

**TU COACH
DEL SUEÑO**

TU COACH DEL SUEÑO

SARAH JANE ARNOLD

zenith

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Christophe Prehu

Ilustraciones de portada: © iStock

Diseño de interiores: Adaptación realizada por Hernán García Crespo, a partir de la composición original de Amy Lightfoot

Título original: *The Sleep Coach*

Sarah Jane Arnold

© 2018, Michael O'Mara Books Limited

Primera edición en inglés en Gran Bretaña en 2018 por Michael O'Mara Books Limited.

Traducción: Adriana de la Torre Fernández

Derechos reservados

© 2020, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial ZENITH M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición en formato epub: marzo de 2020

ISBN: 978-607-747-881-2

Primera edición impresa en México: marzo de 2020

ISBN: 978-607-747-880-5

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

9

COMPRENDER EL NO PODER DORMIR

29

RESPONDER A NO PODER DORMIR

45

RESUMEN SOBRE DORMIR BIEN

109

RECURSOS ÚTILES

121

COMPRENDER EL NO PODER DORMIR

El insomnio y nuestra reacción al estrés

El insomnio puede desencadenar **pensamientos automáticos relacionados con el estrés**, si consideramos que nuestra incapacidad para dormir es estresante, desagradable, negativa, amenazante o no deseada de alguna manera (lo que a menudo hacemos). Por ejemplo, podrías:

- Tener muchas expectativas en tus pensamientos; por ejemplo: «Debería poder dormir; esto no debería ser tan difícil».
- Predecir un resultado no deseado y convertirlo en catastrófico: por ejemplo, tu mente podría decir: «No podré funcionar mañana»; «Nunca voy a dormir bien».

TU COACH DEL SUEÑO

- Etiquetarte como enfermo o «defectuoso» de alguna manera, con pensamientos basados en el miedo, como «Hay algo que está mal en mí».
- Sentirte impotente y pensar en términos de «todo o nada»; por ejemplo: «No hay *nada* que pueda hacer para dormir mejor».



¿Has albergado pensamientos como estos cuando no puedes dormir? Tómate un tiempo y reflexiona con curiosidad sobre tus pensamientos. Puede que te resulte útil tomar algunas notas sobre tus observaciones en un cuaderno o en un diario. Este tipo de pensamientos es muy normal, y estos tienden a reflejar las suposiciones y creencias sobre el sueño y sobre no poder dormir que hasta ahora nos hemos formado en nuestra vida, de acuerdo con las normas sociales, con lo que nos han enseñado y con lo que hemos vivido. Por ejemplo:

COMPRENDER EL NO PODER DORMIR

- «Las personas deben poder dormirse si lo intentan».
- «Otras personas duermen bien todas las noches».
- «Cuando no puedo dormir, me vuelvo improductivo e incapaz al día siguiente».
- «El insomnio no es normal».
- «Dormir mal significa que algo está realmente mal».
- «Estoy indefenso».

¿Puedes identificar alguna de las creencias y expectativas que tú te hayas formado en cuanto al sueño y a no dormir bien? Considera el efecto que tienen en ti. ¿Cómo influyen en lo que piensas y en lo que sientes? ¿Qué haces y qué no haces?



TU COACH DEL SUEÑO

Cuando tenemos problemas para dormir, la mente naturalmente intentará encontrar un sentido, tendrá opiniones y considerará si se puede hacer algo al respecto. Cuando estamos estresados, nuestros pensamientos tienden a ser acelerados, reactivos y a teñirse en exceso del color del miedo. Esto se debe a que el cerebro está trabajando en el supuesto de que no dormir es una amenaza peligrosa de la que debemos protegernos. Nos provoca ansiedad para tratar de advertirnos al respecto.

Si nos «fusionamos» (creemos y reaccionamos) con nuestros pensamientos relacionados con el estrés sin darnos cuenta de lo que está sucediendo, entonces estos tendrán un impacto significativo en nuestras emociones.

Cuando no podemos dormir, surgen reacciones emocionales comunes como la ansiedad, el miedo, la desesperanza, la frustración, la ira, la tristeza, el pánico, la desilusión y el sentirse abrumado, los cuales se alimentan de pensamientos relacionados con el estrés. Esto se debe a que nuestros pensa-

mientos y nuestros sentimientos están inextricablemente vinculados. Por ejemplo, mi mente podría *pensar* (y *creer*) «¡No puedo hacer frente a esto!». Y podría sentirme realmente abrumada, ansiosa e indefensa. Si mi mente *pensara* (y *creyera*) que «puedo usar este tiempo para descansar y tratarme amablemente, incluso aunque no pueda dormir», entonces es probable que me sienta más tranquila, menos ansiosa y más en control.

