el tema **"Estudio de Caso: Trastorno de insomnio en mujer de 65 años y su relación con la pérdida del conyugue, atendida en Escuela Oficial Urbana Mixta "Estado de Israel" jornada vespertina, San Marcos"**, presentado por el (la) estudiante **Eunisse Mackalen Monzón Medina** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de la Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para **que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

M.A. Elizabeth Herrera de Tan  
Decano  
Facultad de Humanidades

**Nota:** *“Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo”.*

## **Dedicatoria**

A Dios por permitirme llegar a esta etapa y siempre estar conmigo en todo momento, a mi abuelo, mis padres y hermanos por brindarme el apoyo en todas las áreas de mi vida y por siempre alentarme a ser mejor y nunca rendirme. Finalmente a mis amigos por su compañía y cariño sincero, que ha significado el no estancarme en la consecución de mis sueños.  
¡GRACIAS!

# Contenido

<b>Resumen</b>	i
<b>Introducción</b>	ii
<b>Capítulo 1 Marco de Referencia</b>	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Descripción	1
1.3 Ubicación	2
1.4 Organización	2
1.5 Programas establecidos	3
1.6 Visión	3
1.7 Misión	3
1.8 Justificación de la investigación.	3
<b>Capítulo 2 Marco Teórico</b>	5
2.1 El sueño	5
2.1.1 Fases del sueño	5
2.1.2 Beneficios de Dormir bien.	6
2.2 Insomnio	7
2.2.1 Síntomas	8
2.2.2 Causas del trastorno de insomnio.	9
2.2.3 Consecuencias del insomnio	10
2.2.4 Prevención.	11
2.2.5 Criterios diagnósticos.	11
2.2.6 Tratamiento.	13
<b>Capítulo 3 Marco Metodológico</b>	16
3.1 Planteamiento del problema	16
3.2 Preguntas de investigación	16
3.3 Objetivos	17
3.3.1 Objetivo General	17
3.3.2 Objetivo específico	17

3.4 Alcances y límites	17
3.5 Método	17
<b>Capítulo IV Presentación de Resultados</b>	19
4.1 Sistematización de estudio de caso	19
<b>Conclusiones</b>	28
<b>Recomendaciones</b>	29
<b>Referencias</b>	30
<b>Anexos</b>	32

## **Resumen**

Durante la realización de la práctica profesional dirigida de la licenciatura en psicología clínica y consejería social, de la universidad Panamericana, sede San Marcos fueron atendidos diferentes casos; de los cuales se tomó en cuenta uno especialmente para realizar una investigación de las causas y efectos del mismo.

El capítulo uno llamado marco de referenciase, se da a conocer la información del centro de práctica, los servicios que presta, la misión, visión, la ubicación, los antecedentes del caso y la justificación.

El capítulo dos marco metodológico, consta de una investigación relacionada al caso que se eligió al inicio del proceso, se dan a conocer diferentes elementos que ayudan a explicar de mejor manera el tema seleccionado como: síntomas, causas, efectos, criterios diagnósticos, consecuencias, prevención y tratamiento, que ayudarán a entender de mejor manera la explicación del tema en general.

En el capítulo tres se desarrolla el marco metodológico, en el cual se da a conocer el planteamiento del problema, los objetivos (generales y específicos), la pregunta de investigación, los alcances y límites de la investigación.

En el capítulo cuatro se redacta un análisis de resultados, dando a conocer la información del caso como la ficha clínica, el motivo de consulta, la evaluación multiaxial, las sesiones que se trabajaron y así mismo las terapias y técnicas, haciendo énfasis en comprobar la hipótesis o pregunta de investigación que se planteó anteriormente.

## **Introducción**

El tipo de vida a la que cada persona se rige dentro de la sociedad, es un factor predominante para que se presenten dificultades que afecten la salud mental, física y la estabilidad emocional de cada individuo.

Entre los factores que pueden provocar un daño psicológico, físico y emocional se pueden mencionar los siguientes: los factores biológicos, emocionales, físicos, cognitivos y conductuales. La investigación que se presenta en el siguiente informe de sistematización se elaboró en base al caso de estudio seleccionado al inicio del proceso, el cual está catalogado como insomnio por las diferentes manifestaciones y síntomas clínicos que presentó el paciente atendido.

Se debe mencionar que el trastorno de insomnio se caracteriza por la incapacidad de conciliar el sueño o permanecer dormido durante toda la noche. Entre las causas principales que son factores para generar este trastorno se encuentra: el estrés, la ansiedad, la preocupación, entre otras.

Así mismo se menciona el tratamiento adecuado que se debe realizar para este tipo de trastorno y los criterios diagnósticos que lo enmarcan como un trastorno tal. Se explican las terapias y técnicas que se utilizaron para abordar el tratamiento del caso seleccionado y se detallan aspectos relevantes del proceso que se llevó a cabo durante las sesiones elaboradas.

# **Capítulo 1**

## **Marco de Referencia**

### **1.1 Antecedentes**

En el tiempo que se efectuó la práctica profesional dirigida en la escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” en jornada vespertina, se presentó a la clínica psicológica la señora M. R. de L. indicando que desde hace meses no puede dormir, se mantiene despierta toda la noche y cuando se levanta se siente cansada, sin ganas de hacer algo, se siente desesperada porque ya tomo varias medicinas y cosas naturales, pero no le hacen efecto ya no sabe qué hacer y su situación le preocupa.

Se realizaron los estudios necesarios para determinar el diagnóstico que se le daría a la paciente, el cual fue trastorno de insomnio; ya que por los síntomas que ella presentaba cuando llegó a clínica, se denotaba un deterioro físico, un cansancio mental y emocional por no poder conciliar el sueño.

Se consideró como caso estrella porque el trastorno de insomnio puede afectar a cualquier persona sin importar el tiempo ni el espacio, viéndose involucrados diferentes factores, dañando a la persona físicamente, emocionalmente y mentalmente.

