

■ Mejorar los problemas de insomnio

FECHA: 2 de abril
– 7 de mayo

HORARIO:
martes de 5 a 7

DIRIGIDO A:
PDI, PTGAS
(previa evaluación
de síntomas de
insomnio)

El programa sigue los principios de la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (CBT-I). Las sesiones se basan en el programa grupal “Somne”
(González Pinto, Egea y Barbeito, 2015)

OBJETIVOS

Adquirir conocimientos sobre: fisiología del sueño, patrones de sueño, diferentes trastornos y problemas del sueño.

Aprender y practicar: técnicas para manejar el insomnio y los problemas de sueño

Mejorar la calidad y cantidad de sueño y mantener los resultados