

LOS 7 HÁBITOS para DORMIR BIEN

Ana Muñoz

Nº1 EN ASMR EN ESPAÑA



INCLUYE
VÍDEOS
EXCLUSIVOS

LIBROS CÚPULA

LOS 7 HÁBITOS
para
DORMIR BIEN

Ana Muñoz

Nº1 EN **ASMR** EN ESPAÑA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Texto: Ana Muñoz, 2019

© Ilustraciones interiores: Javier Bellota

Edición: Rosa María Prats de la Iglesia

Diseño interior: dtm+tagstudy

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de cubierta: © Xavier Torres-Bacchetta

Primera edición: septiembre de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2601-1

D. L.: B 11.508-2019

Impresión: Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	11
HÁBITO 1. SONIDOS PARA RELAJAR	19
HÁBITO 2. LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS Y CON CAFEÍNA	43
HÁBITO 3. DISTRACCIONES: VIDEOJUEGOS, DISPOSITIVOS MÓVILES Y SERIES	61
HÁBITO 4. MASAJES QUE NOS AYUDAN A DESCANSAR	81
HÁBITO 5. CUERPO Y MENTE	97
HÁBITO 6. CARICIAS DE AGUA: BAÑOS Y DUCHAS	119
HÁBITO 7. OBJETOS RELAJANTES	129
CONCLUSIÓN O EPÍLOGO	145
DIARIO DE LOS 21 DÍAS	153



HÁBITO 1

SONIDOS
PARA
RELAJAR

En este primer capítulo vamos a comenzar con mi punto fuerte: relajar a través de los sonidos. En la introducción explicaba que en YouTube me dedico a hacer vídeos relajantes. En ellos juego con los sonidos para conseguir un estado de relajación. Soy consciente de que el ASMR ayuda a muchas personas, pero que también existe un público al que no le gusta, y por eso, en este capítulo de sonidos vamos a experimentar con tres tipos de sonidos: ASMR, ruido blanco y el último sonido lo elegirás tú de entre los sonidos o la música que más te relajan. Cuando acabemos de escucharlos todos decidiremos cuál de ellos pasará a ser tu nuevo hábito.

Como te comentaba en la introducción, lo ideal es que dediques tres días a este capítulo, pero si necesitas más tiempo, no pasa nada. Adapta el libro a tus necesidades y a tu ritmo. Si te

parece bien podemos dedicar un día al ASMR, otro al ruido blanco, y el último día, a tu sonido o música favoritos y a decidir con cuál te quedas para convertirlo en un hábito.

Para alcanzar el éxito con este libro y que mejores tu forma de descansar, es importante que estés dispuesto a probar y que seas constante con todo aquello que te funcione. Lo más difícil será comenzar el hábito, puesto que mantenerlo es mucho más fácil. Si eres capaz de realizar lo mismo durante veintiún días, será más fácil de interiorizarlo y de que forme parte de tu rutina diaria.

Si estás preparado, vamos a empezar. A continuación, trataremos de averiguar juntos qué sonidos son los que te relajan especialmente y los usaremos como terapia del sueño. Comencemos con el ASMR.



VÍDEOS DE ASMR

Es probable que ya sepas qué es el ASMR y no haga falta que te explique nada, ya sabes de sobra que te funciona. Si no es el caso, te diré que ASMR son las siglas de Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, una expresión que se refiere a la sensación de hormigueo que se puede sentir en la cabeza o en todo el cuerpo como respuesta involuntaria a una serie de estímulos visuales y auditivos.

¿Cómo se explica esa sensación tan agradable, esa reacción ante según que sonidos? El oído es un sentido que está muy conectado con la relajación, con el estrés y con el estado de ánimo.

Seguro que alguna vez te has puesto muy nervioso en los atascos cuando la gente empieza a pitar, se te han puesto los pelos de punta al escuchar ese ruido tan desagradable que produce una tiza chirriando en una pizarra, has reaccionado al escuchar llorar a un niño pequeño y seguro que te has puesto melancólico con alguna canción antigua. Esto es debido a que lo que escuchamos tiene un efecto en nuestro cerebro.

