

TALLER PARA EL INSOMNIO

Programa de contenidos
Lic. Mauro Tommasi

psicologiadelbienestar.org/taller-para-el-insomnio



¿POR QUÉ ESTE TALLER?

Entre el 10% y el 15% de las personas atraviesa, en algún momento de su vida, dificultades para dormir que se sostienen en el tiempo. No descansar bien no es solo una molestia: afecta la atención, la memoria y los reflejos, aumenta el riesgo de accidentes, altera el estado de ánimo, debilita las defensas del cuerpo, favorece el aumento de peso, eleva la presión arterial, afecta al corazón y reduce el deseo sexual.

Es probable que ya hayas probado consejos de higiene del sueño y que, por sí solos, no te hayan alcanzado. También es posible que hayas tomado o estés tomando medicación para dormir, y que estés buscando otra forma de hacerlo. Ambos caminos tienen un límite: los consejos generales rara vez resuelven un insomnio ya instalado, y la medicación ayuda a corto plazo pero no te enseña a dormir.

Este taller te propone otra cosa: entender qué es lo que realmente mantiene tu insomnio, y aprender a trabajar sobre eso con las estrategias de mayor respaldo científico, para que puedas volver a confiar en tu propio sueño, de manera natural.

PROPÓSITO

Ayudarte a reducir el insomnio y a recuperar un sueño reparador, combinando la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio con herramientas de Mindfulness y de Aceptación y Compromiso.

CONTENIDOS

UNIDAD 1 • Entendiendo el insomnio

- Por qué dormir bien importa más de lo que pensás.
- Cómo cambió el dormir a lo largo de la historia.
- Cuánto necesitás dormir, en realidad.
- Qué es el insomnio y por qué aparece.
- Su relación con tu estado de ánimo.
- Cómo registrar tu propio sueño.

UNIDAD 2 • Las bases para dormir mejor

- Un ejercicio para conectar con tu motivación para el cambio.
- Cómo atravesar este proceso con más amabilidad hacia vos mismo/a.
- Cómo construir nuevos hábitos de sueño.
- Los cinco pilares de un sueño reparador.
- Actitudes que ayudan a que el sueño llegue, en lugar de forzarlo.
- Cómo lograr que tu cama vuelva a asociarse solo con el descanso.
- Cómo armar el ambiente ideal para dormir.

UNIDAD 3 • Hábitos que favorecen (o dificultan) el sueño

- Estrategias para implementar la moderación de cafeína.
- Cómo sostener horarios regulares.
- Siestas: cuándo ayudan y cuándo conviene evitarlas.
- Por qué importa cuánto tiempo pasás despierto/a en la cama.

- Cómo usar la luz, natural y artificial, a tu favor.
- Estrategias para moderar el consumo de alcohol.
- Alimentación y suplementos: qué favorece el descanso.
- Postura, actividad física y rutinas para preparar el cuerpo.

UNIDAD 4 · Herramientas para las noches difíciles

- Qué dice la evidencia sobre valeriana, melatonina, magnesio y vitamina D.
- Cómo usar la escritura terapéutica a tu favor.
- Un ejercicio de gratitud.
- Técnicas de relajación para el cuerpo.
- Qué hacer, y qué evitar, cuando no podés dormir.

UNIDAD 5 · La ansiedad y los pensamientos que interfieren con el sueño

- Cómo funciona la ansiedad, en tu mente, tu cuerpo y tu conducta.
- Cómo identificar los pensamientos que alimentan el insomnio.
- Un ejercicio para registrar tus pensamientos sobre el sueño.
- Una mirada mindful frente a las dificultades para dormir.
- Cómo usar la respiración para relajarte.
- Cómo sostener lo aprendido y prevenir recaídas.

UNIDAD 6 · Aceptación y compromiso frente al insomnio

- Por qué luchar contra el insomnio, muchas veces, lo empeora.
- Cómo soltar lo que ya probaste y no funcionó.
- Cómo convivir con la vigilia nocturna sin pelear contra ella.
- Estrategias para tomar distancia de los pensamientos que te generan más ansiedad.
- Reconectar con lo que te importa, más allá de dormir bien.
- Pasos concretos hacia la vida que querés tener, mientras trabajás tu sueño.

MODALIDAD

Encuentros en vivo por Zoom, en grupo reducido, con espacio para tus preguntas. De cada encuentro salís con herramientas para aplicar esa misma noche.

DICTA

Lic. Mauro Tommasi. Psicólogo, acompañando procesos terapéuticos desde 2002 y especializado en el tratamiento del insomnio. Forma además a profesionales de la salud de toda Iberoamérica en estas mismas estrategias.

PsicologiadelBienestar.org



**Psicología
del Bienestar**