

Técnicas para mejorar el sueño

Objetivos

- **Potenciar un sueño reparador** para mantener los recursos personales en un estado óptimo.
- **Aprender a gestionar** de manera positiva los hábitos adquiridos que constituyen un obstáculo para un sueño reparador.
- **Entrenar habilidades y estrategias** para optimizar la regulación del ritmo sueño-vigilia.



Programa

1. Beneficios de dormir bien y consecuencias de dormir mal

2. Procesos psicológicos y físicos específicos de las horas de sueño

Psicológicos: ciclos del sueño, memoria y regulación emocional

Físicos: restauración física, liberación de hormonas, sistema inmunitario y niveles de cortisol

3. Principales disruptores del sueño

4. Pautas de vida saludable para la mejora del sueño

5. Habilidades y estrategias para mejorar el sueño

Pautas para la higiene del sueño

Relajación

Respiración

Recursos para los pensamientos bloqueantes

Revisión de experiencias de éxito



Duración: **10 horas**