



Arquitectura del Sueño

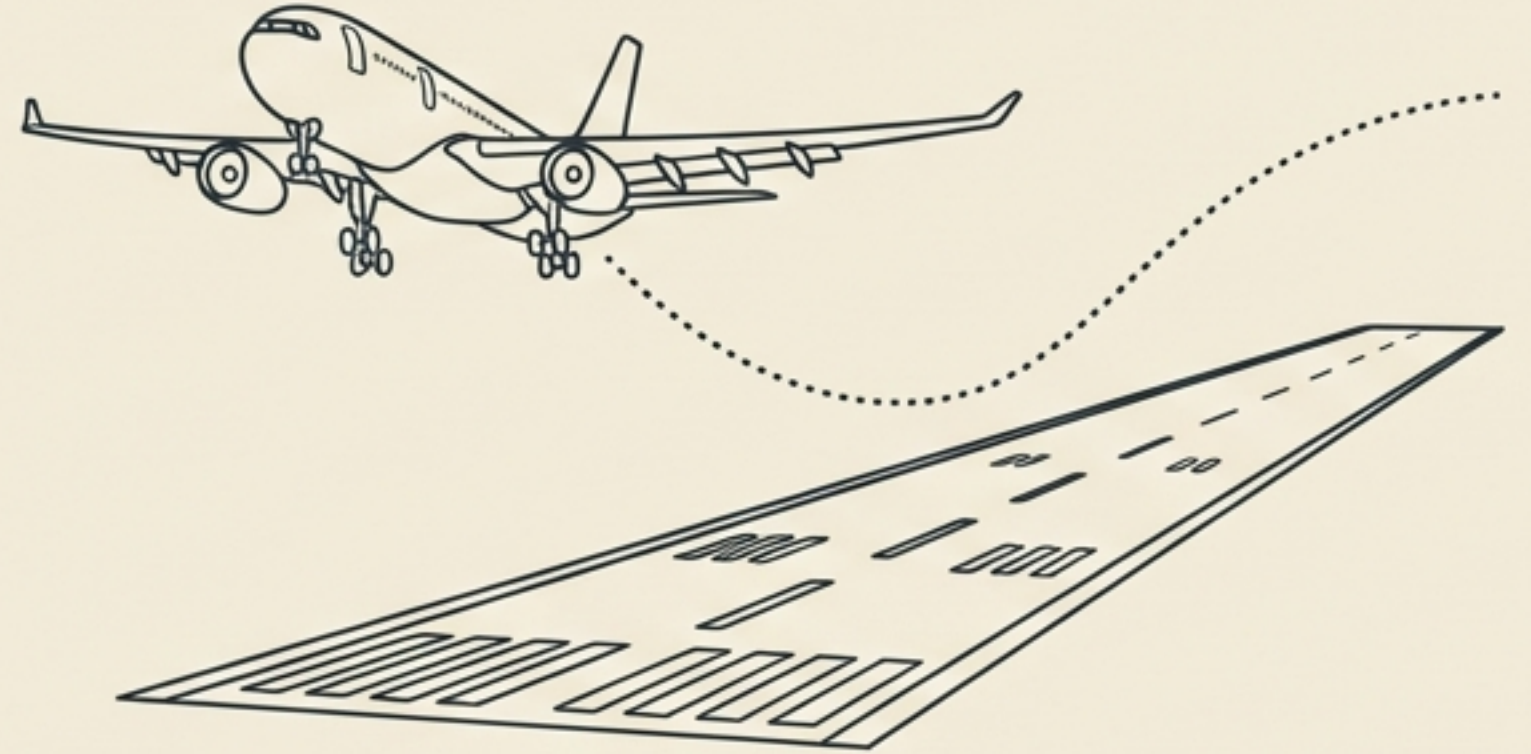
Guía Práctica para un Descanso Reparador

Nutrición, Hábitos y Técnicas para calmar la mente.

El sueño no es un interruptor, es un aterrizaje



Lo que creemos que es



Lo que realmente es

El descanso requiere preparación. La alimentación ayuda, pero el sueño mejora mucho más con horarios regulares, gestión de la luz y una rutina sólida.

“El sueño es una acumulación de hábitos.”

Aliados Nutricionales: Lo que SÍ debes comer

Alimentos ricos en triptófano, melatonina y magnesio.



Leche y yogur natural: Ricos en triptófano y calcio (ayuda al cerebro a usar el triptófano).



Frutos secos: Magnesio para relajación muscular; las nueces tienen melatonina.



Plátano: Magnesio y potasio (relajación muscular) + triptófano.



Kiwi: Serotonina y antioxidantes.




Cerezas (ácidas): Fuente natural de melatonina.



Carbohidratos complejos: Facilitan la llegada del triptófano al cerebro.

