

03

Descanso

CAPÍTULO 3

Mi sueño real

- Cómo están hoy mis ritmos
- Mis sincronizadores y desincronizadores
- Mi ritual de aterrizaje nocturno





Mi sueño real

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a mirar cómo estás durmiendo realmente, no solo cuántas horas pasás en la cama.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

A veces decimos “duermo mal” o “duermo bien”, pero no siempre sabemos qué significa eso. Dormir implica muchas dimensiones: la hora a la que te acostás, cuánto tardás en dormirte, si te despertás durante la noche, cómo te levantás, qué hacés antes de acostarte y cómo queda tu energía al día siguiente. Este ejercicio busca transformar una impresión general en una observación más concreta. Lejos de buscar controlar el sueño o medirlo todo, la intención es entender mejor qué puede estar ayudando o interfiriendo con tu descanso.

→ CÓMO HACERLO

Primero respondé cómo suele ser tu sueño en general. Después elegí una noche concreta y registrá cómo fue. No hace falta hacerlo perfecto ni medir todo. Si no sabés un horario exacto, podés poner una aproximación o escribir “no lo sé”. La idea es aprender a observar sin convertir el sueño en una tarea más.

1 En general, me acuesto alrededor de las...

.....

2 En general, me duermo alrededor de las...

.....

3 En general, me despierto alrededor de las...

.....

4 Cuando pienso en mi sueño, suelo sentir...

- | | |
|---|--|
| ☐ Tranquilidad | ☐ Preocupación |
| ☐ Frustración | ☐ Miedo a no dormir |
| ☐ Presión por dormir bien | ☐ Enojo |
| ☐ Resignación | ☐ Curiosidad |
| ☐ ↓ Otro | ☐ No pienso demasiado en eso |

.....

.....

5 La mayoría de las noches duermo aproximadamente...

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 5 horas | ☐ Entre 5 y 6 horas |
| ☐ Entre 6 y 7 horas | ☐ Entre 7 y 8 horas |
| ☐ Entre 8 y 9 horas | ☐ Más de 9 horas |
| ☐ ↓ Otro | ☐ No lo sé bien |

.....

6 Cuando me acuesto, suelo tardar en dormirme...

- | | |
|---|---|
| ☐ Menos de 15 minutos | ☐ Entre 15 y 30 minutos |
| ☐ Entre 30 y 60 minutos | ☐ Más de una hora |
| ☐ Depende mucho del día | ☐ No lo sé, pero siento que mucho |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Prefiero no medirlo |

.....

7 Durante la noche, suelo despertarme...

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Casi nunca | ☐ Una vez |
| ☐ Dos o tres veces | ☐ Muchas veces |
| ☐ Me despierto y me cuesta volver a dormir | ☐ No lo sé bien |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

8 Al despertar por la mañana, suelo sentirme...

- | | |
|--|--|
| ☐ Descansado | ☐ Más o menos recuperado |
| ☐ Cansado | ☐ Pesado |
| ☐ Ansioso | ☐ Irritable |
| ☐ Como si me faltaran horas de sueño | ☐ Nublado |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

9 Durante el día, mi sueño se nota en...

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Energía baja | ☐ Necesidad de café, mate u otros estimulantes | ☐ Somnolencia |
| ☐ Irritabilidad | | ☐ Hambre o antojos |
| ☐ Más sensibilidad emocional | ☐ Más ansiedad | ☐ Más dificultad para tomar decisiones |
| ☐ Más necesidad de aislarme | ☐ Dificultad para concentrarme | ☐ Menos ganas de moverme |
| ☐ Dolor corporal | ☐ No noto mucho impacto | ☐ Ánimo bajo |

- ☐ ↓ Otro

.....

.....

.....

10 Registro de una noche real

A La noche que voy a registrar es...

.....

.....

.....

B Ese día me desperté a las...

.....

C Durante el día tomé café, mate u otros estimulantes en estos horarios...

.....

.....

Ⓓ Hice actividad física o movimiento...

- ☐ Sí ☐ No ☐ Algo

Ⓔ Si respondiste que sí, ¿a qué hora?:

.....

Ⓕ Cené a las...

.....

Ⓖ Antes de acostarme, principalmente...

- | | |
|---|---|
| ☐ Trabajé | ☐ Miré pantallas |
| ☐ Leí | ☐ Hablé con alguien |
| ☐ Ordené la casa | ☐ Entrené |
| ☐ Comí o piqué algo | ☐ Tomé alcohol o fumé marihuana |
| ☐ Me quedé pensando | ☐ Hice algo relajante |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓗ Me acosté a las...

