

más allá del síntoma



CUANDO DEJAMOS DE DORMIR

Vivimos en una cultura que normaliza el cansancio. Dormimos menos para trabajar más, responder mensajes tarde en la noche o terminar una tarea pendiente. Poco a poco, comenzamos a creer que despertar agotados es algo normal.

Sin embargo, el sueño es mucho más que descanso. Mientras dormimos, el cerebro regula emociones, fortalece la memoria, elimina sustancias de desecho y restaura sistemas esenciales para nuestra salud física y mental.



La falta de sueño puede provocar:

- Mayor ansiedad e irritabilidad
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Menor tolerancia al estrés
- Cambios en el estado de ánimo

- Mayor riesgo de depresión, ansiedad e inatención

Además, los horarios irregulares, el uso excesivo de pantallas y el estilo de vida moderno alteran nuestro reloj biológico, afectando nuestra energía y bienestar durante el día.

La buena noticia es que el sueño puede mejorar. La Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I) es actualmente el tratamiento de primera línea para los problemas de sueño crónicos.



Este enfoque ayuda a cambiar hábitos, pensamientos y comportamientos que mantienen el insomnio, produciendo mejoras significativas en la calidad de vida y la salud mental.

¿Te interesa esta terapia?

Pregunta por esta terapia a nuestro equipo del Instituto Clínico González & Talavera. Estaremos encantados de orientarte y ayudarte a encontrar el tratamiento más adecuado para ti.

Conoce nuestros productos:



Banditas para el sueño

Una herramienta práctica basada en la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I). Las Banditas para el Sueño incluyen 50 tarjetas con estrategias sencillas y respaldadas por la evidencia científica para ayudarte a desarrollar hábitos de sueño más saludables.

Incluyen temas como:

- Rutinas y horarios de sueño
- Manejo de pensamientos nocturnos
- Qué hacer cuando no puedes dormir
- Higiene del sueño

Pequeños cambios pueden producir grandes mejoras.

Disponibles en el Instituto Clínico González & Talavera y en www.banditas.net



Podcast



Herramientas para la vida



www.banditas.net

