

## ■ 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