.....

Ⓘ Creo que me dormí alrededor de las...

.....

Ⓙ Durante la noche...

- | | |
|--|--|
| ☐ Dormí de corrido | ☐ Me desperté una vez |
| ☐ Me desperté varias veces | ☐ Me costó volver a dormir |
| ☐ Tuve sueños intensos | ☐ Me levanté al baño |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓚ Me desperté definitivamente a las...

.....

Ⓛ Al levantarme, mi energía estaba en...



Ⓜ Si tuviera que describir esta noche en una frase, diría...

.....
.....
.....
.....

Ⓝ Algo que probablemente ayudó a mi sueño fue...

.....
.....
.....

Ⓝ Algo que probablemente lo empeoró fue...

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓞ Algo que podría cuidar esta semana sin obsesionarme con dormir perfecto es...

→ Recibir luz a la mañana, cortar caféina un poco antes, bajar pantallas, cenar más liviano, hacer una pausa durante el día, acostarme con menos activación, dejar de mirar la hora durante la noche.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONCEPTO CLAVE → HIGIENE DEL SUEÑO

La higiene del sueño es el conjunto de hábitos, señales y condiciones que ayudan al cuerpo a reencontrarse con su ritmo natural de descanso, preparando el día y la noche para que el sistema nervioso pueda reconocer cuándo bajar las revoluciones.

Esto ocurre porque el cuerpo duerme dentro de un ritmo: el ritmo circadiano. La luz natural, los horarios de las comidas, la actividad física, la socialización, la ingesta de caféina, la exposición a pantallas y el ambiente del dormitorio le proporcionan al cuerpo información.

Cuando esas señales son claras y más o menos estables, el descanso aparece con más facilidad. Pero cuando hay poca luz de día, demasiada luz artificial de noche, pantallas en la cama, comidas tardías o estimulantes hasta entrada la tarde, una parte del cuerpo sigue funcionando como si el día no hubiera terminado.

Por eso, cuidar el sueño no significa forzarlo ni irnos a dormir como si apretáramos un botón de “apagado”, sino diseñar las condiciones para que pueda aparecer:

- Ⓐ Exponernos a la luz natural por la mañana,
- Ⓑ Sostener cierta regularidad en nuestros horarios,
- Ⓒ Movernos durante el día, bajar luces y estímulos a la noche,
- Ⓓ Limitar la caféina,
- Ⓔ Cuidar la cantidad de comida ingerida en la cena,
- Ⓕ Transformar el dormitorio en un espacio de descanso.

Estos pequeños cambios, repetidos, pueden hacer que dormir deje de ser una pelea y vuelva a sentirse como algo más natural.



Cómo están hoy mis ritmos

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a observar qué tan ordenados o desordenados están tus ritmos cotidianos: sueño, luz, comidas, movimiento, trabajo, descanso y uso de pantallas.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

El descanso no depende solo de la noche. La forma en que dormimos empieza a construirse desde que nos despertamos: con la luz que recibimos, los horarios que sostenemos, el movimiento que hacemos, los estimulantes que tomamos, las comidas, las pausas y el nivel de activación con el que llegamos al final del día. Este ejercicio busca ayudarte a mirar tu día completo como un sistema de señales que puede sincronizar o desincronizar tu cuerpo. No para exigirte horarios perfectos, sino para detectar qué señales podrían estar ayudando a tu descanso y cuáles podrían estar interfiriendo.

→ CÓMO HACERLO

Lee cada frase y marca las opciones que más se parezcan a tu vida actual. No hace falta que tengas una rutina ideal. Algunas personas tienen ritmos variables por trabajo, crianza, cuidados, dolor, estrés, convivencia u otras condiciones. La idea es observar cómo están tus ritmos hoy y qué pequeño cambio podría ser posible en tu contexto.

CONCEPTO CLAVE → RITMOS CIRCADIANOS

El ritmo circadiano organiza el funcionamiento del cuerpo a lo largo del día y coordina todos los procesos vitales, como el sueño, la energía, el hambre, la digestión, la temperatura, la atención y el estado de ánimo. Se sincroniza sobre todo con la luz, la oscuridad, los horarios de comida, el movimiento y el descanso. Y cuando se desordena, el cuerpo puede sentirse más cansado, activado, hambriento, disperso o con dificultad para dormir.

