

Cómo Dormir Mejor

PARA RENDIR MÁS



espaitec

Parc Científic i Tecnològic

UJI UNIVERSITAT
JAUME I





**Dormir para
disfrutar del
día con
entusiasmo y
energía.**

#ParaSoñarHayQueDormir

Agenda de la sesión

Los 3 puntos clave que vamos a tratar

01 *LA MENTALIDAD DE UN TRONCO*

Estrés, ansiedad y miedo.

02 *PROTOCOLOS Y RUTINAS*

Ritmo circadiano, las ganas de dormir y la puerta del sueño, arquitectura del sueño

03 *ADAPTACIÓN AL SUEÑO*

Disminuir estímulos, relajación, dormir por ciclos y ayudas al sueño.

JOAN ORTÍN MENESES
Mental Coach, experto
en problemas del
sueño.

*AYUDO A EMPRESARIOS Y
PROFESIONALES A SUPERAR SUS
DIFICULTADES PARA DORMIR,
UTILIZANDO PSICODINÁMICAS Y
EJERCICIOS MENTALES.*

**Realizo
talleres
grupales y
programas
personales**



***DONDE
MENTORIZO A
PROFESIONALES Y
EMPRESARIOS
PARA QUE
DUERMAN A
PIERNA SUELTA,
MIENTRAS
SOLUCIONAN SUS
PROBLEMAS.***

Cómo hago lo que hago

HE CREADO EL MÉTODO PAM

Protocolo de **Adaptación Mental**. Una combinación de protocolos y avanzadas técnicas de proyección mental, con el fin de resolver los conflictos que impiden un buen descanso.



Experiencia

DURANTE AÑOS

he padecido de problemas de sueño, me ha costado dormir

ME DESPERTABA EN MITAD DE LA NOCHE

con mi cabeza dándole vueltas a problemas y preocupaciones.

AHORA DUERMO COMO UN TRONCO

con mi propio método y ayudo a otros a hacerlo.



NO TRATAR DE SER MÁS EFICIENTE Y HACER MÁS COSAS SINO TENER EL CORAJE DE ELIMINAR LA MAYORÍA DEL TRABAJO.

Tim Ferris - Autor de *La semana laboral de 4 horas* -



DORMIR MÁS NO ES COSA DE VAGOS NI DE PERDEDORES, AL CONTRARIO DE LO QUE PIENSA LA MAYORÍA.

Sam Ovens - Consultor multimillonario a los 26 años -



AUMENTAR LA MEMORIA LIBERÁNDOTE DEL ESTRÉS CON LA MEDITACIÓN Y DURMIENDO CORRECTAMENTE.

Jim Kwik - Gurú de la memoria y la lectura rápida -

ALTERACIONES DEL SUEÑO: INSOMNIO

DISMINUCIÓN DEL SISTEMA INMUNE.

CANSANCIO Y SUEÑO DURANTE EL DÍA. FALTA DE CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN. CUESTA APRENDER O RECORDAR.

PEOR RENDIMIENTO EN EL TRABAJO O EN LOS ESTUDIOS. MÁS IRRITABLE Y DEPRIMIDO.

ENFERMEDADES CRÓNICAS DEL CORAZÓN, HIPERTENSIÓN O DIABETES.

ANSIEDAD O LA DEPRESIÓN. FALTA DE ALEGRÍA DE VIVIR Y ENTUSIASMO.





¿EN QUÉ TE ESTÁ AFECTANDO?

NO TOMAS BUENAS *DECISIONES*

ESTÁS *DESCONTENTO* CON TU TRABAJO O EMPRESA.

TIENES *BRONGAS* CON TUS EMPLEADOS O COMPAÑEROS.

MAYOR *AUSENTISMO* LABORAL.

NO DISFRUTAS Y CAES EN EL SÍNDROME DE *BURNOUT*.

NECESITAS *ESTIMULANTES* PARA AGUANTAR.

**Existe una
salida**

HAY SOLUCIÓN

**DORMIR BIEN
ES LA MEJOR
FORMA DE
EMPEZAR EL
DÍA**

#ParaSoñarHayQueDormir



LATE NIGHT

de
*Crónicas
marcianas*
a meditar
por las
mañanas.

RELAJACIÓN

RITMOS CIRCADIANOS

HIGIENE DEL SUEÑO

ESTRÉS Y ANSIEDAD

ARQUITECTURA DEL SUEÑO

VITALIDAD

SALUD



Beneficios de Dormir Bien

01 *CONCENTRACIÓN Y FOCO*

02 Claridad mental, 03 Revitaliza y energiza el cuerpo

04 *DISMINUYE EL ESTRÉS Y ANSIEDAD*

05 Equilibra el ánimo. 06 Incrementa la creatividad.
07 Mejora la memoria. 08 Reduce la depresión

09 *AUMENTA EL SISTEMA INMUNE*

10 Evita el sobrepeso 11 Crea masa muscular 12 Protege el corazón 13 Reduce el riesgo de diabetes 14 Nos hace más guapos 15 Cuida la piel y mejora las arrugas.

Agenda de la sesión

Los 3 puntos clave que vamos a tratar

01 *LA MENTALIDAD DE UN TRONCO*

Estrés, ansiedad y miedo.

02 *PROTOSCOLOS Y RUTINAS*

Ritmo circadiano, las ganas de dormir y la puerta del sueño, arquitectura del sueño

03 *ADAPTACIÓN AL SUEÑO*

Disminuir estímulos, relajación, dormir por ciclos y ayudas al sueño.

