

# No estas durmiendo bien?

Guía simple para dormir mejor desde hoy

Sesión <sup>30</sup>

En el último tiempo, lograr conciliar el sueño y tener un descanso reparador se ha vuelto cada vez más difícil. Factores como el estrés, la ansiedad y la sobrecarga mental afectan directamente nuestra capacidad de desconectar al final del día.

Muchas veces, aunque el cuerpo esté cansado, la mente sigue activa, lo que dificulta dormir bien o hace que el descanso no sea suficiente.

**En esta guía te voy a dejar pasos simples pero efectivos que te ayudarán a mejorar tu sueño y recuperar un descanso más profundo**

## **1. Recupera tu higiene de sueño.**

### **Pregúntate:**

- ¿Te has dado cuenta de que puedes tener estructura para todo... menos para dormir?

Esto se ha vuelto muy común. Muchas personas logran organizar su día, pero no hacen un cierre real al final de la jornada.

Ya sea por ver series o películas hasta muy tarde, o por quedarnos scrolleando en redes sociales, terminamos sobreestimulando la mente justo en el momento en que debería empezar a desacelerar.

El problema es que, sin ese corte, el cerebro no entiende que es momento de descansar. Sigue activo, alerta, consumiendo información... y eso hace mucho más difícil conciliar el sueño.

Por eso, más que “intentar dormir”, necesitamos preparar a la mente para ese momento.

Tip simple:

Define un “cierre del día”.

Apaga pantallas al menos 20–30 minutos antes de dormir y baja el ritmo de estímulos.

## **2. Cambia tu pensamiento nocturno.**

- ¿Has notado que en la noche intentas resolver cosas que no puedes solucionar en ese momento?

La noche suele ser el momento en que la mente empieza a repasar el día, anticipar problemas o incluso traer pensamientos del pasado.

En lugar de descansar, entramos en un estado de análisis constante: lo que hicimos, lo que faltó, lo que podría pasar mañana.

El problema es que ese no es el momento para resolver.

Es el momento para desconectar.

Cuando intentas solucionar todo antes de dormir, tu mente se activa más... y eso hace mucho más difícil descansar.

Qué puedes hacer:

Cambia esa rutina mental.

En lugar de intentar resolver, intenta cerrar el día:

- Agradece algo que haya pasado
- Reconoce que lo pendiente se verá mañana
- Recuérdale a tu mente que ahora no es momento de pensar, sino de descansar

Poco a poco, este cambio le enseña a tu cabeza a soltar y bajar el ritmo.

### **3. Separa tus espacios.**

- ¿Cuántas veces comes en tu cama?
- ¿O realizas actividades en tu habitación que no están relacionadas con descansar?

Con el tiempo, hemos ido mezclando todos los espacios: trabajamos, comemos, vemos series y descansamos en el mismo lugar.

El problema es que el cerebro empieza a asociar la habitación con actividad, no con descanso, y cuando llega el momento de dormir, le cuesta mucho más desconectar, porque ese espacio ya no representa pausa.

Si puedes, intenta hacer una separación:

Tip simple: **Deja la habitación principalmente para dormir y descansar.**

Evita trabajar, comer o pasar demasiado tiempo activo en ese mismo espacio.

Si no puedes hacerlo:

**En muchos casos esto no es tan fácil, y está bien.**

Pero incluso pequeños cambios ayudan:

- Desconecta el computador o el trabajo al menos 30–60 minutos antes de dormir
- Baja la luz y cambia el ambiente
- Marca un “cierre” aunque estés en el mismo lugar

Esto le da una señal clara a tu mente de que el día terminó.

## **4. Cambia aunque sea un hábito.**

- ¿Qué es lo último que haces antes de dormir? Hoy en día, es muy común terminar el día usando el celular: redes sociales, videos, noticias...

Pero ese tipo de estímulos mantiene a la mente activa justo antes de dormir.

Antes, cuando no existían los teléfonos inteligentes, las rutinas nocturnas eran más simples: leer, escribir, o simplemente descansar en silencio.

Y eso favorecía mucho más el sueño.

Qué puedes hacer: **No necesitas cambiar todo de una vez.**

Empieza por algo pequeño:

- En lugar de pasar 30–60 minutos en el celular, intenta leer aunque sea 2 páginas
- Puede ser un libro, una revista o algo liviano
- Con el tiempo, puedes ir aumentando ese hábito

Este pequeño cambio ayuda a que tu mente baje el ritmo y entre más naturalmente en un estado de descanso.

## Conclusión

Tu descanso no depende solo de dormir más, sino de cómo vives tus últimos momentos del día.

Con pequeños cambios como los que viste en esta guía, puedes empezar desde hoy a mejorar tu sueño y, con el tiempo, recuperar un descanso más profundo y constante.

puedes encontrar más herramientas o agendar aquí:

[www.sesion30.cl](http://www.sesion30.cl)