1 Últimamente, mis horarios para despertarme son...

- | | |
|---|--|
| ☐ Bastante regulares | ☐ Más o menos regulares |
| ☐ Muy variables | ☐ Muy distintos entre semana y fin de semana |
| ☐ Dependen mucho del trabajo o las obligaciones | ☐ Dependen de turnos laborales |
| ☐ Dependen de hijos | ☐ Dependen de cómo dormí |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Dependen del insomnio |
-

2 Últimamente, mis horarios para acostarme son...

- | | |
|--|--|
| ☐ Bastante regulares | ☐ Más o menos regulares |
| ☐ Muy variables | ☐ Demasiado tardíos |
| ☐ Se corren por pantallas, trabajo o tareas pendientes | ☐ Se corren porque me cuesta bajar |
| ☐ ↓ Otro | |
-

3 A la mañana, suelo recibir luz natural...

- | | |
|---|---|
| ☐ Apenas me despierto | ☐ Durante la primera hora del día |
| ☐ Recién al mediodía | ☐ Muy poco |
| ☐ Casi nada | ☐ Depende del día |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

4 Durante el día, en relación al movimiento...

- | | |
|--|---|
| ☐ Camino o me muevo bastante | ☐ Me muevo muy poco |
| ☐ Me muevo algo, pero menos de lo que necesito | ☐ Paso muchas horas sentado |
| ☐ Solo me muevo si entreno | ☐ Depende mucho del día |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

5 Mis comidas suelen tener horarios...

- | | |
|--|---|
| ☐ Bastante regulares | ☐ Más o menos regulares |
| ☐ Muy variables | ☐ Salteados |
| ☐ Apurados | ☐ Muy tarde a la noche |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

6 Mis pausas durante el día son...

- | | |
|---|---|
| ☐ Suficientes | ☐ Pocas |
| ☐ Solo aparecen cuando ya estoy agotado | ☐ Las postergo aunque las necesite |
| ☐ Me cuesta permitirme pausar | ☐ Me cuesta hacer pausas sin pantalla |
| ☐ No tengo condiciones reales para hacerlas | ☐ Siento culpa cuando paro |
| ☐ ↓ Otro | |

.....
.....
.....
.....

7 A la noche, mi nivel de activación suele ser...

- | | |
|--|--|
| ☐ Bajo y tranquilo | ☐ Bajo pero ansioso |
| ☐ Estable | ☐ Alto |
| ☐ Agotado pero acelerado | ☐ Cansado, pero sin poder soltar |
| ☐ Con rumiación | ☐ Con sensación de alerta |
| ☐ Pasado de rosca | ☐ Muy variable |
| ☐ ↓ Otro | |

.....
.....
.....

8 Algo de mi contexto que hace más difícil ordenar mis ritmos es...

→ Horarios laborales, hijos o tareas de cuidado, ruido, convivencia, pantallas por trabajo, estrés económico, dolor, ansiedad, trabajo nocturno, falta de luz natural, poco tiempo al aire libre.

9 Lo que más parece ordenar mis ritmos es...

→ Despertarme a la misma hora, salir a caminar, recibir sol a la mañana, comer en horarios parecidos, entrenar temprano, bajar pantallas a la noche.

10 Lo que más parece desordenar mis ritmos es...

→ Acostarme tarde, trabajar hasta último momento, tomar café de tarde, cenar pesado, usar pantallas en la cama, dormir siestas largas, cambiar mucho los horarios el fin de semana.

11 Una señal de que mis ritmos están desordenados suele ser...

- | | |
|--|--|
| ☐ Me cuesta dormirme | ☐ Me despierto cansado |
| ☐ Me da sueño en horarios raros | ☐ Necesito muchos estimulantes |
| ☐ Me despierto durante la noche | ☐ Me cuesta arrancar a la mañana |
| ☐ Me siento apagado durante el día | ☐ Llego muy acelerado a la noche |
| ☐ ↓ Otro | |

12 Un pequeño cambio que podría ayudar a ordenar mis ritmos esta semana es...

→ Despertarme a una hora parecida, recibir luz natural a la mañana, caminar unos minutos durante el día, cortar caféina o mate un poco más temprano, cenar apenas antes, bajar luces a la noche, dejar el celular fuera de la cama, hacer una pausa real durante el día.

