

Recursos para la clase de bienestar: insomnio, estrategias nocturnas 2024



Vivir con dolor puede afectar todas las áreas de tu vida. Nadie puede hacerlo solo.

Algunos recursos que solo están en inglés se pueden leer cambiando el idioma en su navegador

Audios/Videos reproducidos en clase:

- Relajación Muscular Progresiva (PMR en inglés):
https://www.youtube.com/watch?v=NB58FLM_Eqc&list=PLBK0HTftVEfkDsOTBCQE_GWLgxVh9CML&index=2&ab_channel=BoomerangHealthcare
- Entrenamiento autógeno:
https://www.youtube.com/watch?v=iFGwfDZCW8c&list=PLBK0HTftVEfkDsOTBCQE_GWLgxVh9CML&index=1&ab_channel=BoomerangHealthcare
- Binaural puro + Delta: <https://www.youtube.com/watch?v=2AKewgViF9s&t=17s>
- Bilateral para un mejor sueño:
https://www.youtube.com/watch?v=EjNzgVfTzPI&list=OLAK5uy_nnFLaw3sTVFdbzrd6S1uJEbv5LeDvYAgM&index=4
- 432 Hz para dormir: <https://www.youtube.com/watch?v=TkO5f9nit6g>
- Cuento para dormir para adultos en español:
https://www.youtube.com/watch?v=5LO_YiDgL_Q

Referenciado en clase:

Autoevaluación gratuita del cronotipo: <https://www.psicoadictiva.com/test/test-meq-cronotipo-buho-alondra-colibri/>

También te podría gustar:

- Videos:
 - Sleep and Focus Better by Learning Your Body's Ideal Schedule:
https://www.youtube.com/watch?v=l7QUUsN0Xitc&ab_channel=Headspace (solo inglés)
 - Racing Thoughts While Trying to Sleep? Try This:
<https://www.youtube.com/watch?v=ft-vhYwHzxw&t=5s> (solo inglés)

Recursos para la clase de bienestar: insomnio, estrategias nocturnas 2024

- Apps:
 - UCLA Mindful app: <https://www.uclahealth.org/programs/uclamindful/free-guided-meditations/weekly-meditations-talks/guided-meditations#spanish>
 - Calm: <https://www.calm.com/app/sleep>
 - [Cómo cambiar el idioma de tu aplicación Calma](#)
 - Headspace: <https://www.headspace.com/sleep>
 - [Cómo cambiar el idioma de tu aplicación Headspace](#)

Recursos de salud mental:

Encontrar un terapeuta CBT-I

- Directorio internacional de TCC-I: <https://cbti.directory/>
- Psicología hoy: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists?category=spanish>

Si está atravesando una crisis suicida o una situación de angustia relacionada con la salud mental, comuníquese con el 988 por teléfono o mensaje de texto. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día. También puede encontrar información en su sitio web: 988lifeline.org/es.

Si sufre inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceso a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito lo conectará con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web: es.211.org/