Pero cuando el estímulo nos parece agradable, se desencadena una reacción involuntaria de cosquilleo, un hormigueo que nos recorre diferentes partes del cuerpo

y nos relaja enormemente. Por lo general, el ASMR se produce a partir de unos estímulos denominados *triggers* o detonantes, y algunos de ellos pueden ser escuchar una voz susurrante o también sonidos cadenciosos, como el deslizarse de un lápiz sobre un papel, el tamborileo suave de unos dedos o el paso de las páginas de un libro.

El ASMR también puede desencadenarse mediante estímulos táctiles, como el contacto de unas manos, los masajes, etcétera, pero yo me voy a centrar aquí y ahora en la parte auditiva.

En mi canal de YouTube utilizo el sentido del oído para relajar. Siempre hablo en un tono bajito para crear un ambiente de paz e inducir al sueño y la relajación. Uso diferentes micros hipersensibles y hago distintos tipos de vídeos (recreando masajes, cortes de

pelo, sesiones de maquillaje o contando anécdotas, entre otras situaciones), conocidos como *roleplays*. En ellos, transmito toda mi energía positiva, hablo de diferentes temas para distraer a la gente de sus problemas y emito o elaboro algunos sonidos relajantes. La experiencia resulta más envolvente si se utilizan unos auriculares que aislen el ruido exterior y permitan oír mejor el audio del vídeo. Además, habría que buscar un ambiente relajado, tranquilo y sin ruidos para poder entrar más fácilmente en ese deseado estado de desconexión y relajación.

Muchas personas son capaces de relajarse con estos vídeos, pero solamente un cierto número siente una relajación extremadamente profunda con esta técnica. ¿Serás tú uno de estos privilegiados?

Ahora vamos a comenzar por probar cuatro tipos de

ASMR y sería genial que rellenaras la tabla que encontrarás más adelante cuando hayas probado los vídeos que verás a continuación.

En los siguientes QR vas a tener sesiones exclusivas que solo podrán ver los lectores de este libro, puesto que los he creado solo para

vosotros, aunque en mi canal de YouTube (Love ASMR by Ana Muñoz) podrás encontrar muchísimos más.



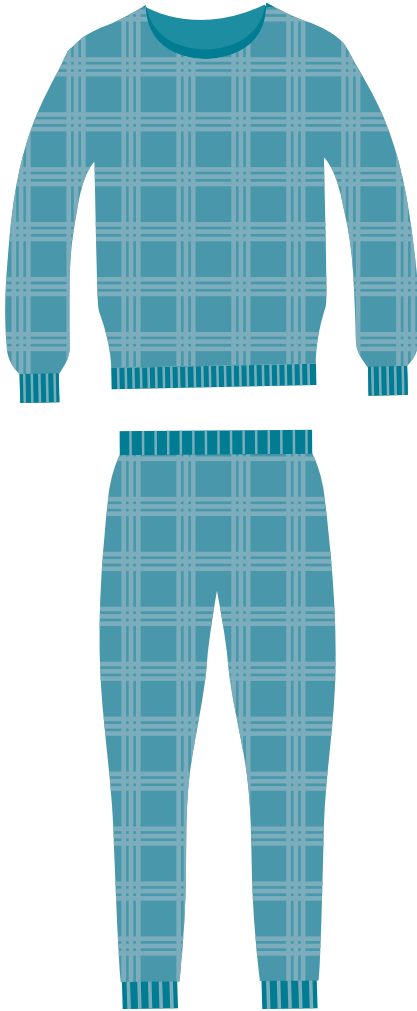
«RECUERDA DORMIRTE
CON UN SUEÑO Y LEVANTARTE
CON UN PROPOSITO.»

VAMOS A PREPARARNOS...

Antes de comenzar procura buscar un lugar tranquilo, con apenas nada de ruido y a ser posible poco iluminado. Intenta no tener distracciones, por lo que sería mejor que no llevaras el móvil encima y apartaras cualquier tipo de dispositivo electrónico. Si vas a usar el móvil para ver el vídeo, asegúrate de tener desactivadas las notificaciones y cualquier otra cosa que pueda alejarte del estado de relajación que queremos conseguir.

