

CURSO FORMATIVO

CEAS  **LATAM**



**TÉCNICAS
PSICOTERAPÉUTICAS PARA LOS**

TRASTORNOS DEL SUEÑO

EN ADOLESCENTES Y ADULTOS

INICIA: 05 DE SEPTIEMBRE



RS: CEAS. Ruc: 20603492413

INTRODUCCIÓN

El sueño, un pilar fundamental de la salud física y mental, a menudo se subestima en nuestra sociedad acelerada. Más que un simple estado de reposo, el sueño es un proceso fisiológico complejo y esencial para la consolidación de la memoria, la reparación celular, la regulación del sistema inmunológico y el equilibrio hormonal. Durante las diferentes fases del sueño, nuestro organismo realiza funciones vitales que impactan directamente en nuestra capacidad cognitiva, nuestro estado de ánimo y nuestra salud general. La privación crónica del sueño, incluso en cantidades relativamente pequeñas, puede tener consecuencias negativas a largo plazo, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas, accidentes y problemas de salud mental.

Sin embargo, numerosos trastornos del sueño pueden interferir con este proceso vital, afectando significativamente la calidad de vida de las personas. Estos trastornos, que van desde el insomnio crónico hasta la apnea del sueño, la narcolepsia o las parasomnias, presentan una amplia gama de síntomas, desde la dificultad para conciliar o mantener el sueño hasta la excesiva somnolencia diurna, pesadillas recurrentes o movimientos involuntarios durante el sueño. Las consecuencias de estos trastornos pueden ser devastadoras, impactando en la productividad laboral, las relaciones interpersonales, la salud física y el bienestar emocional.

La psicología juega un papel crucial en el abordaje de los trastornos del sueño. Si bien algunos trastornos pueden requerir un tratamiento médico, la terapia psicológica, en particular la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I), ha demostrado ser altamente efectiva en el tratamiento de muchos de estos problemas. La TCC-I se centra en identificar y modificar los pensamientos y comportamientos disfuncionales relacionados con el sueño, incluyendo la preocupación excesiva por dormir, los hábitos de sueño inadecuados y las creencias erróneas sobre el sueño. A través de técnicas como la restricción del sueño, el control de estímulos, la higiene del sueño y la reestructuración cognitiva, la TCC-I ayuda a los pacientes a restablecer patrones de sueño saludables y a mejorar su calidad de vida. Otras técnicas psicológicas, como la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la terapia de mindfulness, también pueden ser útiles para abordar los aspectos emocionales y conductuales asociados con los trastornos del sueño, promoviendo la relajación, la regulación emocional y la aceptación de las experiencias relacionadas con el sueño. En resumen, un enfoque holístico que integra la comprensión de la importancia del sueño, el reconocimiento de los diversos trastornos del sueño y la aplicación de estrategias psicológicas específicas, es fundamental para ofrecer un tratamiento eficaz y mejorar el bienestar de las personas afectadas.

DIRIGIDO A :

Estudiantes de la carrera de psicología o carreras a fines, profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras, etc.), docentes, voluntarios, trabajadores de organizaciones de apoyo y público interesado.

CERTIFICADO :

Al finalizar el curso formativo usted recibirá un certificado por :

100 HORAS ACAD.

PROGRAMACIÓN :

Fechas : 05, 12 y 19 de septiembre (03 viernes)

Horario : 08:00 pm – 10:00 pm

NUESTRO DOCENTE

PSC. DIEGO ALMANDOZ VARGAS

- Maestría en Metodología de la Investigación en Ciencias de la Salud.
- Maestría en Terapias Psicológicas de Tercera Generación.
- Licenciado en Psicología.
- Profesional con experiencia en el área clínica, forense y comunitaria.
- Experto en docencia de educación superior, actualmente es docente en diversas casas de estudio.
- Ponente de diversos eventos académicos.



TEMARIO

SESIÓN 1: COMPRENDIENDO EL INSOMNIO: EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN INICIAL

- ¿Qué es el insomnio?.
 - Definición clínica y operativa.
 - Tipos de insomnio (inicio, mantenimiento, despertar temprano).
 - Insomnio vs. otras alteraciones del sueño (hipersomnias, parasomnias, etc.).
 - Diagnóstico nosográfico y diagnóstico diferencial.
 - DSM-5 y CIE-11.
 - Insomnio primario vs. secundario a otras condiciones (ansiedad, depresión, dolor crónico).
 - Evaluación inicial del sueño.
 - Registro de sueño: diario del sueño, cuestionarios.
 - Evaluación de historia clínica y hábitos de sueño.
 - Costos personales, sociales y funcionales del insomnio.
 - Psicoeducación y formulación de caso.
 - Fisiología básica del sueño: ciclos, fases y reguladores.
 - Modelo de las 3P de Spielman: Predisponentes, Precipitantes y Perpetuantes.
 - Establecimiento de objetivos terapéuticos.
-

SESIÓN 2: FACILITANDO EL CAMBIO: ESTRATEGIAS CONDUCTUALES Y MOTIVACIÓN

- Voluntad de cambio y adherencia al tratamiento.
- Estilos motivacionales y entrevista motivacional breve
- Psicoeducación sobre consecuencias del insomnio crónico
- Intervenciones conductuales
- Control de estímulos: Re-asociación cama-sueño
- Restricción del sueño: Compresión del tiempo en cama
- Higiene del sueño: Rutinas saludables, sustancias, tecnología, ambiente
- Adaptación a la edad del paciente: adolescentes vs. adultos

TEMARIO

- Ciclo circadiano tardío en adolescentes.
 - Autonomía, horarios académicos/laborales y sus implicancias
 - Análisis de caso clínico.
 - Evaluación, formulación conductual y plan de tratamiento.
 - Discusión en grupo de dificultades y soluciones.
-

Sesión 3: Estrategias Cognitivas y Mindfulness para el Sueño

- Intervenciones cognitivas.
- Identificación de distorsiones y creencias disfuncionales sobre el sueño.
- Reestructuración cognitiva: sustitución por pensamientos realistas.
- Técnica de programación de preocupaciones: diario de preocupaciones pre-sueño.
- Técnicas de tercera ola aplicadas al sueño.
- Defusión cognitiva: Separarse de pensamientos rumiantes.
- Mindfulness: Atención plena para reducir hiperactivación fisiológica.
- Ejercicios prácticos y adaptaciones individuales.
- Relajación muscular progresiva, respiración diafragmática.
- Audio guiado, meditación en la cama, journaling nocturno.
- Revisión de caso clínico final.
- Estrategias utilizadas, logros terapéuticos y seguimiento.
- Obstáculos comunes y planes de recaída.



"Un sueño reparador es la llave que abre las puertas a un día lleno de energía y claridad mental".

CEASLATAM

