



¿Insomnio en aislamiento? Experta te dice cómo acabar con él

Durante el resguardo que las autoridades han pedido a la población para evitar la propagación del [COVID-19](#), es posible que el **sueño se vea alterado**.

Esto obedecería a distintas razones: el encierro, falta de actividad física, sobreexposición a noticias y tecnología, entre otras.

En el [Tec de Monterrey](#) existe el programa [Cuida Tu Mente](#), en el que podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, y más actividades.

Como parte de esto, Marisela Alvarado, quien es psicóloga y líder del departamento de Consejería y Bienestar del **Tec de Monterrey** en la Región Ciudad de México, da algunas recomendaciones para acabar con el insomnio.

Haz una agenda

“Enlista las cosas y pendientes que tengas, que van desde lo más concreto como actividades domésticas hasta los proyectos profesionales pendientes que tenías y eso permitirá que tengas una rutina. Uno debe acostumbrar al cuerpo y es importante poner horarios”.

Sé creativo

“La creatividad tiene que surgir cuando uno se siente en paz, donde las emociones están ubicadas para ser procesadas, puedes ser creativo en muchas actividades como en la cocina, en la manera en la que das clases a los que les toca, en acomodar los espacios”.

Ponle amor a tu espacio

“Cuando decimos que le pongas amor, hablamos de procurar tu espacio, así como se procuran los vínculos con las personas, la vida, el amor y la amistad”.

Aliméntate bien

“La alimentación es clave para poder descansar, tal vez no las 8 horas, pero sí 6 horas donde se alcance el sueño profundo, por las noches es recomendable no ingerir alimentos pesados para que el cuerpo descanse y no se entretenga en la digestión”.



Mide tu tiempo en redes sociales/ videojuegos/ televisión

“No es bueno llenarse de noticias, hay que dedicar un tiempo para ello, lo mejor es en la mañana, porque en la noche es difícil procesar toda esa información. Hay que establecer tiempos para los videojuegos y la televisión”.

Contacta a las personas que más quieres

“Hay que procurar los vínculos que para uno son importantes para transitar esta situación de una manera más amorosa, cálida y tranquila”.

Haz ejercicio o medita

“El ejercicio y algunas técnicas de meditación van a ayudar a relajarte y propiciará el descanso”.



Vive el arte

“Procura escribir, escuchar música o pintar, porque ayuda a hacer catarsis de aquello que no podemos decir con palabras y podremos descansar”.

Busca un especialista

“Hay que buscar el bienestar. Aquellas personas que ya empieza a volverse una manera patológica el no alcanzar el sueño, la recomendación es recurrir con expertos”.

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:

