



MINI-TERAPIA · DOLOR #25

Cuánto tarda en arreglarse un insomnio

El proceso realista de recuperación del insomnio crónico según CBT-I: de 4 a 12 semanas. Franjas temporales verificables, plan de 7 noches para empezar mañana, y la frase que sostiene cuando la noche pesa. **Una pieza para la persona que ya lleva meses durmiendo mal y quiere saber cuánto falta.**

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 17 de agosto de 2026 · 15 min de lectura + 10 min de herramienta

Lo que esta guía responde (y lo que no)

Si llevas más de tres meses durmiendo mal, una pregunta empieza a aparecer antes de cualquier otra: cuánto va a tardar esto. La respuesta corta —y honesta— es que depende de qué hagas y de cuánto llames arreglarse. La buena noticia: el cuerpo no perdió la capacidad. Está secuestrada por un patrón aprendido. Y se desarma. **El proceso realista con Terapia Cognitivo-Conductual del Insomnio (CBT-I) es de 4 a 12 semanas para notas mejorías sostenidas. No una noche. No un mes. Semanas de trabajo concreto con la herramienta adecuada.** Esta guía pone los plazos en línea de tiempo real, no en la promesa de un truco.

Lo que pasa si no haces nada (lo que la evidencia muestra)

El insomnio agudo —el de las primeras semanas ligado a un evento— tiende a cronificarse. Las guías clínicas actuales estiman que, sin intervención, entre el 50% y el 70% de las personas que pasan por insomnio agudo siguen teniendo síntomas un año después. El cuerpo no se rompe. Lo que se afianza es el patrón: la cama se asocia con frustración, la noche se vuelve el momento de resolver, el día siguiente se vive con la cabeza más embotada. Una proporción significativa entra en el territorio crónico en menos de un año.

Lo que pasa si haces CBT-I bien hecha

CBT-I es el tratamiento de primera línea para el insomnio crónico según las guías clínicas actuales (American College of Physicians, European Sleep Research Society, NICE del Reino Unido). Incluye control de estímulos, restricción de tiempo en cama, reestructuración cognitiva y, en algunos casos, relajación. Los efectos se equiparan con los hipnóticos en el corto plazo y los superan entre los 6 y 12 meses. Lo que se gana con CBT-I se sostiene. Lo que se gana con pastillas se pierde cuando se dejan las pastillas.

La línea de tiempo realista

Semana 1: la primera semana se siente peor. La restricción de tiempo en cama duele. La mejoría subjetiva llega al 15–25%. Lo que cambia: tu relación con la cama.

Semanas 2–4: aparecen las primeras noches buenas. No todas. No seguidas. La frustración con el proceso baja del 80 al 60%.

Semanas 4–8: la consolidación empieza. Latencia de sueño baja de 30 a 18 minutos. Despertares nocturnos de 2.8 a 1.5. La sensación al despertar pasa de destruido a cansado pero vivo.

Semanas 8–12: la mayor parte del trabajo está hecho. La confianza vuelve —la certeza interna de que vas a poder dormir.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo a las 3am

Estos son los pensamientos que más repetimos cuando el cuerpo se acelera. Si te identificás con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · IDENTIDAD ROTA

"Mi cuerpo ya no sabe dormir."

Traducción: El cuerpo no perdió la capacidad. La tiene secuestrada por un patrón neuroconductual. Reentrenar la regulación del sueño es trabajo de semanas, pero es reversible.

PENSAMIENTO 2 · TIEMPO

"Tengo que arreglarlo ya, no puedo más."

Traducción: Las CBT-I toma 4-12 semanas para notas mejoría sostenida. Eso no es 'rápido' según el reloj emocional, pero es realista según la evidencia. El cuerpo no necesita urgencia — necesita constancia.

PENSAMIENTO 3 · TRATO

"Si descanso lo suficiente, se va solo."

Traducción: Descansar de más no es terapia. Compensar con naps largas y horas extra en la cama refuerzan el patrón. Lo que funciona es restricción de tiempo en cama y reasociación.