### **1.2 Descripción**

La escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” tiene como objetivo principal sostener y apoyar a los niños y niñas, en todo crecimiento y desarrollo personal, social y moral para potenciar sus cualidades y capacidades.

El establecimiento cuenta con diferentes áreas como: la dirección, cancha de basquetbol y futbol, cocina, tienda, baños; cuenta con siete aulas en donde se imparten clases juntas, ya que dos grados académicos se encuentran en una misma aula por falta de espacio y de maestros.

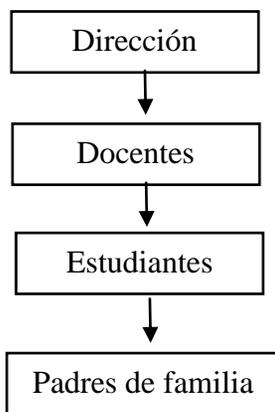
Durante la práctica profesional dirigida se utilizaron dos aulas y la dirección para instalar la clínica psicológica, en donde se atendieron a niños y niñas de la escuela y se utilizó un día hábil de la semana para atender a personas ajenas del establecimiento.

### 1.3 Ubicación

La escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” en jornada vespertina, se encuentra ubicada en 14 Ave. 7-160 zona 3, de la cabecera del departamento de San Marcos.

### 1.4 Organización

**Imagen 1**  
**Organigrama**



Fuente: La escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel”

## 1.5 Programas establecidos

El establecimiento no cuenta con programas específicos que ayuden a los niños y niñas a potencializar sus capacidades; desearían implementar algunos programas pero carecen de apoyo por parte de las autoridades gubernamentales, de modo que realizan diferentes actividades en donde los niños pueden descubrir sus habilidades y desarrollar nuevas capacidades como por ejemplo: la categoría de deportes o en la de arte, los niños se involucran y les gusta participar en cada una de ellas.

## 1.6 Visión

Promover un clima efectivo escolar en donde los niños y niñas se sientan en armonía consigo mismos, con sus compañeros, compañeras y docentes.

## 1.7 Misión

Facilitar la educación integral de los niños y niñas del establecimiento, entregar a la sociedad personas con valores y principios.

## 1.8 Justificación de la investigación

El sueño es un factor muy importante para la salud de las personas, ya que genera grandes beneficios y mejora el sistema inmunológico. El ser humano no puede vivir sin dormir porque necesita restaurar su cuerpo cada día y es fundamental para sentirse despierto al día siguiente.

El insomnio es un trastorno en donde se presenta una dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido toda la noche. El no dormir las horas adecuadas deteriora las capacidades mentales y físicas de una persona, por esta razón es de suma importancia conocer cuáles son las

causas que generan insomnio y así mismo cuales son las consecuencias que pueden presentar las personas que sufren de este trastorno.

## **Capítulo 2**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 El sueño**

El sueño es una parte fundamental y vital para el ser humano, ya que genera grandes beneficios a la salud física, mental y emocional.

“El sueño no sólo es un fenómeno normal, sino que en la actualidad es considerado como un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos”. (Carillo, Ramirez, & Magaña, 2013, pág. 6)

El sueño y el dormir bien es necesario ya que le proporciona al cuerpo y cerebro un descanso útil y suficiente, para que durante el día la persona se mantenga alerta, con un mejor humor y más concentrada. El dormir es importante porque es una fuente de energía vital que regenera al ser humano en el área física, mental y emocional. Con esto permite que se desenvuelva con mayor facilidad, al momento de realizar diferentes actividades y así mismo tomar mejores decisiones.

Es importante dormir ya que hace que el cuerpo tenga mayores defensas, y esto ayuda a combatir diferentes tipos de enfermedades, también conserva la salud mental.

##### **2.1.1 Fases del sueño**

El electroencefalograma se ha utilizado como una herramienta de suma importancia para el estudio de la fisiología del sueño, ya que esta muestra la actividad electrónica del cerebro a través de una representación gráfica y digital. Esta herramienta permite detectar que al dormir se tienen dos tipos de sueño: el NO REM y el REM; en los cuales se presentan diferentes fases durante toda la noche cuando se duerme.

(Bermejo, 2017) Expone:

Se distinguen dos etapas en el período de sueño, denominadas fase de sueño lento o NO REM, y fase de sueño rápido o REM (siglas que corresponden a su nombre en inglés: Rapid Eye Movements o movimientos oculares rápidos). El sueño NO REM, se divide, a su vez, en cuatro fases con características distintas. A continuación describimos las cinco fases, que se alternan de forma cíclica mientras la persona permanece dormida (cada 90/100 minutos, aproximadamente, comienza un nuevo ciclo de sueño en el que los últimos 20 o 30 minutos se corresponden con la fase REM).

El sueño NO REM se presenta en cuatro fases:

Fase 1: En esta fase inicia el sueño ligero (vigilia), este tipo de sueño es poco o nada reparador, ya que el cuerpo y el cerebro aún están alerta.

Fase 2: En esta fase la actividad cerebral se pone más lenta, este tipo de sueño es parcialmente reparador, pero no es suficiente para considerar que el descanso sea completo.

Fase: 3 y 4: Esta fase también llamada sueño lento, este tipo de sueño es totalmente reparador, ya que es esencial para la recuperación física y mental del organismo. En la fase 4 es importante mencionar que se producen alteraciones como los terrores nocturnos o el sonambulismo.

El sueño REM: En esta fase se producen y se presentan más los sueños, las alteraciones que se presentan durante esta fase suelen ser: pesadillas o parálisis del sueño. La actividad del cerebro se vuelve más rápida.

### 2.1.2 Beneficios de Dormir bien

El dormir bien genera y trae grandes beneficios al organismo, ya que tiene mejoras desde lo físico hasta lo emocional. “Además de ser un gran placer, dormir bien tiene efectos muy positivos en nuestro organismo.” (Parra, 2015)

Entre los beneficios que genera el dormir y descansar adecuadamente se encuentran los siguientes:

Mejora la memoria y la creatividad: El poder descansar adecuadamente permite conservar la mente y así mismo mejora e incrementa la creatividad, y permite estar concentrado durante el día.

