

REPROGRAMA TU SUEÑO

Claves para descansar
mejor si trabajas por turnos





SUMARIO

1 Tips básicos

2 Técnicas para Reducir la Ansiedad

3 Días libres: recuperación,
bienestar y equilibrio

TIPS BÁSICOS

Sueño y descanso

- **Crea un entorno propicio para dormir:** usa cortinas opacas, tapones para los oídos y mantén el móvil en modo avión.
- **Establece una rutina de sueño:** intenta dormir siempre a la misma hora, incluso los días libres.
- **Si trabajas de noche:** duerme al menos 6 horas seguidas al llegar a casa y, si puedes, toma una siesta de 20-30 minutos antes del turno.

Alimentación saludable

- **Evita comidas pesadas antes de dormir:** opta por algo ligero y fácil de digerir.
- **Planifica tus comidas:** lleva snacks saludables (frutos secos, yogur, fruta) y evita el exceso de cafeína o azúcar.
- **Hidrátate bien:** el cansancio muchas veces se confunde con deshidratación.



TIPS BÁSICOS

Bienestar mental y emocional

- **Mantén el contacto social:** aunque tus horarios no coincidan con los de los demás, busca momentos para conectar con familia y amigos.

Actividad física

- **Muévete cada día:** aunque sea una caminata de 20 minutos o una rutina corta en casa.
- **Evita el ejercicio intenso justo antes de dormir,** ya que puede dificultar el descanso.

Organización y rutinas

- **Usa un calendario visual:** marca tus turnos, horas de sueño, comidas y tiempo libre.
- **Prepara con antelación:** deja lista la ropa, la comida y lo necesario para el turno siguiente.
- **Aprovecha los días libres:** no los llenes de tareas, reserva tiempo para ti.



