

## CÁPSULA DEL SUEÑO

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TALLER?

En este taller puede participar **cualquier persona**. No hace falta tener experiencia previa de ningún tipo. Este taller es para el consumo y disfrute de todos.

- ✓ Si eres un **recién llegado**, cada Cápsula puede descubrirte un mundo y, de manera progresiva, va a ayudarte a avanzar por él.
- ✓ Si eres un **aficionado** en esto de la psicología, cada Cápsula te dará herramientas específicas para profundizar e integrar conceptos básicos para que puedas ir más allá en tu práctica y gestión personal en ese campo que hayas escogido.
- ✓ Si eres un **experto** y buscas profundizar, la Cápsula te plantea puntos de partida para poder abordar tu Análisis Personal de la manera más completa posible.
- ✓ Si eres un **profesional de la Salud o la Educación**, la Cápsula te va a brindar herramientas para poder utilizarlas y adaptarlas en tu ámbito profesional.

### OBJETIVO

A nivel general estos talleres tienen el objetivo de llevar a cabo una pequeña cata sobre temas muy estrechamente vinculados con el bienestar psicológico... nosotros lo llamamos **Cápsulas**.

A un nivel más específico, la Cápsula del Sueño aporta autoconocimiento, entretenimiento, creatividad y bienestar personal a través de un viaje por nuestro mundo interno, abordando un aspecto que frecuentemente se ve alterado en nuestra vida cotidiana.

El **Taller** es eminentemente **práctico**, formas parte activa del mismo desde el primer momento.

### METODOLOGÍA

A lo largo de cuatro bloques se introducen unos conceptos teóricos y, al final de cada uno, se presentarán una serie de ejercicios para poner en práctica habilidades que nos ayuden a gestionar problemas concretos relacionados.

El profesor siempre va a realizar una devolución personalizada de los ejercicios y va a estar presente acompañando a lo largo de todo el proceso para atender dudas, bloqueos o, simplemente, satisfacer curiosidades.

La Cápsula se realiza **on line** y, al finalizar el Taller, recibirás un **Certificado de asistencia y aprovechamiento** en caso de haber realizado todas las actividades propuestas.

### DURACIÓN

1 mes

### PROFESORADO

Mayte Moreno Sirvent

Jordi Isidro Molina

## **PRECIO/FORMA DE PAGO/DESCUENTOS**

Precio de la Cápsula: 50€

Forma de pago: Traslado bancario

Descuentos: -10% (no acumulable)

- ✓ Usuarios actuales de Mentalis y Cedipte
- ✓ Infórmate, sin compromiso, para conocer los descuentos eventuales.

## **CONTENIDO:**

1. Introducción y fisiología del sueño
  - 1.1 ¿Cuánto necesitamos dormir?
  - 1.2 Sueño, salud y enfermedad
  - 1.3 Valoración inicial del Insomnio
2. Trastornos del sueño
  - 2.1 Problemas del inicio y mantenimiento del sueño
  - 2.2 Problemas para mantenerse despierto
  - 2.3 Problemas para mantener un horario regular
  - 2.4 Conductas que interrumpen el sueño (Parasomnias)
3. Abordaje práctico
  - 3.1 Derivación médica: Clínicas del Sueño
  - 3.2 Tratamiento no farmacológico
  - 3.3 Tratamiento farmacológico
  - 3.4 Herramientas

## **LOCALIZACIÓN**

*MENTALIS (Centro de Atención Psicológica)*  
Calle Consejo de ciento 487, 1º 4ª 08013 Barcelona  
93 265 81 84 / 610 966 224

[info@mentalis-psicologia.com](mailto:info@mentalis-psicologia.com) / [www.mentalis-psicologia.com](http://www.mentalis-psicologia.com)

## **PRÓXIMO TALLER E INSCRIPCIÓN**

¡Infórmate de la próxima apertura, sin ningún compromiso!

<http://www.cedipte-psicologia.com/campusvirtual/>

<http://www.mentalis-psicologia.com/generica/1/cursos-para-todos>



**¡Matrícula  
abierta!**

