

MIND
SIGHT

SALUD MENTAL PARA UN BUEN DESCANSO

Y MEJORAR EL DORMIR



¡Gracias!

M+ND
SIGHT

Bienvenido/a al camino del bienestar, salud mental y mejor dormir.

Primero, **queremos agradecerte por ser parte de este recorrido.** Creemos que el descanso y el bienestar son el resultado de un equilibrio entre tus acciones, emociones y hábitos a lo largo del día, lo cual impactará positivamente en tu calidad de sueño.

Nuestra misión es acompañarte en este camino, ayudándote a mejorar tu calidad de sueño a través de la gestión emocional, nutrición y el monitoreo de tu rutina diaria junto a **M+NDSIGHT**



El siguiente *SleepBook* (ebook enfocado en el buen dormir), con un *foco de salud mental para un buen dormir*, tiene el objetivo de ayudarte a lo largo de todo tu día, porque creemos firmemente en la filosofía de Mindsight, en donde lo que realizas durante el día impacta en tu noche.

Dentro del SleepBook se te entregarán *herramientas* que te enseñarán: gestión de hábitos, *playlists* para un mejor descanso y tips y conceptos vinculados a la salud mental y un buen dormir.

Finalmente, este SleepBook es una pequeña parte de *nuestro compromiso contigo*: entregarte información práctica y valiosa para mejorar tu descanso y, con ello, tu calidad de vida. Te recordamos que el bienestar no se logra de un día para otro, pero sí con pequeños pasos consistentes.

¡Disfrútalo!

Equipo

MIND
SIGHT



María Ignacia Canessa Ide

Psicóloga Clínica
Instructora de Vinyasa Yoga 400 horas

Autora

Joaquín Pinilla Suárez

Ingeniero Comercial
CEO - Mindsight

Gestión y administración



Iván Cantone Borbolla

Ingeniero Comercial
Head of design - Mindsight

Diseño y edición



Objetivos del SleepBook - - - - -	6
Introducción	
Entendiendo la salud mental - - - - -	8
Capítulo 1	
La ciencia del sueño - - - - -	22
Capítulo 2	
La relación entre sueño y salud mental - - - - -	42
Capítulo 3	
Higiene del sueño - - - - -	45
Capítulo 4	
Listas de Spotify recomendadas para inducir el sueño - -	67
Capítulo 5	
¿Cuándo buscar ayuda? - - - - -	71
Capítulo 6	
Sugerencias de hábitos - - - - -	73
Capítulo 7	
Conclusión - - - - -	78
Anexos - - - - -	81
Referencias - - - - -	84
Sobre la autora - - - - -	86

En la sociedad actual estamos acostumbrados a vivir de manera acelerada, donde el estrés y las demandas cotidianas parecen no tener fin, la salud mental y la calidad del sueño se han convertido en pilares fundamentales para el bienestar integral. **La salud mental no sólo influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos**, sino que también afecta nuestras relaciones, nuestro rendimiento diario y nuestra capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. Por otro lado, el sueño, que pasa desapercibido, es un componente esencial de nuestra salud física y mental. **Un sueño reparador** no sólo permite que nuestro cuerpo se recupere, sino que también juega un papel crucial en la regulación de nuestras emociones y en la mejora de nuestras capacidades cognitivas.

Este **SleepBook**, "*Salud mental para un buen descanso*", tiene como objetivo explorar la profunda correlación entre estos dos aspectos vitales de nuestra vida y proporcionar información valiosa sobre cómo una buena higiene del sueño puede mejorar significativamente nuestra salud mental y, a su vez, cómo una salud mental equilibrada puede favorecer un sueño reparador.

Por lo tanto, el SleepBook
tiene el propósito de:

Informar

Ofrecer una comprensión clara de la salud mental y la ciencia del sueño, así como su impacto mutuo.

Educar

Proporcionar estrategias prácticas y herramientas de higiene del sueño que se puedan implementar en tu vida diaria.

Fomentar

Promover la importancia de cuidar tanto la salud mental como la calidad del sueño, animando a los lectores a priorizar su bienestar integral.

Guiar

Ayudar a identificar cuándo es el momento de buscar ayuda profesional y ofrecer recursos que faciliten este proceso.

Al final de este **SleepBook**, esperamos que cada lector no sólo haya adquirido un conocimiento más profundo sobre la conexión entre la salud mental y el sueño, sino que también se sienta motivado para realizar cambios positivos en su rutina diaria, contribuyendo así a **una vida más equilibrada y satisfactoria.**

Capítulo 1

Entendiendo la Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar integral en el que somos conscientes de nuestras propias capacidades y contamos con las habilidades necesarias para manejar las dificultades que la vida nos presenta. Cuando nos encontramos en un buen lugar mentalmente, podemos funcionar de manera productiva y satisfactoria, además de contribuir a nuestra comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2022). Este concepto abarca el **bienestar** emocional, psicológico y social, y **afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos** (Asociación Americana de Psicología, 2023). También determina cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones (APA, 2023).

Es importante señalar que la **salud mental** no se limita a la ausencia de trastornos mentales. Se trata de un estado positivo de bienestar que permite a las personas **realizar su potencial**, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a su comunidad (OMS, 2022). La promoción de la salud mental implica crear condiciones de vida y de trabajo que respalden y fomenten este bienestar.

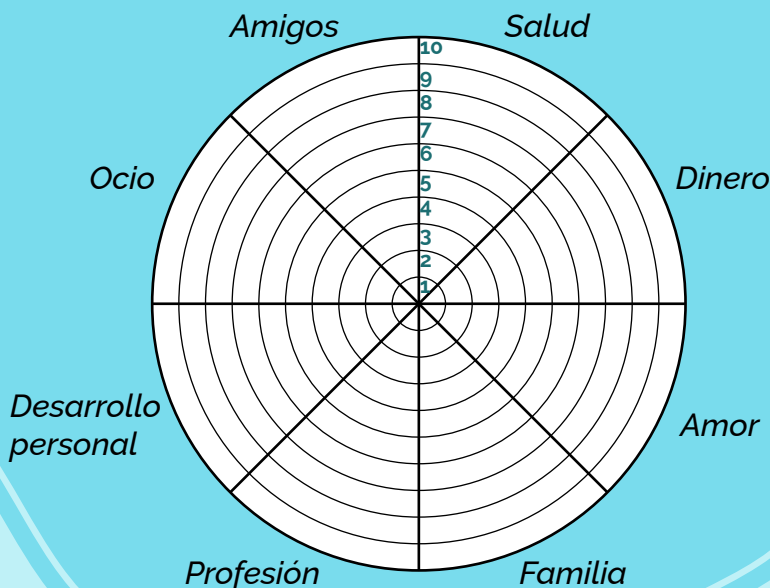
Ejercicios para auto chequear tu salud mental:



Ruleta de la vida



Antes de las actividades: cierra los ojos y dedica unos minutos a una respiración consciente, tomando el tiempo que necesites para conectar contigo mismo/a. Luego, reflexiona sobre las diferentes áreas de tu vida actual y evalúa cada una con una calificación del **1** al **10**. (1 representa que nos encontramos muy insatisfechos y 10 algo extraordinario, casi utópico).



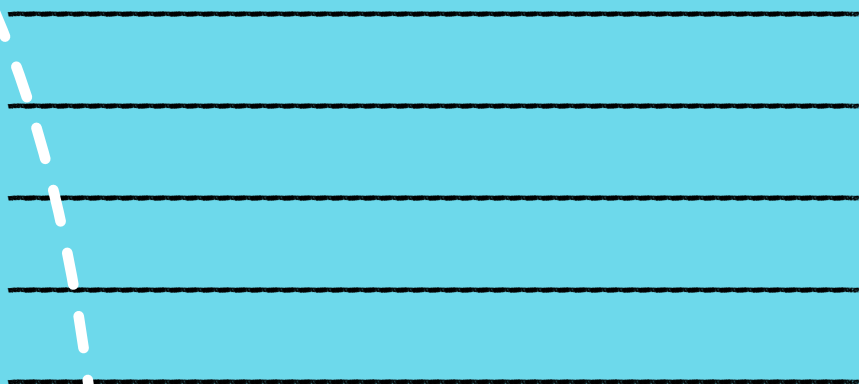
Una vez hayas realizado
el ejercicio responde las
siguientes preguntas:

Saca un lápiz y un papel,
¡que vamos a trabajar!