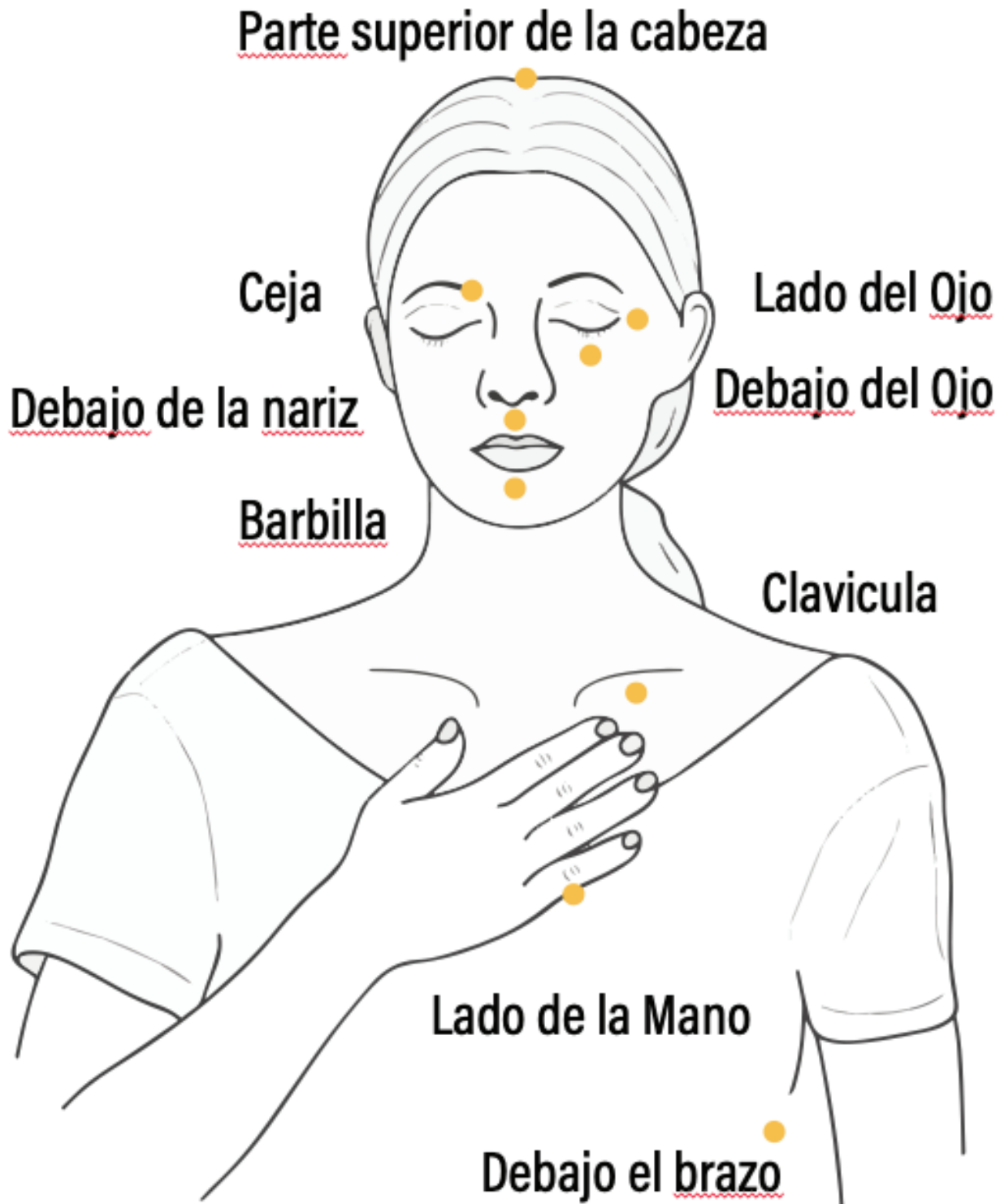
Guía para la Preocupación Constructiva

Durante las primeras horas de la noche (al menos 2 horas antes de acostarse), tómese unos quince minutos para hacer este ejercicio:

1. Escriba un problema que se encuentre enfrentando y que tenga la mayor probabilidad de mantenerlo despierto a la hora de acostarse y anótelos en la columna "Preocupaciones".
2. Piense en el siguiente paso que podría ayudar a solucionarlo. Escríbalo en la columna "Soluciones". Ésta no tiene por qué ser la solución final al problema, ya que de todas maneras la mayoría de los problemas deben resolverse tomando un paso a la vez. Recuerde además que este ejercicio lo volverá a hacer mañana por la noche y la noche siguiente hasta que finalmente llegue a la mejor solución.
3. Repita esto para cualquier otra preocupación o inquietud que pueda tener.
4. Doble la hoja de Preocupación Constructiva por la mitad y colóquela en la mesita de noche junto a su cama y olvídense de ella hasta la hora de acostarse.
5. A la hora de acostarse, si comienza a preocuparse, dígame a sí mismo que ya ha lidiado con sus problemas de la mejor manera que usted conoce y que lo viene haciendo en el momento en que UD. está en su mayor capacidad para resolverlos. Recuerde que volverá a trabajar en ello mañana por la noche y que nada de lo que pueda hacer mientras está tan cansado podrá ayudarlo más de lo que ya ha hecho; más esfuerzo sólo empeorará las cosas.

