



# PROTOCOS PARA DORMIR

Pack BIO+ (con herramientas  
de DHE®, NHR® y PNL)

21 protocolos + 3 audios nocturnos  
(paso a paso).

*Primero regulas el cuerpo; después ordenas la mente.*

**BIO+** | Lucas Saa

## **PROTOSCOLOS PARA DORMIR**

**Pack BIO+ (con herramientas de DHE<sup>®</sup>,  
NHR<sup>®</sup> y PNL)**

**21 protocolos + 3 audios nocturnos (paso a  
paso)**

Este pack te ayuda a crear condiciones internas y externas para dormir mejor: menos activación, menos rumiación y un ritual nocturno consistente. No es un tratamiento médico.

## **Aviso importante (ética y seguridad)**

Este e-book es material **educativo** y de **autorregulación**. No sustituye atención médica, psicológica ni psiquiátrica.

### **Busca evaluación profesional si:**

- Roncas fuerte, hay pausas respiratorias, somnolencia extrema diurna (posible apnea).
- Insomnio severo persistente ( $\geq 3$  noches/semana por  $\geq 3$  meses).
- Pesadillas traumáticas recurrentes, ataques de pánico nocturnos intensos.
- Estás embarazada o tienes una condición médica que requiere ajustes.

**Regla de oro BIO+:** primero regulas el cuerpo; después ordenas la mente.

## **Cómo usar este pack (en 3 niveles)**

Este pack está diseñado para que puedas **elegir el nivel correcto según tu noche.**

### **Nivel 1: Emergencia (3–5 min)**

Para noches de activación alta, ansiedad o rumiación.

- Protocolo 1 + Protocolo 6 + Protocolo 9

### **Nivel 2: Ritual (10–20 min)**

Para entrenar el sueño de forma estable.

- Elige 1 protocolo de cada bloque: Cuerpo + Mente + Entorno

### **Nivel 3: Reprogramación (15–25 min)**

Para patrones repetidos: “me duermo y me despierto”, “me cuesta desconectar”, “mi cama me activa”.

- Protocolos NHR/PNL/DHE (bloque Repatterning)

### **Tu medición simple (30 segundos):**

- Activación nocturna (0–10): \_\_\_\_\_
- Rumiación (0–10): \_\_\_\_\_
- Sueño (calidad 1–10 al despertar): \_\_\_\_\_

# Índice

1. El sueño como función biológica (simple)
2. Mapa rápido: elige tu protocolo según tu problema
3. Los 21 protocolos (por bloques)
  - A. Ritmo y luz (circadiano)
  - B. Cuerpo y sistema nervioso
  - C. Mente y rumiación
  - D. Emoción y carga acumulada
  - E. Repatterning (PNL + DHE + NHR)
4. Rutinas listas (3–5 / 10–20 / 20–30)
5. Plan de 7 noches (entrenamiento)
6. 3 audios nocturnos (guiones)
7. Hojas de trabajo (imprimibles)
8. Preguntas frecuentes

# 1) EL SUEÑO COMO FUNCIÓN BIOLÓGICA (EN LENGUAJE HUMANO)

## La idea central

Dormir no depende solo de “querer dormir”.  
Depende de **señales**.

Tu cuerpo duerme mejor cuando recibe 3 mensajes consistentes:

1. **Oscuridad progresiva** (baja la alerta).
2. **Seguridad fisiológica** (baja la activación).
3. **Cierre mental** (baja la rumiación).

Cuando una de esas señales falla, el sistema interpreta: “todavía no es momento de reparar”.

## **Por qué aparece el insomnio (modelo práctico)**

En la mayoría de los casos cotidianos, el insomnio se sostiene por una combinación de:

- **Activación autonómica** (cuerpo acelerado).
- **Rumiación** (mente resolviendo).
- **Asociación aprendida** cama = alerta (condicionamiento).
- **Luz y pantallas** (señal de día).
- **Ritmo irregular** (reloj biológico confundido).

Este pack ataca esos 5 puntos con acciones concretas.