Mejora el metabolismo: El dormir bien mejora el metabolismo porque el cuerpo recupera energía ya que durante el descanso se mantiene en reposo.

Reduce el estrés y la depresión: El dormir bien mejora el estado de ánimo y reduce el estrés ya que el cerebro recupera energía.

Protege al corazón: El dormir adecuadamente ayuda al organismo a conservarse ya que protege órganos importantes del cuerpo.

Genera una mejor resistencia física: El descanso no solo mejora la resistencia, sino también el aspecto físico, ya que reduce la aparición de acné y ojeras.

## 2.2 Insomnio

El insomnio es un trastorno que se caracteriza por la incapacidad, dificultad o el impedimento de conciliar el sueño o permanecer dormido durante toda la noche.

(Alamo, y otros, 2016) Menciona:

Según la clasificación internacional de los trastornos de sueño (ICTS-3), publicada en 2014, el insomnio se define como una dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad que ocurre a pesar de la existencia de adecuadas circunstancias y oportunidad para el mismo y que se acompaña de un nivel significativo de malestar o deterioro de las áreas social, laboral, educativa, académica, conductual o en otras áreas importantes del funcionamiento humano. (p. 19)

Las personas que padecen este tipo de trastorno generalmente tienen niveles más bajos en la duración y la calidad del sueño; esto hace que empiecen a tener problemas en su vida cotidiana. El trastorno de insomnio, no solo se caracteriza por la dificultad de iniciar o permanecer en el sueño, sino que también mediante un despertar muy temprano, antes de la hora adecuada.

(Ferré, 2016) Expone que:

El insomnio, se puede definir como la dificultad o incapacidad para dormir o falta total de sueño. Se utilizan, asimismo, otros sinónimos, como desvelo, vigilancia, disomnia, dificultad para dormir... En términos clínicos constituye una percepción subjetiva de insatisfacción con la cantidad y/o calidad del sueño. Traduce un sueño no reparador, de mala calidad, que puede derivar en somnolencia diurna, falta de concentración, cansancio, mala memoria, irritabilidad, desorientación, accidentes de tráfico y laborales, ojeras, disminución de la calidad de vida... Incluye la dificultad para iniciar o mantener el sueño o despertar temprano con incapacidad para volverse a dormir.

El insomnio produce una mala calidad del sueño reparador, ya que el no dormir las horas necesarias y el no descansar adecuadamente durante la noche, puede producir en el paciente un deterioro físico, emocional y mental y esto puede provocar que la persona no se desarrolle plenamente durante el día, afectando las diferentes áreas en donde se desenvuelva; ya sea en el ámbito laboral, familiar o social.

### 2.2.1 Síntomas

El insomnio es fácil de detectar, pues es notable la falta o la incapacidad que se presenta para conciliar el sueño. También se manifiesta a través de la dificultad para permanecer dormido durante toda la noche y tener la privación de volver a dormir.

La carencia de descanso se percibe durante el día, ya que se manifiesta a través del cansancio, la incapacidad de mantenerse concentrado, sentirse estresado, con dolor de cabeza, estar irritable y débil.

## 2.2.2 Causas del trastorno de insomnio

Existen diferentes causas que provocan o hacen que el paciente mantenga e inicie el trastorno de insomnio, entre las cuales se pueden mencionar:

### Causas Primarias

Son aquellas que tienen que ver con el mantenimiento de una higiene del sueño adecuada o aspectos psicológicos:

- Cambios fisiológicos: Con el paso de los años, el envejecimiento es un factor importante que produce insomnio, ya que las personas mayores se ven afectadas por la edad y por esta razón se van disminuyendo las horas del sueño y así mismo la calidad del sueño.
- Estilo de vida: El no tener un horario fijo para dormir, es un factor importante que provoca insomnio, ya sea por cuestiones laborales, de estudio y otros factores que no permiten que las personas establezcan un horario para dormir, causa que el cuerpo se acostumbre y que sea difícil conciliar el sueño.
- Fármacos: Existen varias sustancias que pueden alterar el sueño, entre las cuales se encuentran: hormonas, antidepresivos, anticolinérgicos, esteroides, cafeína, alcohol, drogas, tabaco, entre otras; estas sustancias generar una alteración en la calidad del sueño.

### Causas secundarias

- Médicas: Son todas aquellas enfermedades que interrumpen el sueño; entre las cuales se pueden mencionar: enfermedades reumatológicas, cardiovasculares, neurológicas y hormonales; también se puede tomar en cuenta la menopausia y el embarazo. Las causas también pueden ser psicológicas como: depresión, ansiedad, estrés, etc.
- Ambientales: En muchas ocasiones el cambio de horario, los viajes, las altas temperaturas o por situaciones personales, el patrón del sueño se ve alterado o modificado y eso hace que en ocasiones pueda causar insomnio.

### 2.2.3 Consecuencias del insomnio

(Montserrat, 2012)

El insomnio afecta a millones de personas en el mundo, algunos especialistas han determinado que se trata de un trastorno típico de nuestra sociedad contemporánea. Si bien las causas del insomnio son variadas, las consecuencias del insomnio pueden llegar a ser realmente severas para la persona que lo padece, ya sea a nivel emocional, mental y físico.

