

# Con Mind® **DULCES SUEÑOS**



Problemas  
emocionales



**MITOS**



Problemas  
de sueño

SIEMPRE HE TENIDO PROBLEMAS,  
NUNCA PODRÉ DORMIR BIEN

Los problemas de sueño son causados por malos hábitos, si los cambiamos, los problemas se reducen

SI NO DUERMO LO SUFICIENTE  
NO PODRÉ FUNCIONAR

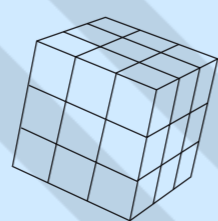
La vida nos demuestra cómo por la falta de sueño lo más que notamos es cansancio, pero pensar en que no vamos a rendir; aumenta nuestra ansiedad generando un efecto paradójico: más ansiedad, menos descanso.

NECESITO MEDICACIÓN PARA DORMIR

La medicación no solo no está indicada para los problemas de sueño, sino que actúa como elemento adictivo, generando una necesidad y aumentando nuestra ansiedad: "de no tomarla no voy a dormir"

"TENGO QUE DORMIR UN  
NÚMERO DE HORAS"

A lo largo de nuestra vida, el número de horas o tiempo necesario de sueño; varía. En general, aumenta hasta la juventud, y disminuye a partir de los 30-40 años. A medida que crecemos, no necesitamos las mismas horas de sueño.

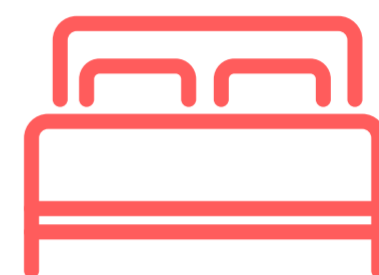


# Recomendaciones para un buen descanso

**Practica** actividad física  
diariamente



**Prohibido** leer y ver TV en la  
cama



**No consumas** alcohol ni  
excitantes antes de dormir



**Apaga** todos tus dispositivos



**Programa** rutinas, vete a  
dormir siempre a la misma hora



**No mires** el reloj si una noche  
no puedes dormir

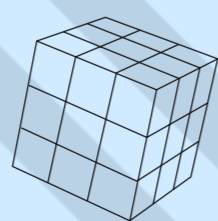


**No duermas** durante el día



EN MINDGROUP NO QUEREMOS QUE NADA TE quite el sueño.

Si necesitas ayuda, te esperamos en: [www.mindgroup.es](http://www.mindgroup.es) o pide cita con nosotros en el  
915470351/ 665861255.



mindgroup

Treatments, Research & Learning in Psychology