## 2) MAPA RÁPIDO (ELIGE TU PROTOCOLO)

### Selector por problema

Marca el que más se parece a tu caso:

- Me acuesto cansado pero mi cuerpo sigue acelerado → **Bloque B**
- Me duermo y me despierto a las 3–4 a. m. → **Bloque A + C**
- No puedo parar de pensar → **Bloque C**
- Pesadillas o sueño liviano por estrés → **Bloque D + B**
- La cama me activa (condicionamiento) → **Bloque E**
- Pantallas, hábitos nocturnos, horario caótico → **Bloque A**

**Atajo recomendado:** elige 1 protocolo de A + 1 de B + 1 de C.

### 3) LOS 21 PROTOCOLOS (PASO A PASO)

#### BLOQUE A — RITMO Y LUZ (CIRCADIANO)

##### Protocolo 1 — Corte de pantallas (45–60 min)

**Para:** dificultad para conciliar el sueño, mente acelerada.

**Objetivo:** enseñarle al cerebro: “el día terminó”.

**Duración:** 45–60 min antes de dormir.

**Pasos:**

1. Elige una hora fija de corte (ej.: **22:30**). Escríbela.
2. Cuando llegue esa hora, di: **“Cierro el día.”** (como bajar una persiana).
3. Cambia la luz a **cálida** (amarillo suave). Si puedes, evita luz blanca.
4. Pon el móvil **fuera del dormitorio** o en modo avión lejos de la cama.
5. Sustituye pantallas por **una sola cosa tranquila:**
  - lectura suave (2–10 páginas)
  - ducha tibia
  - estiramientos lentos
6. Si aparece el impulso (“solo 5 minutos”), respóndete:  
**“Mañana lo veo. Ahora descanso.”**  
**Medición:** ¿cuántos minutos tardas en dormir? (aprox).  
**Errores comunes:** negociar con el móvil (“solo un segundo”).  
**Variante PRO:** deja preparado un “plan B” en la mesita: libro + agua + libreta. Si está a mano, tu cerebro no “pide” pantalla.

##### Protocolo 2 — Ventana de oscuridad progresiva (20–30 min)

**Para:** sueño superficial o difícil de “entrar”.

**Objetivo:** bajar la activación usando el ambiente como señal.

**Duración:** 20–30 min antes de dormir.

**Pasos:**

1. Baja la luz en **3 pasos** (como una escalera):
  - **alto → medio** (10 min)
  - **medio → bajo** (10 min)
  - **bajo → casi oscuro** (últimos 5–10 min)

2. Baja el sonido del mundo: televisión fuera, música suave o silencio.
3. Simplifica lo que ves: cama despejada, mesita sin caos.
4. Si tu mente corre, vuelve a una frase: **“Estoy entrando en la noche.”**  
**Medición:** ¿te despiertas menos? ¿te cuesta menos dormirte?  
**Errores comunes:** bajar la luz pero seguir con estímulo fuerte (redes, noticias, conversaciones intensas).  
**Variante PRO (PNL):** imagina una pantalla dentro de tu cabeza y baja **brillo** y **contraste** lentamente.

### **Protocolo 3 — Ancla circadiana de mañana (2–10 min)**

**Para:** ciclo invertido (dormir tarde, despertarte tarde).

**Objetivo:** reforzar el “inicio del día” para que la noche llegue antes.

**Duración:** 2–10 min al despertar.

**Pasos:**

1. Al abrir los ojos, ve a una ventana o balcón y busca **luz natural** (2–10 min).
2. Haz **movimiento suave 2 min**: caminar por casa, estirar brazos, sacudir piernas.
3. Haz respiración **4–6** durante 60–90s (inhala 4, exhala 6).
4. Si el día está oscuro, igual sirve: lo importante es la señal “mañana”.  
**Medición:** energía al despertar (1–10) + somnolencia por la noche.  
**Errores comunes:** despertar y quedarse en la cama con el móvil.  
**Variante PRO:** pon una mini regla: **luz primero, móvil después.**

### **Protocolo 4 — Cena ligera + cierre digestivo (30–90 min antes)**

**Para:** despertares nocturnos, pesadez.

**Objetivo:** que el cuerpo no esté “trabajando” fuerte mientras duermes.

**Duración:** cena + 2 min de cierre.

**Pasos:**

1. Cena más ligero que el almuerzo (porción menor).
2. Último bocado ideal: **60–90 min** antes de acostarte.
3. Antes de comer, haz 3 respiraciones lentas (4–6) para decirle al cuerpo: “puedes digerir en calma”.