¿Qué falta para llegar al 10 en cada área? Siendo el 10 un estado ideal y utópico.

¿Qué acciones puedo tomar para
acercarme más al número 10?

A set of five horizontal black lines for handwriting practice. A dashed white line on the left side of the page curves around the lines, starting from the top left, going down, and then curving back up towards the right.

Si no calificaste con un 1, reflexiona:
¿Por qué no es un 1? Pongamos la
atención en lo que tenemos, viéndolo
con gratitud para seguir creciendo.



Escala de ánimo/estrés



0



Sin estrés

1



Leve

2



Moderado

3



Severo

4



Muy severo

5



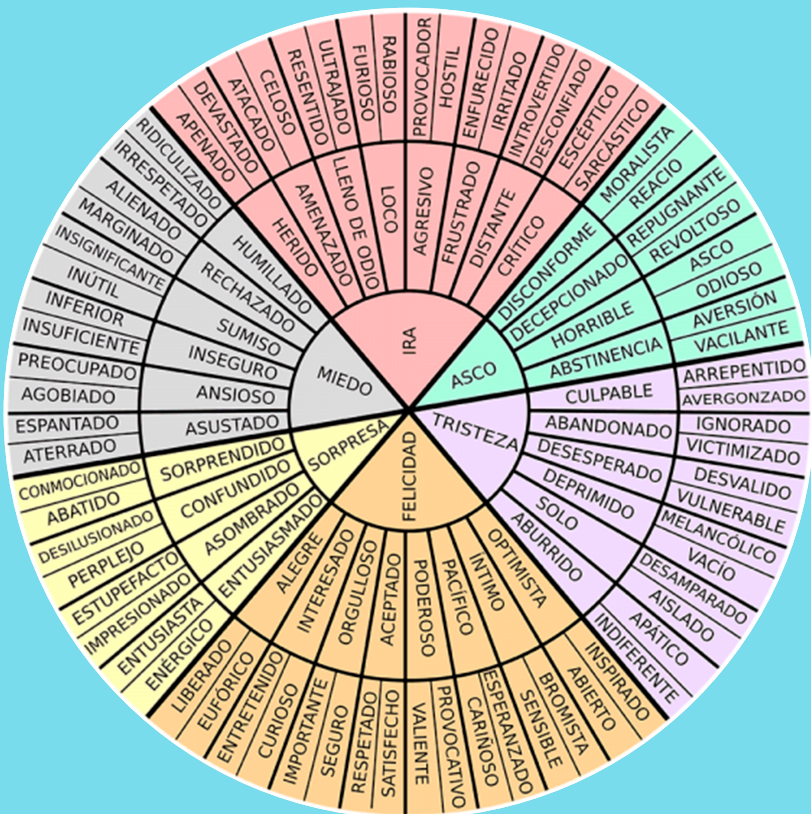
*Peor estrés
posible*

Al igual que en la escala de dolor que suelen utilizar los médicos, vamos a hacer un ejercicio similar pero evaluando nuestro estado de ánimo o niveles de estrés. En una escala del 0 al 5, califica cómo te has sentido anímicamente esta semana. Luego, identifica los factores que podrían estar afectando tu salud mental.

Realiza este ejercicio cada semana para desarrollar mayor consciencia sobre los elementos que influyen en tu ánimo y motivación diaria. Esto te ayudará a generar herramientas de afrontamiento y a fortalecer tu bienestar.



Ruleta de las emociones



Puedes usar la ruleta cómo más te acomode, sin embargo te recomiendo para una respuesta más asertiva y profunda, comenzar desde el centro (emociones básicas), luego por el centro hasta la rueda más amplia.

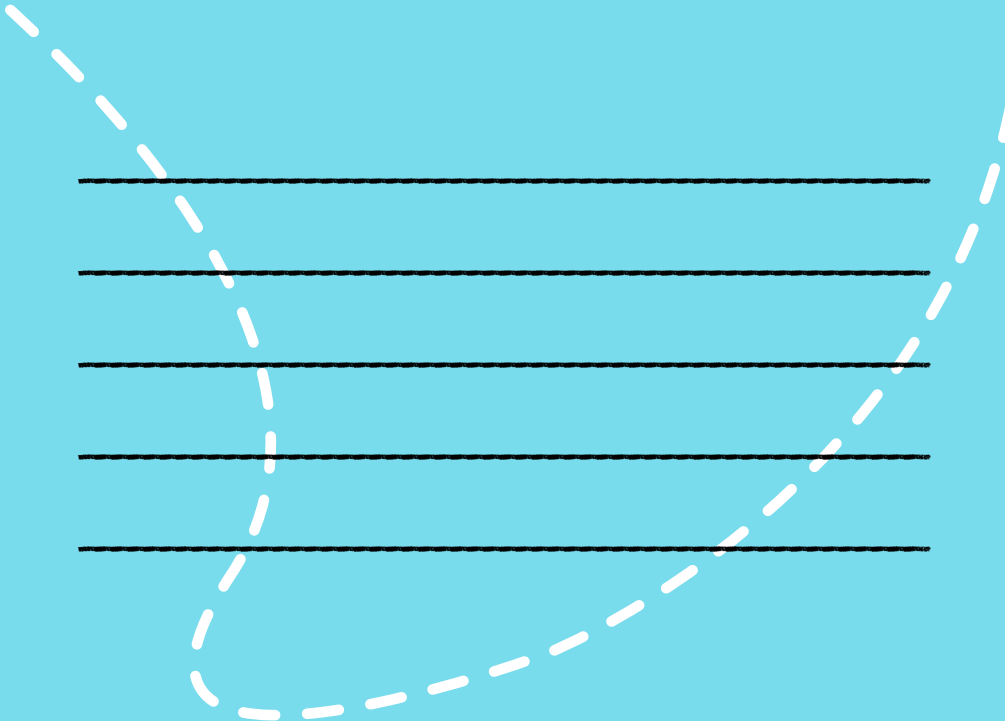
Ejemplo: mi emoción predominante es la felicidad ¿Por qué? me he sentido pacifico, Esto lo causa un sentimiento de esperanza. (profundizar lo que necesites).

Puedes utilizar la Ruleta de las emociones y la Escala del ánimo/estrés, para identificar la intensidad de la emoción, clasificándola en una escala del 1 al 10.

haz una pausa, cierra los ojos y haz unas respiraciones profundas. Una vez te sientas listo, preguntate: *¿Cuáles han sido mis emociones predominantes esta semana?*

Luego responde las
siguientes preguntas:

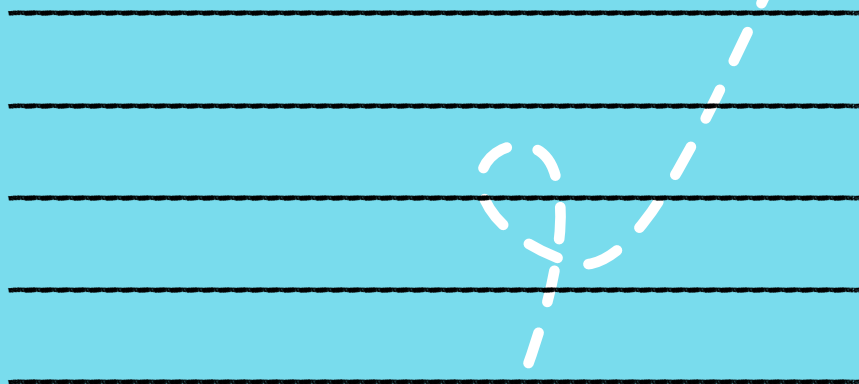
¿Qué podría estar causando
estas emociones?



A large dashed white U-shaped line frames a set of five horizontal solid black lines, providing a space for writing answers.

