

COMENTARIOS

Dormir bien, pilar olvidado de la salud mental

Hablar de salud mental es cada vez más común, sin embargo, raramente mencionamos algo tan básico como el dormir bien. Vivimos en una época donde descansar pareciera ser un lujo, y quedarse despierto/a hasta tarde trabajando o mirando el celular se celebra como un signo de compromiso y productividad.

En el marco del Día Internacional del Sueño, es prudente señalar que dormir bien no es solo “no estar cansado”, es un proceso biológico esencial en el que el cerebro limpia información innecesaria, organiza recuerdos y regula nuestras emociones.

Durante el sueño profundo, especialmente en sus fases REM y no REM, se activan mecanismos que depuran la información acumulada durante el día. Este procesamiento nocturno actúa como una especie de “higiene mental”, permitiéndonos integrar aprendizajes, gestionar el estrés y estabilizar el estado de ánimo. Las personas que duermen mal presentan mayor irritabilidad, dificultad para concentrarse y una menor tolerancia a la frustración, síntomas que, sostenidos en el tiempo, pueden abrir la puerta a trastornos afectivos y ansiosos.

Desde la terapia psicológica, también observamos cómo el insomnio puede ser tanto un síntoma como una causa. Las preocupaciones, el exceso de pensamiento rumiativo o una hiperactivación emocional suelen alterar el ciclo circadiano, pero, a su vez, la falta de descanso agrava la vulnerabili-



“
Desde la terapia psicológica, también observamos cómo el insomnio puede ser tanto un síntoma como una causa”.

Jacquelin Hormazábal,
académica de Psicología UNAB

dad emocional, generando un círculo difícil de romper.

Por ello, intervenir en los hábitos de sueño —a través de la psicoeducación, la higiene del sueño y la regulación emocional— constituye una herramienta terapéutica de primer orden.

Dormir bien implica establecer una rutina estable, desconectarse de pantallas, respetar nuestros ritmos internos y concederse el derecho a descansar sin culpa. En tiempos donde el cansancio se normaliza y la ansiedad se multiplica, reivindicar el sueño como acto de autocuidado es, paradójicamente, una forma de resistencia psicológica. Quizás la próxima revolución por la salud mental comience, simplemente, por volver a dormir bien.