

DORMIR EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Decía Heráclito que “la única cosa que se mantiene siempre constante es el cambio”. Y siendo cierta esta afirmación, no deja de ser apetecible e incluso saludable estar durante un tiempo en una zona de relativa calma. Exponerse constantemente a situaciones que supongan un reto puede ser motivador, sí, pero también agotador, sobre todo cuando estas son obligadas, como las que nos está tocando vivir en estos momentos. La incertidumbre de no saber con exactitud cuándo volveremos a entrenar y competir, cuándo retomaremos las clases, etc... puede que a más de uno le esté generando una ansiedad difícil de gestionar y, entre otras cosas, robando el sueño. Y pocas cosas son tan saludables a nivel físico y mental que “dormir a pierna suelta”, ya que es a través del sueño cuando procesamos y canalizamos las experiencias y emociones que vivimos durante el día. Por ello, vamos a repasar ciertos hábitos que quizás alguno esté pasando por alto y vamos a daros algunas estrategias que esperamos os puedan ayudar a descansar por las noches:

1. **Cuida la temperatura** de tu habitación. Si es demasiado alta, difícilmente podrás conciliar el sueño.
2. **Evita que entre luz exterior** en tu habitación.
3. **Desconéctate**, una hora antes de acostarte, del teléfono móvil, tablet u ordenador. La luz de sus pantallas harán creer a tu cerebro que es de día.
4. Recuerda que **la cama es para dormir** y no el momento de ponerte a solucionar todos tus problemas o a pensar en lo que tendrás que hacer al día siguiente. Este mal hábito no hará más que subir tu nivel de activación.
5. **Cuida tu alimentación**, especialmente al final del día. Nada de grasas saturadas, alcohol, cafeína, o atracones de comida.
6. **Antes de acostarte** no cometas el error de hacer alguna actividad que te pueda alterar, porque hará que suba tu nivel de activación.
7. **Una vez que estés en la cama**, cierra los ojos y regula tu respiración. Que sea pausada, rítmica y abdominal. A continuación, “escanea” todo tu cuerpo, poco a poco, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, y quédate con la sensación de

- relajación que experimentas en cada grupo muscular cuando lo liberas de la tensión que puedas tener acumulada en él con cada exhalación que realices.
8. Si tienes dificultades para identificar los puntos de tensión del cuerpo, **practica la Relajación Muscular Progresiva**. Es una técnica que, con entrenamiento, te ayudará a reducir la tensión fisiológica y, como consecuencia de ello, la percepción subjetiva de ansiedad que puedas estar experimentando.
 9. También puedes optar, tras regular tu respiración, por **dibujar en tu cabeza una imagen mental que te transmita tranquilidad, relax,...** Seguramente guardes en tu memoria algún recuerdo que te lo facilite. Puede ser el de un paseo cerca del mar al atardecer, uno por un campo verde y lleno de flores o el de un día tomando el sol en una playa semi vacía, por ejemplo.
 10. Si los pensamientos perturbadores siguen acumulándose en tu cabeza, te invito a que los escribas en un **diario** para, a continuación, ponerle nombre a las emociones que dichos pensamientos te están generando. Es importante que tengas ese diario a mano, junto a tu cama, porque si tienes que ir a buscarlo seguramente no lo hagas.
 11. Y **si finalmente te sigue costando conciliar el sueño**, es mejor que salgas de la cama y te pongas a hacer alguna **actividad rutinaria** hasta que empieces a notar que se te cierran los ojos. Leer, pero fuera de la habitación, también puede ser una buena alternativa. Eso sí, tampoco enciendas todas las luces de la casa para ello. No estás en una discoteca.