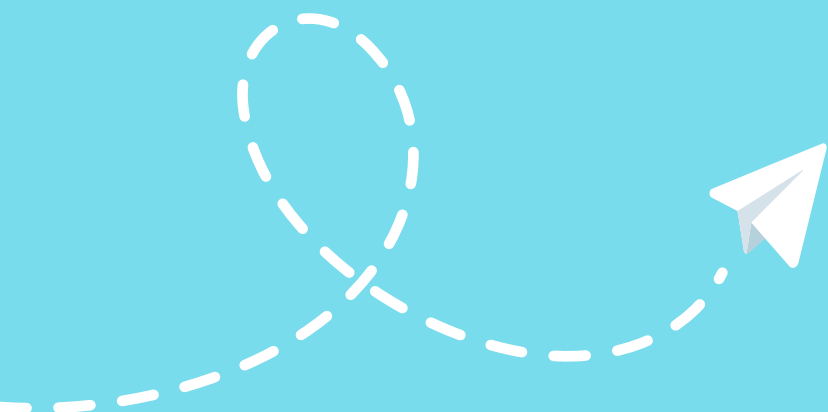
¿Qué puedo hacer para manejar
mejor las emociones intensas?

¿Qué puedo hacer para cultivar
más de las emociones placenteras
que he identificado?



Five horizontal black lines for handwriting practice. A dashed white spiral line starts from the bottom left, curves upwards, and ends at the top right, passing through the lines.

Crea un plan de autocuidado.
Identifica 2 emociones que puedas
trabajar o fortalecer y anota 2
acciones que puedas realizar para
cuidarlas esta semana.



Capítulo 2

La ciencia del sueño

El sueño es un estado natural de reposo del cuerpo y la mente, caracterizado por una disminución de la conciencia, la actividad sensorial y la actividad motora voluntaria (Organización Mundial de la Salud, 2022). Aunque aparentemente inactivo, durante el sueño el cerebro sigue funcionando y pasa por varias etapas esenciales para la recuperación física y mental (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Este proceso se divide en 2 grandes categorías, que son **Sueño REM** (*Rapid Eye Movement*) y **Sueño No REM** (*NREM*), dividiéndose este último en 3 subfases:

Fase 1 (N1): es la transición entre vigilia y el sueño. En esta fase, el sueño es ligero y se puede despertar fácilmente. Dura unos pocos minutos.

Fase 2 (N2): representa aproximadamente el 50% del ciclo del sueño total. En esta fase, la actividad cerebral se ralentiza y aparecen los husos del sueño, que son ráfagas de actividad cerebral.

Fase 3 (N3): también conocida como el *sueño profundo o sueño de ondas lentas*. Es la fase más reparadora, donde el cuerpo realiza la mayor parte de la reparación y crecimiento celular.

Por su parte, **el sueño REM** es crucial para funciones cognitivas y emocionales. Durante esta fase, los ojos se mueven rápidamente, el cuerpo experimenta una parálisis temporal para evitar que actuemos nuestros sueños, y la actividad cerebral aumenta significativamente. En este período se consolidan los recuerdos, pasando de la memoria de corto a largo plazo, además de procesarse las emociones y regularse el estado de ánimo. Este proceso ocurre gracias a señales enviadas hacia y desde diferentes regiones del cerebro, incluyendo la corteza cerebral, responsable del aprendizaje, el pensamiento y la organización de información (Fabres & Moya, 2021)

La calidad de nuestro dormir es el resultado de una interacción entre nuestra fisiología, hábitos personales, salud mental y posibles enfermedades físicas. Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida durmiendo, lo que resalta la importancia de este proceso fisiológico indispensable para la vida. Un buen descanso está profundamente relacionado con el equilibrio psicológico y físico, mientras que un mal dormir puede causar o agravar diversas patologías, como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico y trastornos psiquiátricos (Fabres & Moya, 2021).

De esta manera, el sueño no sólo es una necesidad biológica, sino un factor fundamental para nuestra salud integral.

Lamentablemente, los problemas relacionados con el sueño son muy frecuentes, según la Encuesta Nacional de Salud realizada en Chile en los años 2016-2017 (la cual analizó a más de seis mil personas mayores de 15 años) el 63,2% de los chilenos sospecha tener algún trastorno del sueño, siendo los más comunes, insomnio, ronquidos, apnea del sueño y el síndrome de las piernas inquietas (1) (Fabres & Moya, 2021).

¿Cuánta cantidad de hora se debería dormir? La realidad es que para cada persona es diferente, algunas personas necesitan diferentes cantidades de horas de sueño. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño por noche para una buena salud y funcionamiento mental. (MedlinePlus, 2022).

Sueño y Ciclo Circadiano

Es necesario tener en cuenta el ciclo circadiano cuando hablamos respecto a sueño y salud mental. Este es un ritmo biológico de aproximadamente 24 horas que regula diversas funciones fisiológicas y comportamentales en los seres humanos, como el sueño, la temperatura corporal, la producción de hormonas y otros procesos metabólicos. Este ciclo está influenciado principalmente **por la luz y la oscuridad** en el entorno.



Sueño y Ciclo Circadiano

Es necesario tener en cuenta el ciclo circadiano cuando hablamos respecto a sueño y salud mental. Este es un ritmo biológico de aproximadamente 24 horas que regula diversas funciones fisiológicas y comportamentales en los seres humanos, como el sueño, la temperatura corporal, la producción de hormonas y otros procesos metabólicos. Este ciclo está influenciado principalmente por la luz y la oscuridad en el entorno.

Mañana: la luz del día activa una zona de nuestro cerebro que actúa como el "reloj maestro" del cuerpo. Esto suprime la producción de melatonina, una hormona que induce el sueño, y aumenta la producción de cortisol, que ayuda a despertarnos y mantenernos alertas.

Tarde: durante el día, la temperatura corporal y la alerta mental alcanzan su punto máximo. La producción de melatonina sigue siendo baja.

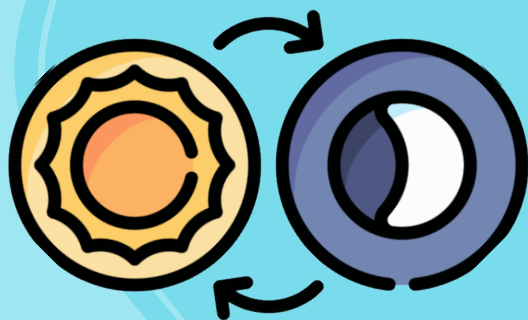
Noche: al anochecer, la disminución de la luz ambiental permite que la misma zona del cerebro aumente la producción de melatonina, preparando el cuerpo para el sueño aquí es donde se vuelve importante regular el uso de pantallas en la noche.

Madrugada: durante el sueño, la temperatura corporal y la actividad metabólica alcanzan su punto más bajo. La producción de melatonina es alta, facilitando el sueño profundo.

