

**15**  
**MINUTOS**  
**AL DÍA**  
**PARA**

# *Dormir a pierna suelta*



**[ EL ARTE DEL BUEN DESCANSO ]**

Manuel Fernández Muñoz



15 minutos al día para...  
**Dormir a pierna suelta**

Ediciones Cydonia S.L.  
<http://www.edicionescydonia.com>  
Apartado de Correos 222  
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2018  
© Manuel Fernández Muñoz  
Primera edición, marzo de 2018

Printed in Spain - Impreso en España  
I.S.B.N. 978-84-947223-8-7  
Depósito Legal: VG 163-2018  
Maquetación: JGB  
Diseño de cubierta: Ignacio Docampo  
Imprime: Reprográficas Malpe

*Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.*

15 minutos al día para...

# Dormir a pierna suelta

[ EL ARTE DEL BUEN DESCANSO ]

Manuel Fernández Muñoz





*A mis sobrinos Alejandro y Daniel.  
Ojalá que vuestra vida sea como un  
lindo sueño y que la viváis despiertos*





# Índice

<b>Introducción</b> .....	11
<b>Día 1.</b> Ante todo, mucha calma .....	13
<b>Día 2.</b> Evita obsesionarte .....	19
<b>Día 3.</b> Elige el mejor lugar de la casa para descansar .....	23
<b>Día 4.</b> Cuida el ambiente .....	27
<b>Día 5.</b> Modera el uso de la tecnología .....	31
<b>Día 6.</b> Vive el presente .....	35
<b>Día 7.</b> Acuéstate sólo cuando tengas sueño .....	39
<b>Día 8.</b> Aprende a respirar .....	43
<b>Día 9.</b> Aprende a relajarte .....	47
<b>Día 10.</b> No te involucres en demasiadas actividades .....	51
<b>Día 11.</b> Deshazte de los hábitos poco recomendables .....	55
<b>Día 12.</b> Practica deporte .....	59
<b>Día 13.</b> Toma un baño caliente antes de irte a la cama ...	63
<b>Día 14.</b> Aprende a comer de forma saludable .....	65
<b>Día 15.</b> Aprovecha la termogénesis .....	69
<b>Día 16.</b> Vive para soñar y sueña para vivir .....	71
<b>Día 17.</b> No te lleves el trabajo a casa .....	75
<b>Día 18.</b> El Coco no vendrá ni te comerá .....	79
<b>Día 19.</b> Escucha música relajante .....	83
<b>Día 20.</b> Pastillas para no dormir .....	87
<b>Día 21.</b> Duerme por la noche, despierta por el día .....	91
<b>Día 22.</b> Desahógate .....	95
<b>Día 23.</b> Aprende a sonreír .....	99
<b>Día 24.</b> Contra los espasmos, estiramientos .....	103

<b>Día 25.</b> No te vayas a la cama con enfado, miedo o preocupación .....	107
<b>Día 26.</b> Prueba remedios naturales .....	111
<b>Día 27.</b> Puntos de acupuntura y acupresión .....	113
<b>Día 28.</b> No te aburras .....	117
<b>Día 29.</b> <i>La petite mort</i> .....	121
<b>Día 30.</b> Une los puntos .....	123

# Introducción

**E**l insomnio, excepto para quienes lo sufren, es uno de los trastornos aparentemente olvidados por nuestra sociedad, más ávida en combatir virus y bacterias que en emplear su tiempo en comprender y remediar efectivamente un problema que puede llegar a afectar a más del veinticinco por ciento de la población mundial. En su etapa inicial, el insomnio puede dividirse en dos fases:

- Insomnio momentáneo.
- Insomnio crónico.

Ligado usualmente a problemas de estrés, ansiedad y depresión, el insomnio comienza a manifestarse a través de la pérdida de la capacidad de dormir, despertándonos varias veces en la noche –habitualmente cada media hora– e incluso levantándonos con la sensación de no haber descansado bien. Y, aunque resulta obvio que dicha afección no tiene nada que ver con ningún germen o infección, lo cierto es que quien sufre de insomnio tiene una sensación parecida a la de haber contraído un parási-

to, el cual le va robando no sólo la energía necesaria para el día a día, sino también las ganas de vivir.

Ya que el sueño depende de un ambiente, postura y estado mental/emocional adecuado, uno de los primeros síntomas asociados al estrés y a la depresión afectará naturalmente a nuestro Sistema Nervioso Central, incidiendo en la capacidad de alteración del estado de sueño y de vigilia. No obstante, pasado el trauma, el sujeto debería volver a recuperar la capacidad de descansar plácidamente; esto es lo que llamamos “insomnio momentáneo”.

