

Insomnio



En la cultura de hoy, muchos se han visto afectados al igual que el Salmista en su pérdida de sueño y falta de descanso; lo cual desemboca en un mal desempeño en diversas áreas.

Existen varios factores que atentan contra el reposo apropiado:

- a) **La cultura de la tecnología, la imagen y las redes sociales:** Con el fenómeno de Internet, y el aumento de las redes sociales, nuestro estilo de vida ha sido grandemente alterado; reduciendo los tiempos que antes pertenecían a la familia y al descanso nocturno.
- b) **La cultura del consumo:** El marketing impulsándonos a conseguir cosas que no necesitamos, ha llevado a muchos a tener que buscar horas extras de trabajo y nuevas formas para obtener recursos, y mantener así, ese nuevo estándar de vida impuesto por la sociedad moderna. Y por ello, nuevamente la familia y el tiempo de descanso son sacrificados.

Nunca hubo tantos desequilibrios y trastornos del sueño como hoy. Se calcula que el 40% de la población de occidente tiene dificultad para dormir bien.

Síntomas y amenazas de un mal descanso:

1. Irritabilidad del genio.
2. Reacciones más lentas.
3. Pérdida de la claridad mental.
4. Dificultad en la concentración y en la memorización.
5. Dolores musculares.
6. Mayor propensión a accidentes de trabajo y vehiculares.
7. Disminución de la productividad laboral.
8. Pesimismo y negatividad.

Salmos 77:2-4 *“Al Señor busqué en el día de mi angustia, alzaba a él mis manos de noche, sin descanso... no me dejabas pegar los ojos...”*

JUAN CANCINO - UE

