

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA SUPERAR EL INSOMNIO

Higiene del Sueño, Mindfulness
y Terapia Cognitivo-Conductual

MODALIDAD VIDEOCONFERENCIA EN DIRECTO



OBJETIVOS

El curso "Herramientas y Técnicas para Superar el Insomnio" está diseñado para proporcionarte un **conocimiento profundo y aplicable sobre cómo mejorar la calidad de tu sueño**. A través de este curso integral podrás:

- **Comprender en profundidad el insomnio**, sus causas y sus tratamientos.
- **Aprender y aplicar técnicas efectivas** de higiene del sueño y mindfulness.
- **Desarrollar habilidades prácticas para gestionar el estrés** y mejorar los hábitos de sueño.
- **Incorporar técnicas de respiración y relajación** que promuevan el descanso nocturno.

- Entender y aplicar principios de la **Terapia Cognitivo-Conductual** para manejar el insomnio.

METODOLOGÍA

Nuestra metodología se enfoca en la aplicación práctica , asegurando que no solo aprendas, sino que también experimentes cambios reales en tu calidad de sueño. 

Después de cada taller, recibirás:

- **Un plan de acción detallado**  para aplicar durante la semana, reforzando lo aprendido y promoviendo el bienestar progresivo.
- Además, tendrás acceso exclusivo a **recursos descargables**, como audios en MP3 y videos explicativos , que te acompañarán en tu camino hacia noches más tranquilas y reparadoras.

Te invitamos a embarcarte en esta aventura práctica y transformadora , diseñada para llevarte paso a paso hacia una mejor calidad de vida y bienestar.

HORAS 9 HORAS – repartido en 6 martes

-  **Fechas:** Días 20,27 de febrero / 5,12,19, 26 de Marzo
-  **Hora:** 16:30 a 18:00 (España) / 11:30 a 13:00 (Venezuela) / 12:30 a 14:00 (Argentina)

PROGRAMA DEL CURSO

- **Introducción al Insomnio**
 - Definición y comprensión del insomnio
 - Causas comunes y cómo reconocerlas
 - Estrategias generales para el tratamiento
- **Profundizando en el Tratamiento del Insomnio**
 - Técnicas clave de Higiene del Sueño
 - Aplicación práctica del Mindfulness
 - Desarrollo de hábitos saludables
 - Fundamentos y práctica de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

- **El Insomnio y la Respiración**
 - La respiración como herramienta de calma
 - Aprendiendo la respiración óptima
 - Técnica de hipoventilación para la relajación
 - Respiración profunda: práctica guiada para la relajación antes de dormir
- **Impacto del Estrés en el Sueño**
 - Identificación de síntomas de estrés
 - Medición personal del nivel de estrés
 - Estrategias para la gestión efectiva del estrés
- **Ciclo y Fisiología del Sueño**
 - Entendiendo el ciclo del sueño y su importancia
 - Exploración de la fisiología del sueño y su impacto en la vida diaria
- **Mindfulness para un Mejor Sueño**
 - Calma mental a través del Mindfulness
 - Recorrido del cuerpo: meditación para relajar cada parte de tu ser
 - Escritura consciente: una técnica meditativa para calmar la mente
 - Seguimiento de la respiración: centrando tu atención para un sueño profundo
- **Construyendo una Rutina de Sueño Saludable**
 - Establecimiento de nuevos hábitos para una higiene del sueño efectiva
 - Técnicas de relajación para preparar el cuerpo y la mente para el descanso
 - La imaginación dirigida: visualizaciones para un sueño tranquilo
 - Lectura meditativa: calmando la mente antes de dormir
 - Movimientos atentos: ejercicios físicos suaves para preparar el cuerpo para el descanso
- **Estrategias Avanzadas de Relajación y Manejo del Estrés**
 - Uso de la imaginación dirigida para la relajación
 - Incorporación de la lectura meditativa para calmar la mente
 - Ejercicios de movimientos atentos como preparación para el sueño
- **Aplicaciones Prácticas de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)**
 - Introducción a la reestructuración cognitiva
 - Reconociendo y trabajando las Distorsiones Cognitivas
 - Herramientas y prácticas de TCC para el manejo del Insomnio