



3. "Reconozco que generalmente caigo rendida. Pero sí es cierto que a veces, cuando tengo más preocupaciones, duermo algo peor. Me despierto varias veces en la noche. Pero **como sé en qué consiste el insomnio no me crea angustia**, creo que los expertos le quitamos dramatismo a eso de dormir mal precisamente porque es una situación que no nos es ajena. Así que **aprovecho esos ratos para pensar en mis cosas sin levantarme de la cama**. Como no me pasa a menudo, lo considero un momento para mí, que aprovecho para meditar. Sí, cuando no puedo dormir, hago meditación".

Puede seguir estos [seis pasos para realizar meditación antiestrés en casa](#).

---

MILAGROS HINOJOSA, RESPONSABLE DE LA UNIDAD DEL SUEÑO DEL HOSPITAL LA MILAGROSA

## Uso de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad personalizada a través del análisis de tu navegación, conforme a nuestra [política de cookies](#). Si continúas navegando, aceptas su uso.

Más información

ACEPTAR