

# ¿Tienes pesadillas? Experta en psicología te explica de dónde vienen



¿Tienes pesadillas recurrentes? Según Xiomara Zazueta, psicóloga del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#), las vacaciones pudieron afectar tu ciclo normal del sueño porque resulta muy fácil dormir y despertar tarde.

La experta explica que el **cambio en la rutina** puede representar desajustes, ya que las responsabilidades han quedado suspendidas y retomarlas nuevamente puede ser motivo de **angustia**.

Además, indica que especialmente el **acumulamiento de estrés, ansiedad o angustia** puede **dificultar el descanso, pudiendo provocar alguna pesadilla**.

## ¿QUÉ PASA AL DORMIR?

“La **mente trabaja 24/7**, ni al dormir se desconecta completamente porque debe **reproducir sueños** con la finalidad de que te relajes y permanezcas **dormido de 6 a 8 horas mínimo**”, declaró la psicóloga.

Sin embargo, menciona que puede haber **fallas técnicas** en el proceso cuando en lugar de tranquilizarte, los sueños te generan **más angustia**, como sucede con las **pesadillas**.

El **sueño** trata de **metabolizar** todo **lo que se vivió durante el día**, así que si pasas muchas horas frente a la computadora, no haces actividad física o no cuidas tu **rutina**, la experta afirma que se va notar.

*“A veces cuando tienes muchos **pendientes**, te es muy **difícil conciliar el sueño** y al dormir ves la **angustia** como una situación fuerte que puede ser tan intensa que **despiertes asustado**”,* expuso Xiomara.



width="900" loading="lazy">

## ¿Y SI NO DUERMO?

Especialmente, la psicóloga señala que cuando eres joven es normal pensar que **si no duermes** no pasa nada, pero lo cierto es que **hay un desgaste** del cual **el cuerpo no logra recuperarse**.

A nivel biológico, explica que **dormir te carga de energía**, ayuda a que **los órganos descansen** y **funcionen mejor**, así como promueve la conexión de neurotransmisores que **activan la memoria**.

*“Cuando no descansas se vienen muchos **efectos colaterales** como mal humor, falta de apetito, bajos niveles de energía, negatividad, falta de concentración, ansiedad y estrés”,* especificó Xiomara.

## EL MENSAJE OCULTO DE LAS PESADILLAS

“Las **pesadillas** pueden ocasionar mucha **preocupación**, normalmente te preguntas por qué soñaste eso, si tiene alguna **explicación** o si hay un **mensaje oculto**”, reconoció la experta.

La psicóloga argumentó que **no** podemos **generalizar el significado** de los **sueños** o **pesadillas** porque hablamos del **mundo interno** de cada persona.

Los **sueños** representan nuestros **deseos**, **angustias** y **estímulos externos e internos** y si quieres entenderlos Xiomara te **recomienda** acudir a **dialogar** con un profesional.

“Entre más **claridad** tengas sobre tus **emociones y pensamientos**, tus **sueños** serán más **reparadores**, lo que te ayudará a **funcionar** de manera **eficiente** y **desarrollarte mejor**”, afirmó la psicóloga.



width="900" loading="lazy">

## ¡NO MÁS PESADILLAS!

Xiomara reconoce que **si duermes bien** es **menos** probable que tengas **pesadillas**, así que comparte para Conecta los siguientes consejos.

### 1. Establece una rutina

Para regular tu **ciclo del sueño** es necesario que **organices tu día**, es importante que te despiertes temprano y avances con tus actividades para que cuando llegue la noche puedas **descansar**.

### 2. Cuida tu alimentación

Cuida lo que comes durante el día y más al acercarse la noche porque si consumes **alimentos muy pesados**, dormir puede ser todo **un reto**.

### 3. Descarga la energía que llevas dentro

Busca realizar **actividades físicas** para que el cuerpo no esté cargado de estímulos a la **hora de dormir** y pueda **descansar** adecuadamente.

Hay muchas **actividades** que puedes hacer desde la **comodidad de tu casa**, si eres de la comunidad Tec aprovecha la **oportunidad** y consulta la oferta que [LiFE@Home](#) tiene para este **regreso a clases**, con actividades culturales, deportivas y de desarrollo.



width="900" loading="lazy">

### JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES

De acuerdo con la experta, la **sensación de soledad** es un ambiente donde es común que surjan **pensamientos negativos y depresión**, por lo que aconseja **cuidar tus relaciones sociales**.

*“Explorar diferentes canales de **comunicación**, porque ya sea por **llamadas, videollamadas o redes sociales**, puedes encontrar la manera de estar **cerca de los que más quieres**”, defendió Xiomara.*

Mantenerse en **contacto con tus seres queridos** es importante para **evitar** estar encasillado en tus propios **pensamientos**, puedas ver que **todos enfrentan esta nueva realidad** y es **mejor estar unidos**.

*“Recuerda que cuidar tu **salud mental** es tan **importante** como tu **alimentación** y **hacer ejercicio**”, cerró la psicóloga.*

## CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas**.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**