

TÉCNICAS DE DESCANSO

*Recuerda aplicar las técnicas en el orden
y con la periodicidad indicados en tu informe.*

FICHA

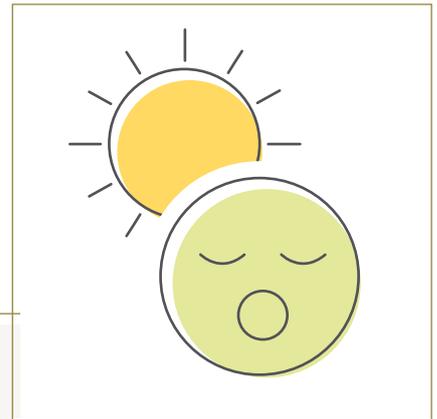
Pautas básicas de descanso



- 1 Establecer un horario regular para irse a dormir y para despertarse.
- 2 Evitar la cafeína y la teína 6 horas antes de acostarse.
- 3 Hacer el ejercicio prescrito regularmente, pero no justo antes de acostarse.
- 4 Tomar el sol durante el día unos 15 minutos (un paseo por un parque cercano, caminar por la calle en las horas de sol, sentarse en un banco de la calle...).
- 5 Usar ropa de cama cómoda.
- 6 Encontrar una temperatura agradable que favorezca el sueño y mantener la habitación bien ventilada.
- 7 Eliminar la mayor cantidad de luz posible antes de dormir (incluidas las pantallas).
- 8 Evitar usar la cama para el trabajo o para la consulta de temas relacionados con el trabajo u otros temas que pongan a la mente en estado de alerta.
- 9 Empezar a relacionar las horas de sol con estar despierto y las horas de luna con estar dormido: esto significa empezar a entrenar el hábito de acostarse pronto y levantarse pronto (sin forzarlo demasiado: viviéndolo como un entrenamiento progresivo).
- 10 Evitar que se activen los pensamientos en la cama. Si esto ocurre, lleva la atención al cuerpo contando respiraciones en orden descendente de 20 a 1 (inhala y exhala y cuenta mentalmente 20, inhala y exhala y cuenta mentalmente 19, inhala y exhala y cuenta mentalmente 18, inhala y exhala y cuenta mentalmente 17... y así hasta llegar a 1, a no ser que te duermas antes).

FICHA

Cansancio diurno



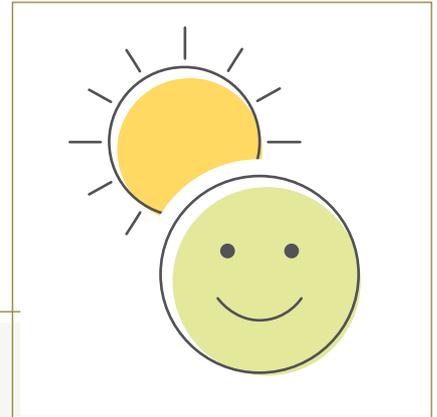
Para regularizar tu descanso nocturno también es importante que aprendas a cuidar de tu descanso diurno con una respuesta efectiva. A lo largo del día, el cuerpo y la mente nos envían de vez en cuando señales de que necesitan una pausa. Identificar esas señales y darles respuesta es muy importante para evitar el estrés, lo cual también favorece el descanso nocturno. Vamos a ofrecerte una lista de señales con las que el cuerpo y/o la mente te están avisando de que necesitan una pausa. Lo importante es que aprendas a identificar esas señales en ti a lo largo del día:

- 1 Sentir la necesidad de estirarse o de moverse.
- 2 Bostezar o suspirar.
- 3 Sensación de somnolencia.
- 4 Sentir dificultad para tomar decisiones.
- 5 Advertir que el cuerpo se pone tenso, rígido y se empieza a sentir fatiga.
- 6 Sensación de hambre aunque haga poco que has comido.
- 7 Dificultad para mantener el nivel de concentración. La mente empieza a divagar y aumenta el nivel de distracción.
- 8 Sentir tristeza sin identificar esa emoción con nada que haya ocurrido en el momento.
- 9 Sentirse más vulnerable emocionalmente.
- 10 Tener ligeros problemas de memoria: olvidas palabras que tienes "en la punta de la lengua".

No identificarás de forma simultánea los 10 indicadores anteriores. Lo importante es que empieces a darte cuenta de cuándo aparece alguno de ellos y de cómo, si no haces una pausa, aumenta su intensidad o empiezas a ser consciente también de otros indicadores de la lista.

