Kaapi
Centro de Psiquiatría Integrativa y Dinámica

GUÍA PRÁCTICA

GUÍAS PRÁCTICAS KAAPI

Descanso y sueño después de la inmersión

Dormir bien es una de las formas más poderosas de integración. Durante el sueño el cerebro ordena, consolida y digiere lo vivido. Estas recomendaciones te ayudan a cuidar tu descanso en los días posteriores a una experiencia profunda.

Qué es normal

Después de una inmersión algunas personas duermen profundamente y otras tienen una primera noche más liviana, con sueños vívidos o con la mente todavía activa. Ambas respuestas son comunes y suelen ordenarse en uno o dos días. Los sueños de esos días pueden ser material valioso para tu integración.

La primera noche

- [ ] Llega a casa con tiempo, sin compromisos. Come algo tibio y liviano.
- [ ] Baja la intensidad: luces tenues, poco ruido y, en lo posible, sin pantallas en la última hora.
- [ ] Si tienes ganas de escribir, hazlo antes de acostarte: unas frases bastan.
- [ ] Si no logras dormir, no pelees con el insomnio. Quédate recostado, respira despacio con la exhalación más larga que la inhalación y deja que el cuerpo descanse aunque la mente siga despierta.

Los días siguientes

Ayuda

- Acostarte y levantarte a la misma hora
- Recibir luz natural en la mañana
- Caminar o moverte suavemente durante el día
- Una siesta corta (menos de 30 minutos) si la necesitas
- Un cuarto oscuro, fresco y silencioso

Dificulta

- Café o bebidas con cafeína después del mediodía
- Alcohol, aunque parezca ayudar a conciliar el sueño
- Comidas pesadas en la noche
- Noticias, redes y trabajo justo antes de dormir
- Pasar mucho tiempo en la cama sin dormir

Un ritual para cerrar el día

1. **Apaga las pantallas** 45 minutos antes de dormir.
2. **Escribe tres líneas:** qué sentiste hoy, qué recuerdas de tu experiencia, qué agradeces.
3. **Respira** cinco minutos: inhala contando 4 y exhala contando 6.
4. **Deja una libreta** junto a la cama para anotar tus sueños apenas despiertes.

Registrar los sueños

Al despertar, antes de moverte o mirar el celular, quédate unos segundos con lo que recuerdas. Luego escribe imágenes, personas, lugares y, sobre todo, las emociones del sueño, aunque sean fragmentos. No hace falta interpretarlos: tráelos a tu sesión de integración.

Si el insomnio dura más de tres noches, o si aparecen angustia intensa o pensamientos que te asusten, escríbenos al +57 305 942 2019. No tomes medicamentos para dormir que no te haya indicado tu psiquiatra.