

¿Móvil en la cama?

¡Mantén a raya la procrastinación nocturna!

Hora de desconexión gradual.

Dedica 60 minutos a desconectar de manera suave antes de acostarte: reduce el brillo de las pantallas, silencia notificaciones, y pasa a actividades que no requieran tecnología.

Ritual de preparación inverso.

Incorpora en tu rutina nocturna pequeños hábitos que te ayuden a desconectar y relajarte de forma progresiva antes de dormir, como darte un baño o tomar una bebida caliente sin cafeína.

Cambia el ocio pasivo por “ocio activo relajante”.

Si tiendes a procrastinar viendo series o en redes sociales, reemplaza parte de ese tiempo con actividades de ocio activo que también te relajen, como colorear mandalas, leer un libro o practicar yoga suave.

Ventana de descarga mental.

Dedica 15 minutos cada noche a una práctica de “descarga mental”, en la que escribes en un cuaderno todas las preocupaciones, pensamientos o tareas pendientes.

Crea un “temario nocturno” de micro-logros.

Prepara 2 o 3 actividades sencillas que te hagan sentir productivo antes de dormir, como leer unas páginas de un libro, estirarte durante 5 minutos o preparar la ropa del día siguiente.

