

[PÁGINA 1]

## GUÍA PRÁCTICA & REGISTRO AUTOGUIADO

Descarga Cognitiva Nocturna: Estrategia basada en evidencia para frenar la rumiación al dormir

Lic. Viviana Cerimelli

Psicóloga · M.P. 48123

Atención Online · [vivianacerimellipsicologa.com](http://vivianacerimellipsicologa.com)

¿Por qué la mente se enciende justo al apagar la luz?

Llegás a la cama con el cuerpo agotado, apagás las luces y, en cuestión de segundos, la mente despliega un catálogo de preocupaciones, conversaciones pendientes, errores del pasado o escenarios catastróficos del futuro.

En psicología cognitiva, este fenómeno tiene una explicación neurofisiológica clara: durante el día, los estímulos externos (trabajo, pantallas, interacciones) mantienen ocupada tu atención. Al acostarte y reducirse los estímulos, se activa la llamada Red Neuronal por Defecto (Default Mode Network).

Si a esto le sumamos un nivel alto de activación fisiológica (estrés no procesado), el cerebro interpreta el silencio como un espacio para "resolver pendientes", generando un bucle de rumiación nocturna.

Intentar dormirte "obligándote a no pensar" o peleando contra tus pensamientos genera el efecto rebote: cuanto más luchás contra la rumiación, más alerta se vuelve el cerebro.

Instrucciones: ¿Cómo usar esta guía?

Ubicación: Realizá este registro fuera de la cama, entre 30 y 45 minutos antes de acostarte (en un escritorio, sillón o mesa con luz tenue). Evitá usar el celular para completar este formato.

Descarga externa: Volcar los pensamientos al papel le da una "señal de cierre" al cerebro: los asuntos pendientes quedan archivados fuera de la memoria de trabajo.

Perspectiva (Defusión): El objetivo no es encontrar la solución perfecta a todos tus problemas esta noche, sino cambiar tu relación con los pensamientos: pasás de estar atrapado dentro de ellos a observarlos sobre el papel.

3 Pasos antes de completar la tabla:

Paso 1: Reconocer sin juzgar. Decite mentalmente: "Mi mente está intentando resolver cosas porque está en modo protección, pero no es el momento de resolverlas ahora".

Paso 2: Descarga objetiva. Escribí el pensamiento sin adornos ni dramatismo.

Paso 3: Plan de acción diferido. Asigná un momento concreto del día siguiente para ocuparte, o practicá la aceptación de lo que no podés controlar hoy.

[PÁGINA 2]

## HOJA DE REGISTRO NOCTURNO

Completá esta plantilla brevemente antes de ir a dormir.

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ hs

1. Descarga mental (¿Qué historia te está contando tu mente hoy?)

Anotá en 2 o 3 oraciones los pensamientos, pendientes o preocupaciones que más insisten en este momento:

2. Clasificación cognitiva (Diferenciá lo controlable de lo incontrolable)

Pensamiento / Preocupación ¿Tengo control directo sobre esto hoy a la noche? (SÍ / NO)

Si es SÍ: ¿Qué pequeña acción puedo programar para mañana?

Si es NO: Frase de Aceptación Experiencial

Ejemplo 1: No sé si me va a alcanzar el tiempo para la entrega del viernes.

NO "No puedo resolver el viernes hoy a las 23 hs. Mi mente busca certezas, pero la duda es tolerable por hoy."

Ejemplo 2: Tengo que responder un correo importante.

SÍ "Programado para mañana a las 10:00 hs en mi agenda."

1.

2.

3.

3. Cierre y anclaje al presente

Respondé brevemente a estas dos preguntas para desactivar el sistema de amenaza antes de ir a la cama:

A. Si mi mente vuelve a encenderse en la cama, ¿qué frase compasiva me voy a decir?

(Ejemplo: "Mi preocupación ya quedó anotada en el papel. Mañana me ocupo. Ahora mi cuerpo necesita descansar.")

B. Anclaje sensorial: Cerrá los ojos por 1 minuto, realizá 3 respiraciones diafragmáticas lentas (inhalandos en 4 segundos, exhalando en 6 segundos) y notá el contacto de tus pies con el suelo.

Nota profesional de encuadre:

Esta guía es un recurso psicoeducativo autoguiado basado en la Terapia

Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento psicoterapéutico individual.

Lic. Viviana Cerimelli · Psicóloga M.P. 48123

Consultas online para Argentina y países de habla hispana.

 [vivianacerimellipsicologa.com](https://vivianacerimellipsicologa.com) |  Consultas: (vía web o Instagram)