El cerebro no puede distinguir la diferencia entre el insomnio y un oso que se acerca a ti para atacarte: los percibe a ambos como amenazas. Por lo tanto, envía la misma señal de «¡Amenaza! ¡Atención!», lo que activa la rama **simpática** de nuestro **sistema nervioso autónomo**: nuestra reacción de **luchar, huir, paralizarnos**. Esta reacción defensiva está construida dentro de nosotros gracias a la evolución, y está diseñada para ayudar a mantenernos a salvo. Cuando se activa, lo sentimos físicamente, y se supone que debemos hacerlo! Las indicaciones físicas comunes del estrés son:

TU COACH DEL SUEÑO

- aumento en la frecuencia cardíaca
- respirar más fuerte y más rápido
- aumento de la presión arterial
- liberación de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol)
- aumento en el azúcar en la sangre (el hígado libera glucosa para obtener energía)
- tensión muscular
- dilatación de pupilas
- disminución en los procesos de digestión
- sudoración, entre otras

Cada una de estas reacciones fisiológicas (corporales) tiene, inicialmente, un propósito adaptativo. Por ejemplo, nuestras pupilas se dilatan y nuestra visión se agudiza para que podamos detectar la amenaza; nuestro ritmo cardíaco aumenta —bomba sangre a nuestros músculos y oxigena nuestra sangre— para

que podamos escapar *rápidamente* de la amenaza o luchar contra ella si fuera necesario; las hormonas del estrés y la glucosa nos dan la energía necesaria para hacerlo.

Por supuesto, si permanecemos en un estado de estrés elevado durante un período prolongado, estos cambios físicos pueden crear nuevos retos. Por ejemplo, cuando los músculos están tensos durante largos períodos, podemos tener dolores, jaqueca por tensión y migrañas; la respiración acelerada puede desencadenar hiperventilación y ataques de pánico.

Cuando «hacer frente» se convierte en el problema

Es natural que tratemos de reducir la disparidad entre cómo son las cosas (insomnio) y cómo queremos que sean (sueño reparador), porque esta disparidad provoca nuestra reacción de estrés. De acuerdo con lo que estamos programados para hacer (luchar, huir, paralizarnos), generalmente trataremos de **luchar** contra nuestro insomnio con estrategias como:

TU COACH DEL SUEÑO

- tratar de forzar una relajación
- ir a la cama antes de sentirnos cansados y somnolientos, porque creemos que «deberíamos» hacerlo y creemos que ayudará
- mantener los ojos cerrados cuando la mente está despierta
- tratar de tomar el control ordenándonos dormir
- intimidarnos con un diálogo interno crítico
- dar de vueltas en la cama
- tratar de argumentar en contra de —o suprimir— los pensamientos que generan ansiedad con otros pensamientos
- preocuparnos
- juzgar nuestras emociones, etcétera

Tratamos de evitar (**huir** de) la falta de sueño con estrategias de afrontamiento como:

COMPRENDER EL NO PODER DORMIR

- levantarnos y hacer actividades (trabajo, revisar correos electrónicos, tareas domésticas, etc.) para distraernos
- tomar pastillas para dormir
- tomar alcohol o fumar cannabis para evitar lo que sentimos y provocar el sueño, etcétera

Si hemos tratado de luchar contra la experiencia del insomnio y nos hemos tratado de escapar de ella, pero nada ha funcionado, podríamos **paralizarnos** y sentirnos atorados:

- reacciones comunes de afrontamiento son mirar el reloj o quedarnos perplejos viendo cosas

Desafortunadamente, las estrategias reactivas (las habituales) como estas, que adoptamos para tratar de controlar el sueño, evitar el insomnio y el estrés, tienden a alimentar, sin que nos demos cuenta, nuestro insomnio, e inhiben nuestra capacidad de

TU COACH DEL SUEÑO

disfrutar de un sueño reparador. Se convierte en un círculo vicioso.

Tenemos insomnio y lo vemos
como malo o peligroso



esto provoca estrés



nos preocupan las consecuencias
de nuestro insomnio



tratamos de controlar
cuándo dormir y luchamos



nos sentimos más estresados,
así que luchamos y reaccionamos más



y nuestro insomnio continúa.

Cuando no podemos dormir y nos sentimos estresados, no podemos escapar de nuestras experiencias internas, y tampoco podemos controlar cuándo caeremos dormidos; solo podemos facilitar las condiciones (mentales y físicas) que nos permitirán dormir cuando estemos listos para hacerlo. Si seguimos intentando, y fallando, y procuramos controlar los procesos que en realidad no podemos controlar, acabaremos sintiéndonos impotentes, desilusionados, ansiosos y abrumados.



Los costos de combatir el insomnio

Es comprensible que las personas a menudo hagan todo lo posible para tratar de protegerse contra el insomnio. Algunos dejan de hacer las cosas que disfrutaban, cosas que los hacen ser quienes son, porque tienen miedo de que estas actividades puedan empeorar su insomnio. Otros probarán muchos medicamentos diferentes en un intento por «curarse» ellos mismos. Algunas personas crearán

TU COACH DEL SUEÑO

horarios rígidos y rituales nocturnos, diseñados para ayudarlas a dormir.

Por supuesto, todas estas estrategias de afrontamiento conllevan sus costos. Y es más, incluso si ponemos todo esto en práctica, a veces de todos modos no podremos dormir como queremos. Podemos pasar tanto tiempo preocupándonos por nuestro insomnio, pensando en las diferentes acciones que podemos tomar para que desaparezca y alterando nuestra vida, que puede tener un gran efecto en nuestro bienestar emocional, nuestras relaciones, nuestra vida social, nuestra salud física y nuestras finanzas. Peor aún, dedicar tanto tiempo a centrarse en lo que no queremos (el insomnio) y lo que no podemos cambiar (cuándo nos dormimos), que olvidamos centrarnos en lo que *sí* queremos (¡una vida rica y plena!) y lo que *podemos* cambiar (cómo respondemos al insomnio).