1 La
Mentalidad
de un
tronco





**El origen
de tu
insomnio:
el estrés**

Tu
cerebro
no busca
la verdad



EUSTRÉS ESTRÉS POSITIVO

estado de adaptación





DISTRÉS

ESTRÉS

FATAL

estado de supervivencia



SITUACIÓN DE PELIGRO



SISTEMA SIMPÁTICO



SISTEMA PARASIMPÁTICO

**NOVEDAD
IMPREDECIBLE
DESCONTROL
AMENAZANTE**

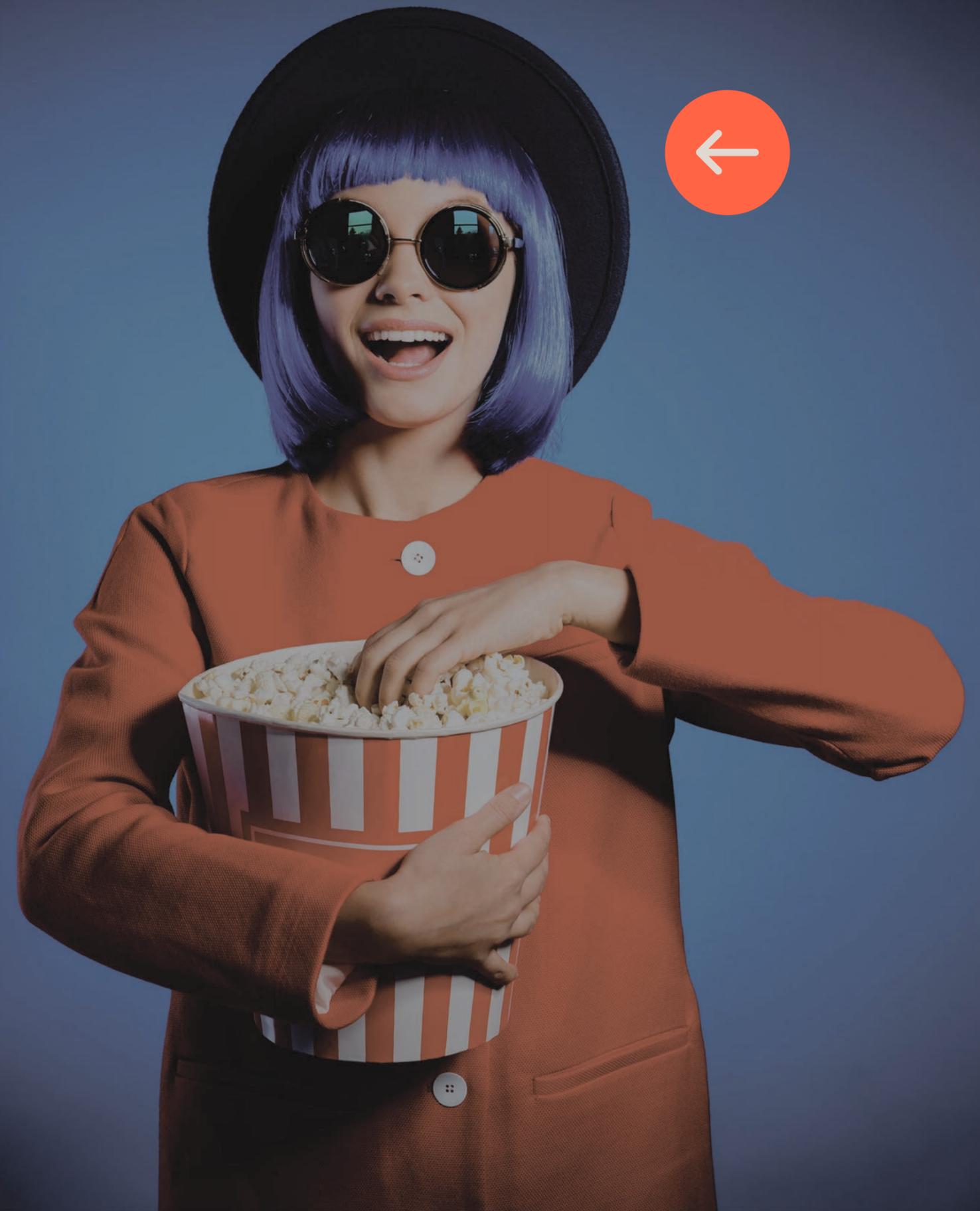




ESTRÉS ABSOLUTO Y ESTRÉS RELATIVO



**Una
película
escrita y
dirigida
por...**



**PRISAS
PENSAMIENTOS
COMPETICIÓN
LAS NOTICIAS
ACTITUD NEGATIVA
PALABRAS**



The Holmes-Rahe Life Stress Inventory
The Social Readjustment Rating Scale

INSTRUCTIONS: Mark down the point value of each of these life events that has happened to you during the previous year. Total these associated points.

EVENT	MEAN VALUE
Death of spouse	100
Divorce	73
Marital Separation from mate	65
Detention in jail or other institution	63
Death of a close family member	63
Major personal injury or illness	53
Marriage	50
Being fired at work	47
Marital reconciliation with mate	45
Retirement from work	45
Major change in the health or behavior of a family member	44
Pregnancy	40
Sexual Difficulties	39
Gaining a new family member (i.e. ... birth, adoption, older adult moving in, etc.)	39
Major business readjustment	39
Major change in financial state (i.e. ... a lot worse or better off than usual)	38
Death of a close friend	37
Changing to a different line of work	36
Major change in the number of arguments w/spouse (i.e. ... either a lot more or a lot less than usual)	35
Change regarding child rearing, personal habits, etc.)	31
Making on a mortgage (for home, business, etc. ...)	30
Major change in responsibilities at work (i.e. promotion, demotion, etc.)	29
Major change in living condition (new home, remodeling, deterioration of neighborhood or home etc.)	29
Major change in living condition (new home, remodeling, deterioration of neighborhood or home etc.)	29
Outstanding personal achievement	28
Change in spouse beginning or ceasing work outside the home	26
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	26
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	25
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	24
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	23
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	20
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	20
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	20
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	19
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	19
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	18
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	17
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	16
Change in spouse beginning or ceasing formal schooling	15