Por el contrario, si el desencadenante de nuestra alteración llegara a prolongarse en el tiempo, también la vigilia permanente podría hacerse habitual –insomnio crónico– lo que desembocaría en problemas más graves, como falta de memoria o alteraciones en la función de los neurotransmisores asociados al déficit en la regulación metabólica, cardiorrespiratoria e inmunológica.

El sueño es un estado reparador por el cual el organismo puede liberarse o aliviar las tensiones, tanto físicas como mentales, acumuladas a lo largo de toda la jornada. Para que este proceso de recuperación sea efectivo, el individuo debe alcanzar un estado de sueño profundo, por el cual se desconectará de los estímulos exteriores hasta llegar a la fase de sueño REM –*rapid eye movement*–. Si esta desconexión no se produce, o no se origina correctamente, tanto el cuerpo como la mente no podrán liberarse de las cargas acumuladas y llegarán a colapsarse.

Para que pueda darse un descanso reparador, el durmiente deberá alcanzar como mínimo cuatro de las cinco fases del sueño, lo que se logrará a partir de las cuatro horas del comienzo de nuestro viaje.

- En la primera fase el descanso es poco o nada corrector. A esta etapa la conocemos habitualmente como “duermevela”.
- En la segunda, el tono muscular desciende ligeramente y el sistema nervioso bloquea la captación de estímulos externos.

- En la tercera fase, que denominamos Delta, la desconexión con el ambiente es aún mayor. Se activa la producción de la hormona del crecimiento, desciende el ritmo respiratorio y la tensión arterial.

- La cuarta fase es la antesala de los sueños y de las ensoñaciones, por la que el cerebro reduce su actividad y resulta esencial para la recuperación tanto física como psíquica.

- Siguiendo este hilo, por último entraremos en un sueño profundo –REM– que se caracteriza por un paradójico movimiento de los ojos mientras el resto del cuerpo muestra una total atonía. En este estado emergen imágenes con una historia argumental que puede tener o no sentido.

Una prueba para saber si hemos llegado a esta fase de descanso es tratar de recordar nuestros sueños. Aunque no podamos acordarnos del contenido de los mismos, sí solemos ser conscientes del hecho de haber soñado.

Enumerados someramente los dos tipos de insomnio, así como la necesidad de descender hasta alcanzar la última fase del sueño y conociendo además que, si no es debido a una causa médica localizada –como un dolor puntual que nos impida dormir o la necesidad de miccionar frecuentemente–, será necesario localizar el desencadenante de nuestro estado prolongado de vigilia y ponerle freno lo antes posible para regular por fin la fase natural del sueño. Y es precisamente con ese propósito por el que nace este libro, no para suplir la labor médica –necesaria en todo caso– sino para ayudar a situar, modificar y hasta revertir la respuesta mental/emocional con la que hemos afrontado determinadas situaciones de estrés, lo que posiblemente degeneró en ansiedad o depresión, privándonos así del gusto de dormir y por dormir.

Siguiendo la receta que hemos compilado en este pequeño laboratorio a modo de libro, no me cabe la menor duda de que cualquiera podrá, con esfuerzo y empeño, volver a soñar durmiendo, que no es lo mismo que soñar con poder dormir. Lo

único que necesitaremos para hacerlo será determinación y diez o quince minutos al día para poner en práctica lo aquí expuesto. Este proyecto nace también con el deseo de acompañarte en el camino hacia la recuperación, donde a veces podemos sentirnos tan solos que incluso pensamos que es imposible transitarlo. Pero te aseguro, amigo/amiga lector/a, que siguiendo las pautas y los ejercicios que hemos reunido para ti aquí, este libro será como el viento en tu espalda.



*Perdí mil batallas, pero gané la guerra.*

33 SECRETOS INFALIBLES PARA ATRAER LA FELICIDAD Y LA PAZ

Principales peligros para conciliar el sueño:

- Excesivo uso y consulta de tu estado en redes sociales.
- Consumo de medicinas que provocan insomnio.
- Excesivo uso de aparatos tecnológicos recreativos (TV, ordenadores, tabletas, videoconsolas, etc.)
- Llevarse a casa el trabajo y sus problemas.
- Insatisfacción general.
- Olvidarte de tus aficiones y no respetar tu tiempo de esparcimiento.
- Consumo de tabaco, alcohol y bebidas gaseosas azucaradas.
- No saber soltar.
- No saber decir que no.
- Costumbre de echar siestas.
- Reprimir las emociones.
- Cambiar continuamente los horarios de sueño.
- Beber demasiado líquido, o comer en exceso, antes de acostarnos.
- No pedir ayuda a tiempo.
- Tener pesadillas.
- Enfermedades dolorosas o malestar puntual que nos impidan conciliar el sueño.