TIPS BÁSICOS

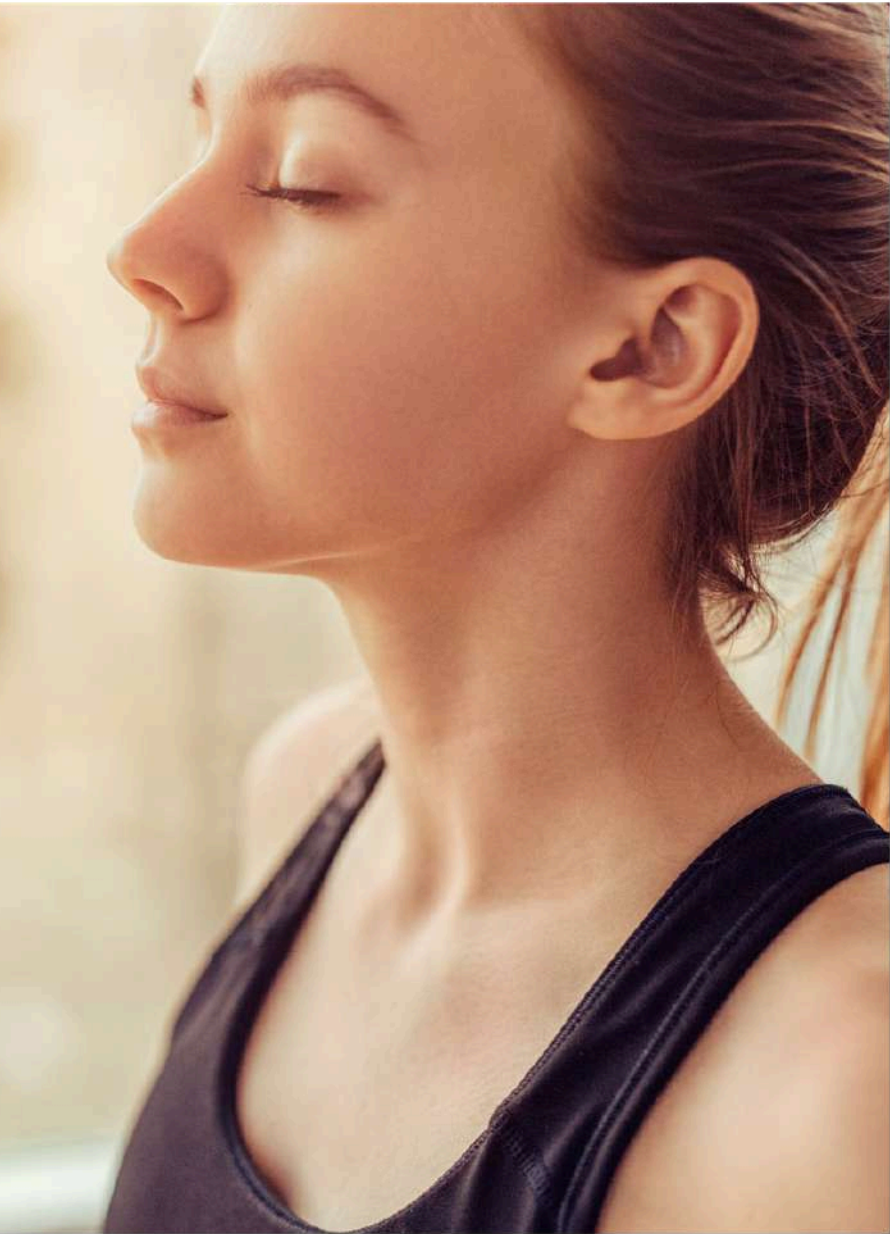
Establece rituales de desconexión

Aunque el horario cambie, mantener un pequeño ritual antes de dormir (una infusión, una ducha caliente, leer 10 minutos) le da al cerebro una señal de que es hora de descansar, sin importar la hora del reloj.

Microdescansos mentales durante el día

- Haz pausas de 2–5 minutos cada 90 minutos de actividad.
- Cierra los ojos, respira profundamente o simplemente mira por la ventana sin hacer nada.
- **Estos “respiros mentales” ayudan a reducir la fatiga cognitiva y mejorar la concentración.**





TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

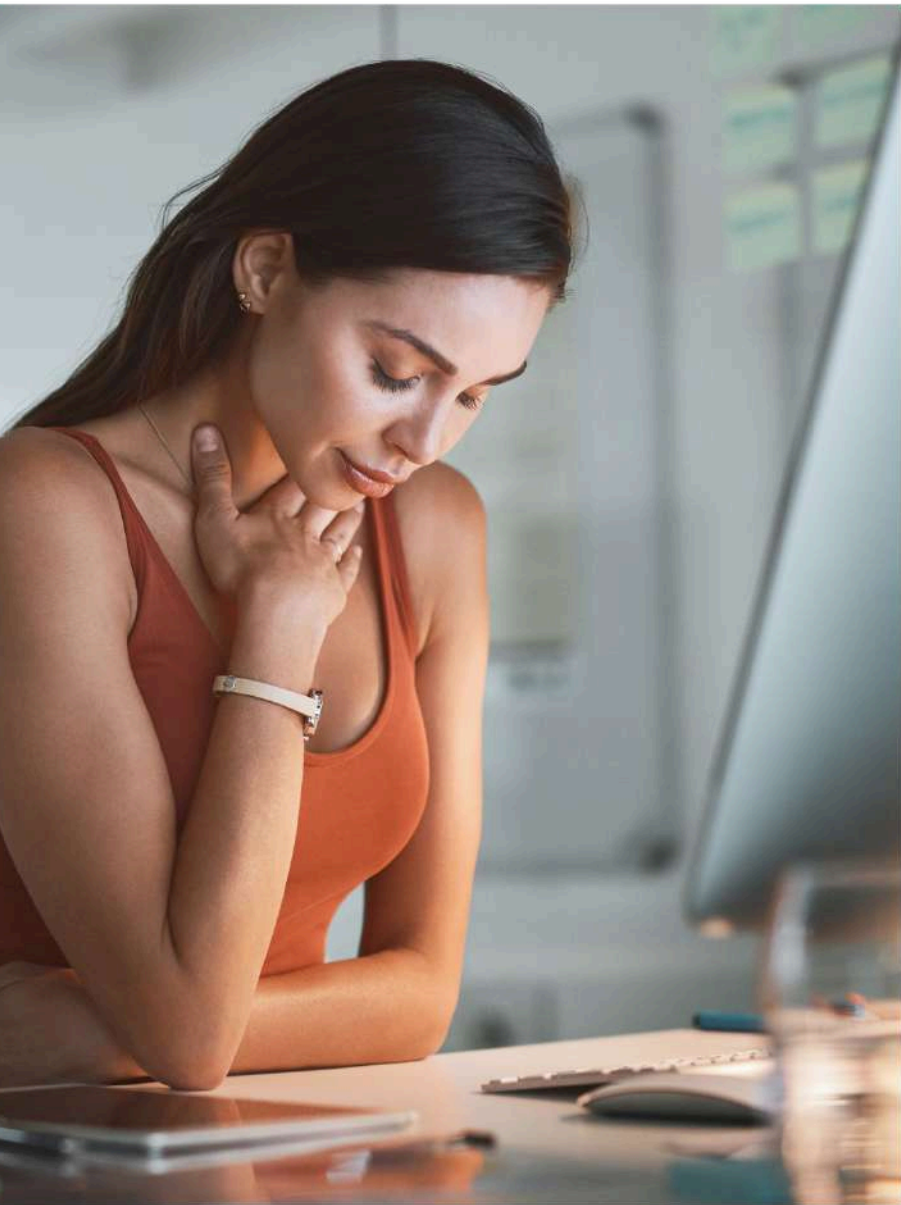
Técnica de Respiración Consciente (Box Breathing)

Ideal para: momentos de ansiedad, antes de dormir o durante una pausa.