Preocupación	Solución
1.	A) B) C)
2.	A) B) C)
3.	A) B) C)
4.	A) B) C)
5.	A) B) C)

EFT Tapping Puntos



El Sueño:

- Proteína
 - Un licuado de proteínas antes de acostarse puede ayudar a conciliar el sueño. Proporciona a su cuerpo aminoácidos, como el Triptófano, que es necesario para sintetizar las hormonas relacionadas con el sueño como son la Serotonina y la Melatonina.
 - Reducir los carbohidratos y comer más grasas y proteínas también puede ayudar a reducir los picos de glucosa en la sangre los cuales pueden inducir estrés/desvelo.
- Bocadillos ricos en grasas
 - El pavo, la leche, el requesón, el pollo, los huevos y las nueces (especialmente las almendras) pueden ayudar a promover el sueño. Estos son alimentos con alto contenido de triptófano que se sintetiza como Melatonina y Serotonina.
- Altos niveles de carbohidratos - Perjudicial
 - Las caídas de los niveles de glucosa en la sangre (especialmente las caídas súbitas) pueden estimular la liberación de adrenalina y cortisol, lo cual favorece el desvelo.
- "Hormonas útiles"
 - El Triptófano ayuda a la síntesis de Serotonina. Los ensayos clínicos han demostrado que el Triptófano puede producir un alivio espectacular en casos moderados e incluso graves. Triptófano > Es un medicamento que no requiere de prescripción médica para su compra porque no distorsiona los procesos normales del sueño. Se ha demostrado que los efectos del Triptófano son acumulativos: lo que significa que a menudo se necesitan varias noches de consumo para que comience a funcionar. Las dosis de Triptófano inferiores a 2000 mg son generalmente ineficaces, se recomienda usarlo durante al menos una semana para observar si tiene efectos sobre el insomnio. Tomar una sola dosis de Triptófano puede tener buenos efectos para promover el sueño en otras situaciones: como es el caso del insomnio que ocurre la primera vez que se duerme en un lugar nuevo (como un hotel).
 - Evite las proteínas al mismo tiempo que el Triptófano de tal forma de aumentar la absorción de aminoácidos por el sistema nervioso central. También se recomienda tomar Triptófano con carbohidratos (como frutas o jugo de frutas) porque la insulina aumenta la absorción de Triptófano.
 - El 5-hidroxitriptófano (5- HTP) está químicamente un paso más cerca de la Serotonina que el Triptófano. Por esta razón es más fácil que llegue a nuestro cerebro y se puede utilizar en dosis más bajas. El 5 HTP puede ser más eficaz que el Triptófano para promover y mantener el sueño. El 5 HTP promueve más sueño REM (Movimiento Ocular Rápido - MOR, REM por sus siglas en inglés) y aumenta el sueño profundo sin extender el tiempo total de sueño (reduce el tiempo que la persona pasa en las etapas 1 y 2 de sueño no-REM).
 - Posología: 100 a 300 mg tomados 30-45 minutos antes de dormir. Comience con una dosis más baja durante 3 días antes de aumentarla.