FALLECIMIENTO
PROBLEMAS DE PAREJA
ACCIDENTES
PROBLEMAS LABORALES
DIFICULTAD ECONÓMICA
ENFERMEDADES





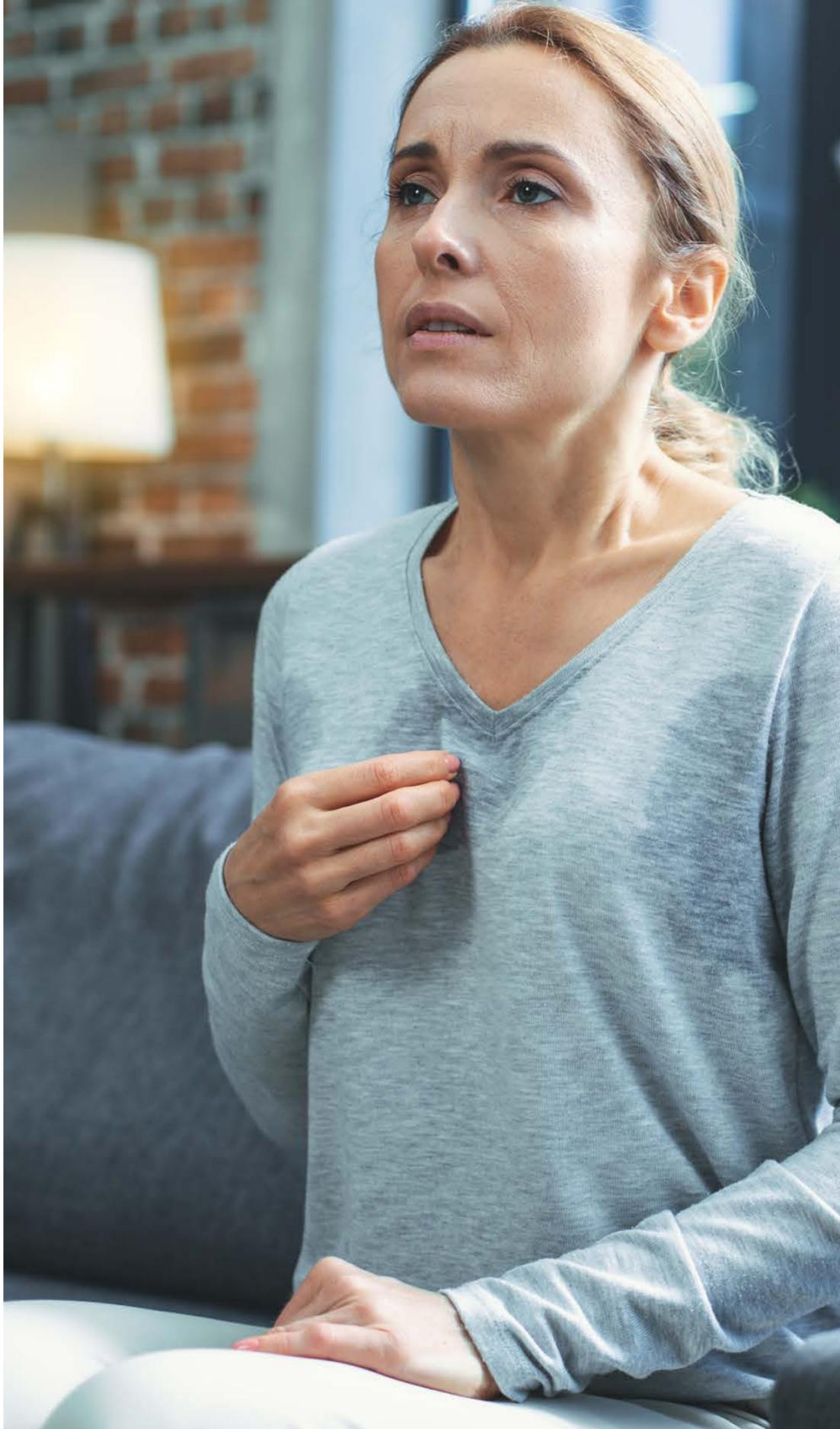
1
ESTADÍO



2
ESTADÍO



3
ESTADÍO



**Lo que te
impide
dormir es un
problema no
resuelto**



2

Protocolos y rutinas del sueño



**RITMO
SOCIO
AMBIENTAL**

**HOMEOSTASIS
DEL SUEÑO**

**PUERTA
DEL
SUEÑO**

**RITMO
CIRCADIANO**





Ritmo Social y Ambiental



HORARIO LABORAL



ACTIVIDAD SOCIAL



**EXIGENCIAS DEL
RITMO COTIDIANO**



**SUEÑO INSUFICIENTE
VOLUNTARIO**



COMPAÑERO DE CAMA



**TRAFICO, RUIDOS Y
ALUMBRADO PÚBLICO**



Homeostasis del sueño



**INSUFICIENTE
PRESIÓN DE SUEÑO**



**COMPARABLE A LAS
GANAS DE COMER**



**MICROSUEÑOS O
CABEZADAS**



SIESTAS

Ritmo circadiano





TEMPERATURA



DIGESTIÓN



RESPUESTA INMUNE



**SECRECIÓN DE
CORTISOL**



**SECRECIÓN DE
MELATONINA**



**DEPENDIENTE DE
FACTORES EXTERNOS**



-CORTISOL
+MELATONINA





cronotipos:

**BÚHOS y
PAJARITOS**

A top-down view of a desk with various items: a white coffee cup with a spoon on a saucer, a black spiral notebook with a pen resting on it, a black alarm clock, a pencil, a yellow sticky note, and some crumpled paper. The background is a light-colored, textured surface.