13 Para que sea realista, necesito hacerlo de esta manera...

→ Empezar solo dos días, hacerlo durante cinco minutos, pedir ayuda, dejar algo preparado, asociarlo a una rutina que ya existe, no hacerlo perfecto.



Mis sincronizadores y desincronizadores

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a identificar qué señales de tu vida cotidiana están ordenando o desordenando tu descanso.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

A veces, le damos señales al cuerpo que pueden confundirlo. Este ejercicio busca ayudarte a detectar tus principales oportunidades de cambio para ordenar tu ritmo circadiano. La propuesta no es hacer muchos cambios de golpe, sino elegir uno o dos elementos que podrían hacer una diferencia real en tu descanso.

→ CÓMO HACERLO

Marcá qué cosas están presentes en tu vida actual. Después evaluá qué cambios podrías hacer en relación a cada eje. Puede que haya cosas que no dependan del todo de vos. La idea no es culparte por eso, más bien encontrar el margen de acción posible dentro de tu vida real.

1 Luz

A la mañana, mi relación con la luz natural es...

- | | |
|------------------------------|--|
| ☐ Buena | ☐ Más o menos |
| ☐ Escasa | ☐ Casi inexistente |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Muy variable |

.....

.....

.....

B A la noche, mi relación con la luz artificial y las pantallas es...

- | | |
|---|--|
| ☐ Bastante cuidada | ☐ Algo cuidada |
| ☐ Muy intensa | ☐ Uso pantallas hasta dormirme |
| ☐ Me cuesta bajar luces | ☐ No le presto mucha atención |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

C Un pequeño cambio posible con la luz sería...

.....

.....

.....

.....

2 Café, mate y otros estimulantes

A Hoy consumo café, mate u otros estimulantes...

- | | |
|--|---|
| ☐ Solo a la mañana | ☐ Hasta el mediodía |
| ☐ Hasta la tarde | ☐ Hasta la noche |
| ☐ Cuando estoy cansado | ☐ Cuando estoy ansioso |
| ☐ Como forma de compensar cansancio | ☐ Como ritual o compañía |
| ☐ Sin registrar mucho cuánto ni cuándo | ☐ Aunque sé que después me cuesta bajar |
| ☐ ↓ Otro | |

B Siento que el café, mate u otros estimulantes...

- | | |
|--|--|
| ☐ No afectan mi sueño | ☐ Me ayudan a funcionar, pero después me alteran |
| ☐ Me cuesta saber si me afectan | |
| ☐ Me hacen postergar el descanso | ☐ Me dan acidez o ansiedad |
| ☐ ↓ Otro | |

C Un pequeño cambio posible con los estimulantes sería...

3 Pantallas y activación nocturna

A Antes de dormir, suelo usar pantallas para...

- | | |
|---|---|
| ☐ Trabajar | ☐ Distraerme |
| ☐ Mirar redes | ☐ Ver series o videos |
| ☐ Responder mensajes | ☐ Evitar pensar |
| ☐ Acompañarme | ☐ Relajarme |
| ☐ Sentir que tengo un momento para mí | |
| ☐ ↓ Otro | |

B Después de usar pantallas de noche, suelo quedar...

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Igual | ☐ Más relajado |
| ☐ Más estimulado | ☐ Más ansioso |
| ☐ Más despierto | ☐ Más disperso |
| ☐ Con más dificultad para dormir | |

↓ Otro

C Un pequeño cambio posible con las pantallas sería...

4 Comidas y horarios

(A) En las últimas semanas, mis horarios de comida fueron...

- | | |
|---|---|
| ☐ Bastante regulares | ☐ Más o menos regulares |
| ☐ Muy variables | ☐ Salteo comidas con frecuencia |
| ☐ Paso muchas horas sin comer | ☐ Pico mucho entre comidas |
| ☐ Como muy tarde a la noche | ☐ Como cerca de la hora de dormir |
| ☐ Como sin registrar mucho el horario | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

(B) Siento que mi forma de comer influye en mi ritmo diario porque...

- | | |
|---|--|
| ☐ Me da energía estable | ☐ Me da sueño o pesadez |
| ☐ Me deja con hambre a la noche | ☐ Me activa demasiado tarde |
| ☐ Me desordena el descanso | ☐ Me cuesta saber si influye |
| ☐ No le presto mucha atención | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

(C) Un pequeño cambio posible con mis comidas sería...

.....
.....
.....