Enemigos del Descanso: Lo que debes evitar

 **Comer demasiado** antes de dormir puede empeorar el sueño. Evita cenas pesadas.



Cafeína

Evitar café, té y refrescos después de las 15:00–16:00h.



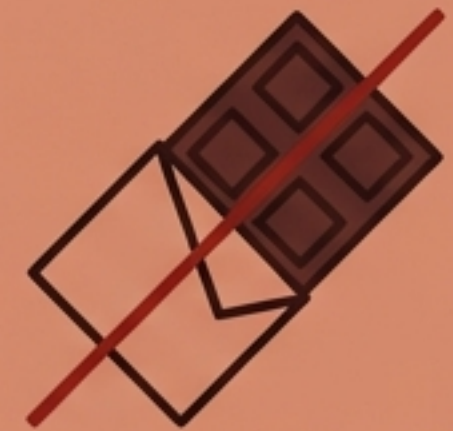
Alcohol

Puede dar sueño al inicio, pero fragmenta el descanso y reduce su calidad.



Grasas / Picantes

Dificultan la digestión y elevan la temperatura corporal.



Chocolate negro

En grandes cantidades contiene estimulantes.

La Zona de Amortiguación (60–90 min antes)



🚀 Marca una hora fija como señal de que el día termina.

🚀 Baja las luces y termina tareas activas.

🚀 Evita discusiones o temas estresantes.

La regularidad es más importante que el alimento concreto.

Desintoxicación Digital



- ****La Ciencia:****
La luz azul de las pantallas inhibe la melatonina, la hormona del sueño.
- ****La Regla:****
Reduce pantallas al menos 45–60 minutos antes de dormir.
- ****Alternativas (si no puedes evitarlo):****
 - 🌙 Activar "Modo Noche" o filtro de luz azul.
 - 🔌 Bajar el brillo al mínimo.
 - ❌ Evitar redes sociales estimulantes.
- ****Mejor Opción:****
Lectura tranquila, música suave o podcasts.

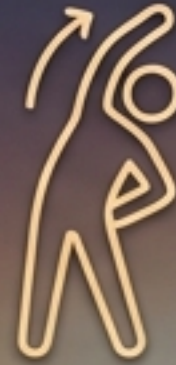


El Ritual Corporal: Activa el modo “descanso”

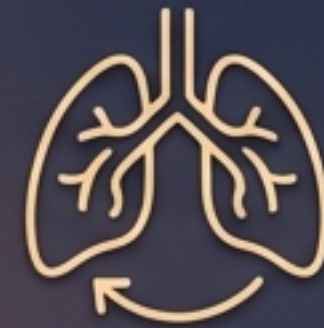
Objetivo: Activar el sistema parasimpático (20–30 min antes).



Ducha tibia
(no muy caliente).



**Estiramientos
suaves.**



**Respiración
lenta.**

Ejercicio Rápido

- Inhala: 4 segundos
- Mantén: 4 segundos
- Exhala: 6–8 segundos
- (Repite 5 veces)