- Melatonina: conocida por ayudar a dormir a niños, adultos y personas con patrones de sueño regulares y personas con insomnio. Los efectos que promueven el sueño sólo funcionan si los niveles de melatonina en el cuerpo son bajos. Cuando se toma justo antes de acostarse por personas con niveles normales de melatonina sérica, no produce ningún efecto sedante. Esto se debe a que las personas naturalmente tienen un pico de los niveles de melatonina antes de quedarse dormidas.
 - La suplementación con melatonina es muy eficaz en los ancianos, donde los niveles bajos de melatonina sérica son más comunes.
 - Dosis: 3 mg al acostarse es más que suficiente. (Se ha demostrado que dosis tan bajas como 0,1 - 0,3 producen un efecto sedante si los niveles de melatonina son bajos).
 - No tiene efectos secundarios serios, pero podría alterar el ritmo circadiano normal.
- Alcohol
 - El alcohol tiene efectos sedantes ya que es un depresor que hace más lenta la actividad cerebral. Si bien puede ayudar a conciliar el sueño, muy a menudo conduce a una mala calidad de sueño.
 - Nuestro hígado tarda un tiempo en procesar el alcohol, por lo que mientras dormimos, el hígado todavía está trabajando para reducir el alcohol en nuestra sangre, lo que puede causar alteraciones e intranquilidad en nuestro sueño.
 - El alcohol reduce el sueño REM.
- "Evitar estimulantes"
 - Cafeína: café, refrescos, chocolate, helado con sabor a café, chocolate caliente y té. Incluso pequeñas dosis de café descafeinado y chocolate pueden causar insomnio en algunas personas.
 - Los colorantes alimentarios, las alergias alimentarias, el azúcar y los carbohidratos refinados interfieren con el sueño. Estos generan una reacción de estrés relacionada con mecanismos de supervivencia en el sistema nervioso que conduce a la falta de sueño.
- Infusiones de hierbas
 - Tés efectivos para dormir: valeriana, manzanilla, lavanda, bálsamo de limón, pasiflora, corteza de magnolia.
 - Fuente: <https://www.sleepfoundation.org/best-tea-for-sleep>.
- Precaución con la Valeriana, Kava, la Hierba de San Juan
 - Valeriana: históricamente utilizada para el insomnio. Se sabe que la valeriana mejora la calidad y la latencia del sueño (tiempo necesario para irse a dormir) y no deja "resaca o cruda" al día siguiente. Mejor si se toma 30-45 minutos antes de dormir
 - Precauciones: La raíz de valeriana desacelera el sistema nervioso. Contraindicado para cirugías ya que puede combinarse con la anestesia.
 - No debe usarse con alcohol, Xanax y medicamentos sedantes (depresores del SNC).
 - Kava: Ayuda a la calma y la relajación (similar al alcohol). No tomar más de 3 meses ya que puede causar daño hepático.

- Hierba de San Juan: se usa más comúnmente para la depresión y los trastornos del estado de ánimo. Puede provocar interacciones graves al mezclarla con algunos medicamentos. Está prohibido su uso en productos en Francia y algunos países requieren receta médica para su uso.
- Glicinato de Magnesio
 - El 50% de las personas pueden tener una deficiencia de magnesio. El Magnesio juega un papel crucial en varios procesos fisiológicos. Quizás uno de sus roles claves sea la regulación de los niveles de glucosa y la insulina (en lo que respecta al sueño).
 - El Magnesio trabaja con glicina para sintetizar neurotransmisores (como GABA) que promueven una sensación de calma. La glicina puede mejorar la calidad del sueño y promover un ritmo circadiano saludable.
 - El Glicinato de Magnesio también puede mejorar los niveles de azúcar en la sangre y ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo.
 - Es más probable que el Citrato de Magnesio tenga un efecto laxante. El Glicinato de Magnesio es más para calmar y aliviar el estrés, el insomnio, la ansiedad, etc.
- Orotato/Citrato de Calcio
 - El Citrato de Calcio se absorbe bien en el cuerpo.
 - El Orotato de Calcio es peligroso y no es recomendable.
- Venta de Medicamentos para dormir que no requieren prescripción médica: son efectivos para uso a corto plazo, pero causan problemas importantes a largo plazo. Las pastillas para dormir son adictivas, tienen numerosos efectos secundarios y provocan patrones de sueño anormales.
 - Ciclo Vicioso: las personas toman medicamentos para dormir para conciliar el sueño, pero la droga interfiere con el sueño normal. Entonces, la gente "para ponerse en marcha" en la mañana ingiere mucha cafeína, lo que empeora aún más su insomnio.
 - Antihistamínicos: afectan los patrones normales de sueño.