4. Al terminar, da un paseo suave por casa 2–5 min o mueve el cuerpo lentamente.

**Medición:** ¿te despiertas menos? ¿duermes más profundo?

**Errores comunes:** cenar tarde + pesado + pantalla (triple activación).

**Variante PRO:** si te cuesta, empieza solo con una mejora: **último bocado 30 min antes** y semana a semana lo amplías.

## Protocolo 5 — “Cierre de día” (DHE: Panel de Apagado)

**Para:** mente que se queda encendida.

**Objetivo:** repetir un “ritual interno” que le enseña a tu sistema: “es hora”.

**Duración:** 2–4 min.

**Pasos:**

1. Cierra los ojos y visualiza un panel con 3 ruedas:

**Luz / Volumen mental / Velocidad**

2. Baja la **Luz** a 30%.

3. Baja el **Volumen** a 20%.

4. Baja la **Velocidad** a 20%.

5. Ahora crea un botón grande: **MODO NOCHE**. Púlsalo.

6. Nota tu cuerpo 10 segundos (mandíbula, pecho, barriga).

**Medición:** rumiación antes/después (0–10).

**Errores comunes:** hacerlo una vez y esperar magia. Esto entrena por repetición.

**Variante PRO:** añade una frase suave: **“No tengo que pensar para descansar.”**

## BLOQUE B — CUERPO Y SISTEMA NERVIOSO

### Protocolo 6 — Respiración 4–6 (coherencia) (3–5 min)

**Para:** activación, ansiedad nocturna.

**Objetivo:** darle al cuerpo una señal clara de seguridad.

**Duración:** 3–5 min.

**Pasos:**

1. Mano en el pecho o abdomen (opcional, ayuda).

2. Inhala por nariz **4 segundos** suave.

3. Exhala por boca **6 segundos** suave.
4. Hazlo como si mecieras un bebé: lento, repetido, sin fuerza.
5. Si tu mente se va, vuelve a contar: 4... 6...  
**Medición:** baja tensión en hombros/mandíbula, respiración más lenta.  
**Errores comunes:** inhalar grande (eso activa).  
**Variante PRO:** al exhalar, imagina que el aire “apaga” una luz dentro.

### **Protocolo 7 — Descarga somática suave (2–3 min)**

**Para:** cuerpo inquieto (piernas nerviosas, tensión).

**Objetivo:** soltar energía sin encender más el sistema.

**Duración:** 2–3 min.

**Pasos:**

1. Sube hombros 5s (como encogerte).
2. Suelta 10s (como derretirte). Repite 3 veces.
3. Sacude manos 15–20s como si te quitaras agua.
4. Relaja mandíbula: deja un pequeño espacio entre dientes.
5. Estira cuello muy lento (sin tirar) 30s.  
**Medición:** sensación de “descanso” o calor en manos.  
**Errores comunes:** hacerlo fuerte o rápido (eso activa).  
**Variante PRO:** añade un suspiro largo al final (aunque sea fingido).

### **Protocolo 8 — Escaneo corporal guiado (5–7 min)**

**Para:** cuesta “sentir sueño”, todo está en la cabeza.

**Objetivo:** bajar de la mente al cuerpo.

**Duración:** 5–7 min.

**Pasos:**

1. Lleva atención a **pies:** suelta dedos 5s.
2. **Pantorrillas:** afloja como si pesaran.
3. **Muslos:** deja que caigan.
4. **Abdomen:** permite que se ablande (sin “meter barriga”).
5. **Pecho:** exhala y siente que baja un poquito.
6. **Mandíbula:** suelta.

7. **Ojos:** afloja alrededor, como cuando te da sueño real.
8. Cierra con 3 exhalaciones largas.  
**Medición:** aparece pesadez, bostezos o calma.  
**Errores comunes:** hacerlo como tarea. Esto es sentir, no hacerlo perfecto.  
**Variante PRO (NHR):** añade frases suaves: **“y mientras sueltas... el cuerpo aprende... que ya puede dormir.”**

### **Protocolo 9 — Reset 90 (BIO+) (90s)**

**Para:** picos nocturnos (de repente sube la activación).

**Objetivo:** cortar el pico antes de que crezca.

**Duración:** 90 segundos.

**Pasos:**

1. Detecta una señal del cuerpo: mandíbula apretada / pecho tenso / respiración rápida.
2. Inhala 3s, exhala 6s (x6 ciclos).
3. Abre la mirada (periférica) 10–15s: mira sin “buscar”.
4. Ajusta postura: hombros abajo, pies apoyados o espalda en el colchón.
5. Frase: **“Esto es activación, no peligro.”**  
**Medición:** activación antes/después (0–10).  
**Errores comunes:** asustarte de la activación (“¿qué me pasa?”).  
**Variante PRO:** añade contacto: mano en pecho 20s.

### **Protocolo 10 — Seguridad vagal (periférica + voz cálida) (2–4 min)**

**Para:** hipervigilancia nocturna (el cuerpo “vigila”).

**Objetivo:** enviar señal de calma usando mirada + tono.

**Duración:** 2–4 min.

**Pasos:**

1. Mira al frente y abre la visión hacia los lados 30s.
2. Exhala largo 3 veces.
3. Dite en voz baja, como si hablaras a alguien querido:  
**“Estoy a salvo en este momento.”**
4. Repite 2 veces más, despacio.  
**Medición:** ojos más suaves / pecho menos apretado.

**Errores comunes:** decir la frase rápido o con enfado.

**Variante PRO:** añade una sonrisa mínima (no falsa): el cuerpo interpreta.

## **BLOQUE C — MENTE Y RUMIACIÓN**

### **Protocolo 11 — Vaciado mental 3×3 (3 min)**

**Para:** pensamientos repetitivos al acostarte.

**Objetivo:** sacar los pensamientos de la cabeza y ponerlos en un lugar.

**Duración:** 3 min.

**Pasos:**

1. Escribe 3 cosas que te preocupan (frases cortas).
2. Para cada una escribe 1 acción mínima para mañana (muy pequeña).
3. Escribe una frase de cierre: **“Por hoy, esto queda aquí.”**
4. Dobla el papel o cierra la libreta. Señal física de “cerrado”.

**Medición:** baja el impulso de seguir pensando.

**Errores comunes:** convertirlo en planificación larga.

**Variante PRO:** si vuelve la mente, señálale el papel: “ya está escrito”.

### **Protocolo 12 — Probable vs. terrible (PNL) (2–4 min)**

**Para:** catastrofismo nocturno.

**Objetivo:** bajar amenaza imaginada y volver a lo real.

**Duración:** 2–4 min.

**Pasos:**

1. Escribe: “Lo terrible sería \_\_\_\_.”
2. Escribe: “Lo probable es \_\_\_\_.”
3. Escribe: “Mañana haré este paso pequeño: \_\_\_\_.”
4. Respira una vez largo y di: **“Hoy no necesito resolverlo.”**

**Medición:** baja tensión al pasar de “todo” a “algo pequeño”.

**Errores comunes:** buscar certeza total.

**Variante PRO:** pon porcentajes (simple): probable 70%, terrible 5%.

### **Protocolo 13 — Submodalidades de sueño (PNL) (4–6 min)**

**Para:** imágenes mentales que activan.

**Objetivo:** bajar intensidad cambiando cómo se ve y se oye por dentro.

**Duración:** 4–6 min.

**Pasos:**

1. Nota la “película” interna que aparece.
2. Hazla más pequeña (como mini pantalla).
3. Aléjala (como si estuviera al fondo).
4. Ponla en blanco y negro.
5. Baja el volumen interno a 2–3/10.
6. Ahora crea una imagen alternativa: cama cálida, respiración lenta, oscuridad suave.
7. Mira esa imagen 10 segundos y exhala largo.

