



## 6 consejos para dormir mejor si tu mente se activa cuando tratas de conciliar el sueño

¿Tu mente se activa cuando tratas de quedarte dormido? ¡No te preocupes! Te damos 6 trucos para evitarlos

Dormir forma parte del entrenamiento invisible. Todo deportista, profesional o popular, necesita tener un sueño reparador que le ayude a equilibrar el desgaste sufrido. Pero muchas son las personas que al meterse en la cama con el propósito de dormir y descansar se encuentran con todo lo contrario: una mente muy activa, que a pesar del cansancio, se enreda con problemas. Descansar es vital. Es una fuente de energía. Repara nuestras funciones cognitivas y el desgaste sufrido a lo largo del día. Cuando duermes profundamente recargas también tu autocontrol y tu fuerza de voluntad y nuestro cuerpo y mente funcionan mejor.

La idea de meterse en la cama y saber que vas a rumiar, que consultarás el teléfono cada dos por tres para ver cuántas horas te quedan de sueño, desquicia a cualquiera. Das una vuelta, das otra, giras la almohada, te levantas, y todo ello no lleva más que a la frustración de no poder llevar a cabo algo tan sencillo y natural como dormir.



Si deseas sentir el placer de relajar tu mente y poder conciliar el sueño desde un estado de tranquilidad, te propongo los siguientes seis ejercicios:

### 1. Ten una rutina que te desconecte.

**No puedes meterte en la cama con el ordenador, tablet o teléfono y seguir contestando correos del trabajo.** No, si lo que deseas es dormir. Puedes adoptar una rutina que se mantenga cada día y que eduque a tu mente en la conducta de dormir. Elige el orden en el que cada noche te ducharás, cenarás, leerás, verás tele, consultarás tus redes, etc. Trata de hacerlo siempre en el mismo orden dejando para lo último aquello que te relaje más. De esta manera tu mente sabrá, cuando empieces con el primer paso de la secuencia, que al final de la rutina llega dormir.

### 2. Técnica de relajación muscular.

La práctica de la relajación muscular genera un estado de pesadez, relajación y paz que favorece la conciliación del sueño profundo. Se trata de tensar y relajar músculos del cuerpo, manteniendo unos segundos cada estado de tensión y de relajación. Puedes hacerlo por orden, empezando por la cara y terminando por las piernas o viceversa. Una vez finalizada, tu cuerpo se sentirá descansado y relajado, estado que favorece la conciliación del sueño.

### 3. Meditación.

**Meditar supone poner el foco de atención en una sola actividad**, como puede ser la respiración. Existen muchas técnicas de meditación, desde las guiadas hasta las que puedes programar tú solo. Meditar no solo beneficia tu calidad de sueño. La gente que medita siente una serie de beneficios en sus vidas como una mayor concentración, más conexión con el presente, menos distracciones, mayor disfrute, paz mental, serenidad, mejora del sueño o la disminución de la irritabilidad. Practicar la meditación de forma regular te vuelve más consciente de todo aquello que pasa a tu alrededor. Hoy sabemos que todos estos cambios tienen un respaldo de la comunidad científica.

Uno de los beneficios de meditar es la mejora de la atención gracias a las ondas gamma. Estas ondas son las que oscilan 40 veces por segundo en nuestro cerebro y se relacionan con la capacidad de atender, de integrar conceptos y otras funciones cognitivas relevantes. Las investigaciones concluyen además que meditar origina cambios significativos en la actividad eléctrica del cerebro, en la anatomía y en la función conductual (Wendy Suzuki, 2015). Y mejora el estado de ánimo de personas ansiosas.

Si deseas aprender a meditar te sugiero dos aplicaciones REM Volver a casa e Insight Timer. Puedes descargarlas gratuitamente en tu móvil. Anota todo lo que te preocupa y todo lo pendiente

### 4. Anota todo lo que te genera preocupación.

Antes de meterte en la cama y a modo de cerrar carpetas, puedes anotar todo aquello que te genere alguna preocupación, desde llamadas que se han quedado sin hacer, correos sin enviar, un factura que no has mandado a un cliente o temas personales como acordarte de la compra o felicitar a tu amigo por su cambio de trabajo.



A la mente le gusta que no pierdas detalle, que no te olvides de nada. Así que tenerlo todo escrito hará que pueda relajarse y que no se sienta obligada a recordarte todo cuando te metas en la cama con el fin de que no se te olvide. Dale un descanso a tu procesador.

### 5. Tres agradecimientos o tres momentos bonitos.

Si tu mente es de las que por la noche le encanta irse de fiesta y dedicarse a bailar con los problemas, lo normal es que termines desvelado y desquiciado. Para manejar esta situación puedes tratar de educarla para que se enfoque en otros temas. Estos dos ejercicios llevarán a tu mente a estar atenta a aspectos positivos y serenos que nos ayudan a quedarnos tranquilos, agradecidos y relajados.

**Al meterte en la cama puedes hacer un repaso del día y pensar en tres agradecimientos o en tres momentos bonitos vividos.** ¿De qué te sientes agradecido? Una sonrisa del que te ha vendido el periódico, un camarero atento, un jefe compasivo, un compañero servicial, un tráfico fluido, una casa con calefacción, la sonrisa de tu hijo... La vida nos hace a diario estos regalos pero nuestra mente no siempre es capaz de estar atenta a ellos. Agradecer tres cosas al finalizar el día nos enfocará en sentirnos privilegiados y en darnos cuenta del nivel de bienestar del que disfrutamos. Ya verás cómo automáticamente cambia tu estado emocional, te serenarás, sonreírás y te sientes a gusto con la vida.

### 6. Lectura

**No todo el mundo se relaja leyendo.** Hay quienes les absorbe tanto un libro, que puede llevarles a seguir leyendo hasta que se lo acaban. Pero si eres de los que la lectura les relaja tanto que terminan quedándose dormidos sobre la página, leer es una opción muy saludable para conciliar un sueño plácido. Trata de que sea una novela positiva, sin mucho drama. Y sobre todo, que no sea un libro de trabajo. Felices sueños a todos y feliz descanso.