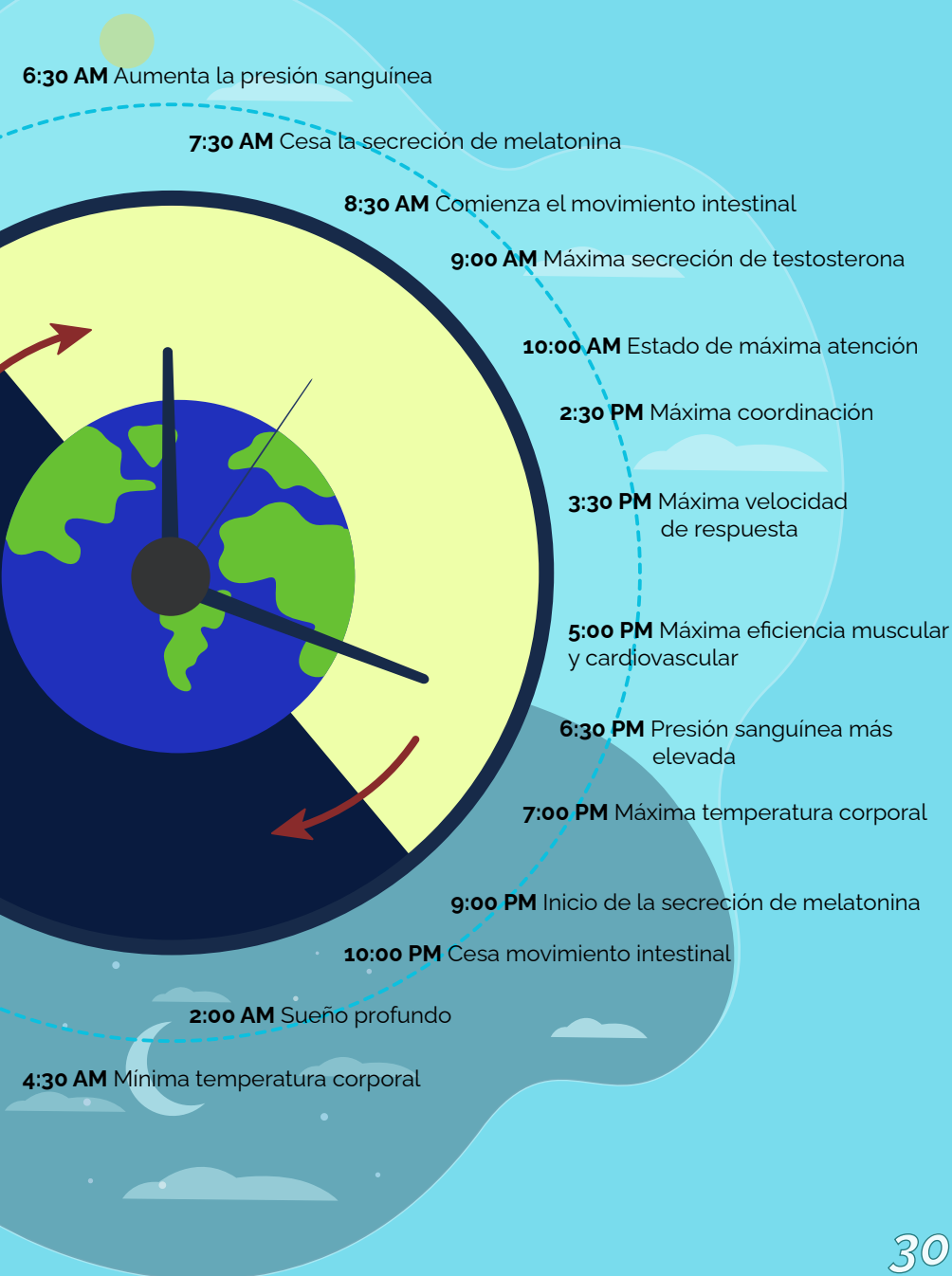
El ciclo circadiano, que regula los ritmos diarios del cuerpo, está estrechamente vinculado a la **higiene del sueño** y la **salud mental**. Por la mañana, la exposición a la luz natural es crucial, ya que ayuda a detener la producción de melatonina y facilita un despertar más energético. Durante el día, mantener actividades en los momentos de máxima atención y rendimiento físico, como a media mañana y a la tarde, favorece la productividad y el bienestar emocional.

Por la noche, evitar la exposición a pantallas y luces artificiales es esencial para permitir que la melatonina comience a actuar, preparando el cuerpo para un descanso reparador. Dormir en un ambiente fresco también ayuda a mantener la temperatura corporal baja, lo que mejora la calidad del sueño.

El sueño profundo, que ocurre típicamente en las primeras horas de la madrugada, es clave para la recuperación física y el procesamiento emocional. Alterar este ritmo puede llevar a problemas tales como insomnio, ansiedad y depresión. Mantener hábitos consistentes, como horarios regulares de sueño, ejercicio moderado y técnicas de relajación, ayuda a sincronizar el ciclo circadiano, beneficiando tanto el descanso como la salud mental.



Capítulo 2

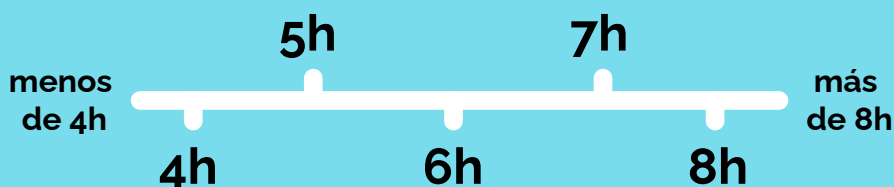


***¿Quieres conocer el estado
de tu sueño?***

Responde las siguientes
preguntas para realizar
un auto-chequeo

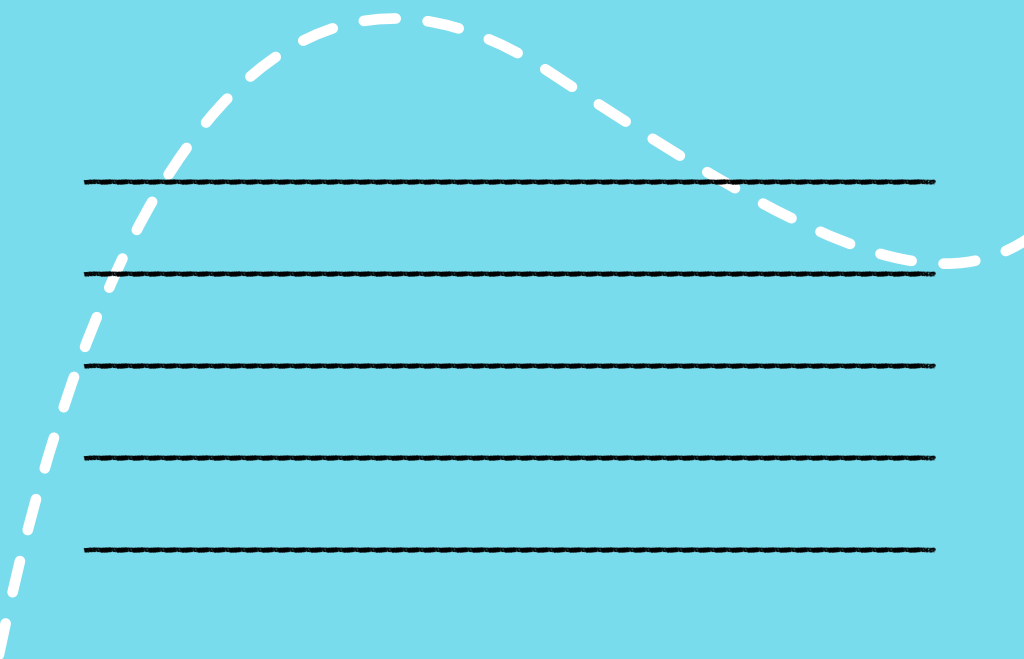
Saca un lápiz y un papel,
¡que vamos a trabajar!

¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?

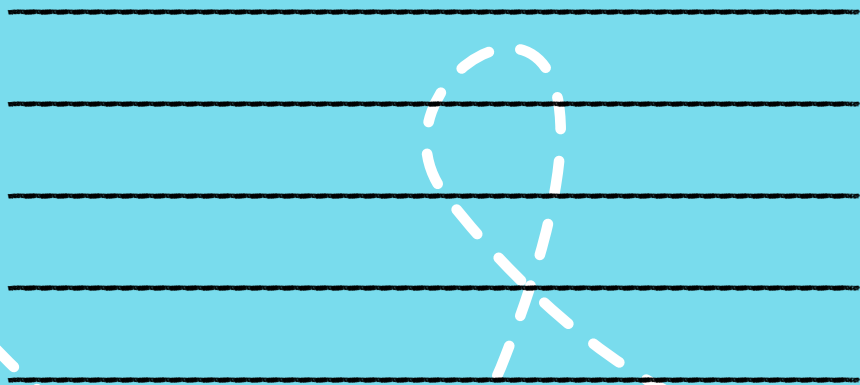


¿Te sientes descansado(a) y
renovado(a) al despertar?

¿Tienes dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche?



¿Experimentas pensamientos o preocupaciones que afectan tu sueño?



Handwriting practice lines consisting of five horizontal solid black lines. A dashed white spiral graphic starts from the bottom left, moves upwards and to the right, crossing the lines, and then curves back down and to the left, ending at the bottom right.