FICHA

Descanso diurno



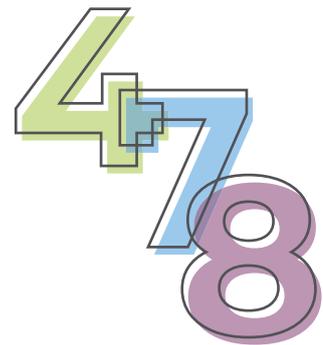
Cuando tu cuerpo te está diciendo que necesita un descanso, deja lo que estés haciendo y haz una pequeña pausa cambiando de actividad. Algunos ejemplos pueden ser:

- 1 Dar un pequeño paseo al baño.
- 2 Hablar con alguien.
- 3 Mirar por la ventana permitiendo que la mirada descanse sin fijar la atención en nada en particular.
- 4 Tomar agua, un café o una infusión a ritmo de degustación.
- 5 Escuchar música.
- 6 Bostezar o suspirar de manera confortable. Tomar conscientemente algunas respiraciones profundas.
- 7 Conectar con el agradecimiento.

Algunas personas creen que esa breve pausa disminuirá su productividad pero, en realidad, ocurre todo lo contrario. Volverás de la pausa con un nivel de concentración más efectivo y podrás terminar lo que estabas haciendo sin esa sensación de embotamiento mental que tenemos cuando dedicamos demasiado tiempo sin descanso a una misma tarea.

FICHA

Descanso nocturno, respiración 4-7-8



Cuando ya estés en la cama, adopta una posición cómoda en la que tu cuerpo se sienta descansado. Presta atención a la sensación de comodidad del cuerpo y ajusta la posición si lo necesitas. A partir de ahí, sigue los siguientes pasos:

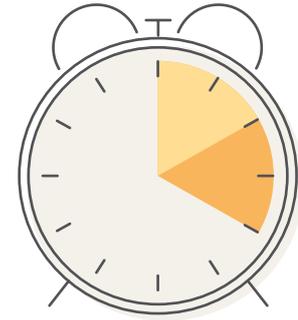
- 1 Exhala lentamente por la boca, frunciendo un poco los labios como si se fueras a silbar y haciendo un suave sonido con la salida del aire.
- 2 Cierra la boca e inhala por la nariz contando hasta 4 (la entrada del aire procurarás hacerla mientras cuentas de 1 a 4).
- 3 Trata de contener la respiración durante 7 segundos (contando mentalmente de 1 a 7). A algunas personas les cuesta mucho aguantar hasta 7 la primera vez. Si es tu caso, no pasa nada: simplemente, aguanta el tiempo que puedas (nunca más de 7 segundos) sin estresarte. Lo importante es que lo hagas con tranquilidad.
- 4 Exhala ahora por la boca lentamente mientras cuentas de 1 a 8, frunciendo los labios como si fueras a silbar (se trata de que la exhalación dure unos 8 segundos).
- 5 Repite el mismo ciclo sintiendo cómo tu cuerpo se relaja y empiezas a sentir sueño. Abandónate entonces a la sensación de somnolencia, facilitando la conciliación del sueño.

Recuerda:

- > Inhalar utilizando la nariz y exhalar usando la boca.
- > Mantener, en la medida de lo posible, la relación de 4-7-8 al hacer este ejercicio.
- > Vívelo como un entrenamiento. No te preocupes si al principio no sigues todas las pautas. Cada vez te resultará más fácil si sigues practicando.

FICHA

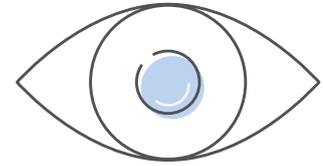
Pausa de 10' – 20'



- > Presta atención a los indicadores de cansancio durante el día. Cuando notes que aparece alguno de los indicadores, intenta dar respuesta lo antes posible. Recuerda que la respuesta saludable es hacer una pausa en lo que estés haciendo en ese momento.
- > En las técnicas del grupo 1, te proponíamos diferentes maneras de hacer esa pausa. En este grupo 2 de técnicas, vamos a focalizar la atención en el tiempo de duración de la pausa. Para que sea efectiva debe durar un mínimo de 10 minutos, aunque lo óptimo son 20 minutos. Adáptalo a tus posibilidades.
- > Recuerda que escuchar al cuerpo durante el día y permitirle estas pequeñas pausas no solo mejora tu efectividad diurna, sino que favorece el descanso nocturno, ya que llegas a él sin niveles de estrés nocivo. En la medida de lo posible, durante ese tiempo de pausa, relájate en un espacio que te resulte cómodo eliminando de tu entorno en ese momento los elementos distractores del descanso, como teléfonos, conversaciones sobre la actividad que estás realizando, consultas al correo, etc. Son 10 o 20 minutos en los que lo único que tienes que hacer es descansar.

