

## Buffer zone

La siguiente técnica es una traducción y adaptación de: Edinger, J.D. & Carney, C.E. (2014). *Overcoming insomnia: A cognitive-behavioral therapy approach workbook (2<sup>nd</sup> edition)*. London, UK: Oxford University Press, Incorporated.

El objetivo de CBT-Insomnio es alinear los 3 sistemas que controlan nuestra capacidad para dormir:

1. **Impulso del sueño.** Activación conductual durante el día para lograr estar cansados al momento de dormir.
2. **Ciclo circadiano.** Sintonizar nuestro reloj biológico interno para indicarnos que nos vayamos a dormir en el momento adecuado.
3. **Reducción de la activación / excitación que interfiere con el sueño.** Esto incluye una variedad de técnicas de relajación, manejo del estrés y reducción de las preocupaciones relacionadas con el sueño.

El protocolo de CBT-I alinea estos 3 sistemas a través de un conjunto de modificaciones de conductas para lograr manejar los problemas del sueño. La mayoría de los/las pacientes responden a este tratamiento con bastante rapidez.

La técnica de “*buffer zone*” se utiliza para manejar el insomnio en aquellos/as pacientes con otras condiciones de la salud, donde ellos/as aprenden a manejar sus síntomas fuera de la cama. De esta manera, el/la paciente aprende a deshacer la relación de la cama con las preocupaciones. En esta zona de amortiguación, los/as clientes eligen actividades que los/as relajen y baje la excitación que interfiere con el sueño.

Nota: La idea es que, si la persona no puede dormir, tiene dolor físico, depresión, se salga de la cama y vaya al “*buffer zone*”. Sería elegir, un lugar fuera del cuarto donde la persona se dedique a relajarse y realizar actividades que lo calmen. He tenido clientes que han creado espacios donde ponen peceras, música, libros, velas, incienso, plantas, juegos de mesas, los cuales ellos/as han identificado les ayuda a calmar su mente. La clave está en elegir actividades donde la activación conductual sea leve, con la idea de que luego puedan irse a dormir. En el “*buffer zone*” no se permite el uso del celular y TV, ya que la activación conductual sería muy alta y no les ayudaría a conciliar el sueño (Talavera, 2021).

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)