



Así te ayuda la meditación a dormir mejor y a no despertarte por la noche

## Descripción



El sueño puede ser esquivo y difícil de conciliar para muchas personas. El estrés y una mente hiperactiva a menudo pueden obstaculizar una buena noche de sueño. La investigación ha demostrado que la meditación puede calmar la mente y promover un sueño perfecto. Puede ser la ayuda para dormir natural y saludable que necesita.

Entre el 35 y el 50 por ciento de los adultos en todo el mundo sufren de insomnio de forma regular.

Para muchas personas, los trastornos del sueño están asociados con el estrés y todas las preocupaciones de la vida moderna. Esto se debe a que el estrés puede causar ansiedad y tensión, lo que dificulta conciliar el sueño. En algunos casos, este estrés simplemente puede agravar los problemas de sueño existentes.

La ansiedad relacionada con el estrés puede conducir a graves trastornos del sueño / UNSPLASH

La meditación puede ayudarte a dormir mejor. Como técnica de relajación, puede calmar el cuerpo y la mente al mismo tiempo que mejora la paz interior. Cuando se hace antes de acostarse, la meditación puede ayudar a reducir el insomnio y los problemas para dormir al promover la calma general.

¿Cómo puede ayudar la meditación a dormir y dormir mejor?

Cuando meditas, ocurren una variedad de cambios fisiológicos. Estos cambios inician el sueño al afectar ciertos procesos en su cuerpo. Por ejemplo, en un estudio de 2015 publicado en la prestigiosa revista JAMA, los investigadores observaron cómo la meditación consciente afectaba a los adultos con problemas de sueño moderados.

Los participantes en el estudio científico fueron asignados aleatoriamente a un plan educativo de meditación o higiene del sueño de seis semanas. Al final del estudio, el grupo de meditación tenía menos síntomas de insomnio y menos fatiga durante el día. Beneficios Notables.

Según los investigadores, es probable que la meditación ayude de varias maneras. Los problemas para dormir a menudo se deben al estrés y la preocupación, pero la meditación mejora la respuesta de relajación. También mejora el control del sistema nervioso autónomo, lo que disminuye la facilidad con la que te despiertas.

La meditación puede aumentar la melatonina/PEXELS

La meditación también puede aumentar la melatonina (la hormona del sueño), aumentar la serotonina (el precursor de la melatonina), disminuir la frecuencia cardíaca, disminuir la presión arterial y activar partes del cerebro que controlan el sueño. Debido a que su cuerpo experimenta cambios similares en las primeras etapas del sueño, la meditación puede promover el sueño al anticipar estos cambios.

como meditar

La meditación es una práctica simple que se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. Todo lo que necesitas son unos minutos. Sin embargo, se necesita práctica para establecer una rutina de meditación. A medida que pasa tiempo meditando, es probable que disfrute más de sus beneficios.

Lo primero que debe hacer es encontrar un lugar tranquilo. Siéntese o acuéstese, lo que le resulte más cómodo. Cierra los ojos y respira lentamente. Inhala y exhala profundamente. Concéntrate en tu respiración. Cuando surja un pensamiento, déjalo ir y concéntrate de nuevo en tu respiración.

Si estás tratando de meditar para dormir, trata de ser paciente contigo mismo. Una práctica de meditación es sólo eso: una práctica. Comience a meditar 3-5 minutos antes de acostarse. Con el tiempo, aumente lentamente el tiempo hasta que tenga entre 15 y 20 minutos. Lleva tiempo aprender

a calmar y relajar la mente, pero te acostumbrarás rápido y sin esfuerzo.

Pero recuerda: si bien la meditación puede mejorar tu sueño, no es un sustituto de una buena higiene del sueño. Esto incluye mantener un horario de sueño regular, apagar los dispositivos electrónicos, mantener la habitación fresca, tranquila y oscura, y evitar la cafeína y las comidas copiosas antes de acostarse.

**Fecha de creación**

marzo 2023