

## GUÍA: CUANDO TU MENTE NO SE APAGA POR LA NOCHE

Un recurso para comprender mejor tu insomnio desde una mirada amable y feminista. Antes de empezar, una idea importante: esta guía no pretende sustituir un proceso terapéutico ni ofrecer soluciones mágicas para dormir mejor. Es simplemente un apoyo para ayudarte a observar qué está pasando cuando el descanso se vuelve difícil.

Muchas mujeres llegan a la noche agotadas físicamente pero incapaces de desconectar mentalmente. No porque estén haciendo algo mal, sino porque llevan todo el día sosteniendo responsabilidades, preocupaciones, cuidados y exigencias.

Si te cuesta dormir, no te juzgues mientras haces este ejercicio. Léelo con calma y responde únicamente aquello que te resuene.

### ♥ Antes de dormir: ¿qué estás sosteniendo?

A veces el insomnio no aparece porque sí. La noche puede convertirse en el único momento del día en el que tu mente tiene espacio para procesar todo lo que ha quedado pendiente. Dedica unos minutos a responder:

**¿Qué preocupaciones aparecen con más frecuencia cuando intentas dormir?**

---

---

---

**¿Hay alguna situación que estés evitando afrontar durante el día?**

---

---

---

**¿Qué pensamientos suelen repetirse por la noche?**

---

---

---

---

### 🌿 La carga mental invisible

Las mujeres solemos cargar con muchas tareas que no siempre se ven. No son únicamente responsabilidades prácticas. También incluyen recordar, anticipar, organizar, sostener emocionalmente y cuidar.



**Marca cuáles están presentes actualmente en tu vida:**

- Organización familiar
- Gestión económica
- Cuidados de hijos o hijas
- Cuidados de familiares
- Carga emocional de la pareja
- Responsabilidades laborales
- Estudios o formación
- Preocupaciones de salud
- Autoexigencia constante
- Otras:

---

**Reflexión: ¿Qué parte de esta carga sientes que llevas sola?**

---

---

---

---

### **¿Qué necesita tu cuerpo?**

Cuando estamos agotadas solemos preguntarnos qué tenemos que hacer y con menos frecuencia nos preguntamos qué necesitamos...

**Piensa en la última semana. ¿Qué señales te ha enviado tu cuerpo?**

- Cansancio
- Tensión muscular
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Falta de energía
- Ansiedad
- Sensación de estar sobrepasada
- Otras:

---

**Si tu cuerpo pudiera hablar, ¿qué crees que te pediría?**

---

---

---

---

## Autoexigencia nocturna

Muchas veces el insomnio empeora porque nos enfadamos con nosotras mismas por no dormir.

**Observa cuáles de estas frases aparecen en tu cabeza:**

- Tengo que dormirme ya.
- Mañana no voy a rendir.
- No puedo permitirme estar cansada.
- Debería gestionar esto mejor.
- No entiendo qué me pasa.
- Otra noche igual.

Ahora prueba algo diferente. Imagina que una amiga a la que quieres mucho te dice exactamente estas frases.

**¿Qué le responderías?**

---

---

---

**¿Podrías ofrecerte esa misma comprensión?**

---

---

---

## Un pequeño ejercicio para descargar la mente

Antes de acostarte, dedica cinco minutos a completar estas frases:

**Hoy me preocupa...**

---

---

**Hoy agradezco...**

---

---

**Mañana puedo ocuparme de...**

---

---

**Esta noche no necesito resolver...**

---

---

El objetivo no es eliminar las preocupaciones. Es recordarle a tu mente que no tiene que resolverlo todo antes de dormir.

## ♥ Tu derecho al descanso

Vivimos en una sociedad que premia la productividad constante. A muchas mujeres se nos ha enseñado que descansar es algo que debemos ganarnos.

Pero descansar no es un premio; es una necesidad humana.

**Reflexiona:**

**¿Qué has aprendido sobre el descanso a lo largo de tu vida?**

---

---

---

**¿Te permites descansar sin sentir culpa?**

---

---

---

**¿Qué cambiaría en tu vida si consideraras el descanso una prioridad legítima?**

---

---

---

---

## 🌿 Para terminar

Quizá no puedas resolver hoy todas las causas de tu insomnio. Quizá tampoco desaparezca de inmediato. Pero comprenderte con más amabilidad ya es una forma de cuidado.

La próxima vez que te cueste dormir, intenta recordar esto:

- ♥ No eres un problema que solucionar.
- ♥ No tienes que hacerlo todo perfectamente.
- ♥ Tu cansancio tiene una historia.
- ♥ Mereces descanso incluso cuando sientes que no has hecho suficiente.
- ♥ Descansar también es una forma de cuidarte.

Si sientes que el insomnio, la ansiedad o la carga mental están afectando a tu bienestar, recuerda que pedir ayuda también es una forma de autocuidado.

No tienes que sostenerlo todo sola.