Las personas que sufren de insomnio pueden llegar a tener consecuencias graves a causa del mismo, durante el día los efectos se ven más agravados, porque el cuerpo resiente el no haber descansado la noche anterior; entre las consecuencias que puede sufrir una persona que tenga este trastorno se encuentran:

- Se deteriora la capacidad para concentrarse y mantener la atención
- Incapacidad de reaccionar ante estímulos
- Discapacidad para tomar decisiones
- Mala memoria
- Irritabilidad
- Cansancio
- Deterioro de diferentes funciones cerebrales

En el nivel cognitivo se ven afectadas las siguientes áreas:

- La atención
- La memoria
- Tiempo de reacción
- Déficit en actividades psicomotoras

## 2.2.4 Prevención

El insomnio se puede evitar con el simple hecho de cambiar algunos hábitos al momento de acostarse e intentar descansar. “En general, mantener una buena higiene del sueño ayuda a prevenir el insomnio y los problemas relacionados con la falta de descanso” (Cuidate Plus, 2016)

Entre algunas recomendaciones para prevenir el insomnio se pueden mencionar:

- Utilizar el dormitorio para descansar, sin hacer tareas.
- Recostarse cuando se empiece a sentir cansado.
- Evitar el consumo de bebidas como el café, antes de acostarse.
- Desconectar y evitar ver televisión, utilizar aparatos electrónicos como celulares.
- No hacer ejercicio antes de irse a dormir.
- Moderar la intensidad de la luz dentro de la habitación.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos antes de acostarse.
- Mantener la habitación ordenada, para crear un ambiente relajante.

Se recomienda leer un libro o escuchar música para poder relajarse y así lograr conciliar el sueño, si en dado caso se le imposibilitara intentar dormir.

## 2.2.5 Criterios diagnósticos

Según el (DSM-5, 2013) para diagnosticar a una persona con trastorno de insomnio, debe cumplir los siguientes criterios:

- A. Predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a uno (o más) de los síntomas siguientes:

- Dificultad para iniciar el sueño. (En niños, esto se puede poner de manifiesto por la dificultad de iniciar el sueño sin la intervención del cuidador.)
- Dificultad para mantener el sueño, que se caracteriza por despertares frecuentes o problemas para volver a conciliar el sueño después de despertar. (En niños, esto se puede poner de manifiesto por la dificultad para volver a conciliar el sueño sin la intervención del cuidador.)
- Despertar pronto por la mañana con incapacidad para volver a dormir.

B. La alteración del sueño causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral educativo, académico, del comportamiento u otras áreas importantes del funcionamiento.

C. La dificultad del sueño se produce al menos tres noches a la semana.

D. La dificultad del sueño está presente durante un mínimo de tres meses.

E. La dificultad del sueño se produce a pesar de las condiciones favorables para dormir.

F. El insomnio no se explica mejor por otro trastorno del sueño-vigilia y no se produce exclusivamente en el curso de otro trastorno del sueño-vigilia (p. ej, narcolepsia, un trastorno del sueño relacionado con la respiración, un trastorno del ritmo circadiano de sueño-vigilia, una parasomnia).

G. El insomnio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej, una droga, un medicamento).

H. La coexistencia de trastornos mentales y afecciones médicas no explica adecuadamente la presencia predominante de insomnio.

Especificar si:

Con trastorno mental concurrente no relacionado con el sueño, incluidos los trastornos por consumo de sustancia. Con otra afección médica concurrente. Con otro trastorno del sueño.

Nota de codificación: El código 307.42 (F51.01) se aplica a los tres especificadores. Inmediatamente después del código del trastorno de insomnio se codificará también el trastorno mental, afección médica y otro trastorno del sueño asociado pertinente, para indicar la asociación.

Especificar si:

Episódico: Los síntomas duran como mínimo un mes pero menos de tres meses.

Persistente: Los síntomas duran tres meses o más.

Recurrente: Dos (o más) episodios en el plazo de un año.

Nota: El insomnio agudo y de corta duración (es decir, síntomas que duran menos de tres meses pero que, por otro lado, cumplen todos los criterios respecto a la frecuencia, intensidad, malestar y/o alteración) se codificará como otro trastorno de insomnio especificado.

## 2.2.6 Tratamiento

El tratamiento para el trastorno de insomnio, va a depender de la severidad del caso; ya que existen diferentes terapias, técnicas y fármacos que se pueden utilizar dentro de psicoterapia para tratar dicho trastorno. Entre las terapias que se pueden implementar para tratar se encuentra: La terapia cognitivo conductual (TCC); entre las técnicas se encuentra: las técnicas de relajación, la intención paradójica y la fitoterapia.

(INACIF, 2013) Menciona:

La terapia cognitivo conductual (TCC) para el insomnio consiste en una intervención breve, centrada en el sueño y multimodal, que incluye procedimientos psicológicos y de comportamiento como la terapia de control de estímulos, la restricción del sueño, relajación, estrategias cognitivas o educación sobre la higiene del sueño.} Estas técnicas pueden ser utilizadas por separado o en combinación, aunque se prefiere el enfoque combinado puesto que se abordan distintas dimensiones del insomnio.

Lo que se desea lograr con la aplicación de la terapia TCC, es que el paciente cambie ideas y pensamientos que lo lleven a tener preocupaciones excesivas y que esto afecte los ciclos del sueño y no le permitan conciliar el sueño.

(Nuevo Horizonte NH, 2003) Expone:

Las técnicas de relajación son una herramienta muy importante para conseguir tranquilidad y quietud, dotándonos de estrategias para enfrentarnos a diversas situaciones de la vida cotidiana. La práctica de las técnicas de relajación va a ayudarnos a disminuir los pensamientos que nos producen ansiedad y nos llevarán a un estado de calma y paz. Tanto los problemas para conciliar o mantener el sueño, como las pesadillas, sonambulismo, o terrores nocturnos, suelen tener un importante componente ansioso. Los ejercicios de relajación posibilitan que la persona disminuya sus niveles de tensión y ansiedad, y con ellos las dificultades para dormir.

Las técnicas de relajación sirven como una herramienta, para que el paciente se tome el tiempo de dejar de pensar y darle vuelta a pensamientos negativos y tenga un tiempo de tranquilidad.

(Banús, 2017) Explica:

La denominación de “paradójica” no es gratuita sino que delata la auténtica naturaleza del sistema. Se trata de pedirle al paciente que haga precisamente lo que es objeto de malestar psicológico. Si una persona no puede dormir le pediremos que deje de hacerlo durante un tiempo o unas horas determinadas.

La intención paradójica se utiliza para crear en el paciente un pensamiento que confronte su sentido común, es decir pensar en lo opuesto a lo que uno considera cierto. Esto funciona como un proceso para que el paciente se sienta animado para hacer aquello que cree que no puede o que teme realizar.