Gestión Mental: Cuando la cabeza no para

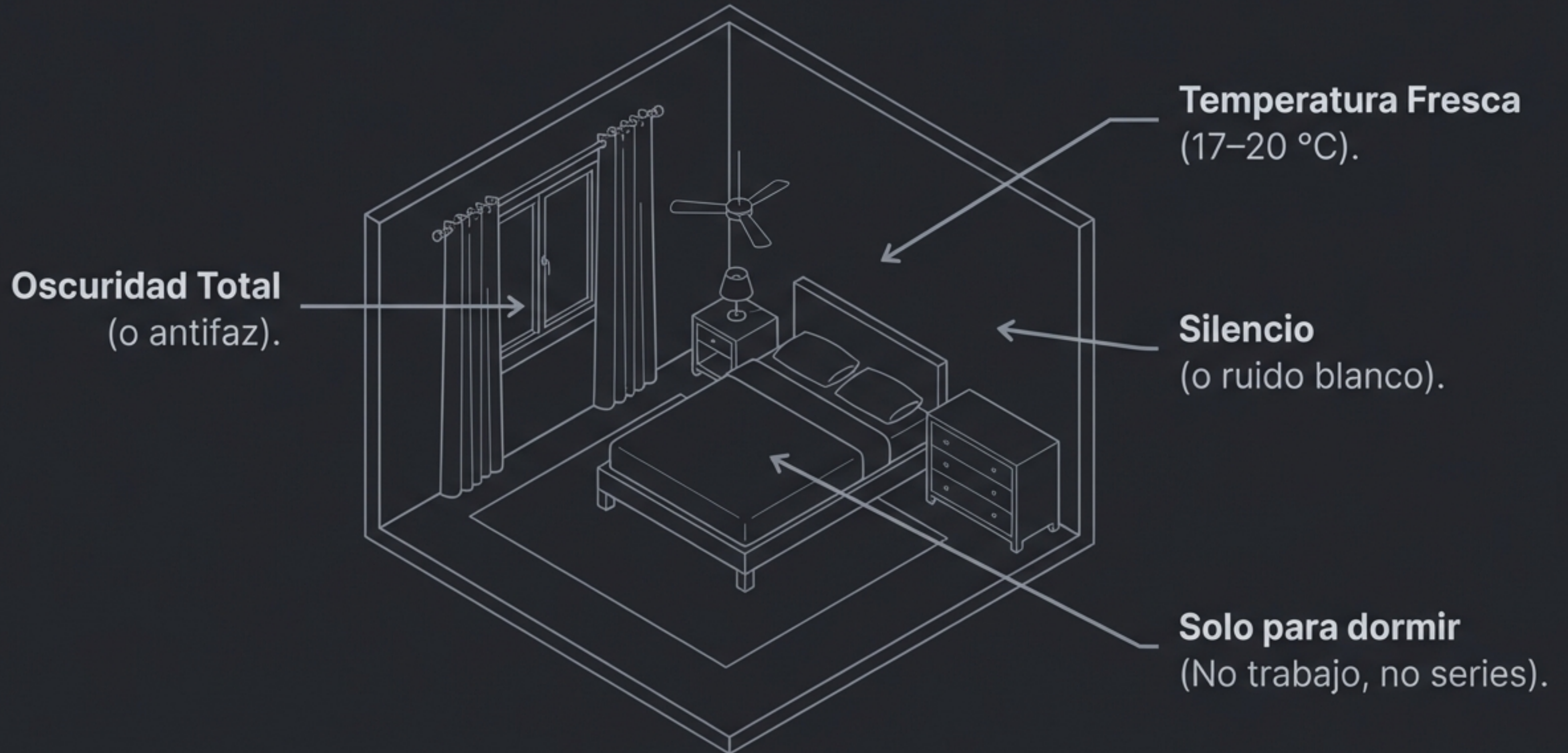
Brain Dump /
Descarga Mental



- 1. **Escribe** todo lo que te preocupa en un papel.
- 2. **Divide** la lista: '¿Puedo hacer algo mañana?' vs '¿No depende de mí?'.
- 3. **Anota** el primer paso concreto para mañana.
- 4. **Cierra** añadiendo: 'Lo revisaré mañana'.

Esto da al cerebro sensación de control y permiso para desconectar.

El Entorno: Tu Santuario del Sueño



¿Insomnio o Ansiedad Nocturna?

- Durante el día estamos ocupados, pero cuando todo se calma, la mente se activa.
- A veces no es falta de sueño, es **activación nerviosa**.

Estrategia:

No intentes dormir. Intenta calmar el cuerpo.

Técnica de Regulación:

↑ Inhala **4s**

↓ Exhala **6s**

(3–5 minutos)

La exhalación larga activa la calma fisiológica.

Técnicas de Relajación en Cama

Físico: Descenso Corporal



- Lleva la atención a los pies y relaja.
- Sube lentamente: piernas, abdomen, manos.
- Revisa mandíbula y hombros (puntos de tensión).
- *Opcional: Relajación Progresiva de Jacobson (Tensar y soltar).

Mental: Etiquetar y Soltar

- Si aparecen pensamientos, no luches.
- Dite a ti mismo: "Estoy teniendo un pensamiento de preocupación".
- Vuelve suavemente a la respiración.



SOS: La Técnica 3-3-3

Para picos de ansiedad en la cama (≈ 3 minutos)



Minuto 1: Respiración




Inhala (4s) - Exhala largo (6-8s) por la boca.

Pon la mano en el abdomen para sentir el ritmo.



Minuto 2: Anclaje Sensorial

Sin abrir los ojos, nombra:

-  • 3 sonidos que escuches.
-  • 3 puntos de contacto con la cama.
-  • 3 sensaciones físicas neutras.



Minuto 3: Frase + Visualización

Repite: "Ahora estoy a salvo. Es solo activación".

Visualiza: Olas suaves o una vela moviéndose.



¿Qué hacer si te despiertas a mitad de la noche?

Las Reglas de Oro

**No mires
el reloj.**



**No cojas
el móvil.**



Si pasan 20–30 minutos y te frustras, **levántate.**

Ve a otra habitación, mantén luz muy tenue y haz algo neutro (como leer) hasta que vuelva el sueño. No te quedes en la cama luchando.

La Clave es la Constancia

No busques una noche perfecta, busca la acumulación de buenos hábitos. Suelen necesitarse 2-3 semanas para notar cambios claros.



“El objetivo es calmar el cuerpo, no forzar el sueño.”