FICHA

Ojos abiertos antes de dormir



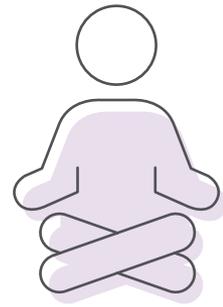
Si tienes problemas para conciliar el sueño por la noche, date cuenta de si cierras los ojos nada más entrar en la cama como una anticipación del sueño. Si es así, prueba a hacer exactamente lo contrario.

Es posible que recuerdes algún momento en que asistiendo a una conferencia, en una reunión o incluso viendo una película, empezaste a notar que te dormías y, cuanto más intentabas mantener los ojos abiertos, más pesadez notabas en los párpados. Los bebés se quedan dormidos mientras miran el juguete móvil que emite un dulce sonido en su cuna.

Cuando cerramos los ojos como anticipación del sueño, lo que suele pasar es que se activan pensamientos que impiden conciliarlo. Mantener los ojos abiertos facilita el estar más presentes en el aquí y el ahora, con la atención más focalizada en los sentidos y además favorece la aparición del cansancio de los párpados, que invita al cierre natural de los ojos para adentrarnos en el espacio del sueño con la naturalidad de cuando fuimos bebés.

FICHA

Prestar atención a los ciclos de descanso diurno



Sigue prestando atención a los síntomas de cansancio que aparecen a lo largo del día. Ahora te vamos a invitar a que prestes atención a la frecuencia con la que se produce esa necesidad de hacer una pausa, ya que esto también es un ciclo.

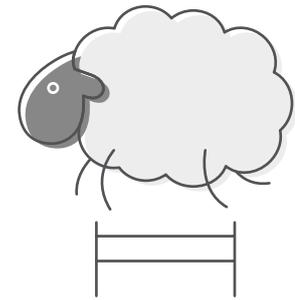
En la mayoría de las personas, esa necesidad de un leve descanso (especialmente, cuando lo que están haciendo requiere de un alto nivel de concentración) suele producirse cada 90 – 120 minutos, pero lo importante es que descubras cómo funciona en ti. Reconocer el ciclo (frecuencia con la que se alternan los periodos de activación y necesidad de pausas diurnas) te ayudará a estar más pendiente y facilitará que identifiques, cada vez con menor esfuerzo, la necesidad de descanso y así poder aplicar alguna de las propuestas que te hemos hecho en las fichas anteriores.

ATENCIÓN: date cuenta de que entre las opciones que te hemos dado para hacer esas pequeñas pausas no está la de dormir.

Respetar la necesidad de pausas diurnas regula los niveles de estrés y te ayuda a regular también los ciclos de vigilia-sueño.

FICHA

Neutralización de pensamientos perturbadores de sueño



¿Aparecen pensamientos perturbadores al ir a dormir o si te despiertas en mitad de la noche? Entendemos por pensamientos perturbadores aquellos que activan el estado de alarma del cerebro predisponiéndolo a la activación en lugar de al descanso. Te proponemos dos opciones para este tipo de situaciones:

> Si los pensamientos que te mantienen despierto son del tipo lista de cosas pendientes que es importante que no olvides:

- Levántate (no lo hagas en la cama), toma papel y bolígrafo y vacía en el papel esa lista de tareas para asegurarte de que no las vas a olvidar. Deja la lista en un lugar en el que puedas verla fácilmente a la mañana siguiente y vuelve a la cama.

> Si los pensamientos que te mantienen despierto son más de tipo anticipativo del sueño o de queja por no poder dormir (por ej.: “Ahora ya no me voy a poder dormir”, “Son las dos de la mañana y ya estoy despierta”, “Mañana voy a estar en un estado lamentable durante todo el día”).

- Date cuenta de cómo es esa frase que te estás diciendo. Por ejemplo: “Ahora ya no me voy a poder dormir” y obsérvala como lo haría un observador imparcial. Simplemente, date cuenta de que eso es lo que estás pensando.
- A continuación, repite internamente la misma frase que estabas pensando pero añadiendo la secuencia 5-4-3-2-1 entre cada palabra. En el ejemplo, se haría de esta forma:
 - Ahora **5-4-3-2-1** ya **5-4-3-2-1** no **5-4-3-2-1** me **5-4-3-2-1** voy **5-4-3-2-1** a **5-4-3-2-1** poder **5-4-3-2-1** dormir **5-4-3-2-1**.
 - La mayoría de personas se duermen antes de acabar de decirse internamente la frase de esta manera. Si no es tu caso y aparece un nuevo pensamiento, se trata de repetir el mismo proceso con el nuevo pensamiento.