



Healthy & Resilient You

Despertar por completo a las 3:00 a. m.

Técnicas para calmar su mente no quiere desconectarse por la noche.



¿Por qué será que, cuando nos despertamos en medio de la noche, pensamos que es una buena idea ponernos a hacer cálculos? “Si me vuelvo a dormir ahora mismo, todavía podré dormir un total de siete horas y 22 minutos. No llegan a ser ocho, pero estaré bien... ¿verdad?”

Luego piensa: “¡Espera! ¿Apagué el horno?” Lo cual le lleva a preguntarse si pagó la factura del gas, qué va a preparar para la cena y, de manera aleatoria, por qué dijo esa frase extraña en una reunión hace tres días.

Ahora son las 3:26 a. m. Siente mucho cansancio, pero es evidente que su cerebro ya decidió que el día ya comenzó. Antes de que se dé cuenta, ya está jugando a Wordle hasta que llega la hora del café.

¡Que empiecen las ojeras!

Despertarse no es el problema

El sueño pasa naturalmente por diferentes etapas, y a menudo, nos despertamos varias veces durante la noche. La mayoría de las veces ni siquiera nos damos cuenta. A veces nos damos cuenta demasiado, y ahí es cuando comienza el problema.

¿Por qué estoy despierto...? ¿Cuánto tiempo llevo despierto...? ¿Y si no puedo volver a dormirme...? ¿Y si Rihanna nunca saca otro álbum...? ¿Cómo voy a funcionar mañana?

De repente, un cambio natural en su ciclo de sueño se siente como un problema que debe resolver lo más rápido posible. Y esa presión autoimpuesta puede hacer que sea más difícil volver a conciliar el sueño.

Su cerebro está tratando de ayudarle

Es casi una injusticia lo capaz que puede llegar a ser su cerebro en medio de la noche. Recordar esto y aquello, repasar conversaciones, resolver problemas... todo eso está muy bien siempre que no sean las 3:00 a. m. y usted esté en pijama.

Su cerebro no lo hace por molestar. Está haciendo lo que hacen los cerebros: detectar patrones, buscar respuestas e intentar relacionar problemas con soluciones. Pero el momento es muy inoportuno, y todo el esfuerzo por volver a conciliar el sueño puede hacer que se mantenga aún más despierto.

¿Y si, aunque parezca contradictorio, para volver a dormir lo que debiera hacer es dejar de intentarlo?

Quite el sueño de su lista de cosas por hacer a las 3:00 a. m.

No existe un truco único que le permita volver a dormir mágicamente. Sin embargo, algunos pequeños cambios pueden ayudarle a romper el ciclo de pensamientos excesivos que convierte un despertar momentáneo en una negociación de dos horas con su propio cerebro.



Deje de hacer cálculos sobre el tiempo que le queda para dormir: una vez que empieza a hacer cálculos sobre lo que le resta por dormir, cada minuto que pasa puede parecer más importante y la situación cada vez más desesperada. Si sigue mirando el reloj con ansiedad, gírelo al otro lado o colóquelo fuera de su vista. No necesita un marcador en tiempo real para volver a dormir, pero si necesita contar algo, cuente ovejas.



No intente resolver esta noche lo que se resolverá mañana: recuerde que no todo lo que se le viene a la mente es urgente. Si surge algo que realmente deba abordar, lo más probable es que no pueda hacer mucho al respecto a las 3:00 a. m. Anótelos en unas pocas palabras y déjelo para cuando amanezca. Anotar "Enviar correo electrónico a María" en un cuaderno junto a la cama puede ser útil. Redactar mentalmente el correo 14 veces seguidas probablemente no lo sea.



Elimine la presión: dormir se vuelve más difícil cuando intentamos forzarlo. En lugar de pensar: *"¡Tengo que volver a dormir!"*, intente darle permiso a su cerebro para que se calme y descanse un poco. Podría pensar: *"Tenemos muchos pensamientos en este momento, cerebro, pero ¿sabes qué? Todo eso puede esperar. Está bien tomarse la noche libre."*



Si todo lo demás falla, cambie de ambiente: si ha estado despierto el tiempo suficiente como para sentirse frustrado y no puede detener el ciclo de pensamientos, tal vez le ayude levantarse de la cama por un rato. Mantenga un ambiente tranquilo y relajado si puede. Lea algo relajante. Escuche música suave. Haga estiramientos. Siéntese en un lugar cómodo y regrese a la cama una vez que comience a sentir sueño.



PRO TIP:

Consejo profesional: Aborde los desafíos reales después de que cante el gallo: a veces, los mismos pensamientos siguen reapareciendo porque realmente necesitan de su atención (pero no a las 3:00 a. m.). Por lo tanto, si el estrés laboral, las preocupaciones económicas, los problemas de pareja, las responsabilidades familiares u otros asuntos le persiguen habitualmente hasta la cama, dedíqueles tiempo durante el día. Escriba un diario al respecto. Hable del tema con un experto y haga un plan.

Concern ofrece diversos tipos de apoyo para lo que sea que le mantenga despierto por las noches. La terapia o el asesoramiento pueden ayudarle cuando el estrés, las emociones o la sensación de estar estancado le agobian. El asesoramiento financiero, las consultas legales, los recursos para el cuidado de adultos o las referencias sobre la crianza de los hijos y el cuidado infantil pueden ayudarle con problemas prácticos o situaciones que no sabe cómo manejar por su cuenta.

Y, si el insomnio es grave o persistente, hable con su proveedor de atención médica.

Por último, deje que la noche sea para dormir

La próxima vez que se encuentre mirando fijamente al techo mientras el resto del mundo duerme profundamente, resista la tentación de convertirlo en un problema que deba resolverse. No tiene que contar los minutos hasta la mañana ni resolver todos los problemas. Y, definitivamente, no tiene que ganar una discusión imaginaria con su propio cerebro.

A veces, lo más útil para conciliar el sueño es dejar de buscar excusas para permanecer despierto. Todo seguirá ahí mañana. Encárguese de ello en ese momento.

Que tenga dulces sueños.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón "Get Services" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com