**Medición:** intensidad antes/después (0–10).

**Errores comunes:** intentar borrar la imagen a la fuerza.

**Variante PRO:** añade un borde “de dibujo” a la película activante (pierde seriedad).

### **Protocolo 14 — Voz crítica a volumen 3/10 (DHE) (2–3 min)**

**Para:** autocrítica nocturna.

**Objetivo:** bajar ruido mental para poder soltar.

**Duración:** 2–3 min.

**Pasos:**

1. Detecta la voz interna (¿cómo suena?).
2. Baja el volumen a 3/10 como si tuvieras un mando.
3. Hazla más lenta y grave (pierde fuerza).
4. Muévela lejos (como si estuviera en otra habitación).
5. Dite: “**Gracias. Mañana lo miro.**”

**Medición:** la voz pierde intensidad o urgencia.

**Errores comunes:** discutir con la voz.

**Variante PRO:** ponle subtítulos y quita el sonido (la mente lo entiende).

## Protocolo 15 — Botón “VOLVER” (DHE: retorno al presente) (2–3 min)

**Para:** distracciones mentales y bucles.

**Objetivo:** crear un gesto rápido de retorno al descanso.

**Duración:** 2–3 min.

**Pasos:**

1. Elige 2 detectores:
  - diálogo que no para
  - tensión en mandíbula o frente
2. Cuando aparezcan, aplica regla: baja el volumen mental a 4/10 y respira 15s amplio.
3. Crea un botón interno grande que diga: **VOLVER**.
4. Púlsalo y vuelve a sentir: pies, sábanas, almohada.
5. Ensaya 3 veces ahora, para entrenarlo.  
**Medición:** vuelves más rápido al cuerpo.  
**Errores comunes:** pulsar el botón pero seguir pensando igual.  
**Variante PRO:** acompaña el botón con una palabra: **“Ahora.”**

## BLOQUE D — EMOCIÓN Y CARGA ACUMULADA

### Protocolo 16 — Permiso emocional (2–5 min)

**Para:** nudo en garganta, tristeza, ansiedad emocional.

**Objetivo:** permitir para que el pico baje (sin luchar).

**Duración:** 2–5 min.

**Pasos:**

1. Mano en pecho y abdomen.
2. 3 respiraciones 3/6 (inhala 3, exhala 6).
3. Nombra lo que hay: **“Ahora siento \_\_\_\_.”**
4. Añade: **“y puedo sostenerlo.”** (como sostener un vaso, sin romperlo)
5. Observa 30 segundos sin cambiar nada.  
**Medición:** la emoción baja un poco o se vuelve más suave.  
**Errores comunes:** intentar “quitártelo” rápido.  
**Variante PRO:** si sale llanto, deja que sea pequeño y real. Eso regula.

### **Protocolo 17 — Gratitud concreta 1-1-1 (3 min)**

**Para:** mente que busca peligro.

**Objetivo:** orientar el sistema hacia seguridad y cierre.

**Duración:** 3 min.

**Pasos:**

1. 1 cosa buena de hoy (pequeña vale).
2. 1 cosa que aprendiste.
3. 1 cosa pequeña para mañana (muy simple).
4. Di: **“Hoy ya terminó.”**

**Medición:** baja sensación de amenaza.

**Errores comunes:** buscar gratitud “perfecta”.

**Variante PRO:** escribe 1 frase: “Hoy hice lo que pude.”

### **Protocolo 18 — Colapso de anclajes (NHR) (8-12 min)**

**Para:** disparadores nocturnos específicos (cama, silencio, oscuridad).

**Objetivo:** cambiar la etiqueta interna del disparador: de alarma a calma.

**Duración:** 8-12 min.

**Pasos:**

1. Imagina el disparador suave (estar en la cama) a **3-4/10**.
2. Crea un recurso fuerte 8-9/10 (recuerdo de calma, lugar seguro, sensación).
3. Ancla el recurso (pulgares e índices).
4. Activa ambos: disparador leve + recurso 10-20s.
5. Suelta primero el disparador, mantén el recurso 5s más.
6. Repite 3 veces.
7. Prueba: imagina la cama otra vez y mide.

