

# Me ayudó a superar mis problemas de sueño

Llegué a pensar que en los planes de Dios no estaba mi curación y decidí libremente ofrecer esto a Dios por aquellos que necesiten oraciones.

14/03/2019

Hace siete años, como resultado de un gran estrés, dejé de dormir. Por ejemplo, podía estar sin dormir dos noches enteras, la tercera dormir 30 minutos y la noche siguiente, de

nuevo, no dormir nada. De día no me podía desconectar ningún momento, con el fin de compensar la falta de sueño nocturno. Mi récord fue no dormir nada cuatro noches seguidas. Al principio, como mucha gente hace, intenté lograr el sueño con infusiones, algunos remedios psicológicos..., probé a no obsesionarme con que tengo que dormir (como recomiendan los especialistas), intentaba leer libros pesados, hacer punto, etc.

Como nada de esto me ayudó, el médico me recetó unos medicamentos muy fuertes. Algunos de ellos tampoco hacían efecto y otros me impedían trabajar con normalidad el día siguiente: me sentía como un zombi. Unos me aconsejaban esperar, otros decían que era mejor continuar tomando fuertes medicamentos, otros incluso me dijeron que gente como yo se vuelve loca. Por supuesto yo rezaba

por mi curación y mucha gente me apoyaba con su oración. Este estado continuó largo tiempo, unos dos o tres años, con diferentes niveles de intensidad. Estaba tan agotada psíquicamente que llegué a pensar que en los planes de Dios no estaba mi curación y decidí libremente ofrecer esto a Dios por aquellos que necesiten oraciones. Me sentía responsable de las personas que necesitaban este tipo de ayuda. Pensaba así: mientras no me vuelva loca, debo conseguirles aunque sea algún beneficio.

Durante casi medio año, cada noche rezaba por todos los que necesitaran alguna ayuda, y si tenía la suerte de dormir media hora, o una hora, estaba contenta y estaba convencida de que era un regalo de Dios. Describo mi estado con detalle porque mucha gente pasa por algo parecido y posiblemente mi historia les ayude. En febrero de este año una

amiga me dio la novena a Montse y me dijo que podía pedirle a Dios que me curara a través de su intercesión. Antes sabía un poco sobre Montse, pero ahora tenía en mis manos el texto de la novena en español y su foto con reliquia. Meditaba sobre su vida: tan corta y llena de sentido, sobre su sufrimiento, sobre su fuerza interior, etc. La segunda noche, cuando rezaba la segunda parte de la novena, cerré los ojos y empecé a pensar cómo era ella, cómo amaba la vida, y de repente oí una frase: “¡Si no quieres dormir, no duermas!” Esto no era una voz, ni un pensamiento mío, sino algo intermedio. Lo más extraño es que era en español y en ese momento mi nivel de español no me permitía entender esta frase correctamente. Parecía que en esta frase se concentraba todo: un buen consejo, consuelo e incluso una especie de reproche. Pero yo lo entendí en su “sentido completo” y tenía la

sensación de haberlo entendido no con la cabeza, sino con el corazón. Pasados 20 minutos me dormí y me desperté a las 5 de la mañana. La siguiente noche leí lo correspondiente al siguiente día de la novena y también dormí. No me podía creer que era verdad. Por supuesto, mi sueño no era tan profundo como antes, pero tenía el sentimiento de que poco a poco me iba fortaleciendo, después de una enfermedad duradera.

A fecha de hoy se puede decir que el insomnio ha quedado atrás. Si algún día tardo en dormirme, se lo pido a Dios a través de Montse y funciona. Estoy segura de que dentro de un tiempo será reconocida como santa. Aunque antes sabía que a través del sufrimiento nos purificamos y nos acercamos a Dios, solo el ejemplo de esta chica me “obligó” a entender y a sentir esto con profundidad. Todas las personas que sufren alguna

enfermedad y con dificultad encuentran sentido en esto o no lo encuentran, se pueden apoyar en Dios a través de Montse y descubrirlo, tener esperanza y curarse.

E. M. – Kazajistán

---

► [Clic aquí para enviar el relato de un favor recibido.](#)

También puede comunicar la gracia que se le ha concedido mediante correo postal a la *Oficina de las causas de los santos de la prelatura del Opus Dei* (Calle Diego de León, 14, 28006 Madrid, España) o a través del correo electrónico [ocs.es@opusdei.org](mailto:ocs.es@opusdei.org).

► [Clic aquí para hacer un donativo.](#)

En alternativa puede enviar una aportación por transferencia a la cuenta bancaria de la Asociación de Cooperadores del Opus Dei con IBAN número ES53 2100 1547 7502 0024 4065 y BIC, CAIXESBBXXX en La Caixa (agencia urbana de la calle Cartagena, 4, 28028 Madrid, España).

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-cr/article/me-ayudo-a-  
superar-mis-problemas-de-sueno/](https://opusdei.org/es-cr/article/me-ayudo-a-superar-mis-problemas-de-sueno/)  
(10/01/2026)