

PROGRAMA HOLISTICO SOBRE INSOMNIO

INTRODUCCION. - Este programa está hecho para personas que necesitan mejorar su estado de salud mental, emocional, física, social y espiritual.

El programa, sigue un orden, pero no es rígido, ni se debe cumplir de manera exacta, es mejor, buscar los tiempos propios, la adaptación al proceso o ruta para abordar el trastorno del sueño.

Y siempre, que te sientas desbordado por la situación no dejes de acudir a un profesional de tu localidad o llamar a nuestro equipo profesional Armonizarte.

En este módulo trabajarás con herramientas para comprender mejor tu estado de ánimo, tus pensamientos y tu nivel de energía.

A través de ejercicios aprenderás a identificar pensamientos negativos automáticos, cuestionarlos y reemplazarlos por perspectivas más realistas y compasivas.

También encontrarás propuestas de actividades agradables y significativas para ir recuperando poco a poco el interés y el sentido en tu día a día.

Objetivos:

- 1. Eliminar la "Ansiedad de Ejecución" del Sueño:**
Dejar de ver el dormir como una tarea o un examen que debes aprobar, y volver a verlo como un proceso biológico pasivo y natural.
- 2. Reasociación Cama-Sueño:** Romper el condicionamiento de la cama como lugar de rumiación, estrés o uso de dispositivos, limitándola exclusivamente al sueño y la intimidad.

Fase 1: Higiene y Ritmo Circadiano (Semanas 1-2)

Objetivo: Ajustar el reloj biológico y limpiar el entorno de sueño.

- **Actividad Diaria:** Mantener una hora fija para acostarse y levantarse (incluso fines de semana).
- **Técnica de Relajación:** Respiración diafragmática 4-7-8 al acostarte.

- **Lectura:** *¿Por qué dormimos?* de Matthew Walker (Capítulos sobre el alcohol y la cafeína).
- **Escribir antes de dormir todas las preocupaciones diarias y las posibles soluciones en un diario personal, como parte de una planificación**
- **Ejercicio:** Actividad aeróbica (caminar o trotar 10 minutos) **solo por la mañana.**
- **Alimentación:** Eliminar cafeína después de las 12:00 p.m. Cenas livianas, ricas en triptófano (plátano, avena, semillas de calabaza).
- **Medicina Natural:** Infusión de **Raíz de Valeriana o Melisa** 1 hora antes de dormir.

1. Infusión de "Sueño Profundo" (Valeriana y Manzana)

La valeriana es el sedante natural más potente, y la manzana aporta dulzor natural y fibra que estabiliza el azúcar en sangre.

- **Ingredientes:** 1 taza de agua, 1 cucharadita de raíz de valeriana seca, ½ manzana roja en rodajas.
 - **Preparación:** Hierve el agua con las rodajas de manzana por 5 minutos. Apaga el fuego, añade la valeriana y deja reposar tapado por 5 minutos más.
 - **Momento:** 40 minutos antes de ir a la cama.
-

Fase 2: Restricción del Sueño y Ansiedad (Semanas 3-4)

Objetivo: Consolidar el sueño y reducir el tiempo de vigilia en la cama.

- **Actividad Diaria:** Caminata diaria 10 minutos
- **Técnica de Relajación:** **Relajación Progresiva de Jacobson** antes de acostarse (tensar y relajar grupos musculares desde los pies a la cabeza).
- **Ejercicio:** Yoga suave o estiramientos por la tarde para liberar tensión física.
- **Alimentación:** Evitar el alcohol (fragmenta el sueño) y las comidas pesadas o picantes en la noche.
- **Medicina Natural:** Batido Dorado de Cereza y Almendras

Las cerezas (especialmente las ácidas o "tart cherries") son una de las pocas fuentes naturales de **melatonina**.

- **Ingredientes:** 10 cerezas (sin hueso), 1 vaso de leche de almendras (rica en magnesio), una pizca de canela.
 - **Preparación:** Licúa todos los ingredientes hasta que sea homogéneo.
 - **Momento:** 1 hora antes de dormir. Ayuda a calmar el hambre nocturna que causa insomnio.
-

Fase 3: Terapia Cognitiva (Semanas 5-6)

Objetivo: Desmontar los pensamientos catastróficos sobre la falta de sueño.

- **Actividad Diaria:** "Tiempo de Preocupación". Dedica 15 minutos a las 5:00 p.m. a escribir lo que te preocupa. Si te preocupas de noche, di: "Ya lo escribí, lo resolveré mañana".
- **Técnica de Relajación:** Entrenamiento Autógeno (enfocarse en sensaciones de pesadez y calor en las extremidades).
- **Lectura:** Artículos sobre "Mitos del sueño" (ej: el mito de que "todos necesitamos 8 horas exactas").
- **Ejercicio:** Entrenamiento de fuerza moderado. El cansancio físico real facilita el sueño profundo.
- **Alimentación:** Incorporar alimentos con **Melatonina natural** como las cerezas ácidas o nueces.
- **Medicina Natural:** Aceite esencial de **Lavanda** en la almohada o en difusor y **Té de Pasionaria (Pasionaria)** y **Piel de Naranja**

La pasionaria aumenta los niveles de GABA en el cerebro, un compuesto que reduce la actividad cerebral.

- **Ingredientes:** 1 cucharada de flores de pasionaria, la cáscara de media naranja (sin la parte blanca), 1 taza de agua.
- **Preparación:** Infusión en agua muy caliente (no hirviendo) durante 7 minutos.
- **Momento:** Ideal para personas que sufren de "mente acelerada" o rumiación antes de dormir.

Fase 4: Consolidación y Prevención (Semanas 7-8)

Objetivo: Integrar todas las técnicas y mantener los logros y aprender a gestionar "noches malas" ocasionales.

- **Actividad Diaria integrar la Técnica de Relajación,** Meditación Mindfulness de "Aceptación",
- **Ejercicio:** Mantener una rutina de 30 minutos de ejercicio diario, evitando las 3 horas previas al sueño.
- **Alimentación:** Uso de **probióticos** (salud intestinal ligada a la producción de serotonina/melatonina).
- **Escritura.** Realizar una planificación perfecta teniendo en cuenta las horas de trabajo, horas de descanso y horas de sueño.
- **Medicina Natural variada**

El plátano es rico en potasio y magnesio, que actúan como relajantes musculares naturales.

- **Ingredientes:** $\frac{1}{2}$ plátano maduro, 1 taza de agua, $\frac{1}{2}$ cucharadita de flores de lavanda seca (grado alimenticio).
 - **Preparación:** Hierve el agua con el plátano (con o sin cáscara, bien lavado) y la lavanda por 10 minutos. Cuela y bebe el líquido.
 - **Momento:** Una hora antes de acostarte.
-

Resumen de Suplementos y Apoyo

Elemento	Función
Magnesio	Calma el sistema nervioso central.
Tila/Manzanilla	Sedante suave y digestivo para evitar molestias nocturnas.
Luz Roja	Usar lámparas de luz cálida/roja en la noche para no inhibir la melatonina.