3

Adaptación al sueño



OBJETIVOS:

1º CALIDAD DEL SUEÑO

2º CANTIDAD DEL SUEÑO

CICLOS DEL SUEÑO



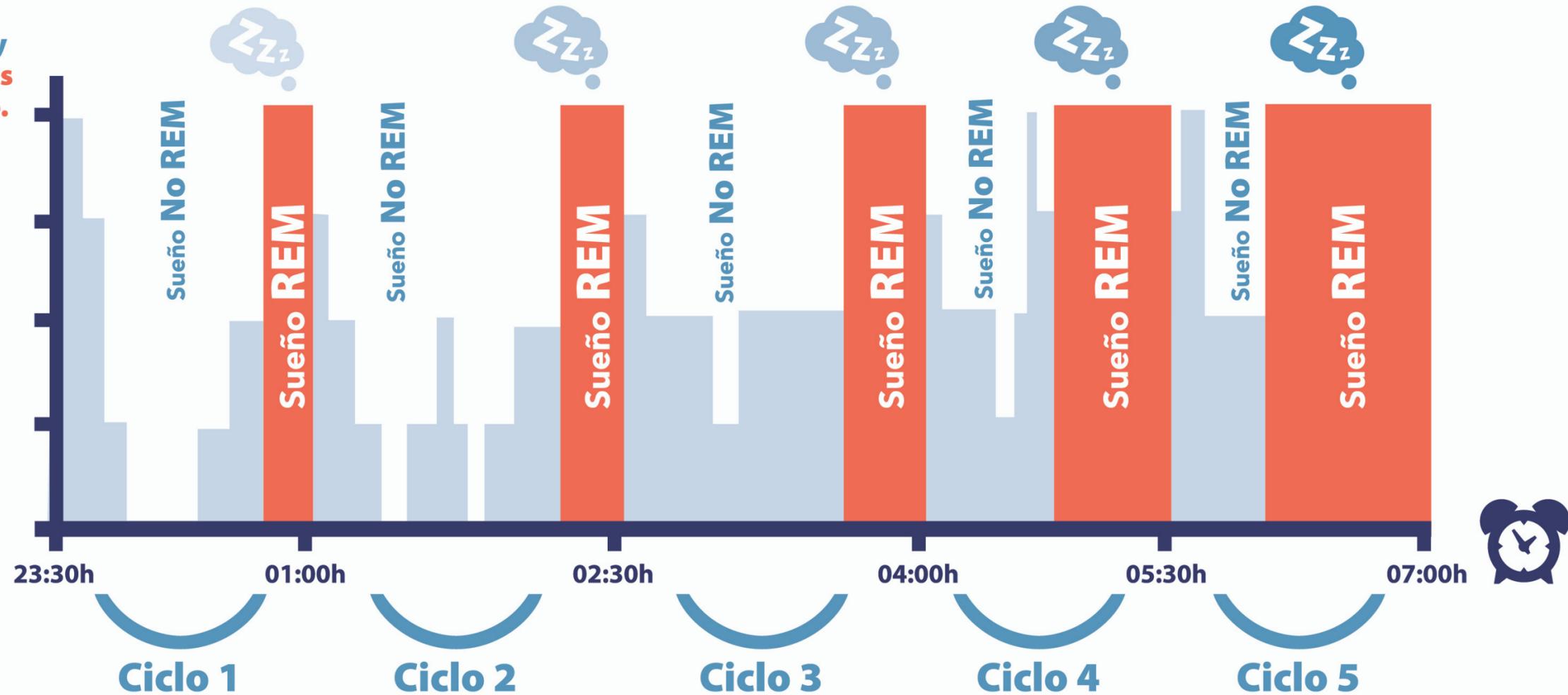
Inicio del sueño y
microdespertares
durante la noche.
Ondas Alfa