Cómo se hace:

- Inhala contando 4 segundos.
- Retén el aire 4 segundos.
- Exhala lentamente 4 segundos.
- Mantén los pulmones vacíos 4 segundos.
- Repite el ciclo 4 veces.

Esta técnica ayuda a calmar el sistema nervioso y recuperar el equilibrio emocional.



TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Mindfulness de 1 Minuto

Ideal para: transiciones entre turnos, antes de una reunión o al llegar a casa.

Cómo se hace:

- Detente un momento.
- Observa 3 cosas que ves, 3 sonidos que escuchas y 3 sensaciones físicas (como el contacto de los pies con el suelo).
- Respira profundamente y vuelve al presente.

Este ejercicio ayuda a “resetear” la mente y reducir el ruido mental.



TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Escritura de Liberación Mental (Brain Dump)

Ideal para: liberar pensamientos antes de dormir o al terminar el turno.

Cómo se hace:

- Toma papel y boli (o una app de notas).
- Escribe todo lo que tengas en la cabeza, sin filtro ni orden.
- No lo releas ni lo juzgues. Solo sácalo.

Al vaciar la mente, se reduce la rumiación y mejora la calidad del descanso.

Escritura emocional (journaling)

Dedica 5-10 minutos al día para escribir cómo te sientes, sin juzgarte.

- **Puedes usar preguntas como:**
 - ¿Qué me ha estresado hoy?
 - ¿Qué me ha hecho sentir bien?
 - ¿Qué necesito soltar?

Escribir ayuda a procesar emociones y liberar tensión mental.



TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Técnica de Reencuadre Cognitivo

Ideal para: combatir pensamientos negativos sobre el sueño o el cansancio.

Ejemplo práctico:

- **Pensamiento negativo:** “Estoy agotado, no voy a rendir hoy.”
- **Reencuadre:** “Estoy cansado, pero tengo recursos para afrontar el día. Puedo tomar pausas y cuidarme.”

Cambiar el diálogo interno reduce el estrés y mejora la percepción del control.

Ejercicio de Visualización positiva

- Antes de dormir o al despertar, imagina una escena que te relaje (una playa, un bosque, una tarde tranquila).
- Añade detalles sensoriales: sonidos, olores, temperatura.
- Esta técnica ayuda a calmar la mente y reducir pensamientos intrusivos.

DÍAS LIBRES: RECUPERACIÓN, BIENESTAR Y EQUILIBRIO

No intentes “recuperar el sueño” a toda costa

- Dormir más de lo habitual puede parecer tentador, pero intentar compensar el cansancio con muchas horas de sueño puede alterar aún más el ritmo circadiano.
- **Consejo:** mantén una hora de despertar razonablemente constante y, si lo necesitas, añade una siesta corta (20–30 min).

Desconecta de lo laboral

- Evita revisar correos o mensajes del trabajo.
- Si es posible, reserva al menos medio día sin pantallas para descansar la mente.



DÍAS LIBRES: RECUPERACIÓN, BIENESTAR Y EQUILIBRIO

Higiene digital

- Establece **“zonas sin pantallas”** (por ejemplo, durante las comidas o antes de dormir).
- Silencia notificaciones innecesarias.
- Usa el modo **“no molestar”** para proteger tu descanso y tu atención.

Ejercicio de “presencia plena”

Objetivo: disfrutar del tiempo libre sin ansiedad por el próximo turno.

Ejercicio práctico:

- Elige una actividad placentera (pasear, cocinar, leer, tomar un café).
- Hazla sin multitarea, sin móvil, sin prisa.
- Observa los detalles: olores, sonidos, texturas, sensaciones.

Este tipo de mindfulness cotidiano ayuda a reducir el estrés acumulado y mejora el estado de ánimo.