(VidaNaturalia, 2016) Menciona:

La fitoterapia es la primera medicina que conoció el hombre, y de hecho la más experimentada, puesto que antes de los compuestos químicos aparecidos en el último siglo, lo cierto es que las plantas medicinales están infinitamente más testadas y probadas en los seres humanos a lo largo de la historia que los medicamentos farmacéuticos con los que tan seguros nos sentimos.

La fitoterapia se puede utilizar para tratar el insomnio, ya que el uso de varias plantas naturales ayuda a conciliar el sueño.

## **Capítulo 3**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1 Planteamiento del problema**

El no poder dormir ni descansar, sentirse fatigada todo el día, sin ganas de realizar diferentes tareas, sentir tristeza, inquietud y preocupación es la causa por la cual la señora M.R. de L. De 65 años, asistió a la clínica psicológica temporal en la Escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” jornada vespertina, del municipio y departamento de San Marcos. La señora es originara del municipio de Sibinal, departamento de San Marcos, su núcleo familiar está conformado por 8 hijos; 5 mujeres y 3 hombres, su esposos falleció en el año 2014.

La señora manifiesta que no ha podido conciliar el sueño desde hace tres meses, no ha ido a trabajar porque se siente muy cansada, fatigada y sin ganas de realizar diferentes tareas, ha notado que tiene un deterioro físico, emocional y mental, que le genera el no estar atenta y concentrada en las cosas que realiza.

Lo diferentes síntomas que ella presenta le han ido creando una preocupación excesiva, ya que menciona que no sabe lo que le pasa y que ya está desesperada porque no es capaz de conciliar el sueño.

El no dormir adecuadamente o que el sueño sea interrumpido es un factor que puede afectar la vida de la paciente y de las personas que la rodean, ya que al estar irritable y cansada durante el día no tiene la capacidad de compartir o realizar diferentes actividades con ellos, y posiblemente esto sea lo que le ocasiona tener problemas con su núcleo familiar.

#### **3.2 Preguntas de investigación**

¿El no superar las fases del duelo por la muerte de un familiar puede causar insomnio?

### 3.3 Objetivos

#### 3.3.1 Objetivo General

Explicar la importancia de dormir y descansar adecuadamente las horas necesarias para recuperar energías, detallando las diferentes causas que generan insomnio y las consecuencias que ocasiona el mismo.

#### 3.3.2 Objetivo específico

- Determinar la importancia de dormir y descansar las horas necesarias.
- Analizar los diferentes factores que pueden generar insomnio.
- Describir las consecuencias que puede ocasionar el insomnio en las personas.

### 3.4 Alcances y límites

Entre los alcances que se tuvieron se puede mencionar que la señora logro culminar con su proceso de psicoterapia y tratamiento de fitoterapia, a pesar de las limitantes que se presentaron, ella quedo satisfecha ya que pudo lograr conciliar el sueño y así mismo descansar.

Dentro de las limitaciones que se tuvieron al momento de tener las diferentes sesiones con la paciente, se encuentra: El tiempo, ya que la señora vivía en otro municipio y le era difícil venir a San Marcos para realizar sus terapias.

### 3.5 Método

Se eligió la Escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” como centro de práctica, porque allí se encuentran niños que necesitan el apoyo psicológico, tanto ellos como los padres necesitan una

orientación para mejorar su forma de vida. Es por eso que el proceso de ayuda psicológica se facilita porque se pueden utilizar diferentes técnicas a través psicoterapias aplicadas a cada problemática presentada dentro del centro de práctica.

La metodología implementada fue de gran utilidad, ya que a través de ellas se pudo adquirir la información necesaria y así mismo conocer las diferentes problemáticas; entre las técnicas utilizadas se encuentran:

La observación: Esta técnica es de gran ayuda dentro de clínica, ya que facilita el proceso de reconocimiento de mecanismos de defensa que el paciente este utilizando, permite estudiar al paciente de una forma precisa para conocer rasgos de personalidad, actitud, conducta, el tipo de vestuario que utiliza, el lenguaje corporal, entre otras.

La entrevista: Es una técnica necesaria que se utiliza para la recolección de datos y aspectos importantes de la historia clínica, así mismo da a conocer el motivo por el cual el paciente asiste a clínica.

DSM-V: EL manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, es una técnica fundamental y primordial, ya que se utiliza para conocer de una manera integral la problemática que aqueja al paciente, y así mismo permite realizar una evaluación multiaxial en donde se describe de una forma breve y puntual la situación actual del paciente.

Psicoterapias diversas y sus técnicas: La psicoterapia es parte del proceso del plan terapéutico, en donde se detalla el tratamiento que se utilizara para abordar al paciente y que este corresponda a las necesidades del mismo, con el objetivo de mejorar y tratar de eliminar la problemática que aqueja al paciente. Entre las técnicas utilizadas se pueden mencionar: la terapia cognitivo-conductual, la intención paradójica, terapias de relajación, el psicoanálisis y la fitoterapia.

## **Capítulo 4**

### **Presentación de Resultados**

#### 4.1 Sistematización de estudio de caso

##### 1. Ficha clínica

###### a) Datos Generales

Terapeuta: Eunisse Mackalen Monzón Medina

Paciente: M.R. de L.

Edad: 65 años.

Lugar y fecha de nacimiento: Sibinal, 12 de Enero 1952

Estado civil: Viuda

Sexo: Femenino

Profesión: Ninguna

Ocupación: Comerciante

Nacionalidad: Guatemalteca

Religión: Evangélica

Dirección y teléfono: Sibinal, 56557831

Grado académico: Primaria

Referencias: Vino por su cuenta

##### 2. Motivo de Consulta

“Desde hace tres meses tengo el problema de que no puedo dormir, cuando me acuesto cierro los ojos y trato de hacerlo, pero no lo consigo me mantengo despierta toda la noche y cuando me levanto me siento cansada sin ganas de hacer algo, estoy desesperada ya tome varias medicinas y cosas naturales pero no me hacen efecto, ya no sé qué hacer estoy preocupada”.

