

PARA USAR ESTA NOCHE

# Ritual

# CALMA

<sup>TM</sup>

## de 12 Minutos

---

Una secuencia breve para preparar tu mente y tu entorno antes de dormir, sin perseguir el sueño ni luchar con tus pensamientos.

No necesitas obligarte a dormir.  
Solo vamos a preparar el terreno.

**12 minutos de preparación,**  
sin un plazo para quedarte dormido.



---

**Para empezar ahora, ve a la página 3.**

La explicación de la página siguiente puede esperar.



## ENTENDER

# Cuando dormir se convierte en una tarea

Hay noches en las que el cuerpo está cansado y la cabeza sigue repasando pendientes. Entonces aparece una exigencia comprensible:

**«Tengo que dormir ya».**

Al tratar el sueño como una tarea urgente, puedes empezar a comprobar si está llegando: miras la hora, calculas cuánto queda para levantarte o buscas señales de que ya estás más tranquilo.

Esa vigilancia puede añadir preocupación y hacer más difícil dejar de estar pendiente del sueño.

## EL CÍRCULO PUEDE SENTIRSE ASÍ

- Necesito dormir.
- Compruebo si ya me estoy durmiendo.
- Noto que sigo despierto.
- Me preocupa el tiempo que pasa.
- Estoy todavía más pendiente.

Esto no explica todas las dificultades para dormir ni significa que tú las provoques. Describe un círculo en el que es fácil quedar atrapado cuando descansar importa mucho.

El cambio para esta noche es pequeño: ocuparte de lo que puedes preparar, sin comprobar el resultado a cada momento.

No necesitas dejar de pensar ni alcanzar una calma perfecta para terminar el día.

**Esta noche no vamos a perseguir el sueño. Vamos a preparar las condiciones.**

Sobre la vigilancia del reloj y la preocupación: [Tang y colaboradores, 2007](#).

**Ahora pasa a la página 3.  
Ahí comienza el ritual.**



## MINUTO 0-1 · AQUÍ EMPIEZA EL RITUAL

# 60 segundos para preparar tu entorno

Ten a mano papel y lápiz o una nota del celular.

Los tiempos son aproximados: **no necesitas un cronómetro**. Si te da sueño antes de terminar, puedes cerrar la guía y acostarte.

Recorre esta lista una vez. Cambia solo lo que resulte fácil; no hace falta marcar todo.

- ☐ **Luz:** bajo una luz o apago una pantalla que no necesito.
- ☐ **Comodidad:** ajusto mi ropa o la ropa de cama si tengo frío o calor.
- ☐ **Ruido:** reduzco una fuente de ruido que sí puedo controlar.
- ☐ **Celular:** silencio las notificaciones que pueden esperar. Si leo aquí, uso un brillo cómodo.
- ☐ **Espacio:** aparto únicamente lo que estorba para sentarme o acostarme.

No necesitas una habitación perfecta. Solo quitar algunas molestias evitables.

Orientación sobre el entorno de descanso: [NHS](#).

**Siéntate cómodamente fuera de la cama y continúa en la página 4.**



MINUTOS 1-4 · DEJAR LOS PENDIENTES POR ESCRITO

# Descarga CALMA

Usa tu papel o una nota del celular. Escribe frases cortas: no necesitas contar todo lo que pasó ni resolverlo ahora.

## Lo que está dando vueltas en mi cabeza

Hasta tres asuntos, en pocas palabras.

## Lo que puedo atender mañana

Elige un primer paso pequeño para uno de esos asuntos.

Por ejemplo: «Después del desayuno, revisar la fecha de entrega».

## Lo que no necesito resolver esta noche

Algo que puede esperar o que ahora no depende de mí.

CIERRA LA NOTA CON ESTA FRASE

Está anotado. Puedo volver a esto mañana; no necesito seguir repasándolo ahora.

Si no tienes nada que anotar, deja el espacio vacío. Si escribir te activa más, basta una palabra como recordatorio y puedes continuar.

**Deja la nota para mañana. Pasa a la página 5, sin seguir desarrollando la lista.**



MINUTOS 4-7 · ESTÁS AQUÍ

# Tu ritual, paso a paso

Los dos pasos anteriores ya forman parte de los 12 minutos. No necesitas repetirlos.

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 0-1   | Preparar el entorno                   |
| 1-4   | Anotar pendientes                     |
| 4-7   | <b>Aflojar el cuerpo · Estás aquí</b> |
| 7-10  | Apoyar la atención                    |
| 10-12 | Cerrar la preparación                 |

## Afloja lo que puedas

Sigue sentado en una posición cómoda, con apoyo para la espalda si lo necesitas.

### 1. Deja que la respiración siga su ritmo.

Nota unas cuantas respiraciones tal como vienen. No hace falta hacerlas profundas, contarlas ni retener el aire.

### 2. Suelta un poco de tensión.

Deja descansar las manos. Afloja suavemente la mandíbula y permite que los hombros bajen un poco, si resulta cómodo.

### 3. Quédate así unos momentos.

No necesitas recorrer todo el cuerpo buscando algo más que corregir. Puede quedar tensión.

Si prestar atención al cuerpo te incomoda, mira un objeto cercano y respira como siempre.