Uso seguro de aceites esenciales

<https://medium.com/@aculinary/uso-seguro-de-aceites-esenciales-254ad56594e4>

Este folleto tiene únicamente propósitos educativos y no constituye un consejo médico. Consulte a su médico antes de comenzar con cualquier suplemento nuevo para asegurarse de que sea seguro y apropiado para usted.

Pensando sobre Pensar

Patrones de Distorsiones Cognitivas:

Estas son 10 distorsiones cognitivas comunes que pueden contribuir a la formación de emociones negativas. También alimentan patrones de pensamientos catastróficos que son particularmente incapacitantes. Léalas a continuación y vea si puede identificar algunas que le sean familiares:

1. Pensamientos de "Todo o Nada": Usted ve las cosas en dos categorías: blanco o negro. Si una situación no llega a ser perfecta, la ve como un fracaso total. Cuando una mujer joven que está a dieta se come una cucharada de helado, se dice a sí misma: "He arruinado mi dieta por completo". ¡Este pensamiento la molesta tanto que se termina devorando un litro entero de helado!

2. Sobregeneralización: Usted ve un solo evento negativo, como un rechazo romántico o un revés en su carrera, como un patrón interminable de derrotas al usar palabras como "siempre" o "nunca" cuando piensa en ello. Un vendedor deprimido se molestó terriblemente cuando notó excrementos de pájaro en el parabrisas de su automóvil. Se dijo a sí mismo: "¡Qué suerte tengo! ¡Los pájaros siempre defecan en mi coche!".

3. Filtro mental: Usted escoge un sólo detalle negativo y se concentra en él exclusivamente, de modo que su visión de toda la realidad se oscurece, como la gota de tinta que decolora un vaso de agua. Ejemplo: Usted recibe muchos comentarios positivos sobre su presentación a un grupo de asociados en el trabajo, pero uno de ellos dice algo levemente crítico. Usted se obsesiona con la reacción de este último durante días e ignora todos los comentarios positivos.

4. Descartar lo positivo: Usted rechaza las experiencias positivas insistiendo en que "no cuentan". Si hace un buen trabajo, puede decirse a sí mismo que no fue lo suficientemente bueno o que cualquiera podría haberlo hecho tan bien como usted. Descartar lo positivo nos despoja de la alegría de la vida y le hace sentir inadecuado y poco apreciado.

5. Llegar a conclusiones precipitadas: Usted interpreta las cosas negativamente cuando no hay ningún hecho que respalde la conclusión a la que llegó.

- Leer la mente: sin verificarlo, usted concluye de manera arbitraria que alguien está reaccionando negativamente en contra de usted.
- Adivinar el futuro con la bola de cristal: Usted predice que las cosas le saldrán mal. Antes de un examen, Ud. pudiera decirse a sí mismo: "Realmente lo voy a estropear todo. ¿Qué pasa si repruebo el examen? Si está deprimido, pudiera decirse a sí mismo: "Yo nunca mejoraré".

6. Magnificar: Usted exagera la importancia de sus problemas y deficiencias, o minimiza la importancia de las cualidades que lo destacan como persona. A esto también se le llama el "truco binocular".

7. Razonamiento emocional: Usted asume que sus emociones negativas reflejan obligatoriamente cómo son las cosas en realidad: "Me aterroriza ir en avión. Debe ser muy peligroso volar". O "Me siento culpable. Debo ser una persona corrupta". O "Me siento enojado. Esto prueba que me están tratando injustamente". O "Me siento tan inferior. Esto significa que soy una persona de segunda categoría". O "Me siento desesperanzado. Realmente debo ser una causa perdida".