Te ayudará buscar una posición horizontal o, al menos, lo más cómoda

posible, para que tus músculos estén relajados. Es mejor ponerse ropa holgada, que apriete cuanto menos mejor: que nada impida que el cuerpo se sienta cómodo y sin tensiones. Si vas a ver el vídeo por la noche, puedes ponerte el pijama e incluso meterte en la cama. Por último, es algo en lo que suelo insistir mucho, es importante el uso de cascos o auriculares, ya que te ayudarán a aislarte del ruido del exterior y también te permitirán escuchar el sonido binaural del micrófono que uso en los vídeos.

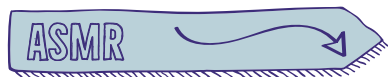


PARA ESCUCHAR ASMR:

1. Busca un lugar tranquilo.
2. Aleja el móvil de ti o al menos ponlo en silencio y con las notificaciones desactivadas.
3. Colócate en posición horizontal y relajada.
4. Usa ropa cómoda y que no te apriete.
5. Utiliza auriculares para aumentar la experiencia.

Los vídeos ASMR se han convertido en tendencia en los últimos años. Numerosos estudios tratan de encontrar la clave del éxito de estos vídeos llegando a la conclusión de que producen calma, bienestar y relajación.

¿Estás ya a punto? Vamos entonces con el primer vídeo:

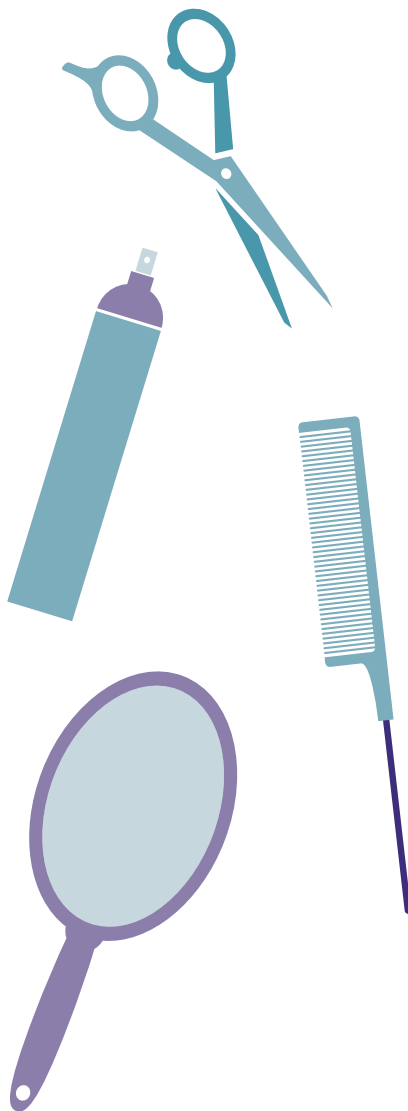


ROLEPLAY DE PELUQUERÍA

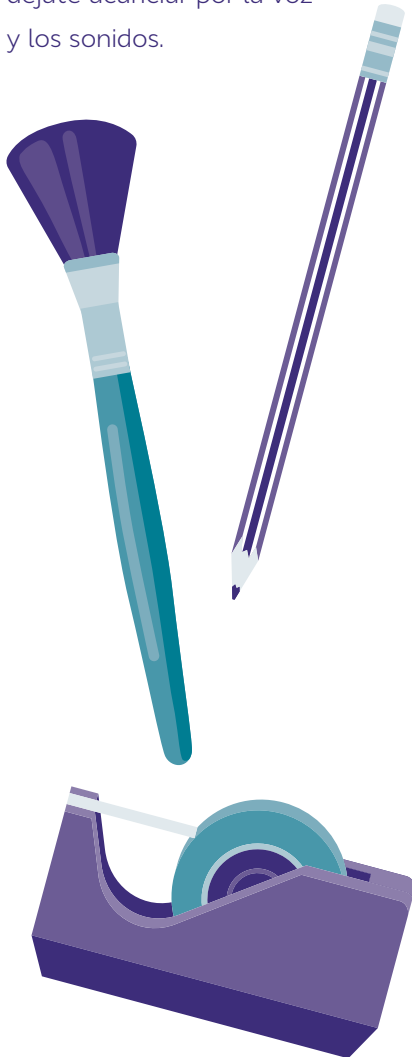
En este vídeo voy a simular un corte de pelo. A través del oído y la vista voy a intentar transportarte a un salón de belleza donde te vas a poder relajar completamente. Trata de meterte en el papel como lo hago yo, y déjate llevar por mi voz y por los sonidos que he creado para ti. ¡Ponte cómodo y disfruta!