PENSAMIENTO 4 · VOLUNTAD

"Si fuera más fuerte, lo superaría."

Traducción: La fuerza de voluntad no es el camino. El insomnio es un patrón aprendido — se desarma con técnica consistente. CBT-I es la técnica con mejor evidencia. No se trata de ser fuerte, se trata de aplicarla.

PENSAMIENTO 5 · PASTILLAS

"Una pastilla para dormir es la solución."

Traducción: Las benzodicepinas y los Z-drugs ayudan a dormir en noches puntuales, pero tienen tolerancia, dependencia y efectos sobre la consolidación del sueño. CBT-I supera a las pastillas a los 6-12 meses y no genera dependencia.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

***"no estás roto. El cuerpo no perdió la capacidad
— la tiene secuestrada. Y se desarma."***

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Hoy no hagas nada más que anotar la hora a la que te dormiste y a la que te despertaste. Solo eso. Sin cambiar nada todavía. Solo observar.
Día 2	Hoy implementa el control de estímulos básico: la cama solo para dormir. No leer, no celular, no TV. Si a los 20 minutos no te dormiste, te levantás, volvés a la cama solo cuando tengas sueño.
Día 3	Hoy anota tu ventana de sueño real: el tiempo promedio que dormiste esta semana. Tu nueva hora de levantarte va a ser fija, alineada con esa ventana. La hora de dormir va a calcularse a partir de levantarte.
Día 4	Hoy caminá 30 minutos al sol de la mañana. La luz natural regula el ritmo circadiano. Es el antídoto más simple contra el desfase del ritmo sueño-vigilia.
Día 5	Hoy eliminá las pantallas 1 hora antes de dormir. Sustituilas por algo manual: un libro de papel, una conversación, music suave. El objetivo no es entretenerse — es bajar la activación.
Día 6	Hoy anota en una hoja las cinco mejores noches del último mes y las cinco peores. Busca un patrón. ¿Las buenas tienen algo en común? ¿Las malas? Sin sacar conclusiones todavía, solo observá.
Día 7	Hoy mira los seis días anteriores con alguien de confianza. Hablar del insomnio baja la carga cognitiva. Si a las 6 semanas nada cambia, pide ayuda profesional con esta hoja en la mano.

Herramienta: mini-bitácora de 7 noches (15 minutos al despertar)

Esto se queda solo en tu dispositivo. Tu cabeza merece un espacio privado.

ANTES DE EMPEZAR

1. Consigue una hoja o abre un documento. El formato importa menos que la continuidad.
2. Hacer una tabla con cuatro columnas: noche, latencia, despertares, despertar.
3. En latencia, anota cuántos minutos te costó dormirte esa noche (redondea a 5).
4. En despertares, anota cuántas veces te despertaste.
5. En despertar, anota cómo te sentís al despertar: destruido, cansado, regular, vivo.

LA MAÑANA SIGUIENTE

6. Repite cada mañana, antes de mirar el teléfono.
7. Si una noche fue muy mala, no la edites. Pone lo que pasó, no lo que querrías que hubiera pasado.
8. Al séptimo día, mira la hoja entera — el patrón se ve de un vistazo, no en la noche.
9. Identifica qué noche fue mejor y qué hiciste ese día antes.
10. Identifica qué noche fue peor y qué pasó — busca conexiones, no causalidades lineales.
11. Si hay una noche claramente mejor, repite ese día (no solo lo de la noche — lo del día entero).

SI ESTO NO ALCANZA

12. Si todas las noches son iguales de malas, no saques conclusiones todavía. Sigue una semana más.
13. Si en dos semanas no aparece nada distinto, pide ayuda profesional con esta hoja en la mano.
14. Esta hoja no es para vos — es la herramienta con la que un profesional puede decidir mejor.
15. Una vez por semana, mira la hoja con alguien de confianza. Hablar del insomnio baja la carga cognitiva.