5 Movimiento y actividad física

(A) En las últimas semanas, mi movimiento o actividad física fue...

- | | |
|---|--|
| ☐ Regular | ☐ Irregular |
| ☐ Escaso | ☐ Suficiente |
| ☐ Muy intenso | ☐ Muy tarde en el día |
| ☐ Más sedentario de lo habitual | ☐ Me ayudó a dormir mejor |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me dejó demasiado activado |

.....

(B) Siento que moverme durante el día...

- | | |
|--|--|
| ☐ Me ordena | ☐ Me da energía |
| ☐ Me ayuda a bajar la ansiedad | ☐ Me cansa de una buena manera |
| ☐ Me deja demasiado acelerado | ☐ Me cuesta incorporarlo |
| ☐ No noto mucho efecto | ☐ Me ayuda a sentir sueño a la noche |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

(C) Un pequeño cambio posible con el movimiento sería...

.....
.....
.....
.....

6 Vida social y ritmos cotidianos

(A) En las últimas semanas, mi vida social estuvo...

- | | |
|---|---|
| ☐ Bastante ordenada | ☐ Muy irregular |
| ☐ Escasa | ☐ Excesiva |
| ☐ Reparadora | ☐ Agotadora |
| ☐ Muy concentrada a la noche | ☐ Muy mediada por pantallas |
| ☐ Con pocos encuentros reales | ☐ Con poco tiempo a solas |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

(B) Siento que mis vínculos y encuentros sociales...

- | | |
|--|---|
| ☐ Me regulan | ☐ Me activan |
| ☐ Me acompañan | ☐ Me cansan |
| ☐ Me sacan de la rutina | ☐ Me ayudan a ordenar el día |
| ☐ Me dejan con menos tiempo para descansar | ☐ Me cuesta saber cómo influyen |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

(C) Un pequeño cambio posible con mi vida social sería...

.....
.....
.....

7 Movimiento y actividad física

(A) En las últimas semanas, mi movimiento o actividad física fue...

- | | |
|---|--|
| ☐ Regular | ☐ Irregular |
| ☐ Escaso | ☐ Suficiente |
| ☐ Muy intenso | ☐ Muy tarde en el día |
| ☐ Más sedentario de lo habitual | ☐ Me ayudó a dormir mejor |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me dejó demasiado activado |

.....

(B) Siento que moverme durante el día...

- | | |
|--|--|
| ☐ Me ordena | ☐ Me da energía |
| ☐ Me ayuda a bajar la ansiedad | ☐ Me cansa de una buena manera |
| ☐ Me deja demasiado acelerado | ☐ Me cuesta incorporarlo |
| ☐ No noto mucho efecto | ☐ Me ayuda a sentir sueño a la noche |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

(C) Un pequeño cambio posible con el movimiento sería...

.....
.....
.....
.....

8 Qué podría ordenar esta semana

A Después de mirar mis ritmos, siento que hoy tengo más margen para ajustar...

- | | |
|---|--|
| ☐ La luz de la mañana | ☐ La luz de la noche |
| ☐ El horario del café o mate | ☐ Las pantallas antes de dormir |
| ☐ Los horarios de comida | ☐ La cena |
| ☐ El movimiento durante el día | ☐ El horario de entrenamiento |
| ☐ Las siestas | ☐ La vida social |
| ☐ El ruido o el ambiente del dormitorio | ☐ El cierre mental del día |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Mi nivel de exigencia nocturna |

.....

B Un cambio pequeño y posible para esta semana sería...

→ Tomar el último mate un poco más temprano, salir diez minutos a la luz de la mañana, bajar luces después de cenar, dejar el celular fuera de la cama, escribir pendientes antes de acostarme, no mirar la hora si me despierto, hacer unas respiraciones lentas antes de dormir, volver más temprano de las reuniones sociales.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Mi ritual de aterrizaje nocturno

→ **QUÉ BUSCA**

Ayudarte a diseñar una transición posible entre el día y la noche.

→ **POR QUÉ PUEDE SERVIR**

No siempre podemos pasar de un día lleno de exigencias, pantallas, decisiones, conversaciones, ruido y obligaciones a dormirnos de golpe. Muchas veces el cuerpo necesita una pista de aterrizaje: algunas señales simples que le indiquen que el día está terminando y que ya no hace falta seguir respondiendo, resolviendo o sosteniendo todo. Este ejercicio busca ayudarte a armar un ritual simple para bajar la activación antes de dormir. No tiene que ser perfecto ni largo. Tiene que ser posible.