### 3. Historia del problema actual

La paciente demuestra inquietud, tristeza, preocupación y desesperación, porque desde hace tres meses no puede dormir por las noches y eso le causa un deterioro físico, laboral y familiar.

#### a) Fecha de inicio:

La paciente inició con los síntomas el mes de diciembre de 2016, teniendo una duración de 6 meses cuando se presentó a clínica.

#### b) Factores precipitantes:

Preocupación por no saber lo que está pasando.

#### c) Impacto de la enfermedad:

El trastorno ha afectado a la paciente en diferentes áreas de su vida, ya que le ha generado problemas en el ámbito familiar, laboral y social. La paciente, también presenta afectaciones físicas y emocionales, debido a la incapacidad que ha presentado para dormir se siente cansada, fatigada, desconcentrada, triste, preocupada, entre otras afectaciones.

### 4. Historia personal y familiar

La paciente vive actualmente en Sibinal, toda su vida se ha dedicado al comercio, hace tres meses empezó a padecer de insomnio; cuando se va a acostar solo cierra los ojos pero está atenta a todo lo que ocurre, no puede dormir en casi toda la noche. A las 5 de la mañana ella acostumbra a levantarse para ir a trabajar, pero desde que padece de insomnio ella prefiere quedarse acostada para dormir y se levanta ya tarde para ir a trabajar algo que ella no está acostumbrada a hacer. Cuando se levanta en todo el día le arden los ojos, se siente desganaada, cansada y fatigada a veces ha optado por dormir en la tarde, pero eso le afecta más. Está preocupada y es por eso que asistió a clínica.

a) Personales no patológicos:

- Historia prenatal: Funcional
- Desarrollo psicomotriz: Sin dificultad
- Desenvolvimiento escolar: Sin dificultad
- Niñez: Fue criada por ambos padres
- Adolescencia: Embarazo a los 16 años
- Historia psicosexual: Inactiva

b) Personales patológicos: No refiere

c) Historia familiar:

Originaria de Sibinal, San Marcos; tiene 65 años de edad, se casó a los 16 años, madre de 8 hijos: 5 mujeres y 3 hombres, su esposo falleció en enero de 2014.

## 5. Examen Mental

- Apariencia: Vestimenta acorde al lugar
- Actitud: Segura
- Conducta: Colaboradora
- Tono: Moderado
- Lenguaje: Sencillo
- Curso del pensamiento: Circunstancial
- Contenido del pensamiento: Incertidumbre por no saber lo que le está sucediendo
- Percepción: Centrada en el aquí y el ahora
- Humor: Desanimada
- Afecto: Triste
- Inteligencia: Funcional

- Orientación: Consiente en el tiempo, lugar y espacio
- Memoria: Funcional
- Control de impulsos: Regular
- Capacidad de juicio crítico: Adecuado según cada situación
- Confiabilidad: Buena

## 6. Discernimiento para el Diagnóstico

### a) Criterios diagnósticos:

Según el DSM-V para diagnosticar a una persona con trastorno de insomnio, debe cumplir los siguientes criterios:

B. Predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a uno (o más) de los síntomas siguientes:

1. Dificultad para iniciar el sueño. (En niños, esto se puede poner de manifiesto por la dificultad de iniciar el sueño sin la intervención del cuidador.)
2. Dificultad para mantener el sueño, que se caracteriza por despertares frecuentes o problemas para volver a conciliar el sueño después de despertar. (En niños, esto se puede poner de manifiesto por la dificultad para volver a conciliar el sueño sin la intervención del cuidador.)
3. Despertar pronto por la mañana con incapacidad para volver a dormir.

B. La alteración del sueño causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral educativo, académico, del comportamiento u otras áreas importantes del funcionamiento.

C. La dificultad del sueño se produce al menos tres noches a la semana.

D. La dificultad del sueño está presente durante un mínimo de tres meses.

E. La dificultad del sueño se produce a pesar de las condiciones favorables para dormir.

F. El insomnio no se explica mejor por otro trastorno del sueño-vigilia y no se produce exclusivamente en el curso de otro trastorno del sueño-vigilia (p. ej, narcolepsia, un trastorno del sueño relacionado con la respiración, un trastorno del ritmo circadiano de sueño-vigilia, una parasomnia).

G. El insomnio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej, una droga, un medicamento).

H. La coexistencia de trastornos mentales y afecciones médicas no explica adecuadamente la presencia predominante de insomnio.

Especificar si:

Con trastorno mental concurrente no relacionado con el sueño, incluidos los trastornos por consumo de sustancia. Con otra afección médica concurrente. Con otro trastorno del sueño.

Nota de codificación: El código 307.42 (F51.01) se aplica a los tres especificadores. Inmediatamente después del código del trastorno de insomnio se codificará también el trastorno mental, afección médica y otro trastorno del sueño asociado pertinente, para indicar la asociación.

Especificar si:

Episódico: Los síntomas duran como mínimo un mes pero menos de tres meses.

Persistente: Los síntomas duran tres meses o más.

Recurrente: Dos (o más) episodios en el plazo de un año.

Nota: El insomnio agudo y de corta duración (es decir, síntomas que duran menos de tres meses pero que, por otro lado, cumplen todos los criterios respecto a la frecuencia, intensidad, malestar y/o alteración) se codificará como otro trastorno de insomnio especificado.

b) Diagnóstico semiológico:

Según lo observado la paciente mantiene preocupación, desánimo, agotamiento y desaliento, ya que debido a que no puede dormir correctamente ella presenta un deterioro físico, emocional, laboral y familiar.

c) Diagnóstico psicodinámico:

Debido a la falta de sueño la paciente se siente sin deseos de realizar actividades laborales y familiares.

