



**Código:** FD1.003 **Título:** DORMIR BIEN PARA UNA MEJORA  
PERSONAL Y LABORAL

**Dirigido a:**

**P.A.S.:**

**P.D.I.:**  En especial a: personas que sufren de insomnio primario, es decir, que no aparece exclusivamente en el transcurso de otro trastorno del sueño u otro trastorno mental y no es debido a los efectos fisiológicos directos de una sustancia o de una enfermedad médica.

**Duración y número de participantes:**

12 horas, 10 presenciales y 2 virtuales.

25 participantes

**Fechas y lugar:**

**Fechas:** 20 y 27 de abril; 4, 11 y 18 de mayo de 2020

**Horario:** 17:00 a 19:00 horas.

**Lugar:** campus de Teatinos.

**Formadores/as**

- - Cordinación y elaboración del curso: Ana M<sup>a</sup> Regueiro Ávila. Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y de la Salud. Miembro del Servicio de Atención Psicológica de la UMA.
- Ilaria Della Ratta. Máster en Psicología General Sanitaria. Becaria ICARO del Servicio de Atención Psicológica de la UMA.

**Objetivos generales de la acción formativa:**

- Adquirir conocimientos sobre la fisiología del sueño.
- Conocer los patrones de sueño a lo largo de la vida y sus características.
- Adquirir conocimientos sobre el insomnio.



- Aprendizaje y práctica de diversas técnicas para manejar el insomnio: restricción del sueño, el control de estímulos, técnicas de relajación, control de la respiración, manejo de creencias, detención del pensamiento, higiene del sueño...
- Mejora de la calidad y cantidad de sueño.
- Mantenimiento de los resultados.

### Requisitos:

### Modalidad y carácter de la acción formativa:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Presencial                | <input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria |
| <input checked="" type="checkbox"/> Semipresencial | <input type="checkbox"/> Obligatoria           |
| <input type="checkbox"/> Virtual                   |  |

### Breve presentación

El insomnio es el problema de sueño más frecuente en la población. El sueño es una necesidad básica, si no dormimos bien esto tiene consecuencias muy importantes en todas las esferas de nuestra vida.

Dormir es una actividad necesaria ya que durante la misma se producen funciones fisiológicas indispensables para el equilibrio psíquico y físico. Permite que descansen el cuerpo y la mente. El cuerpo recupera energía, enlentece sus funciones y disminuyen la presión arterial, la temperatura, el pulso y la frecuencia respiratoria.

El sueño reduce el estrés, la tensión y la ansiedad, refrescando y renovando a la persona.

El presente curso tiene como objetivo principal ofrecer unos conocimientos básicos sobre el tema, y lo que es más importante, dotar a los participantes de herramientas y técnicas psicológicas para regular un sueño eficaz y reparador. Se insiste en la importancia de realizar de forma sistemática las tareas para



casa para lograr este objetivo.

## Contenidos

- Los trastornos del sueño: funciones, fases, ritmo circadiano, epidemiología, factores de riesgo.
- El insomnio: criterios diagnósticos, clasificación, epidemiología, etiología, factores de riesgo, efectos del insomnio, mitos.
- Explicación y práctica de los métodos de relajación.
- Normas de higiene de sueño y control estimular.
- Explicación y práctica de técnicas para eliminar pensamientos inadecuados a la hora de dormir.
- Otras técnicas: parada de pensamiento e intención paradójica.

## Metodología y evaluación

**Metodología:** introducción del tema y conocimientos básicos: clase magistral.  
Resto de contenidos: eminentemente práctica y con tareas para casa.

**Evaluación:** asistencia al taller y la valoración sobre la participación activa en las actividades desarrolladas durante la acción formativa.