→ **CÓMO HACERLO**

Elegí algunas acciones pequeñas que te ayuden a cerrar el día. Pensá en un ritual de 20 a 60 minutos, pero no como una regla rígida. Puede incluir luz baja, higiene, lectura, respiración, música tranquila, estiramientos suaves, preparar el día siguiente, escribir pendientes o simplemente dejar de exigirse.

1 Lo que más me cuesta antes de dormir es...

- | | |
|--|--|
| ☐ Bajar la cabeza | ☐ Dejar el celular |
| ☐ Dejar de trabajar | ☐ Cortar con tareas pendientes |
| ☐ Dejar de rumiar | ☐ Dejar de resolver mentalmente |
| ☐ Tolerar el silencio | ☐ Quedarme solo/a con mis pensamientos |
| ☐ Aceptar que el día no quedó cerrado del todo | ☐ No picar comida |
| ☐ No tomar más estimulantes | ☐ Apagar luces |
| ☐ Acostarme a horario | ☐ No mirar la hora |
| ☐ ↓ Otro | ☐ No exigirme dormir rápido |

2 Siento que mi cuerpo llega a la cama...

- | | |
|--|---|
| ☐ Tranquilo | ☐ Cansado y disponible para dormir |
| ☐ Cansado pero acelerado | ☐ Ansioso |
| ☐ Irritable | ☐ Nublado |
| ☐ Con hambre | ☐ Con pesadez digestiva |
| ☐ Con ganas de seguir mirando algo | ☐ En alerta |
| ☐ Con la cabeza prendida | ☐ Con sensación de deuda o pendientes |
| ☐ ↓ Otro | |

3 Últimamente, mi noche suele terminar de esta manera...

.....

.....

.....

.....

4 Cosas que podrían ayudarme a aterrizar

A Antes de dormir, podría probar con...

- | | |
|--|---|
| ☐ Bajar las luces | ☐ Dejar pantallas fuera del dormitorio |
| ☐ Poner el celular a cargar lejos | ☐ Preparar ropa o cosas para el día siguiente |
| ☐ Ducharme con agua caliente | ☐ Leer algo liviano |
| ☐ Lavarme los dientes más temprano | ☐ Respirar lento unos minutos |
| ☐ Escuchar música tranquila | ☐ Estirar suave |
| ☐ Escribir pendientes para sacarlos de la cabeza | ☐ Escribir una preocupación y dejarla para mañana |
| ☐ Hacer una lista breve de "por hoy alcanza" | ☐ Tomar una infusión relajante |
| ☐ No hacer nada durante unos minutos | ☐ Tener una conversación tranquila |
| ☐ Pedir compañía o contacto si lo necesito | ☐ Ordenar un poco el espacio |
| ☐ ↓ Otro | |

Ⓑ Cosas que convendría evitar en mi última hora del día...

- | | |
|--|---|
| ☐ Trabajar | ☐ Discutir |
| ☐ Responder mensajes difíciles | ☐ Scrollar sin límite |
| ☐ Mirar noticias | ☐ Tomar café, mate u otros estimulantes |
| ☐ Comer muy pesado | ☐ Entrenar intenso |
| ☐ Seguir resolviendo tareas | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

5 Mi ritual posible

Ⓐ Para que este ritual sea realista, necesito que sea...

- | | |
|---|--|
| ☐ Simple | ☐ Corto |
| ☐ Flexible | ☐ Agradable |
| ☐ Sin demasiadas reglas | ☐ Compatible con mi casa |
| ☐ Compatible con mi familia o convivencia | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓑ Una frase que me ayude a cerrar el día podría ser...

→ No tengo que resolver todo ahora, por hoy ya alcanza, mañana sigo, dormir también es parte de cuidarme, bajar el ritmo no es perder tiempo.

.....

.....

Ⓒ Una hora antes de dormir, podría empezar por...

.....

Ⓓ Treinta minutos antes de dormir, podría...

.....

Ⓔ Justo antes de acostarme, podría...

.....

Ⓕ Si una noche no puedo hacer el ritual completo, mi versión mínima sería...

→ Bajar una luz, lavarme los dientes, dejar el celular lejos y respirar un minuto; cerrar la computadora y escribir tres pendientes para mañana; acostarme sin exigirme dormir rápido; poner música tranquila y no mirar la hora.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....