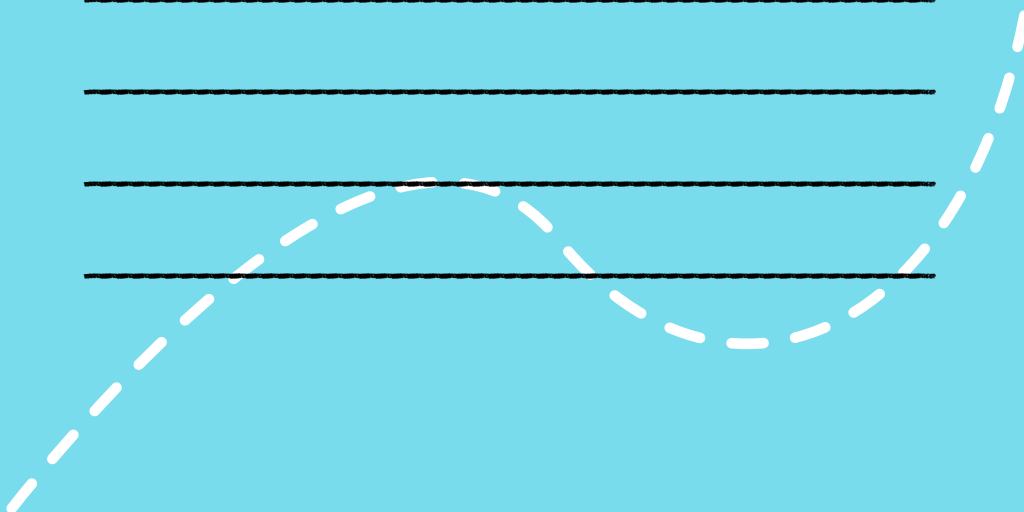
¿Has tenido episodios frecuentes de insomnio, apnea del sueño o pesadillas?



Anexo: "Trastornos del sueño"



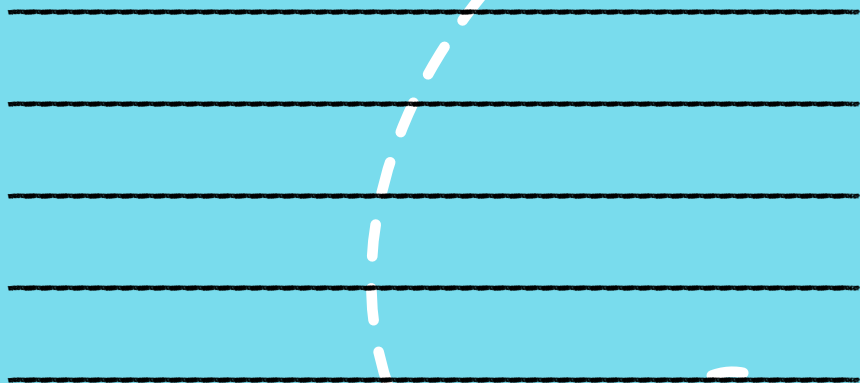
¿Tienes alguna rutina específica
antes de irte a dormir?



¿Qué tan cómodo(a) te resulta tu entorno de sueño (colchón, almohada, temperatura, ruido, iluminación, etc.)?

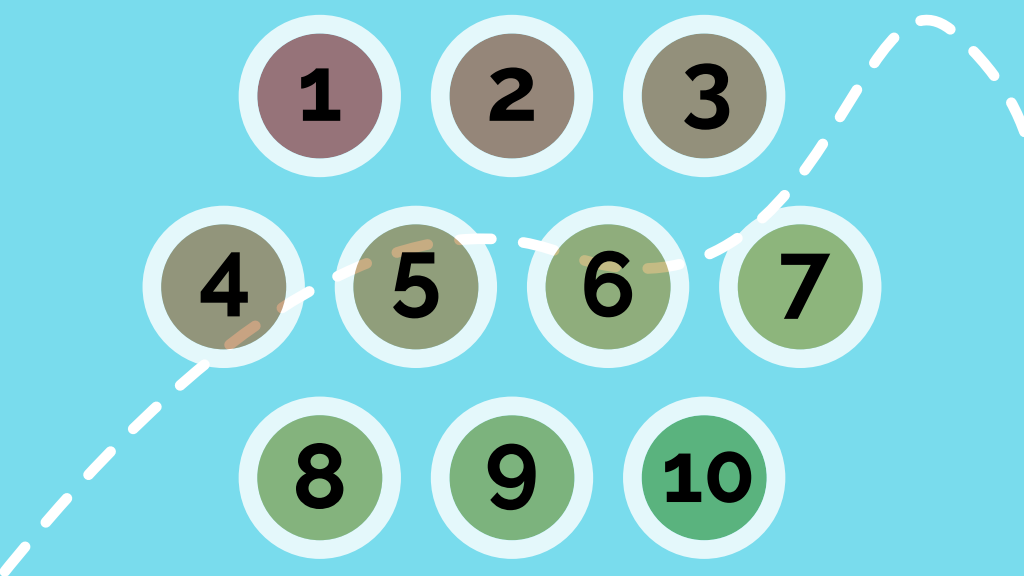


¿Con qué frecuencia te
despiertas durante la noche?



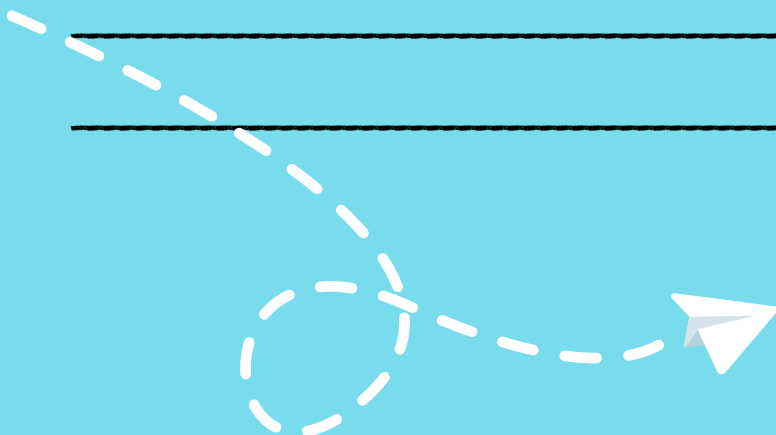
A set of five horizontal black lines for handwriting practice. A dashed white line starts from the left edge, curves down and to the right, then curves back up and to the right, ending near the right edge. This dashed line is intended to guide the placement and flow of the text.

En una escala del 1 al 10,
¿cómo calificarías la calidad
general de tu sueño?



¿y por qué?

¿Has buscado ayuda profesional
para tratar problemas de sueño?



Capítulo 3

La relación entre sueño y
salud mental

El sueño es un componente esencial para la salud mental y el bienestar general. Durante el sueño, especialmente en la fase REM, el cerebro procesa y regula las emociones, lo cual es crucial para mantener un equilibrio emocional y cognitivo (Walker, 2017). **La falta de sueño** puede interrumpir estos procesos y provocar problemas como la **ansiedad y la depresión** (Harvard Medical School, 2019).

La relación entre el sueño y los trastornos mentales es bidireccional: los problemas de sueño pueden agravar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, mientras que estos mismos trastornos pueden interferir con la capacidad de dormir bien, creando un ciclo difícil de romper (American Psychological Association, 2021). En este contexto, también es importante considerar el estrés, ya que puede afectar la calidad del sueño, mientras que la falta de sueño puede incrementar los niveles de estrés, lo cual a su vez influye en la salud mental (Mindell & Owens, 2015).

En resumen, el sueño es un estado natural de reposo esencial tanto para la salud física como mental, pues durante él, el cuerpo y la mente se recuperan y se preparan para el funcionamiento diario (Organización Mundial de la Salud, 2022). Existe una relación directa entre la calidad del sueño y la salud mental: un sueño reparador es clave para mantener un equilibrio emocional y un rendimiento cognitivo óptimo. **La falta de sueño** o un sueño de mala calidad pueden contribuir al desarrollo de **problemas de salud mental**, como ansiedad, depresión y estrés. Además, los trastornos del sueño, como el insomnio, pueden ser tanto una causa como un síntoma de problemas psicológicos (Psicología en Acción, 2023).

Es por lo anterior que, la higiene del sueño es fundamental para mantener una buena salud mental. Adoptar hábitos saludables, como establecer un **horario regular** y crear un **ambiente adecuado** para el descanso, fortalece las defensas emocionales y reduce la vulnerabilidad a los trastornos psicológicos (Sleep Foundation, 2022).

Capítulo 4

Higiene del sueño

Primero, ¿qué es higiene del sueño?

La higiene del sueño hace referencia a una serie/rutina de hábitos y prácticas que son necesarias para tener un sueño de buena calidad y estar alerta durante el día (Sleep Foundation, 2022). Estos hábitos ayudan a mejorar la calidad del sueño y a prevenir trastornos del sueño. Es importante recordar que cada persona es única y vive en un contexto diferente, por lo que **no todas las recomendaciones serán adecuadas para todos**. Por ejemplo, quienes trabajan en turnos nocturnos podrían requerir adaptaciones específicas.