Pensando sobre Pensar (Continuación)

8. Uso de frases con el verbo "Deber": Usted se dice a sí mismo que las cosas deben ser como esperaba o tenía la expectativa que fueran. Después de tocar una pieza difícil en el piano, una pianista talentosa se dijo a sí misma: "No debería haber cometido tantos errores". Esto la hizo sentir tan disgustada que dejó de practicar durante varios días. El uso de palabras como "debe", "debería" y "tener que" son frases que generan problemas similares.

Las frases con el verbo "deber" que están dirigidas contra usted le provocan culpa y frustración. El uso de estas frases contra otras personas o contra el mundo en general, conducen a la ira y la frustración: "El no debería ser tan terco y polémico".

Muchas personas tratan de motivarse a sí mismas con lo que se debe y no se debe hacer, como si fueran delincuentes que tuvieran que ser castigados antes de que se espere que hagan algo. "No debería comerme esa rosquilla". Por lo general, esto no funciona porque todos estos "debes" y "deberías" le hacen sentir rebelde, ocasionando a su vez que usted sienta la necesidad de hacer todo lo contrario a lo que "debe". El Dr. Albert Ellis ha llamado a esto la "deberización". Yo lo llamo el enfoque "debería" de la vida.

9. Etiquetar: es una forma extrema de pensamiento de tipo "todo o nada". En lugar de decir "Cometí un error", usted se coloca una etiqueta negativa: "Soy un perdedor". También puede etiquetarse a sí mismo como "un tonto" o "un fracasado" o "un idiota". El etiquetar es bastante irracional porque usted no es lo mismo que lo que hace. Los seres humanos existen, pero los "tontos", los "perdedores" y los "idiotas" no. Estas etiquetas son abstracciones inútiles que conducen a la ira, la ansiedad, la frustración y la baja autoestima.

También pudiera etiquetar a otros. Cuando alguien hace algo de manera incorrecta y que a usted le molesta, usted se puede decir a sí mismo: "Él es un desgraciado". Entonces siente que el problema está en el "carácter" o la "esencia" de esa persona en lugar de en su pensamiento o comportamiento. Usted los ve como personas totalmente malas. Esto le hace sentirse contrariado y sin esperanza de mejorar las cosas, dejando poco espacio para una comunicación constructiva.

10. Personalización y culpa: la personalización ocurre cuando usted se hace personalmente responsable de un evento que no está completamente bajo su control. Cuando una mujer recibió una nota de que su hijo estaba teniendo dificultades en la escuela, se dijo a sí misma: "Esto demuestra lo mala madre que soy", en lugar de tratar de identificar la causa del problema para poder ayudar a su hijo. Cuando el marido de otra mujer la golpeaba, ella se decía a sí misma: "Si yo fuese mejor en la cama, él no me golpearía". La personalización conduce a la culpa, la vergüenza y los sentimientos de deficiencia.

Algunas personas hacen lo contrario. Culpan a otras personas (o las circunstancias de las mismas) por sus propios problemas, y pasan por alto las formas en que ellos mismos están contribuyendo a crear el problema: "La razón por la que mi matrimonio está tan mal es porque mi cónyuge es totalmente irracional". El culpar a otros no suele funcionar muy bien porque los demás se resienten de que se les eche la culpa a ellos y proceden inmediatamente a culparlo a usted de vuelta. Es como el juego de la patata caliente: nadie quiere quedarse con ella.

Reproducido con permiso de Harper Collins Publishers. Burns D. (1989). El Manual del Sentirse Bien. Editores de Harper-Collins. Nueva York.

Pensando sobre Pensar (Continuación)

Consejos para reestructurarse:

- Explore lo que le causa estrés: vea su situación con ojos positivos.
- Encuentre lo que puede cambiar: Si pudiera, ¿Qué partes de su situación le gustaría más cambiar? Con una reestructuración positiva, es posible que vea posibilidades que antes no vislumbraba.
- Identifique los beneficios: encuentre los beneficios en la situación a la que se enfrenta.
- Descubra el humor: en su situación, encuentre aquellos aspectos que son tan absurdos que no pueda evitar reírse.

(La Alianza de Resiliencia --“The Resilience Alliance” , 2011)