

# El método militar para dormir rápido: cómo es el truco para hacerlo

08/08/2025



El **truco casero** para dormir rápido, popularmente llamado **método militar**, se volvió furor en redes sociales por su **eficacia** para ayudar a conciliar el sueño en cuestión de minutos. Quienes lo ponen en práctica afirman que, con la repetición diaria, se pueden notar mejoras significativas como un **descanso más profundo** y una notable **reducción del estrés**.

## El truco para dormir rápido: el método militar

Este **método** nace de una **táctica** diseñada por el **ejército estadounidense** a principios del **siglo XX**, pensada para que los **soldados** pudieran **dormir** incluso en situaciones de **alta**

**presión.** Décadas más tarde, el libro **“Relax and Win: Championship Performance”**, publicado en **1981**, difundió su **base teórica** y popularizó la **técnica**.

En esencia, este **truco casero** se enfoca en **relajar progresivamente la musculatura**, **controlar la respiración** y **vaciar la mente**, lo que facilita un **descanso rápido** y ayuda a **liberar tensiones** acumuladas durante el día.

Para implementarlo, se aconseja seguir una **rutina diaria** que entrene al **cuerpo** y a la **mente** a relajarse de manera casi automática. Primero, se deben **aflojar los músculos** de la **cara, hombros y brazos**, eliminando cualquier **rigidez**. Después, continuar con las **piernas y pies**, soltando cada zona de forma gradual.



Es fundamental **respirar pausadamente** y mantener **pensamientos tranquilos**. Con constancia, en unas **seis semanas** se notan mejoras notables en la **velocidad para conciliar el sueño**.

Varios **especialistas** destacan los **beneficios** de esta **técnica** para quienes sufren **ansiedad** o **insomnio ocasional**. Al poner el foco en la **relajación muscular** y la **respiración profunda**, el **cuerpo** activa el **sistema nervioso parasimpático**, encargado de generar **sensación de calma**.

Si bien no es una **solución mágica** ni reemplaza un **tratamiento médico**, su **práctica constante** puede ser un gran **aliado** para quienes buscan **vencer el insomnio** y disfrutar de un **descanso reparador**.

Su esencia reside en la **tranquilidad física y mental**, un objetivo cada vez más necesario en un **mundo acelerado** donde el **descanso** suele verse afectado por el **ritmo cotidiano**.

Fuente: Minuto 1