Las siguientes son recomendaciones generales: cada persona debe tomar lo que considere útil según sus propias necesidades. **La meta es priorizar la *calidad del sueño***, no la cantidad de prácticas. No es necesario incorporar todos los hábitos, pero sí es fundamental ser conscientes de la importancia del autocuidado para mejorar nuestro descanso y bienestar.

Teniendo en cuenta lo anterior, para mejorar la higiene del sueño, es importante seguir ciertos principios y prácticas como:

Mantener, en lo posible, horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos, salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño. En ese minuto es recomendable no ver la hora, y realizar actividades restaurativas, como leer, respiraciones profundas, meditación, etc.



Evitar el consumo de estimulantes como: cafeína, alcohol, mate, té, tabaco, entre otros. Durante la tarde o al final del día.



Tomar una **cena ligera** y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (**sin chocolate**) o una infusión (**sin teína**) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.



Realizar ejercicio físico pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo. Si es a última hora, podría ser ejercicio de bajo rendimiento, por ejemplo, yoga restaurativo.



Evitar siestas prolongadas (no más de 20 a 30 minutos), especialmente por la tarde noche, ya que puede afectar tu ciclo de sueño.



Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño, **sobre todo el uso de pantallas**. Intenta de a poco ir apagando luces en tu pieza, creando un ambiente de calma y preparando al cuerpo para dormir.



Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.



¿Te interesa ordenar tu rutina
del sueño para tu día a día?

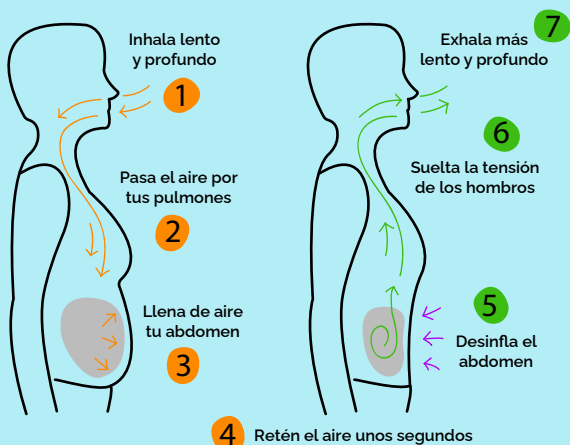
Más adelante te dejamos
un calendario con una
sugerencia de rutina del
sueño. Esta se puede
modificar según tus tiempos.



Algunas herramientas para gestionar nuestro estrés y la ansiedad al momento de conciliar el sueño pueden ser:



Respiración diafragmática



Coloca una mano en el abdomen y la otra en el pecho. Inhala lentamente por la nariz, expandiendo el abdomen, y luego exhala por la nariz.

La respiración debe ser lenta, intenta que la exhalación dure más tiempo que la inhalación, anda a tu ritmo.

Repite de 5 a 10 veces, concentrándose en el ritmo de la respiración.



Respiración 4 - 7 - 8



Siempre por la nariz: Inhala contando hasta **4**, retén la respiración por **7** segundos y exhala lentamente contando hasta **8**. Este método ayuda a relajar el sistema nervioso y puede inducir una sensación de calma.

Dedica unos minutos al final del día para escribir cualquier preocupación, tarea pendiente o pensamiento que pueda estar rondando tu mente. Esto libera espacio mental y ayuda a que estos pensamientos no interfieran durante la noche.

Saca un lápiz y un papel,
¡que vamos a trabajar!

Puedes hacer una **escritura libre** o puedes seguir la siguiente estructura:

¿Cómo me sentí hoy?

¿Cuáles son las emociones
que predominaron en mi día?

¿Qué salió bien el
día de hoy?



¿Qué me preocupa?

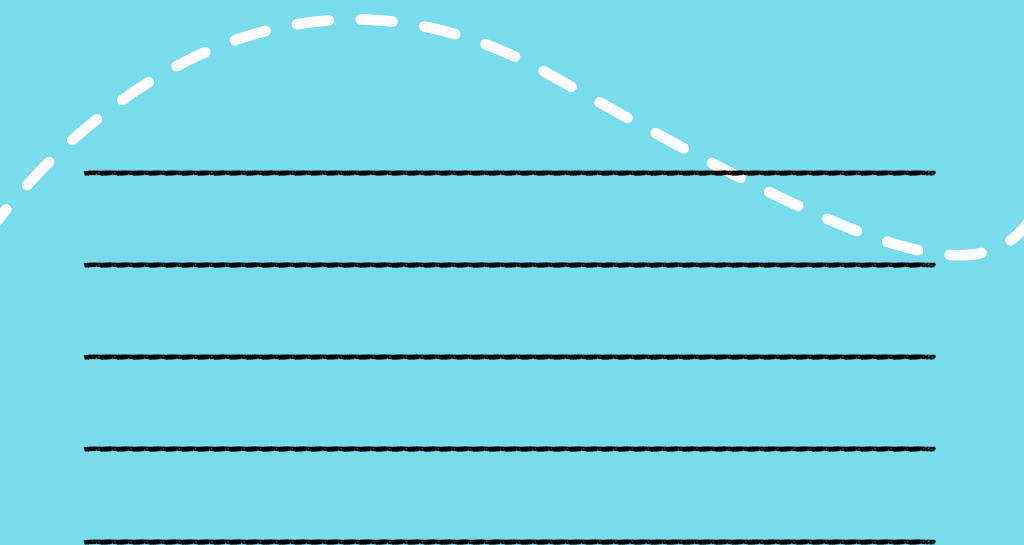


Mis 3 logros
diarios fueron:

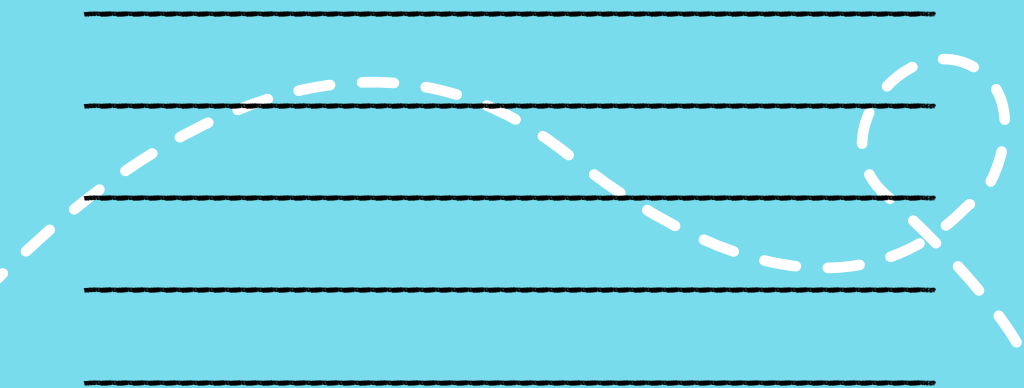
Handwriting practice lines consisting of five horizontal solid black lines. A dashed white line forms a large loop that starts on the second line from the top, goes up to touch the top line, loops around, and crosses itself on the bottom line.

Agradezco por:

*Piensa en mínimo tres cosas por las que estés agradecido.
La práctica de la gratitud no sólo reduce el estrés, sino
que también fomenta un estado emocional positivo
que contribuye a un sueño reparador.*



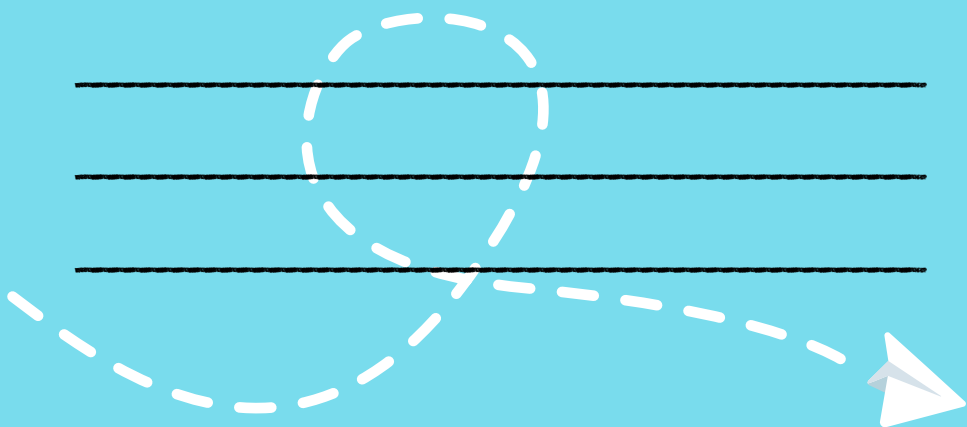
¿Qué tareas o
pendientes quedaron
para mañana?



