



PROGRAMA HOLISTICO SOBRE INSOMNIO

BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA

COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE

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 sobre insomnio.

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.

Semana 1: Higiene y Ritmo Circadiano

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.
- **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.

Semana 2: Restricción del Sueño y Ansiedad

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.

Semana 3: Terapia Cognitiva

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 preocupa de noche, di: "Ya lo escribí, lo resolveré mañana".
- **Técnica de Relajación:** Entrenamiento Autógeno (enfocarse en sensaciones de pesadez y calor en las extremidades).
- **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.

Semana 4: Consolidación y Prevención

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:** ½ plátano maduro, 1 taza de agua, ½ 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.

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.

Semana 5: CALMAR LA MENTE (ANSIEDAD NOCTURNA)

En un **cuaderno del descanso**

Antes de dormir, escribe:

- Cosas que te preocupan. Las mas importantes
- Lo que harás mañana (para “sacarlo” de la cabeza)
- Actividad tranquila (leer, dibujar, música suave)

Semana 6: Nutrición y Control de Estímulos

Enfocada en los precursores químicos del sueño y la asociación cama-descanso.

- **Actividad Física:** Añade 15 minutos de ejercicios de fuerza ligera o yoga por la tarde (17:00 - 18:00). Evita ejercicio intenso después de las 20:00.
- **Alimentación:** Introduce alimentos ricos en **Triptófano** en la cena (pavo, plátano, avena o nueces). El triptófano es el precursor de la serotonina y melatonina.
- **Medicina Natural:** Suplementación con **Magnesio** (Citrato o Bisglicinato) una hora antes de dormir para relajar los músculos.
- **Relajación:** "Regla de los 20 minutos". Si no te duermes en 20 minutos, sal de la cama, ve a otra habitación con luz tenue, lee algo aburrido y vuelve solo cuando tengas sueño.

Semana 7: Gestión del Estrés y Sistema Nervioso

Enfocada en bajar los niveles de cortisol (hormona del estrés).

- **Actividad Física:** Mantén la caminata matutina y añade estiramientos profundos antes de dormir.
- **Alimentación:** Elimina el alcohol. Aunque ayuda a "caer", fragmenta el sueño y elimina la fase REM.
- **Medicina Natural:** **Valeriana** en gotas o té. Es acumulativa, por lo que en esta semana empezarás a notar su efecto real sobre el sistema GABA.

- **Relajación: Respiración 4-7-8.** Inhala en 4 tiempos, retén 7, exhala en 8. Repite 4 veces al estar acostado. Es un "interruptor" biológico para el sistema parasimpático.

Semana 8: Consolidación y Mantenimiento

Enfocada en sellar los nuevos hábitos.

- **Actividad Física:** Consolidar 150 minutos semanales de actividad moderada. El cuerpo cansado físicamente duerme mejor.
- **Alimentación:** Mantener la regularidad en los horarios de comida. El cuerpo ama la rutina.
- **Medicina Natural:** Uso puntual de **Melatonina** (0.5mg a 1mg) si el horario de sueño se ha desplazado, o seguir con infusiones de Manzanilla con Lavanda.
- **Relajación: Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.** Tensa y relaja cada grupo muscular desde los pies hasta la cara mientras estás en la cama.

Lecturas recomendada:

- **Lectura:** *¿Por qué dormimos?* de Matthew Walker (Capítulos sobre el alcohol y la cafeína).
- **Lectura:** Artículos sobre "Mitos del sueño" (ej: el mito de que "todos necesitamos 8 horas exactas").