FASE 1
Ondas Alfa y Theta

FASE 2
Ondas Theta

FASE 3
Ondas Delta

FASE 4
Sueño profundo
y reparador





Ejercicio práctico

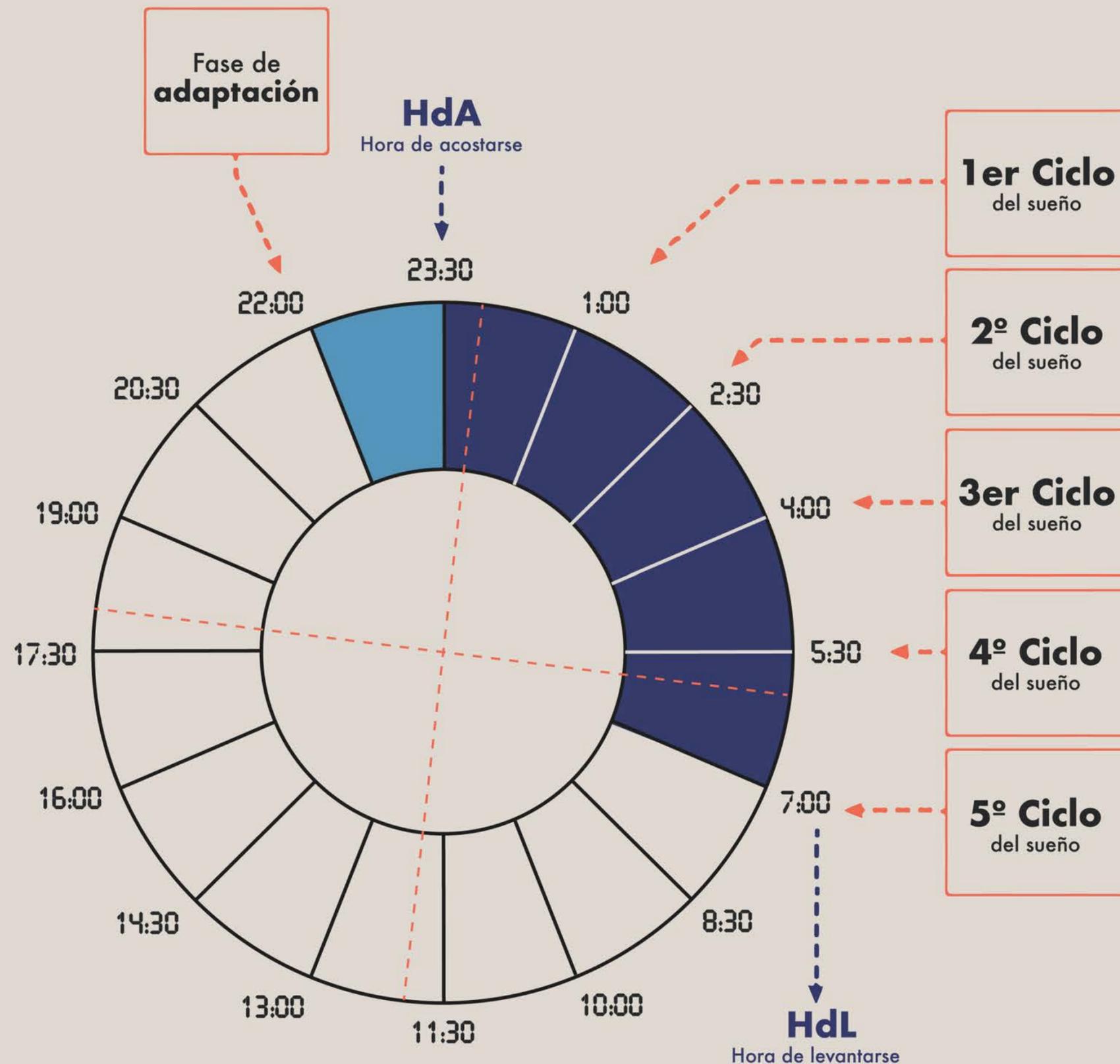


HdA	Hora de Acostarse
LdS	Latencia del sueño
HdL	Hora de Levantarse
HdS	Horas de sueño
TTC	Tiempo Total en la Cama
DDN	Despertares Durante la Noche



HORARIO DEL SUEÑO

Anclando la hora de levantarse (HdL)



