FICHA 24 · PARA EL PSICÓLOGO

Cuando los pensamientos no dejan dormir

Preparar la noche y levantarse de la cama cuando se rumia

OBJETIVO

Reducir la activación mental al acostarse (preocupaciones, rumiación, vigilancia del sueño) y reforzar la asociación entre la cama y el sueño.

PARA QUIÉN

Dificultad para dormirse o despertares nocturnos por los pensamientos. No sustituye una evaluación en caso de insomnio crónico o trastorno del sueño.

DURACIÓN

15 min en sesión; seguimiento durante 2 semanas

DESARROLLO

1. Explora lo que pasa al acostarse: pensamientos, mirar la hora, esfuerzos por dormir.
2. Propón « vaciar la cabeza » al final de la tarde, 1-2 horas antes de acostarse: anotar las preocupaciones y la siguiente acción (relación con la ficha 02).
3. Prevé un rato de transición tranquilo, sin pantallas.
4. Si la vigilia se alarga (unos 20 minutos, sin mirar la hora), levantarse, hacer algo tranquilo con luz suave y volver a la cama cuando vuelva el sueño.
5. Haz el seguimiento con la tabla de la página 2.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No intentar « forzar » el sueño, porque aumenta la activación. Si hay insomnio crónico, deriva a una TCC para el insomnio (TCC-I) estructurada; si hay ronquidos, somnolencia diurna marcada o movimientos nocturnos, al médico.

REFERENCIAS

Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 869-893.

Bootzin, R. R. (1972). Stimulus control treatment for insomnia. Proceedings of the 80th Annual Convention of the American Psychological Association, 7, 395-396.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 24 · HOJA PARA ENTREGAR

Cuando los pensamientos no me dejan dormir

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

La cama puede convertirse en el lugar donde uno se preocupa. Estos hábitos ayudan a devolvérsela al sueño. El sueño no se fuerza: se le prepara el terreno.

1. Al final de la tarde, 1-2 horas antes de acostarme: anoto mis preocupaciones y, para cada una, la siguiente acción posible.
2. Me tomo un rato tranquilo sin pantallas antes de ir a la cama.
3. Si no duermo y estoy dando vueltas (unos 20 minutos, sin mirar la hora): me levanto y hago algo tranquilo en otro sitio.
4. Vuelvo a la cama cuando noto que vuelve el sueño.

Noche del	¿Vacié la cabeza?	¿Me levanté? (sí/no)	Calidad del sueño /10

¿Qué es lo que más ayuda a mis noches?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones