



> EVENTO VIRTUAL <

Talleres

XI ENCUENTRO NACIONAL DE MEDICINA DEL DORMIR

19 AL 21 AGOSTO 2020

TRATAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DEL INSOMNIO

20 de agosto de 2020
A partir de las 16:00 hrs

Coordinadora:
Dra. Maritza Sandoval Rincón

HORARIO	TEMA	PONENTE
30 min	Psicoeducación e higiene del sueño	Mtro. José de Jesús Montero Salazar
30 min	Terapia de control de estímulos	Dr. Alonso Tena Razo
30 min	Restricción de tiempo en cama	Dra. Maritza Sandoval Rincón
30 min	Relajación muscular progresiva	Mtro. José de Jesús Montero Salazar
30 min	Terapia cognitiva	Dra. Beatriz Martínez Mellardo
30 min	Técnicas conductuales en niños	Dra. Beatriz Martínez Mellardo
30 min	Mindfulness basado en TCC	Dra. Samantha Flores Reynoso
30 min	Implementación de TCC	Dra. Maritza Sandoval Rincón