

## Cinco Pasos para Relajarse y Dormirse

Todos los días, trabajo con pacientes que padecen insomnio. La frase que más escucho es que en cuanto la cabeza se apoya en la almohada, el cerebro no para. Saben que el sueño debe llegar, pero el cerebro solo quiere pensar en asuntos urgentes o cotidianos, como repasar lo que paso en el día y las tareas pendientes.

Cuando perdemos la conciencia del momento presente, nuestras mentes quedan atrapadas en maneras inapropiadas de pensar. Por ejemplo, tal vez usted intenta dormirse, pero su mente se distrae pensando en las compras que debe hacer. Se olvida de respirar profundamente y de relajarse. Y, cuando se da cuenta de que el sueño no llega, sus músculos se ponen tensos y el pensamiento rápidamente pasa a ser “¡No puedo dormir! Tengo que hacer esto y aquello en la semana, y mañana no podré funcionar”. El cuerpo se paraliza, la respiración y el ritmo del corazón se aceleran, y dormirse le resulta cada vez más difícil.

Los nuevos modelos de tratamiento del insomnio están comenzando a incorporar la atención plena. Este es un ejercicio básico que le ayudará a dormir bien.

**Baje las luces 1 hora antes de acostarse.** Para comenzar a relajar el cerebro y el cuerpo, baje las luces. Haga actividades relajantes fuera de la habitación para pasar el tiempo de manera tranquila.

**Evite estar frente a una pantalla.** Apague la tableta, el teléfono, la computadora y el televisor durante la noche: la luz puede mantenerle despierto y alerta.

**Diez minutos antes de acostarse, comience un ejercicio de atención plena.** Siéntese en una silla cómoda en la misma habitación con luz suave. Imagine el contorno de su cuerpo y dibújelo lentamente en su mente. Perciba el contacto con la silla o con el suelo, y perciba dónde siente más presión y dónde siente menos. Comience por la cabeza. ¿Está tocando el respaldo de la silla? ¿Qué tan pesada se siente contra la silla o la pared, o simplemente en el aire? Ahora baje lentamente a la oreja, el hombro, el brazo y la pierna de un mismo lado. Llegue hasta los pies y, luego, suba lentamente por el otro costado del cuerpo. Dedique unos cinco minutos a hacer este ejercicio.

**Si su mente comienza a dispersarse, note que se dispersó y recupere el rumbo.** Intente no juzgarse: su mente efectivamente se dispersará; la habilidad es volver a concentrarse en la práctica.

**Acuéstese y céntrese en la respiración.** Si no puede dormirse, levántese, siéntese de nuevo en la silla cómoda y repita el ejercicio. No regrese a la cama hasta que tenga sueño y ¡no se duerma en la silla!