Fase de
adaptación

**regularidad
en el horario**



Fase de
adaptación

relax



Fase de
adaptación

slow down



Fase de
adaptación

**cerrar
dispositivos**



Fase de
adaptación

**adelantar
el aseo**



Fase de
adaptación

**bajar la
iluminación**



Fase de
adaptación

cerrar el día



Fase de
adaptación

**goza del
silencio**



Fase de
adaptación

meditación





Mientras duermes

stop tele



Mientras duermes

silencio y oscuridad

AL 2

08:51

INDOOR

23 °C

MAX

MIN

OUTDOOR

-10 °C

MAX

MIN



Mientras duermes

**reduce la
temperatura**



Mientras duermes

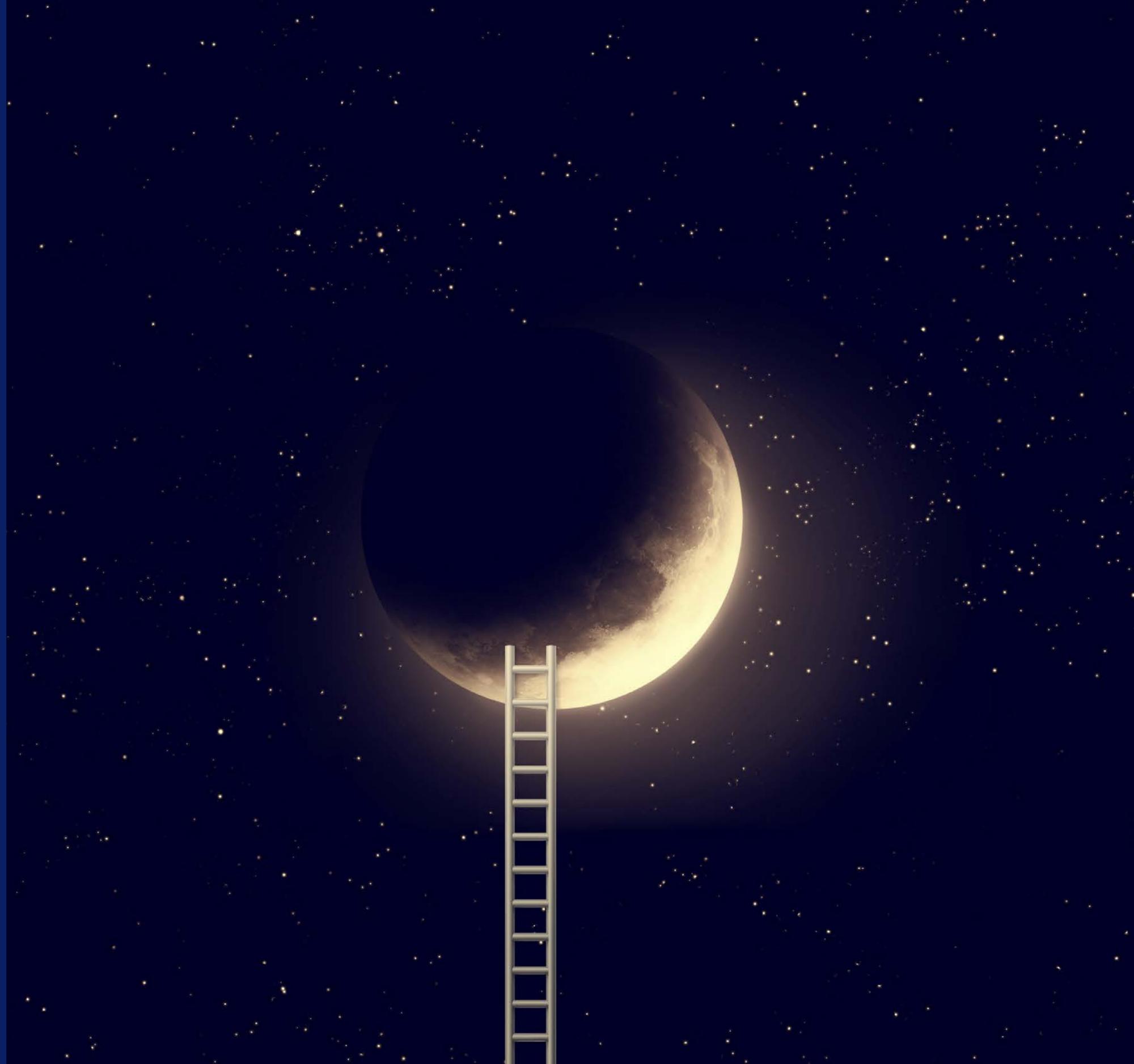
¿qué te dices?

Al despertar
siente cómo estás



Al despertar

anota tus sueños





Durante la Vigilia

**AFRONTA TUS
MIEDOS**



in the end,
winning is
sleeping better

Jodie Foster



Puedes verme en las principales redes sociales

Joan Ortín Meneses