## Ante todo, mucha calma

“ Dale las buenas noches a tus problemas,  
es hora de ocuparte de tus sueños

A pesar de los cuentos de Disney, la vida no siempre es amable. A veces nos muestra su cara más dura. Pero es en esos momentos oscuros cuando podemos brillar como las estrellas. La capacidad para superar los problemas va unida al hecho de tenerlos. Si un pez no pudiera respirar debajo del agua, no habría nacido en el océano. Estamos aprendiendo a vivir, y ello lleva su tiempo... a veces toda una vida. Una vida que merece ser vivida, y también soñada.

Si miramos más de cerca a los problemas que nos atormentan, nos daremos cuenta de que cada uno lleva consigo la semilla de su resolución, y de que la mayoría de las veces está en nuestras manos ponerles remedio. Cuenta una antigua leyenda oriental que, cierto día, un monje que vivía en la cima de una colina, salió de su convento antes del amanecer porque quería llegar al pueblo lo antes posible. Pero, en el camino, creyó distinguir la silueta de una gran serpiente enroscada en la rama de un árbol. Si el monje se movía hacia un lado, la serpiente también se movía hacia ese lado. Si se movía hacia el otro, la serpiente hacía lo mismo. Así pasaron las horas hasta que el sol despejó las

sombras del camino y el monje se dio cuenta de que aquella serpiente que le había estado amenazando no era más que una cuerda colgada de un árbol que el viento movía a veces a un lado, a veces a otro. La serpiente nunca fue real, siempre había estado en su mente.

Como le sucedió al monje, la mayoría de problemas que tenemos sólo están en nuestra mente. Sin embargo, cuando sale el sol de la razón, se revelan en su verdadera naturaleza: situaciones que hemos magnificado y que, con el amanecer de la calma, se mostrarán como otra cosa.

La mayoría de nuestros problemas tienen su origen en nuestra mente, por tanto, es ahí donde tenemos que atajarlos, no sea que al final descubramos que hemos perdido el tiempo, el sueño, y la vida, asustados por una cuerda atada a un árbol.

Mantener la calma en las situaciones más complejas impide que la oscuridad del miedo y de los impulsos nublen nuestro entendimiento. Incluso los problemas reales, tomados con serenidad, tendrán menos efectos negativos, lo que hará que pensemos con más claridad y que podamos buscar la mejor solución.

Aunque somos seres emocionales, hay que distinguir entre aquellos que son esclavos de sus emociones y los que son dueños de ellas. Para alcanzar la libertad real, vivir una vida sana y tener una mente feliz en un cuerpo saludable, el primer paso es este: controlar las emociones.

Los pensamientos negativos no tienen pies, pero nos persiguen. No tienen manos, pero nos atrapan. No tienen armas, pero nos hacen daño. Solamente si los reconocemos, y conocemos el mal que traen, podremos atajarlos antes de que infecten nuestra mente y la enfermedad se extienda por nuestro cuerpo.

Cada pensamiento negativo se convierte en una emoción, y esa emoción es somatizada por nuestro organismo de distintas maneras: a veces con falta de apetito, otras veces por un exceso de deseo que no se sacia, pero en la mayoría de los casos aparece privándonos del sueño y de la tranquilidad.





## Pasa a la acción:

- Colócate una goma elástica en la muñeca y llévala durante todo el día.
- Ante una situación adversa, o en cualquier circunstancia difícil –como que alguien se salte un semáforo o que se te cuelen en la cola del súper– observa tu mente.
  - Si detectas pensamientos negativos, tira de esa goma y suéltala bruscamente.
  - Siente el dolor que te ha producido.
  - Comprende que el dolor en la muñeca es fruto de esos pensamientos que, igual que la goma, accionan funciones en tu organismo que te hacen daño.
  - Intenta resolver la situación sin perder la calma.
  - Cada vez que encuentres un pensamiento negativo, repite la acción y modula tu mente a tu gusto.
  - Comprende que, si algo tiene solución, no hay de qué preocuparse. Y, si no la tiene, tampoco merece la pena que nos preocupemos.

## Causas del insomnio

**Estrés:** Estado de cansancio mental provocado por un exceso de rendimiento superior al normal. Respuesta física y mental a estados de agitación.

**Ansiedad:** El estado de estrés prolongado deriva en ansiedad, que se caracteriza por una gran inquietud, excitación e inseguridad.

**Tristeza:** Respuesta a una situación desfavorable que conlleva dolor anímico, abatimiento y tendencia al llanto y al pesimismo.

**Depresión:** El estado prolongado de tristeza deriva en depresión, que se caracteriza por la pérdida de interés por todo y por la disminución de las funciones psíquicas.



## Consejos útiles

Localiza la causa de tu estrés, o de tu tristeza, antes de que se convierta en ansiedad o en depresión, y pide ayuda.

## Libro solidario

**E**ste libro tiene un valor añadido. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que enseñen a pescar, no los que regalan el pescado. Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet ([www.edicionescydonia.com](http://www.edicionescydonia.com)), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 PORRIÑO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

