



DE CABEZA

Cómo levantarse de buen humor aunque te espere un día de perros



GETTY IMAGES

Saltar de la cama para ir a trabajar es algo que no todos llevan bien. Su enojo tiñe las primeras obligaciones del día. Con estas sencillas técnicas te reconciliarás con el despertador



Rosalía Quintana Martín • Actualizado a las: 6 septiembre 2016 • 10:42h CEST

Suena la alarma y deseas morir. Ducharte, desayunar, salir al trabajo..., y otro día que llegas tarde. Si estos despertares te ponen de mal humor para el resto de la jornada, puede que haya llegado el momento de realizar una serie de rutinas que te ayuden a reconciliarte con las primeras horas del día y realizar el trabajo más productivamente. Hay actividades aparentemente inofensivas que realizamos antes de dormir, como darle un repaso a tus redes sociales o leer esa novela tan interesante, que pueden estar haciendo que tu descanso no sea de calidad, y por consiguiente, tus mañanas comiencen con mal pie.

1. Cena temprano el día anterior

Una cena ligera es imprescindible para garantizar el descanso. Además, conviene no retrasarla demasiado para no meternos en la cama en plena digestión: "Es recomendable esperar unas dos horas entre la cena y la hora de ir a dormir para favorecer el descanso. Al tumbarnos, el proceso digestivo se ralentiza y puede dificultar el sueño", afirma el doctor Gonzalo Guerra, especialista en aparato digestivo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, CMED, en Madrid.



Estás leyendo

Cómo levantarse de buen humor aunque te espere un día de perros





2. Prepara la ropa por la noche

Tomar decisiones cuando ni si quiera estamos del todo despiertos nos ralentiza, haciendo que perdamos más tiempo por la mañana. Dejar la ropa del día siguiente preparada, incluso el desayuno. es una buena estrategia para ganarle unos minutos a tu mañana. Además, según Ana Apesteuguía, *coach* experta en gestión del tiempo en [A3Coaching](#), “dedicar 10 minutos cada noche a pensar en el día que tienes mañana, saber qué es lo más importante que te espera y con qué energía necesitas levantarte, preparan tu mente y te ayudan a despertarte con un objetivo que focalice tu pensamiento”.

3. Acondiciona tu habitación

El ambiente en el que duermes determinará la calidad de tu sueño y tu descanso, lo que hará que estemos más despejados al día siguiente. “Los ruidos, el calor, la mala ventilación o la incomodidad pueden influir dificultando el inicio o mantenimiento del sueño, por eso se aconseja dormir en una habitación sin nada de luz, ni ruido y con una temperatura adecuada de entre 18 y 22 grados”, aconseja Yolanda de la Llave, psicóloga del Instituto de Investigación del Sueño (IIS), en Madrid.

4. Aleja de ti esa *tablet*

Justo antes de dormir necesitamos realizar tareas que mantengan nuestra atención sin requerir esfuerzo mental. Además, y como indica Yolanda de la Llave, “la luz de las pantallas de móviles o *tablets* altera la secreción de melatonina y los ritmos circadianos, retrasando el sueño. Y no solo eso, una lectura demasiado intensa o emocionante, o una película de acción o misterio nos puede activar, en vez de relajarnos”.

"Dedica 10 minutos cada noche a pensar en el día que tienes mañana, saber qué es lo más importante que te espera y con qué energía necesitas levantarte"

 Ana Apesteuguía, 'coach' experta en gestión del tiempo

5. Llena tu cuerpo de energía

La mañana es la franja del día en que más rendimos, por lo que el aporte calórico de la primera comida debe ser mayor. “Un desayuno ideal podría estar compuesto de una o dos piezas de fruta, una tostada de pan con aceite de oliva con jamón o queso y un café, té o vaso de leche con algún preparado de cereales”, recomienda el doctor Guerra.

6. Sal de casa 15 minutos antes

Sé realista. Analiza el tiempo que necesitas para hacer las cosas y adelanta el despertador. El día parece otro cuando no llegas siempre tarde. “Las personas más optimistas son también las más impuntuales, ya que tienden a pensar que hacen las cosas más deprisa de lo que realmente pueden”, nos explica la experta en gestión del tiempo.

7. Haz primero la tarea más difícil

A la hora de encarar las obligaciones, si comienzas por la más difícil o pesada, después todo será pan comido. Ana Apesteuguía explica: “Quitarte esta tarea te deja la sensación de poder con todo, de que lo demás es cuesta abajo. Además te proporciona



8. El 'finde', pon el despertador