



■ MEJORA TU SUEÑO

Todo lo que tienes que saber sobre el sueño

FECHA:
22/01/2024

HORARIO:
17:00 – 19:00

DIRIGIDO A:
Estudiantes, PTGAS
y PDI

OBJETIVOS:

- Aprender conceptos básicos sobre el sueño.
- Definir el insomnio y diferenciarlo de una dificultad para conciliar el sueño pasajera.
- Descubrir técnicas para lograr conciliar un sueño reparador.

Gratuit

Online: Plataforma TEAMS

Organiza: Servicio de Atención Psicológica. Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Acción Social.

FORMATIVA: **No implica créditos académicos ni certificación**