Handwriting practice lines consisting of five horizontal solid black lines. A dashed white line starts on the left, curves up to touch the second line from the top, then curves down to touch the fourth line, and finally curves up to touch the top line on the right side.

¿Qué puedo hacer para que
mañana sea un buen día?

¿Cuál es mi objetivo diario
para mañana?





Relajación muscular progresiva



Acuéstate en una posición cómoda y comienza tensando los músculos de los pies durante 5 segundos; luego, suéltalos y siente cómo se relajan. Intenta coordinar la respiración con el ejercicio: cada vez que inhales, tensa los músculos, y cada vez que exhales, relájalos.

Continúa subiendo lentamente, desde los pies hacia las pantorrillas, muslos, abdomen, y hasta llegar al cuello y la cabeza, trabajando de forma progresiva cada grupo muscular. Esta técnica permite liberar la tensión acumulada en el cuerpo y prepara el terreno para un **sueño profundo y reparador**.



Meditación



Antes de dormir, encuentra una posición cómoda y, con los ojos cerrados, lleva tu atención a la respiración, observando cómo el aire entra y sale, entrégate al recorrido de la respiración, visualizando cómo se expanden y relajan las costillas y el abdomen. Recorre mentalmente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza, notando las sensaciones sin intentar cambiarlas. Si surgen pensamientos, observarlos sin juzgar y vuelve a enfocarte en la respiración. Finaliza dedicando unos segundos a reflexionar sobre algo por lo que sientas gratitud o a cultivar una sensación de calma.

Practicar mindfulness antes de dormir *calma el sistema nervioso, reduce el estrés y la rumiación mental, y aumenta la producción de melatonina*, la hormona del sueño. Al concentrarte en el presente, facilitas una transición suave entre la actividad diaria y el descanso nocturno, preparando tanto la mente como el cuerpo para un sueño profundo y reparador.



Revisa tu rutina en el Capítulo 7

Capítulo 5

Listas de Spotify recomendadas
para inducir el sueño

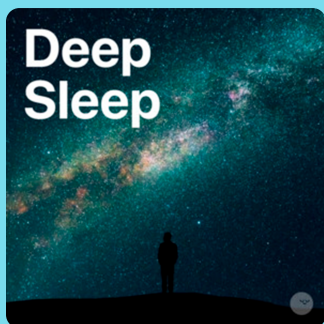
La música relajante y los sonidos como el 432 Hz o el ruido blanco pueden convertirse en grandes aliados para mejorar la calidad del sueño y fomentar la tranquilidad mental. Estos sonidos ayudan a crear un ambiente propicio para desconectar del estrés diario, reducir la ansiedad y entrar en un estado de relajación profunda.

A continuación, encontrarás varias listas de reproducción especialmente diseñadas para acompañarte en tus momentos de descanso. Desde suaves melodías en frecuencias armónicas hasta sonidos constantes que enmascaran ruidos externos, estas opciones te ayudarán a encontrar la paz que necesitas para un sueño reparador y un bienestar integral.

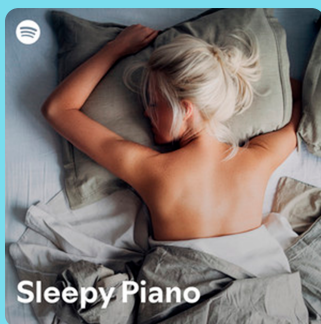


Los sonidos a 432 Hz están asociados a la resonancia natural del universo, y se cree que pueden reducir el estrés, equilibrar las emociones y fomentar un estado de calma. Estudios preliminares sugieren que escuchar música a esta frecuencia puede disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, ayudando a preparar el cuerpo para un sueño profundo y reparador. Por otro lado, el ruido blanco, que incluye sonidos constantes como el zumbido de un ventilador o el sonido de la lluvia, es ideal para “ocultar” ruidos externos, creando un ambiente tranquilo y estable. Este tipo de sonidos es especialmente útil para quienes tienen el sueño ligero o se despiertan fácilmente, proporcionando un escudo acústico que favorece un descanso ininterrumpido.





"Deep Sleep Music 528 Hz"
-Calmly



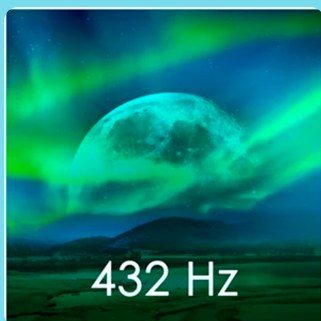
"Sleepy Piano"
-Spotify



"Ambient Relaxation"
-Spotify



"White Noise Baby Sleep"
-Spotify



"432 Hz Sleep Music"
-Miracle Tones



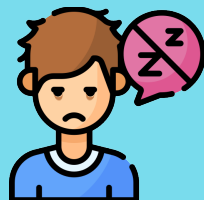
"Night Rain"
-Spotify

Capítulo 6

¿Cuándo buscar ayuda?

Es fundamental reconocer las señales de alerta que pueden indicar problemas de salud mental relacionados con el sueño. Algunos signos preocupantes *incluyen insomnio persistente* (dificultad para conciliar o mantener el sueño), *pesadillas frecuentes, somnolencia excesiva durante el día, cambios en el apetito, dificultad para concentrarse, irritabilidad y una sensación constante de fatiga.*

También es importante prestar atención a la presencia de ansiedad o depresión que interfiere con la calidad del sueño, como pensamientos intrusivos o preocupaciones que impiden el descanso. Si notas que estos síntomas afectan tu vida diaria o tu bienestar emocional, es un indicativo de que podrías necesitar apoyo profesional.



Capítulo 7

Sugerencias de hábitos

Ejemplos de rutinas de sueño.

(Recuerda: son solamente ejemplos que pueden ayudar a que crees una rutina ajustada a tus propios horarios).

No es necesario incluir todas las actividades; el objetivo es priorizar la calidad en lugar de la cantidad.

¡Elige aquellas que creas que realmente te serán útiles!

Rutina diaria.

Horario	Actividad	Check List ☒
7:00	Despertar a la misma hora todos los días.	☐
7:15	Exponerse a la luz natural (salir al exterior o ventana).	☐
8:00	Desayuno saludable.	☐
10:00	Pausa Activa: estiramientos o caminata.	☐
13:00	Almuerzo balanceado.	☐
14:00	Reducir ingesta de cafeína.	☐
17:00	Ejercicio físico.	☐
19:00	Cena ligera.	☐
20:00	Pausa de tecnología.	☐
21:00	Rutina de relajación: leer, yoga suave, meditación.	☐
21:30	Preparar la pieza (bajar luces, temperatura cómoda, etc.).	☐
22:00	Desconexión de pantallas, apagar teléfono.	☐
22:15	Escribir en un diario o practicar gratitud.	☐
22:30	Higiene personal (lavarse los dientes, ducha caliente, etc.).	☐
22:45	Respiración profunda o relajación guiada.	☐
23:00	Hora de dormir, Acostarse a la misma hora todas las noches.	☐

Calendario semanal.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Despertar	7:00 h	7:00 h	7:00 h	7:00 h	7:00 h
Ejercicio	Caminata	Yoga	Entrenamiento de fuerza	Yoga	Caminata
Pausa sin tecnología	21:00 h	21:00 h	21:00 h	21:00 h	21:00 h
Relajación	Lectura	Meditación guiada	Baño caliente	Escribir	Película
Dormir	23:00 h	23:00 h	23:00 h	23:00 h	23:00 h

Tabla diaria para el bienestar en la mañana.