DÍAS LIBRES: RECUPERACIÓN, BIENESTAR Y EQUILIBRIO

Contacto con la naturaleza

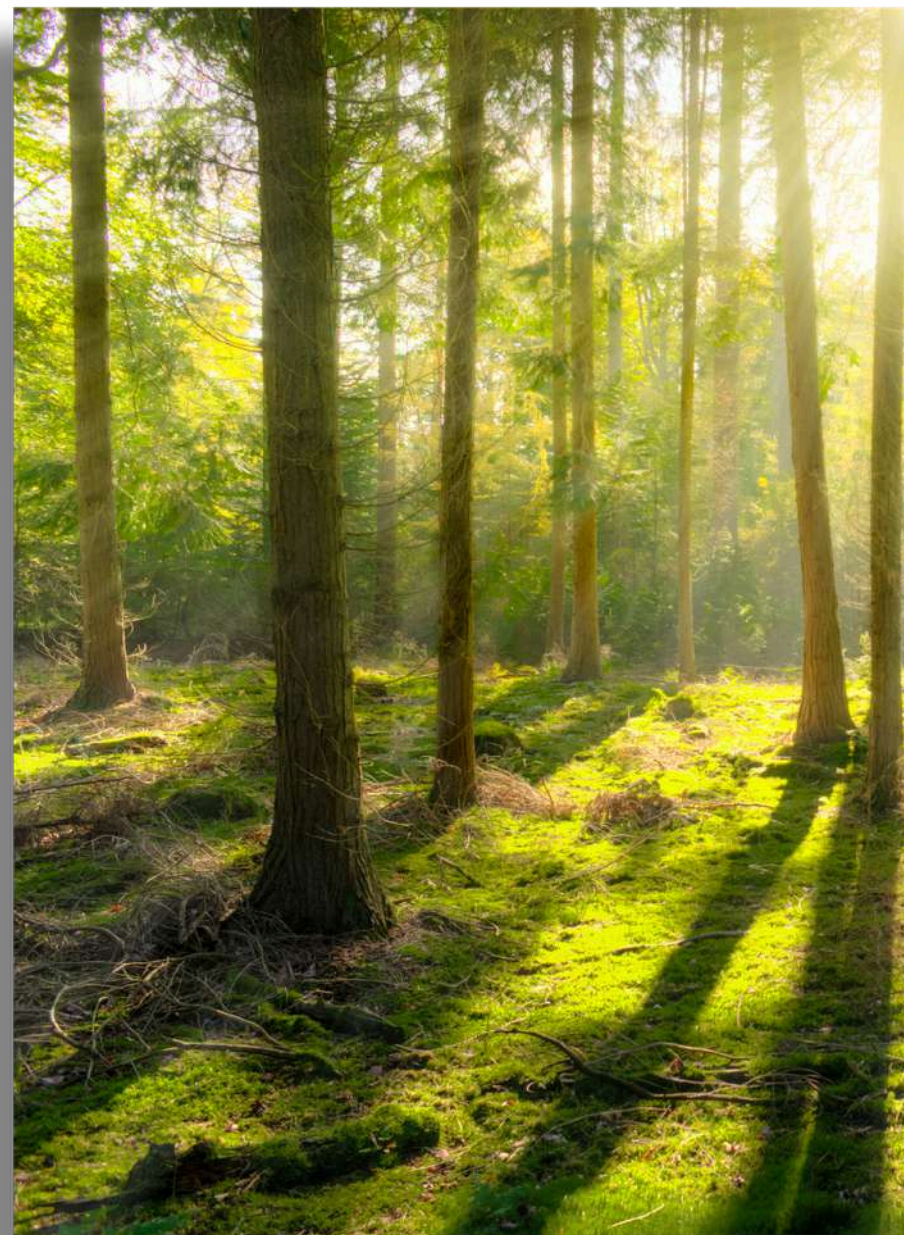
- Pasear por un parque, cuidar plantas o simplemente sentarte al sol, mejora el estado de ánimo y reduce el cortisol (hormona del estrés).
- Intenta hacerlo al menos 2-3 veces por semana, aunque sea por 10 minutos.

Revisión emocional semanal

Ejercicio de journaling (10 min):

- ¿Qué me ha funcionado bien esta semana?
- ¿Qué me ha generado más estrés?
- ¿Qué puedo ajustar para sentirme mejor la próxima semana?

Este ejercicio ayuda a tomar conciencia sin juzgarse, y a generar pequeños cambios sostenibles.





Atención Psicológica y Emocional 24 horas

Si te cuesta dormir o el insomnio
te está afectando, puedes llamar:

900 494 279

Donde un equipo psicológico está
disponible para brindarte apoyo y
ayudarte a manejar las preocupaciones
y mejorar tu bienestar emocional.

