

Cómo lo que pensamos antes de dormir afecta la calidad del sueño

Estás en la cama, tratando de conciliar el sueño, pero tus pensamientos no se detienen.

Tu cerebro está ocupado haciendo planes detallados para el día siguiente, repitiendo momentos vergonzosos (“¿por qué dije esto o aquello?”), o produciendo pensamientos aleatorios (“¿dónde está mi certificado de nacimiento?”).

Muchos usuarios han compartido videos en las redes sociales de cómo dormirse más rápido conjurando “escenarios falsos”, como una historia romántica donde tú eres el protagonista.

¿Pero qué dicen respecto a esto las investigaciones? ¿Tiene alguna influencia lo que pensamos antes de dormir en cómo dormimos?

Diferencias importantes

Resulta que la gente que duerme bien y las personas que tienen una calidad de sueño pobre tienen **diferentes tipos de pensamientos** antes de dormir.

Quienes duermen bien reportan que experimentan mayormente **imágenes sensoriales visuales** mientras se quedan dormidos (ven personas y objetos, y tienen experiencias similares a las de un sueño).



Pie de foto, Para muchos, dormir bien no representa un problema.

Puede que tengan **menos pensamientos ordenados y más experiencias alucinatorias**, como por ejemplo imaginarse que están participando en eventos en el mundo real.

Para las personas con insomnio, los pensamientos previos a conciliar el sueño, tienden a ser **menos visuales** y más enfocados en la **planificación y resolución de problemas**.

Estos pensamientos son generalmente menos placenteros y menos aleatorios en comparación con los de las personas que duermen bien.

Las personas con insomnio también son más proclives a estresarse por el sueño cuando están tratando de dormir, lo que da lugar a un **círculo vicioso**, ya que hacer esfuerzo para dormir te despierta aún más.

Las personas con insomnio reportan con frecuencia que se **preocupan, planifican o piensan en cosas importantes** a la hora de acostarse, o se centran en problemas o ruidos en el entorno, y tienen una preocupación general por no dormir.

Desafortunadamente, toda esta actividad mental previa, puede evitar que te quedes dormido.



Pie de foto, Quienes duermen bien reportan que experimentan mayormente imágenes sensoriales visuales mientras se van durmiendo.

Un estudio encontró que las personas que normalmente duermen bien, pueden tener problemas para dormir si están estresados por algo cuando se van a dormir (como, por ejemplo, el tener que dar un discurso a la mañana siguiente).

Incluso niveles moderados de estrés a la hora de acostarse pueden afectar el sueño de esa noche.

Atracones de TV

Otro estudio de 400 adultos jóvenes investigó cómo los **atracones de televisión** pueden afectar el sueño.

Los investigadores encontraron que los niveles más altos de visualización compulsiva están asociados con una mala calidad del sueño, más fatiga, y un **aumento en los síntomas de insomnio**.

La “**excitación cognitiva**”, o la activación mental, provocada por una **narrativa interesante y la identificación con los personajes**, también puede desempeñar un papel.



Pie de foto, Los programas con narrativas interesantes no ayudan después a que uno se duerma con facilidad.

La buena noticia es que hay **técnicas que puedes usar para cambiar el estilo y el contenido de tus pensamientos** antes de dormir.

Estas pueden ayudarte a reducir la excitación cognitiva nocturna o reemplazar los pensamientos no deseados con otros más placenteros. Estas técnicas se denominan “**reenfoque cognitivo**”.

¿Qué es el reenfoque cognitivo?

El reenfoque cognitivo, desarrollado por el psicólogo e investigador estadounidense **Les Gellis**, involucra **distraerte con pensamientos placenteros** antes de acostarse.

Es como los “escenarios falsos” que publican los usuarios de las redes, pero el truco es pensar en un escenario que **no sea demasiado interesante**.

Decide antes de ir a la cama en qué vas a pensar cuando estés

acostado, esperando quedarte dormido.

Elige una tarea cognitiva atractiva, con suficiente alcance y amplitud para mantener tu interés y atención, sin que te cause excitación física o emocional. Así que **nada demasiado aterrador, emocionante o estresante.**

Por ejemplo, si te gusta la decoración interior, puedes imaginarte rediseñando una habitación en tu casa. Si eres amante del fútbol, puedes repetir en tu mente una parte del juego o imaginarte un plan de juego.

Un fan de la música puede recitar mentalmente las letras de su álbum favorito. Alguien a quien le gusta tejer puede imaginarse tejiendo una manta.



Pie de foto, Si te gusta tejer, por ejemplo, imagínate tejiendo una manta.

No importa lo que elijas, asegúrate de que sea algo que se adapte a ti y a tus intereses. La tarea necesita ser **placentera, sin ser demasiado estimulante.**

El reenfoque cognitivo no es la solución perfecta, pero puede ayudar.

Un estudio de personas con insomnio encontró que aquellos que probaron el reenfoque cognitivo experimentaron una mejora significativa en los síntomas de insomnio en comparación con el grupo de control.

Meditación y conciencia plena

Otra antigua técnica es la **meditación o conciencia plena.**

La práctica de la meditación puede aumentar

nuestra **autoconciencia** y hacernos más conscientes de nuestros pensamientos. Esto puede ayudarnos con los pensamientos rumiantes. A menudo, cuando tratamos de bloquear o frenar pensamientos, la situación puede volverse peor.

El entrenamiento en esta práctica puede ayudarnos a reconocer cuándo estamos entrando en una **espiral de pensamientos rumiantes**, y ayudarnos a dar un paso atrás, casi como si fuéramos un espectador pasivo.

Trata de observar tus pensamientos, sin juzgarlos. Puedes incluso decirles “hola” a tus pensamientos y dejarlos pasar e irse. Déjalos estar allí y míralos por lo que son: solo pensamientos, nada más.

Investigaciones de nuestro grupo han demostrado que las terapias basadas en la conciencia plena pueden ayudar con el insomnio.



Pie de foto, Trata de observar tus pensamientos sin juzgarlos. También pueden ayudar a las personas con condiciones psiquiátricas como desorden bipolar, obsesivo compulsivo y esquizofrenia a dormir más.

¿Qué puedes hacer para alivianar tus pensamientos antes de dormir?

Un buen sueño comienza en el momento en que te despiertas. Para darte la mejor oportunidad de dormir bien por la noche, empieza **levantándote a la misma hora** todos los días y **exponerte al sol de la mañana** (sin importar cuánto has dormido la noche anterior).

Ten un horario consistente para irte a la cama, **reduce el uso de**

la tecnología por la noche, y haz ejercicio regularmente durante el día.

Si tu mente está ocupada cuando te vas a dormir, trata de practicar el reenfoque cognitivo.

Elige un “escenario falso” que mantenga tu atención pero que no sea aterrador o estimulante.

Practica ese escenario en tu mente cuando te vas a dormir y disfruta la experiencia.

También puedes probar:

- Mantener una rutina constante a la hora de acostarte, para que tu cerebro pueda relajarse
- Anotar tus preocupaciones en algún momento del día (para no pensar en ellas cuando te acuestas)
- Adoptar una mentalidad más compasiva (no te castigues a la hora de dormir por tus defectos imaginados)

Con información de BBC Mundo