## 7. Evaluación Multiaxial

EJE I: F51.01 Tx de Insomnio

EJE II: Z03.2 Mecanismo de defensa racionalización

EJE III: Ninguna

EJE IV: Problemas con el núcleo familiar

EJE V: Ingreso (55) Actual (75)

## 8. Diagnóstico diferencial:

Trastorno de sueño-vigilia, Otros trastornos del sueño.

## 9. Evaluación Pronóstico:

Regular, ya que la paciente trae al presente recuerdos o situaciones que le han sucedido anteriormente; esto le causa conflictos para conciliar el sueño, le crea pensamientos irracionales y dificultades para relacionarse con las personas de su entorno.

## 10. Plan Terapéutico

La finalidad de brindar la atención psicológica es transformar conductas y pensamientos que afectan las relaciones del entorno de la paciente.

Psicoanálisis: Sigmund Freud 1912. Consiste esencialmente en evidenciar la significación inconsciente de las palabras, actos, producciones imaginarias (sueños, fantasías, delirios) de un individuo.

Terapia cognitivo conductual: Iván Pávlov 1927. Es una técnica de reestructuración cognitiva, de entrenamiento y otras estrategias de afrontamiento y de exposición.

Terapia de relajación: Edmund Jacobson 1938. Método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

La fitoterapia: Es de gran ayuda en los casos de insomnio. Los tratamientos de fitoterapia no tiene efectos secundarios; las plantas medicinales más utilizadas son: La valeriana: que es un tranquilizante e induce al sueño. La pasiflora que ayuda a mantener el sueño, por lo que se recomienda a las personas que se despiertan a lo largo de la noche.

Intención paradójica: Víctor Frank 1939. Es una declaración en apariencia verdadera que conlleva a una auto contradicción lógica o a una situación que contradice el sentido común. En palabras simples, una paradoja es lo opuesto a lo que se considera cierto.

## 11. Notas evolutivas:

### Sesión 1

La paciente expresó el motivo por el cual asistió a la clínica, ya que hace tres meses estaba padeciendo de insomnio y no podía conciliar el sueño, esto le estaba afectando y le había causado problemas fisiológicos, ya que se sentía agotada, desanimada e incluso a veces ya no iba a trabajar.

Se indagó sobre el pasado de la paciente para saber si había estado expuesta a algún acontecimiento que le provocara el insomnio.

### Sesión 2

En esta sesión se trabajaron ejercicios de relajación; se le pidió a la paciente que colocara una mano sobre su abdomen y otra sobre la parte superior del pecho, para percibir mejor los movimientos diafragmáticos durante la respiración. Se le pidió que se colocara en una posición cómoda y que siguiera instrucciones; primero que cerrara los ojos y después comenzara respirando profunda y lentamente, para que imaginara el recorrido que hacía en su cuerpo; que intentara visualizarlo y así notaría como el aire llegaba a su abdomen. Tenía que contener la respiración durante tres o cuatro segundos, luego exhalaba sacando el aire despacio mientras contaba de cinco a cero.

El abdomen volvería a la posición de descanso, tenía que repetir estos pasos durante unos minutos y concentrarse en cada movimiento. Cuando se terminó con el ejercicio se le preguntó cómo se sentía; ella expresó que se sentía muy bien, tranquila y relajada.

### Sesión 3

En esta sesión se trabajó con la reducción de estímulos que le pudieran causar insomnio, se le dejaron ejercicios para que ella pudiera realizarlos en su hogar. Se le dijo que al momento de ir a acostarse apagara las luces, mantuviera horarios de comida regulares, que terminara la cena de 2 a 3 horas antes de acostarse, que evitara siestas innecesarias y si no se conseguía conciliar el

sueño de 15-20 minutos, abandonara la cama y realizara la actividad relajante que se le había enseñado anteriormente y cuando sintiera sueño volviera a la cama; esto también lo debía aplicar si se despertaba en el transcurso de la noche.

#### Sesión 4

En esta sesión se le pregunto a la paciente si había realizado los ejercicios asignados, ella expreso que sí pero que todavía no podía dormir bien; entonces se trabajó con la “Fitoterapia”, la cual consistió en explicarle algunas plantas naturales que le podían ayudar a conciliar el sueño y que juntamente con los ejercicios que s ele habían dejado anteriormente, podría conciliar el sueño; debía consumir valeriana y pasiflora haciendo té de estas plantas y tomárselos antes de ir a dormir.

#### Sesión 5

En esta sesión se le pregunto a la paciente como se había sentido durante esa semana, ella expresó que había logrado dormir un poco más que en los días pasados y que al levantarse no se sentía tan cansada.

Entonces como técnica final se utilizó la “Intención paradójica” para que ella la aplicara en su casa. Se le explico a la paciente que esta técnica consistía en tener un diálogo interior con ella misma que por la noches cuando ya era hora de ir a dormir que tratara de no hacerlo, que pensara que no iba a lograr conciliar el sueño y que se dijera a ella misma que no iba a poder dormir en toda la noche; se le dejo este ejercicio para que lo realizara todas las noches.

#### Sesión 6

La paciente expresó que se había sentido mejor con el ejercicio asignado en la sesión anterior, que había logrado dormir y que estaba más activa: la paciente estaba agradecida ya que le habían sido de gran utilidad las técnicas que se le proporcionaron; expresó que ahora dormía bien y se sentía con muchas ganas de trabajar. De esta forma fue como se concluyó con el proceso de psicoterapia.

## **Conclusiones**

La incapacidad para conciliar el sueño o mantenerse dormido durante toda la noche es una de las características principales del trastorno de insomnio.

Las causas del insomnio pueden variar dependiendo del estilo de vida, que cada persona tenga o de los diferentes hábitos que rigen a cada individuo.

El insomnio influye negativamente en la vida de las personas, ya que produce diferentes alteraciones en las fases del sueño y eso hace que el paciente se sienta inestable en varias áreas de su vida.

El tratamiento que debe implementarse para abordar el trastorno de insomnio, debe ser preciso y puntual, ya que el no descansar adecuadamente genera un deterioro no solo de las capacidades del paciente, sino que afecta su estado físico, emocional y mental.

El caso estrella seleccionado fue acerca del trastorno de insomnio, la paciente atendida logró determinar los factores que le provocaban insomnio, así mismo mejoro su condición para dormir y tuvo excelentes resultados con las técnicas proporcionadas dentro de las sesiones brindadas.

## **Recomendaciones**

El trastorno de insomnio es un problema que puede afectar a cualquier persona, no importando la condición física ni estado emocional y psicológico en el que se encuentre; es por esta razón que es de suma importancia tomar en cuenta la necesidad de tener una higiene adecuada del sueño, para poder prevenir y evitar factores que puedan causar insomnio.

Es importante que la paciente atendida acuda a un psicólogo por si los problemas dentro de su núcleo familiar persisten, ya que estos pueden ser motivos para que tenga una recaída y el estado de ella empeore.

Es necesario que la paciente atendida no deje de realizar las técnicas y ejercicios que se le proporcionaron en clínica, hasta que pueda dormir sin tener que hacerlas, como se sabe todo es un proceso y ella necesita ir paso a paso para que su cuerpo vuelva a acostumbrarse a dormir a una sola hora.

El insomnio puede deteriorar la vida de una persona, acabando con la paz y tranquilidad de la misma, ya que el tener ausente la capacidad para descansar afecta el sistema nervioso central, el organismo en general y las habilidades motoras de la persona. El individuo no puede tener energías durante el día y es por esto que es importante tomar en cuenta las prevenciones para evitar padecer del trastorno de insomnio.

## Referencias

- Alamo, C., María, A., Cañellas, F., Martín, B., Pérez, H., Santo, O., & Terán, J. (2016). Insomnio - Pautas de actuación y seguimiento -. Madrid: FFOMC.
- Banús, S. (5 de Noviembre de 2017). Intención Paradójica. Obtenido de <https://psicodiagnosis.es/areaespecializada/tecnicasdeintervencion/laintencionparadojica/index.php>
- Bermejo, N. (22 de Septiembre de 2017). WebConsultas Revista de salud y bienestar . Obtenido de Las fases del sueño: <http://www.webconsultas.com/narcolepsia/las-fases-del-sueno-2983>
- Carillo, P., Ramirez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM , 5-15.
- Cuidate Plus. (3 de Enero de 2016). Insomnio . Obtenido de <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/neurologicas/insomnio.html>
- DSM-5, A. P. (2013). Washington: DC London England.
- Ferré, A. (16 de Octubre de 2016). Especialista en trastornos del sueño. Obtenido de <http://www.doctorferre.com/insomnio>
- INACIF. (2013). Manejo del insomnio. Obtenido de [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime\\_infac/eu\\_miez/adjuntos/INFAC\\_Vol\\_21\\_N\\_3.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac/eu_miez/adjuntos/INFAC_Vol_21_N_3.pdf)

Montserrat, M. (2012). Dormidina. Obtenido de <http://dormidina.com/insomnio/consecuencias-del-insomnio/>

Nuevo Horizonte NH. (2003). NH. Obtenido de [http://www.tusnuevoshorizontes.com/beneficios\\_de\\_relajacion.htm](http://www.tusnuevoshorizontes.com/beneficios_de_relajacion.htm)

Parra, M. (2015). ¿Por qué es necesario dormir bien? Los 6 beneficios del sueño. Salud y Corazón.

VidaNaturalia. (2016). Qué es la Fitoterapia y Cómo Usar las Plantas Medicinales. Obtenido de <http://www.vidanaturalia.com/que-es-la-fitoterapia-y-como-usar-las-plantas-medicinales/>

## **Anexos**

## Anexo 1

### Fotografías

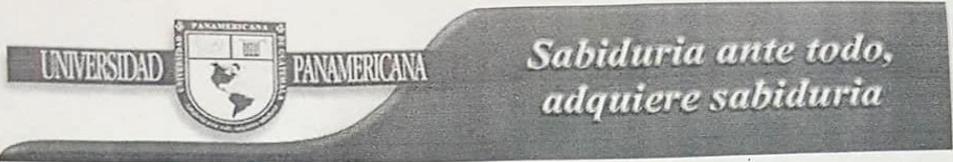


Foto: Shaday Bravo.

Descripción: Impartiendo un taller a los maestros y directora de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Estado de Israel” jornada vespertina.

## Anexo 2

### Solicitud de Práctica



San Marcos, 25 de febrero de 2017

Profa. María Isabel Días Ruíz  
Directora de la Escuela O U M "Estado de Israel"  
San Marcos

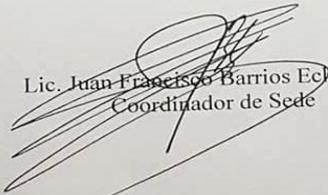
Reciba un cordial y respetuoso saludo de la Universidad Panamericana, Sede San Marcos, deseándole éxitos en las actividades que desempeña.

Por este medio hago de su conocimiento que como parte del programa de estudios, la estudiante **Eunisse Mackalen Monzón Medina**, del XIII Trimestre de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, deberá realizar Práctica Profesional Dirigida, participando en las actividades que se le asignen y que estén afines a las competencias de ésta.

Por lo cual, de manera atenta solicito su autorización para que la estudiante realice dicha práctica del 2 de mayo al 31 de julio del presente año, en la Institución que usted dignamente dirige.

De parte de Universidad se ha asignado al Lic. Carlos Grijalva Barrios, como asesor de práctica, quien estará coordinando conforme al plan y reglamento establecido.

Agradeciendo su apoyo a la presente, me suscribo de usted, atentamente,

  
Lic. Juan Francisco Barrios Echeverría  
Coordinador de Sede

*Recibido 03/05/2017*  
  


C.C. Lic. Carlos Grijalva Barrios  
C.C. Archivo

---

Oficina Administrativa: 5ª. Calle 8-08 zona 2, San Marcos.  
Teléfono: 77679624 jfbarrios@upana.edu.gt

Foto: Eunisse Monzón

Descripción: Carta de solicitud para la Práctica Profesional Dirigida.