

## **RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD [1]**

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR FATIGA ASOCIADA A ANSIEDAD Y PROBLEMAS DE SUEÑO MEDIANTE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y HIGIENE DEL DESCANSO.

- [Leer más sobre RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD \[1\]](#)

## **MAYEMBER SALUD MENTAL [2]**

MARCHA SALUDABLE CUYO TEMA PRINCIPAL ES LA SALUD MENTAL DESPUES DE UNA INTERVENCION PREVIA.CONSEJOS Y ACTIVIDADES DE MANEJO DE ESTRES

- [Leer más sobre MAYEMBER SALUD MENTAL \[2\]](#)

## **RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD [3]**

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR FATIGA ASOCIADA A ANSIEDAD Y PROBLEMAS DE SUEÑO MEDIANTE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y HIGIENE DEL DESCANSO.

- [Leer más sobre RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD \[3\]](#)

## **MAYEMBER SALUD MENTAL [4]**

MARCHA SALUDABLE CUYO TEMA PRINCIPAL ES LA SALUD MENTAL DESPUES DE UNA INTERVENCION PREVIA.CONSEJOS Y ACTIVIDADES DE MANEJO DE ESTRES

- [Leer más sobre MAYEMBER SALUD MENTAL \[4\]](#)

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/salud-mental>

### **Links**

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recomendaciones-para-higiene-del-sueno-y-control-de-la-ansiedad-0>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/mayember-salud-mental-0>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recomendaciones-para-higiene-del-sueno-y-control-de-la-ansiedad>

[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/mayember-salud-mental>