Espero que te haya gustado. He usado un croma para que sea más realista, y puedas sumergirte aún más en el vídeo.



En el siguiente que he preparado para ti, el escenario cambia totalmente. Voy a usar un fondo negro, más relajante a la vista, y unas lucecitas cálidas. De nuevo, déjate acariciar por la voz y los sonidos.



ASMR

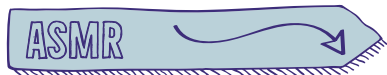
UTILIZANDO DIFERENTES OBJETOS

En este vídeo voy a hacer muchos sonidos. En ASMR se utiliza el término *trigger*, o detonante, para referirse a un sonido que relaja especialmente. Hay personas que se relajan muchísimo con el plástico, otras con el sonido que se produce al escribir... En este vídeo vamos a hacer un pequeño test para descubrir el tuyo.

¡Relájate y no olvides tus auriculares!



Estamos llegando al último vídeo ASMR de este libro, pero recuerda que tienes muchísimos más en mi canal de YouTube.

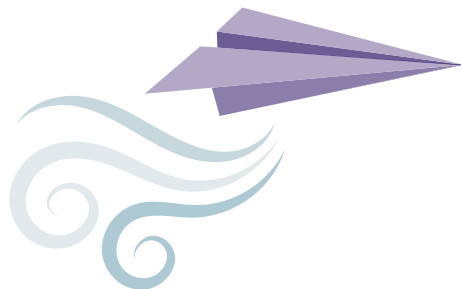


VISUAL

Por último, vamos a probar el ASMR visual. Se trata de movimientos suaves que con algo de sonido de fondo pueden ayudar a que te relajés. En el vídeo vas a tener un poco de *brushing*, luces y movimiento de manos. ¡Espero que lo disfrutes!



Recuerda que el ASMR es algo muy personal y todos los vídeos no funcionan igual en todas las personas. Así que, si has notado que estos vídeos te relajan, estás de suerte, ya que solo un bajo porcentaje de la población es capaz de hacerlo. Muchos de mis suscriptores aseguran dormir mucho mejor e incluso ponen los vídeos a sus hijos y los recomiendan a familiares y amigos. Si por el contrario notas que no te hace nada o que te desagrada, no te desanimés. ¡Hay muchísima gente que siente lo mismo que tú! ¡No te preocupes, porque vamos a buscar otras alternativas que te funcionen!



Antes de pasar al siguiente sonido me gustaría que analizáramos un poco qué te ha parecido el ASMR.

**A grandes rasgos,
¿te ha gustado?**

**¿Crees que podría ayudarte
visualizar este tipo de vídeos?**

**¿Te ha gustado alguno
especialmente?**

**¿Has encontrado tu detonante
o trigger?**

**Si tuvieras que organizar los
tres vídeos en función de
su mayor o menor eficacia
en tu relajación, ¿cómo los
ordenarías?**

1.

2.

3.

CONSEJO

Para hacer este hábito más fácil de cumplir diariamente, puedes ver un vídeo ASMR justo antes de ir a dormir.



Espero que estés listo para el siguiente tipo de vídeo que probaremos. Tanto si te ha gustado el ASMR como si

no, vamos a escuchar otro sonido relajante. ¡Quién sabe si se convertirá en tu mejor somnífero!

EL RUIDO BLANCO

Técnicamente, es un tipo de ruido o sonido que integra todo el espectro de frecuencias sonoras existentes, de forma armónica y sin que ninguna destaque por encima de las otras, con lo que se produce un ruido calmante que neutraliza todos los demás. ¿Te suena lo de dormirse frente a un televisor con el volumen moderado? Seguro que te ha pasado más de una vez... ¿Por qué ocurre eso? Porque el ruido blanco es un sonido constante que impide

que otros sonidos y ruidos invadan nuestra percepción auditiva, y, en consecuencia, tiene la capacidad de tranquilizar a quien lo oye, con un efecto parecido al de la lluvia o al de un arroyo que se desliza por una ligera pendiente.