Horario	Actividad	Objetivo	Check List ☒
6:30	Despertar y tomar un vaso de agua.	Hidratación.	☐
6:45	5 minutos de respiración consciente o meditación.	Reducción de la ansiedad.	☐
7:00	Ejercicio ligero.	Activar el cuerpo y la mente.	☐
7:30	Desayuno nutritivo.	Aumentar la energía para el día.	☐
8:00	Planificar el día (escribir 3 objetivos diarios).	Organización y enfoque.	☐
8:30	Visualización positiva.	Preparación mental.	☐

Tabla diaria para el bienestar en la noche.

Horario	Actividad	Objetivo	Check List ☒
20:00	Cena ligera y saludable (evitar cafeína y comidas pesadas).	Facilitar la digestión y mejorar el sueño.	☐
21:00	Tiempo sin pantallas (Teléfono, tablet o TV).	Reducir la exposición a la luz azul.	☐
21:15	Preparar espacio para dormir (ordenar la pieza, bajar luces, aromaterapia, etc).	Generar un ambiente de descanso.	☐
21:30	Ducha caliente.	Relajar los músculos y liberar tensiones.	☐
21:45	10 minutos de estiramiento suave o yoga restaurativo.	Reducir la tensión.	☐
22:00	Práctica de respiración/meditación.	Reducir la ansiedad.	☐
22:15	Journaling o ejercicio de gratitud.	Fomentar cierre del día positivo.	☐
22:30	Lectura ligera.	Desconectar la mente.	☐
22:45	Infusión de manzanilla o lavanda.	Ayuda al cuerpo a relajarse	☐
23:00	Luces apagadas y a dormir (puede ayudar una visualización, lugar tranquilo).	Facilitar la inducción del sueño.	☐

Consejos adicionales para la rutina nocturna:

Temperatura adecuada:

Mantén la habitación fresca (alrededor de 18-20°C) para mejorar la calidad del sueño.

Evita estimulantes:

Intenta evitar cafeína, azúcar y alcohol al menos 4 horas antes de dormir.

Uso de tapones y antifaz:

Si vives en un lugar ruidoso o con luz, considera usar tapones para los oídos y antifaz.

Desconexión digital:

Si es posible, activa el modo "No Molestar" en tu teléfono para evitar interrupciones.

Rutina constante:

Intenta seguir este horario todas las noches para establecer un ciclo de sueño regular.

Conclusión

El *sueño* y la *salud mental* son dos pilares fundamentales para el bienestar integral. Este eBook ha explorado cómo ambos están profundamente interconectados, destacando que un sueño reparador es esencial para regular las emociones, mejorar la concentración y enfrentar los desafíos de la vida. A su vez, mantener una **salud mental equilibrada** es clave para favorecer un **descanso de calidad**.

Adoptar prácticas de **higiene del sueño**, como establecer rutinas consistentes, limitar el uso de pantallas antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso, puede marcar una diferencia significativa en nuestra calidad de vida. Estas **herramientas** no sólo fortalecen nuestra salud emocional, sino que también reducen el riesgo de trastornos físicos y mentales.

Es fundamental reconocer cuándo nuestras dificultades con el sueño o la salud mental comienzan a afectar nuestro bienestar diario. Si las estrategias sugeridas no son suficientes, es fundamental buscar ayuda de un profesional de la salud, ya sea un psicólogo o un médico. La orientación adecuada puede ser el primer paso hacia una vida más equilibrada y satisfactoria.

Prioriza tu descanso, cuida tu salud mental y recuerda que *invertir en tu bienestar es una de las decisiones más importantes que puedes tomar*. Recuerda que cuidar tu sueño también es cuidar tu salud mental.

Anexos

(1) Trastornos del sueño más comunes en Chile:

- El *insomnio* sucede cuando usted tiene problemas para quedarse dormido o dormir toda la noche. Es el trastorno del sueño más común. El insomnio puede durar una noche, un par de semanas o meses antes de desaparecer.
- La *apnea del sueño* es una afección en la cual la respiración se detiene durante la noche. Incluso si no te despierta por completo, la apnea del sueño puede interrumpir el sueño profundo.
- El *síndrome de las piernas inquietas* puede mantenerlo despierto con ganas de mover las piernas en cualquier momento del descanso. A menudo el síndrome de las piernas inquietas puede venir acompañado de sensaciones incómodas como ardor, hormigueo, comezón o una sensación de que algo avanza lentamente por las piernas.

(2) Despertares nocturnos:

Son interrupciones del sueño que ocurren en mitad de la noche y pueden durar al menos 30 minutos. No siempre tienen una causa inmediata, como la necesidad de ir al baño. Algunas de las causas más comunes incluyen:

- Desequilibrios en los ritmos circadianos: esto puede ser debido a trabajos por turnos o cambios en el horario de sueño.
- Problemas de salud: como problemas respiratorios, digestivos o dolor.
- Factores ambientales: ruidos, luz o cambios de temperatura en el entorno de descanso.

Referencias

Asociación Americana de Psicología. (2023). Salud mental: definición según la psicología. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/salud-mental-definicion-segun-la-psicologia-4196.html>

Organización Mundial de la Salud. (2022). ¿Qué es la salud mental, según la OMS?. National Geographic. Recuperado de <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/-que-es-la-salud-mental-segun-la-oms>

Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes, 32(5), 527-534. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>

Psicología en Acción. (2023). El sueño y su papel crucial en la salud mental. Recuperado de <https://www.psicologiaenaccion.com/salud-mental/el-sue-no-y-su-papel-crucial-en-la-salud-mental/>

MedlinePlus. (2022). El sueño y su salud. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>

American Psychological Association. (2021). Sleep and mental health. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/mental-health>

Harvard Medical School. (2019). The importance of sleep for mental health. Recuperado de https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health

Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems. Lippincott Williams & Wilkins.

Sleep Foundation. (2022). Healthy sleep tips. Recuperado de <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/healthy-sleep-tips>

Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Scribner.

Sobre la autora



Mente en Balance

Psicología & Yoga

Instagram:
[menteenbalance.cl](https://www.instagram.com/menteenbalance.cl)

Mi nombre es *María Ignacia Canessa*, soy Psicóloga Clínica con Diplomado en Ansiedad y Estrés en NNA e instructora de Vinyasa Yoga 400 horas. Mi pasión es acompañar a las personas en sus procesos de autoconocimiento a través de la compasión, atención plena, desde un espacio empático, sin juicios, respetuoso y escucha activa.

Trabajo desde un enfoque terapéutico integrativo, combinando herramientas adaptadas a las necesidades de cada consultante. Mi orientación incluye terapia breve, análisis multinivel, técnicas de mindfulness, entre otros métodos que buscan un abordaje personalizado y eficaz.

A lo largo de mi experiencia, he trabajado en diferentes contextos desde Hospitales, Fundaciones sin fines de lucro, hasta mi consulta privada. Espacios que me han permitido aprender y crecer continuamente, diseñando intervenciones personalizadas. Además he tenido la oportunidad de facilitar talleres psicoeducativos enfocados a la ansiedad, estrés y regulación emocional, acercando herramientas prácticas y accesibles para el bienestar.

Por otro lado, el Yoga y la Meditación son pilares fundamentales en mi vida, no sólo a nivel profesional, sino también personal. Me ha permitido conectar profundamente conmigo misma, generando un espacio de contención, amor propio, escucha interna, y autoconocimiento. Además de brindarme una mirada integral en el bienestar personal. Por esto, imparto clases de Vinyasa Yoga, donde fusiono el movimiento consciente con la meditación para generar ese espacio (que tanto me ayudo en mi bienestar personal) en otras personas.

Creo firmemente en el aprendizaje continuo. Busco constantemente nuevas herramientas para enriquecer mi práctica profesional y adaptarme a las necesidades de quienes confían en mí. Mi propósito es ofrecer un espacio seguro y acogedor donde las personas puedan descubrirse, crecer y alcanzar un equilibrio que les permita vivir de manera plena y auténtica.

¡Síguenos!

MIND
SIGHT



Visita nuestra página
www.mindsight.cl



Síguenos en Instagram
[Mindsight.cl](https://www.instagram.com/Mindsight.cl)



¡Y únete a nuestra comunidad
de Sólo Sueños!



Cualquier consulta
adicional, ¡no dudes
en contactarnos!



MIND SIGHT