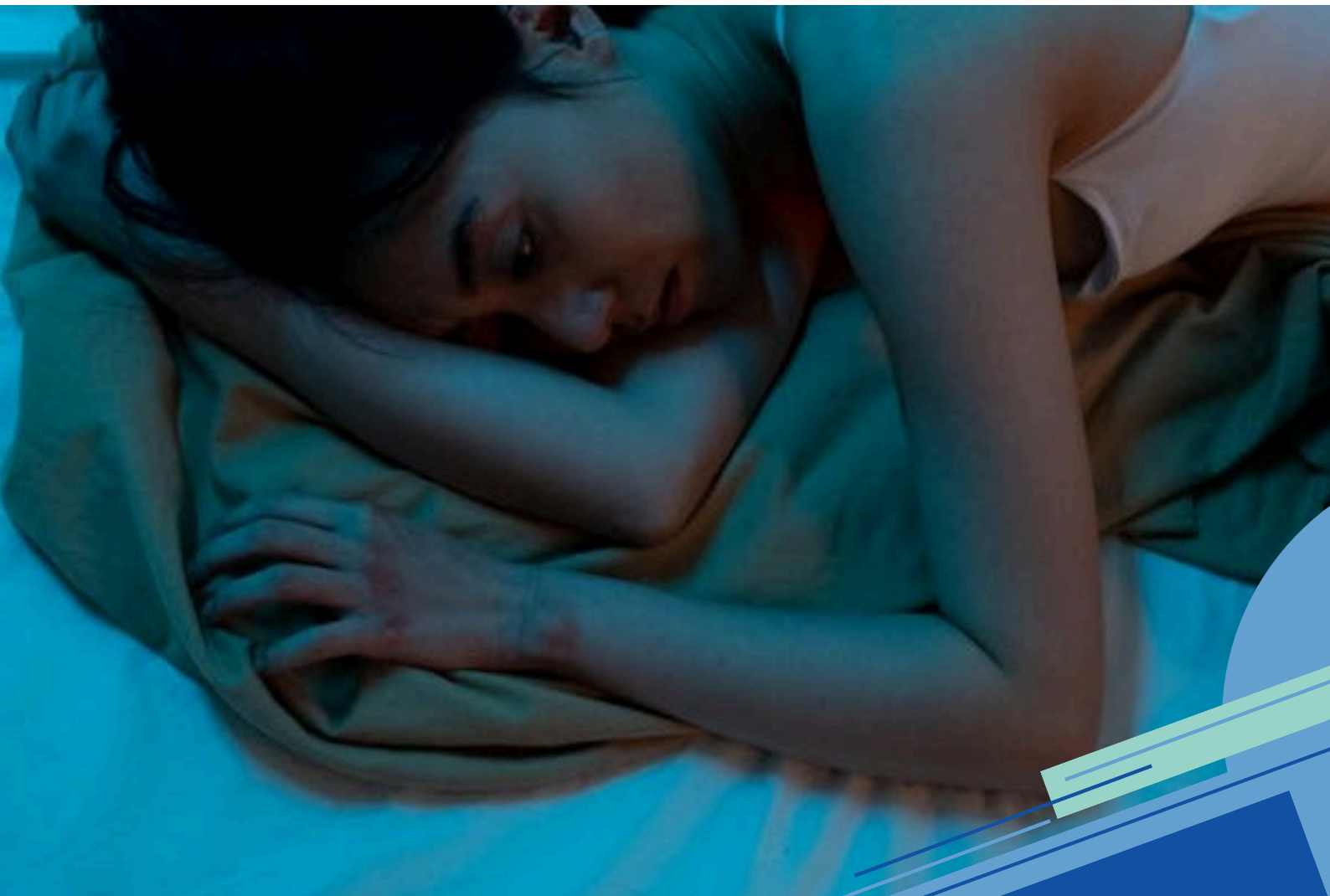



Tu mente no te deja dormir... porque intenta ayudarte.

Una guía práctica



Hay noches en las que el cuerpo quiere descansar, pero la mente empieza a activarse justo cuando apagas la luz. Pendientes, conversaciones, errores, planes de mañana, preocupaciones... Todo aparece a la vez. Cuanto más intentas dejar de pensar, más despierto parece estar tu cerebro. No siempre es falta de sueño: muchas veces es exceso de carga mental.





A continuación, compartimos un ejercicio sencillo para ayudar a frenar ese bucle antes de acostarte y favorecer un descanso más reparador.

Paso 1: Reserva un momento para pensar:

Busca 10 minutos en un momento tranquilo del día, idealmente 2 o 3 horas antes de dormir. Ese será el espacio destinado a tus preocupaciones.

Paso 2: Vacía la mente en papel: Escribe todo lo que tengas en la cabeza: tareas pendientes, pensamientos repetitivos, decisiones, miedos o recordatorios. Sin ordenar, sin filtrar.

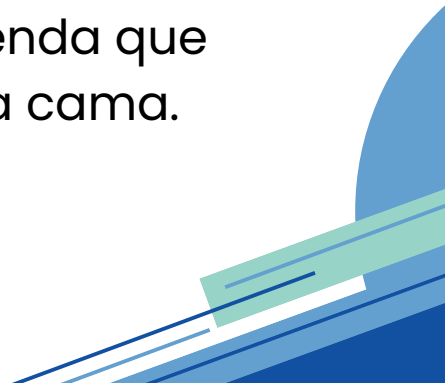
Paso 3: Clasifica

Divide lo escrito en dos partes:

- Lo que sí puedes gestionar mañana.
- Lo que ahora no depende de ti o no tiene solución inmediata.

Paso 4: Haz un cierre mental: Dobla el papel y repite una frase como: "Esto ya está pensado por hoy. Mañana volveré a ello." Después, déjalo fuera del dormitorio.

Este gesto ayuda a que el cerebro entienda que no necesita seguir recordándotelo en la cama.



Si aparece un pensamiento al acostarte, pregúntate: “¿Puedo resolver esto ahora mismo desde aquí?” Si la respuesta es no, recuérdate que ya tendrá su momento mañana.

Dormir no suele lograrse forzándolo. A veces empieza cuando dejamos de pedirle a la mente que trabaje de noche lo que necesita atender de día.

Por Gabriela de Lapatza González

Centro psicológico SMC - Salud Mente Cuerpo

<https://centropsicologicosmc.com/>
centropsicologicosmc@gmail.com
C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid

