

## curso

# HÁBITOS SALUDABLE DEL BUEN DORMIR

### GUÍA PRÁCTICA RÁPIDA DE PRESENTACIÓN DE CURSO ELEVAR

**CURSO:** Hábitos Saludables del Buen Dormir

#### DESCRIPCIÓN

En los tiempos actuales, por el propio ritmo acelerado del día a día, muchos individuos “duermen apurados”, por lo que se entiende que la sociedad relega el papel que tiene sueño en sus vidas. Sumado a ello, adquieren hábitos que afectan la fisiología normal del sueño. La propuesta de este curso surge ante la necesidad de disminuir las consecuencias que acarrea el mal dormir, desde las leves a las más graves.

#### OBJETIVO GENERAL

- Alcanzar un sueño profundo continuado y reparador

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender la neurofisiología del sueño
- Conocer los trastornos del sueño
- Identificar los factores personales que alteran el sueño y aquellos que promuevan el sueño saludable
- Afrontar emociones y pensamientos ansiógenos que afectan el sueño, alcanzando una relajación natural
- Actuar frente a las pesadillas
- Adquirir hábitos saludables
- Aumentar la capacidad de concentración y rendimiento diurno

#### PROGRAMA

##### **ENCUENTRO I**

- Dormir y soñar
- ¿Para qué dormimos y para qué soñamos?
- Áreas cerebrales implicadas
- Etapas del sueño
- Registrando mi dormir

##### **ENCUENTRO II**

- El ciclo circadiano en las diferentes edades
- Trastornos del sueño: insomnio
- Trastornos asociados frecuentes
- Y ahora, ¿qué hago?

##### **ENCUENTRO III**

- El sueño y: la memoria, la ansiedad y el estrés
- Registros que contribuyen al dormir
- Ejercicios de respiración y relajación

##### **ENCUENTRO IV**

- Recomendaciones para dormir mejor
- Creando mi propio frasco
- Mis cambios
- Desarrollando algunas técnicas

**INICIO:** 19 de noviembre

**ENCUENTROS:** 4

**DÍAS:** jueves

**HORARIO:** 19:30-20:30 hs. Arg.

#### **información:**

+54 9 3541 66-5127 (Gustavo)

+54 9 3541 237644 (Pablo)