**Medición:** el disparador baja o dura menos.

**Errores comunes:** empezar con disparador fuerte (te secuestra).

**Variante PRO:** después, haz Protocolo 6 (4-6) por 1-2 min.

### **Protocolo 19 — Película al revés (NHR) (10–15 min)**

**Para:** recuerdos activantes al acostarte.

**Objetivo:** quitar “peso” emocional al recuerdo.

**Duración:** 10–15 min.

**Pasos:**

1. Pon el recuerdo en una pantalla (tú mirando desde lejos).
2. Blanco y negro, sonido bajo.
3. Rebobina hacia atrás muy rápido.
4. Añade música absurda (suave, pero ridícula).
5. Repite 3–5 veces.
6. Instala recurso (calma) con un ancla.
7. Imagina la noche durmiendo mejor (10s).

**Medición:** el recuerdo se siente más lejano o menos intenso.

**Errores comunes:** verlo desde dentro (te mete en la emoción).

**Variante PRO:** reduce el tamaño de la pantalla cada repetición.

### **Protocolo 20 — “Yo dormido del futuro” (entrevista) (7–10 min)**

**Para:** hábitos nocturnos caóticos.

**Objetivo:** diseñar un ritual simple y realista.

**Duración:** 7–10 min.

**Pasos:**

1. Imagina a tu “yo del futuro” que duerme bien (tranquilo, normal).
2. Pregúntale 3 cosas:
  - ¿A qué hora cortas pantallas?
  - ¿Qué haces 10 min antes?
  - ¿Qué haces si te despiertas?
3. Responde en primera persona: “Yo hago...”
4. Elige 2 hábitos para 7 noches (solo 2).
5. Escríbelos como regla pequeña: “Esta semana: \_\_\_\_ y \_\_\_\_.”

**Medición:** consistencia 7 noches (no perfección).

**Errores comunes:** querer cambiar 10 cosas a la vez.

**Variante PRO:** deja una “mini rutina de emergencia” si fallas: respiración 4–6 + escaneo 90s.

## **BLOQUE E — REPATTERNING (PNL + DHE + NHR)**

### **Protocolo 21 — Swish identidad “Yo que duerme” (NHR/PNL) (5–8 min)**

**Para:** patrón identitario “yo duermo mal”.

**Objetivo:** instalar una imagen interna de descanso posible.

**Duración:** 5–8 min.

**Pasos:**

1. Imagen A: tú en la cama inquieto (pequeña, blanco y negro).
2. Imagen B: tú durmiendo profundo (a color, respiración lenta, cara suave).
3. Swish: la B crece y ocupa todo; la A se apaga y se va.
4. Repite 5 veces, cada vez más rápido.
5. Prueba: piensa “me voy a la cama” y observa tu cuerpo.
6. Future pace: imagina 3 noches durmiendo mejor, sin perfección.

**Medición:** menos resistencia al ir a la cama.

**Errores comunes:** hacerlo lento o con dudas. Es un “cambio rápido” de imagen.

**Variante PRO:** ancla final: pulgar/índice + frase: **“Mi cuerpo sabe dormir.”**

#### **4) RUTINAS LISTAS**

##### **Rutina 3–5 minutos (emergencia)**

1. Protocolo 9 (Reset 90)
2. Protocolo 6 (Respiración 4–6) 2–3 min
3. Protocolo 15 (Botón VOLVER)

##### **Rutina 10–20 minutos (ritual)**

- Protocolo 1 (corte de pantallas) + Protocolo 2 (oscuridad)
- Protocolo 6 (respiración) + Protocolo 8 (escaneo corporal)
- Protocolo 11 (vaciado 3×3)

##### **Rutina 20–30 minutos (restauración)**

- Protocolo 3 (ancla de mañana) + Protocolo 4 (cena)
- Protocolo 5 (Panel Modo Noche)
- Protocolo 18 o 21 (según patrón)

## **5) PLAN DE 7 NOCHES (ENTRENAMIENTO)**

### **Regla**

Tu sistema aprende por repetición. El objetivo no es perfección; es **consistencia mínima**.

### **Noches 1-2**

- Rutina ritual 10-20 min.
- Registro: activación y rumiación (0-10).

### **Noches 3-4**

- Añade 1 protocolo de Repatterning (21 o 18).
- Practica el Panel Modo Noche (P5).