No tienes que sentirte completamente relajado para continuar.

Pasa a la página 6. El siguiente paso es darle a tu atención un lugar sencillo al que volver.



MINUTOS 7-12 · ATENCIÓN Y CIERRE

# Un lugar sencillo para tu atención

MINUTOS 7-10 · VUELVE AL APOYO

## Nota el contacto de tus pies con el suelo.

No necesitas sentir nada especial. Solo reconoce que están apoyados.

Si aparece un pensamiento, no hace falta discutir con él ni terminar de resolverlo. Reconoce que está ahí y vuelve suavemente al contacto de los pies.

Puedes volver tantas veces como te resulte natural. Distraerte no reinicia el ejercicio.

Si prefieres no centrarte en el cuerpo, deja descansar la mirada en un objeto cercano, sin analizarlo.

No compruebes si «ya está funcionando». Durante estos momentos, basta con seguir aquí.

MINUTOS 10-12 · CIERRA LA PREPARACIÓN

Lee el plan B de la página siguiente. **Esa lectura forma parte de estos últimos minutos.**

Después, cierra la guía y deja el celular a un lado.

Puedes terminar con esta frase:

Por hoy, la preparación está hecha.

Continúa en la página 7 para saber qué hacer después, haya llegado el sueño o no.



## PLAN B · CUANDO TERMINA EL RITUAL

# ¿Y si el sueño no llega?

**Al terminar los 12 minutos de preparación, el ritual acaba.**

No necesitas repetirlo, alargarlo ni seguir haciendo ejercicios para producir sueño.

## Si tienes sueño

Si notas párpados pesados o empiezas a cabecear, puedes acostarte. Si ya estás en la cama, cómodo y somnoliento, no necesitas hacer nada más.

## Si sigues claramente despierto

Quédate fuera de la cama un rato, con poca luz y una actividad tranquila: sentarte cómodamente o leer algo conocido.

Si ya estás acostado y te sientes cada vez más alerta o frustrado, puedes levantarte temporalmente, siempre que sea seguro para ti.

Deja el trabajo, las noticias y las redes para otro momento. **Vuelve a la cama cuando reaparezca la somnolencia.** No necesitas vigilar cuántos minutos pasan.

Esta orientación es compatible con las recomendaciones de [control de estímulos del NHLBI](#).

El objetivo no es ganar una batalla contra el sueño. Es dejar de convertir la noche en una batalla.

### UNA NOTA DE CUIDADO

Este material es educativo y no sustituye una evaluación o tratamiento profesional. Busca ayuda si las dificultades persisten, son intensas, afectan mucho tu día o aparecen señales preocupantes, como pausas al respirar mientras duermes o somnolencia que comprometa tu seguridad.

Cuándo consultar: [NHS](#).

**Por hoy, puedes cerrar la guía. Mañana encontrarás una revisión breve en la página 8.**



ESTA MAÑANA · MENOS DE 60 SEGUNDOS

# Una pista, no una calificación

Responde en tu papel o nota del celular. También puedes hacerlo mentalmente. Una palabra basta.

## Anoche, ¿sentí menos presión al acostarme?

Sí

Un poco

No

## ¿Fue más fácil saber qué hacer?

Sí

Un poco

No

## ¿Qué parte, si alguna, me ayudó más?

También puedes responder «ninguna» o «todavía no lo sé».

## ¿Qué cambiaría esta noche, si hace falta?

Un solo ajuste pequeño: por ejemplo, escribir menos o bajar otra luz.

Saber qué hacer o sentir menos presión puede ser útil, aunque no te hayas dormido enseguida.

Si no notaste ayuda, también es información. No necesitas alargar el ritual ni hacerlo con más intensidad.

Una noche no basta para sacar conclusiones sobre tu sueño.

Retoma tus pendientes anotados cuando puedas ocuparte de ellos durante el día.

Para explorar cómo responder a noches distintas, continúa en la página 9.



UN SIGUIENTE PASO, SI LO QUIERES

# Tus noches cambian.

Tu forma de prepararte también puede hacerlo.

Ahora tienes una respuesta concreta para una pregunta que puede pesar al final del día:

«¿Qué hago antes de acostarme?»

Tienes una secuencia que puedes usar sin inventar cada paso.

También puedes encontrar noches diferentes: unas con pendientes, otras con despertares, más estrés o cambios de horario.

Entonces aparece otra pregunta:

¿Qué hago cuando mi noche no se parece a esta?

El Ritual CALMA es una secuencia para esta noche.

**El sistema CALMA completo está diseñado para ayudarte a construir una rutina propia y responder con más criterio a noches diferentes.**

Su propósito es ayudarte a:

- **Reconocer patrones** en tus noches.
- **Construir una rutina personal** que encaje en tu vida.
- **Elegir estrategias según la situación**, con una guía que conecte los recursos.
- **Observar tu evolución y hacer ajustes**, sin depender de consejos aislados.

Puedes conservar lo que te haya servido de este ritual. Si quieres aprender a adaptarlo dentro de una rutina más amplia, ese es el siguiente paso.

**Quiero construir  
mi sistema CALMA**

Conoce qué incluye y decide si encaja contigo.  
Puedes seguir usando solo este ritual.