



La gestión de los pensamientos y creencias relacionadas con el sueño es un aspecto esencial de la higiene del sueño y del manejo de los trastornos del sueño, especialmente el insomnio. De hecho, nuestros pensamientos y creencias pueden tener un impacto significativo en nuestra capacidad para dormir y mantener un sueño de calidad. Los pensamientos negativos, las preocupaciones y las creencias erróneas sobre el sueño pueden mantener un círculo vicioso de ansiedad e insomnio, dificultando cada vez más el sueño.

Los pensamientos negativos relacionados con el sueño pueden adoptar diversas formas, como la rumiación sobre las consecuencias del insomnio ("Si no duermo suficiente, no rendiré en el trabajo mañana"), la catastrofización ("Nunca podré dormir, es terrible"), o la anticipación ansiosa ("¿Y si no puedo dormir esta noche otra vez?"). Estos pensamientos pueden surgir en el momento de acostarse, pero también durante el día, manteniendo una ansiedad crónica relacionada con el sueño.

Soffa, que había estado sufriendo de insomnio durante varios meses, desarrolló una auténtica fobia a la hora de acostarse, anticipando con angustia su dificultad para conciliar el sueño. Sus pensamientos estaban llenos de escenarios catastróficos sobre las consecuencias de su insomnio en su salud y su vida profesional.

Las creencias erróneas sobre el sueño, a menudo procedentes de mitos populares o de una mala comprensión de los mecanismos del sueño, también pueden contribuir al insomnio. Entre estas creencias, podemos mencionar la idea de que es absolutamente necesario dormir 8 horas por noche para estar saludable, que el insomnio es irreversible, o que se puede recuperar el sueño perdido durmiendo más el fin de semana. Estas creencias pueden generar una presión adicional y una ansiedad de rendimiento, lo que paradójicamente hace que el sueño sea más difícil.

Luc estaba convencido de que debía dormir 8 horas todas las noches para estar en forma. Cuando dormía menos, se sentía abrumado por una intensa ansiedad y pasaba el día rumiando sobre su "falta" de sueño, lo cual solo empeoraba su insomnio.

Para manejar estos pensamientos y creencias negativas, se pueden implementar varias técnicas derivadas de las terapias cognitivo-conductuales (TCC). El primer paso consiste en identificar y tomar conciencia de estos pensamientos automáticos, a menudo a través de un diario en el que se anoten los pensamientos y las emociones relacionadas con el sueño.

Una vez identificados estos pensamientos, se trata de cuestionarlos y reformularlos de una manera más realista y adaptativa. Esta técnica, llamada reestructuración cognitiva, tiene como objetivo reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos más equilibrados y racionales. Por ejemplo, en lugar de decirse "Nunca podré dormir", uno puede reformular esto en "Aunque tengo problemas para dormir en este momento, sé que el sueño vendrá eventualmente. Estoy haciendo todo lo posible para crear condiciones favorables para el sueño."

Sofía aprendió a identificar sus pensamientos catastróficos relacionados con el sueño y a cuestionarlos. Cuando pensaba "No rendiré en el trabajo mañana si no duermo lo suficiente", aprendía a relativizar recordando las veces que había logrado rendir a pesar de una noche difícil, y concentrándose en las estrategias que podía implementar para manejar mejor su día (pausas regulares, prioridades, delegar tareas).

También es importante informarse sobre el sueño y desmontar los mitos y creencias erróneas que pueden mantener la ansiedad. Comprendiendo mejor los mecanismos del sueño, su variabilidad interindividual y los factores que lo influyen (ver módulos anteriores), se puede desarrollar una visión más realista y serena del sueño.

Luc cuestionó progresivamente su creencia de que tenía que dormir 8 horas todas las noches. Al informarse sobre la variabilidad de las necesidades de sueño y al darse cuenta de que podía funcionar muy bien con 7 horas de sueño algunos días, logró flexibilizar su patrón de pensamiento y reducir la presión que se imponía.

La práctica de la atención plena (ver submódulo "Técnicas de relajación") también puede ayudar a distanciarse de los pensamientos negativos y aceptarlos con amabilidad, sin dejarse llevar por ellos. Al observar los pensamientos como eventos mentales transitorios, se aprende a identificarse menos con ellos y a reducir su impacto emocional.

María integró la meditación de atención plena en su ritual nocturno. Cuando surgían pensamientos ansiosos relacionados con el sueño, aprendía a observarlos con curiosidad y benevolencia, y luego a llevar su atención suavemente de vuelta a su respiración. Con el tiempo, desarrolló una mayor habilidad para "dejar ir" y no ser invadida por sus

pensamientos negativos en el momento de acostarse.

Finalmente, es esencial cultivar una actitud de benevolencia y compasión hacia uno mismo, aceptando las noches difíciles como etapas normales del proceso de cambio. En lugar de juzgarse o criticarse, se trata de desarrollar una actitud de autocompasión, hablándose a sí mismo con la misma benevolencia que mostraríamos a un amigo que atraviesa un período difícil.

Sofía aprendió gradualmente a mostrar compasión hacia sí misma, aceptando los altibajos de su sueño. Cuando tenía una noche difícil, en lugar de criticarse, se recordaba que el insomnio era una dificultad temporal y que estaba haciendo todo lo posible para enfrentarlo. Esta actitud amable le ayudó a reducir la ansiedad relacionada con el sueño y a manejar mejor los momentos delicados.

La gestión de los pensamientos y creencias relacionadas con el sueño es un elemento clave de la higiene cognitiva y del manejo de los trastornos del sueño. Al identificar y cuestionar los pensamientos negativos y las creencias erróneas, al cultivar la atención plena y la autocompasión, se puede progresivamente transformar la relación con el sueño y crear condiciones mentales más favorables para un reposo sereno. Este enfoque cognitivo se complementa con un enfoque global de la higiene del sueño, en complemento a las estrategias comportamentales y ambientales abordadas en los submódulos anteriores.

Puntos a recordar:

1. Los pensamientos y creencias negativas sobre el sueño pueden mantener un círculo vicioso de ansiedad e insomnio, dificultando cada vez más el sueño.
2. Los pensamientos negativos relacionados con el sueño pueden adoptar diversas formas, como la rumiación, la catastrofización o la anticipación ansiosa.
3. Las creencias erróneas sobre el sueño, a menudo procedentes de mitos populares, pueden generar una presión adicional y una ansiedad de rendimiento.
4. Para manejar estos pensamientos y creencias negativas, primero debes identificarlos y tomar conciencia de ellos, por ejemplo, llevando un diario.
5. La reestructuración cognitiva tiene como objetivo cuestionar los pensamientos negativos y reformularlos de una manera más realista y adaptativa.
6. Informarse sobre el sueño y desmontar los mitos y creencias erróneas te permite desarrollar una visión más realista y serena del sueño.
7. La práctica de la atención plena ayuda a tomar distancia de los pensamientos negativos y

aceptarlos con benevolencia.

8. Cultivar una actitud de benevolencia y compasión hacia uno mismo es esencial para aceptar las noches difíciles y reducir la ansiedad relacionada con el sueño.

9. La gestión de los pensamientos y creencias relacionadas con el sueño es un elemento clave de la higiene cognitiva y se integra en un enfoque global de la higiene del sueño.