### **Noches 5-6**

- Ajusta entorno: oscuridad progresiva + temperatura fresca + teléfono fuera.
- Si te despiertas: Protocolo 6 + Protocolo 15.

### **Noche 7**

- Revisa tu bitácora.
- Elige tus 3 protocolos “núcleo” para repetir 14 días.

## **6) 3 AUDIOS NOCTURNOS (GUIONES LISTOS)**

**Recomendación:** 8–12 minutos cada uno. Voz lenta, pausas reales. Música opcional muy suave.

### **Audio 1 — “Descenso BIO+ (10 minutos)”**

**Objetivo:** bajar activación y preparar el cuerpo.

#### **Guion (resumen listo para grabar):**

“Bienvenido. Ahora vas a bajar la activación... Inhala 4... exhala 6...  
Suelta mandíbula... baja hombros... abre visión periférica...  
Mientras exhalas, tu cuerpo entiende que puede reparar...  
Lleva atención a los pies... suelta... pantorrillas... suelta...  
Y cada exhalación es una señal de seguridad...  
Si aparece un pensamiento, no lo sigas. Pulsa el botón VOLVER...  
Y vuelves a la respiración... 4... 6...  
Tu cuerpo aprende... ahora... a dormir.”

### **Audio 2 — “Cierre mental 3×3 + Modo Noche (10–12 minutos)”**

**Objetivo:** vaciar la mente y activar el Panel DHE.

#### **Guion (resumen):**

“Vas a escribir o imaginar tres preocupaciones...  
Por cada una, una acción pequeña para mañana...  
Ahora activa tu Panel... baja Luz... baja Volumen... baja Velocidad...  
Pulsa Modo Noche...  
Y nota cómo tu cabeza se apaga por etapas...”

### **Audio 3 — “Inducción NHR suave + Ancla de sueño profundo (12–15 minutos)”**

**Objetivo:** crear una respuesta automática de sueño.

#### **Guion (resumen):**

“Mira un punto... respira... y al exhalar permites cerrar los ojos...  
Cuenta 10... 9... y cada número baja más...  
Recuerda una calma 9/10... trae imagen más cerca, más cálida...  
En el pico, toca pulgar e índice... y tu cuerpo hace clic...  
Ahora imagina tu yo durmiendo... respiración lenta...  
Y esa plantilla se instala... para hoy... y para las próximas noches...”

## 7) HOJAS DE TRABAJO (IMPRIMIBLES)

### Bitácora nocturna

Fecha	Activación (0-10)	Rumiación (0-10)	Protocolos usados	Minutos para dormir	Despertares	Calidad al despertar (1-10)
-------	-------------------	------------------	-------------------	---------------------	-------------	-----------------------------

### Mi ritual mínimo (10 minutos)

1. Señal ambiental (luz/pantallas): \_\_\_\_\_
2. Regulación corporal (respiración/escaneo): \_\_\_\_\_
3. Cierre mental (3x3 o Panel): \_\_\_\_\_

**Si me despierto de madrugada, hago:** \_\_\_\_\_

## **8) PREGUNTAS FRECUENTES**

### **¿Cuánto tiempo tarda en notarse?**

Muchas personas notan cambios la primera semana si hay consistencia. Para consolidar, repite 14–21 días.

### **¿Qué hago si me despierto a las 3 a. m.?**

Evita luchar. Haz Protocolo 6 (4–6) + Protocolo 15 (VOLVER) 2–3 min. Evita pantallas.

### **¿Puedo usar los protocolos todos los días?**

Sí. Están diseñados para entrenamiento suave y repetible.

### **¿Esto sustituye terapia o medicina del sueño?**

No. Es apoyo de autorregulación. Si hay señales de alerta, busca ayuda profesional.

## **Cierre**

Dormir mejor no es fuerza de voluntad. Es **diseño de señales**.

Tu plan mínimo para esta semana:

- Ritual 10–20 min (1 protocolo de A + 1 de B + 1 de C)
- Bitácora nocturna
- 1 protocolo de repatterning 2–3 veces por semana

“Mi cuerpo aprende seguridad por repetición.”