



Taller: *Técnicas para dormir bien*

Objetivos

- Conocer que ocurre durante el sueño, que procesos intervienen en él.
- Aprender a tener una buena higiene del sueño y desarrollar técnicas para dormir mejor
- Conocer las patologías relacionadas con el sueño y como tratarlas
- Aprender más acerca del mundo de los sueños

Duración: 12 horas

Destinatarios: cualquier persona con problemas para dormir o interesada en el mundo del sueño.

Metodología: El curso se puede realizar de forma presencial o de forma on line.

→ Metodología presencial:

- sesiones participativas
- dinámicas individuales y grupales
- ejercicios y casos prácticos

→ Metodología online:

- temario y materiales de apoyo para descargar.
- Disponibilidad de tutorías vía telefónica o vía mail
- Foro

Material didácticos

- Medios audiovisuales.
- Temario del curso
- Bolígrafo y folios

Contenido

1. ¿Por qué dormimos?
 - a. Para que sirve el dormir
 - b. Qué ocurre en nuestro cuerpo durante la noche
 - c. Fases del sueño
 - d. Por qué nos cuesta conciliar el sueño
 - e. Trastornos asociados al sueño

aipeem

2. Consejos para dormir bien

- a. Algunos Tratamientos para el insomnio
- b. Higiene del sueño
- c. Relajación para antes de dormir

3. ¿Por qué soñamos?

- d. Para qué sirve soñar
- e. El lenguaje de los sueños
- f. Clasificación de los sueños