A veces no podemos dormir porque, mientras nuestros sentidos se desconectan, el oído sigue activo. Por esta razón, si no queremos despertarnos por culpa de algún ruido de fondo, podemos «entreteener» a

nuestro oído recurriendo al ruido blanco.

Podemos encontrar diferentes tipos de ruido blanco, como, por ejemplo, el sonido constante de la lluvia, las olas del mar, un ventilador o también se puede crear con programas informáticos.

En este apartado vamos a probar tres: el artificial, el sonido de lluvia y el de las olas del mar.

A diferencia del ASMR, estos audios son totalmente impersonales, no hay que prestarles atención y se usan

como sonido de fondo. Son vídeos mucho más largos, por lo que, si quieres, puedes utilizarlos durante toda la noche.



PARA ESCUCHAR RUIDO

BLANCO:

1. Póntelo para dormir.
2. Puedes usarlo de fondo sin usar auriculares, como sonido ambiente.
3. Ponlo con un volumen bajito.



«EL SUEÑO ES LA ÚNICA
MEDICINA EFECTIVA.»

SÓFOCLES

ES HORA DE PREPARARSE...

A continuación, te dejo tres códigos QR para que pruebes este tipo de terapia contra el insomnio. Lo ideal es que lo escuches por la noche, para dormir o mientras

duermes. Probaremos tres tipos: sonido artificial, sonido de lluvia y sonido de olas del mar, y al final valoraremos la efectividad que han tenido en ti estos sonidos.



«UNA MENTE EN CALMA
TRAE FUERZA INTERIOR
Y CONFIANZA EN UNO MISMO,
POR ESO ES MUY IMPORTANTE
PARA LA BUENA SALUD.»

DALÁI LAMA

ASMR

SONIDO ARTIFICIAL

He creado este vídeo con un programa informático. Como vas a comprobar, es un vídeo más largo que los de ASMR. Te acompañará hasta que te duermas y probablemente estará contigo durante un rato más. Es un sonido algo extraño, como de interferencias. Si te apetece, pruébalo con auriculares y sin ellos, y utiliza diferentes intensidades hasta encontrar la ideal para ti. En mi caso, por ejemplo, lo ideal es una intensidad muy suave, casi inapreciable. Lo pongo en el iPad, sin auriculares, y lo dejo en la mesilla de noche.



ASMR

SONIDO DE LLUVIA

A muchas personas la perspectiva de una tarde de lluvia tras los cristales las relaja mucho. Puede que incluso tú seas una de ellas. El repiqueteo de las gotas, el viento, su cadencia... ¿Cómo resistirse? ¡Espero que lo disfrutes!



ASMR.

SONIDO DE OLAS DEL MAR

Dicen que las personas que viven cerca del mar tienen menos estrés, entre otros motivos por el efecto que ejerce en el cerebro el sonido de las olas. Este sonido es parecido al anterior, porque también es un sonido de agua, pero diferente, porque su caída también lo es. ¿Te imaginas tumbado en la arena, con los ojos cerrados y oyendo las olas acariciar la orilla, suave, muy suave? Es una de las sensaciones más placenteras que existen.

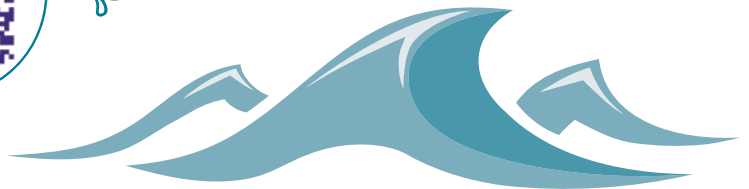
Espero que te relaje enormemente y que lo disfrutes.



CONSEJO

Si vives cerca del mar o tienes la oportunidad de poder ir, te recomiendo que pruebes a tumbarte en la arena, cerrar los ojos y concentrarte en el sonido del mar y en tu respiración. Haz las respiraciones lo más profundamente que puedas. Estoy segura de que será una buena experiencia.

Ya hemos probado los tres tipos de ruido blanco que tenía preparados para ti. Ahora es el momento de hacer la valoración correspondiente.



¿Te ha relajado alguno de estos sonidos?

¿Cuál?

¿Los usarías para dormir o más bien te molestan?

¿Crees que te gustaría usarlos para estudiar, trabajar, meditar o para cualquier otra actividad?

¿Lo probarías como hábito?

