

CUANDO LA MENTE NO DESCANSA: ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA AFRONTAR EL INSOMNIO

Encarnación Satorres Pons, Departamento de Psicología evolutiva i de l'educació

Descripción:

Dormir bien no depende únicamente del cuerpo: la forma en que pensamos, interpretamos y reaccionamos ante las dificultades de sueño también desempeña un papel fundamental en el mantenimiento del insomnio. Este curso ofrece una aproximación práctica y accesible a los factores psicológicos implicados en el descanso, poniendo especial énfasis en la relación entre pensamientos, emociones, preocupaciones y calidad del sueño.

A través de una perspectiva basada en la psicología cognitivo-conductual y en la evidencia científica actual, las personas participantes aprenderán a comprender cómo se desarrolla y mantiene el insomnio, especialmente en la etapa del envejecimiento, así como diferentes estrategias psicológicas y conductuales orientadas a mejorar el descanso nocturno y el bienestar general.

El curso combinará contenidos teóricos con actividades prácticas y ejercicios aplicados, abordando aspectos como el funcionamiento del sueño, la relación entre ansiedad e insomnio, la influencia de los pensamientos sobre el descanso, técnicas de relajación, hábitos saludables y diferentes herramientas psicológicas utilizadas actualmente para mejorar la calidad del sueño.

No se requieren conocimientos previos. El curso está especialmente orientado a personas interesadas en comprender mejor el funcionamiento del sueño y adquirir herramientas prácticas para favorecer el descanso, el bienestar emocional y la calidad de vida.

Todas las sesiones siguen una misma estructura, una primera parte de psicoeducación sobre el sueño, una segunda parte en la que se explican y se ponen en practica técnicas cognitivo-comportamentales para el insomnio; y una tercera parte en la que se aplican técnicas de desactivación fisiológica.

La organización de las sesiones del curso es la siguiente:

- Sesión 1. Descripción del sueño normal y alterado. Mitos y realidades sobre el sueño. Restricción del sueño y Visualización.
- Sesión 2. Modificaciones en el sueño en adultos mayores. Establecer hábitos y rutinas antes de dormir y evitar siestas diurnas. Técnica de Solución de problemas y Entrenamiento autógeno.
- Sesión 3. Presentación de los diferentes trastornos del sueño. Técnica ABC y Respiración profunda.
- Sesión 4. Descripción de los síntomas del insomnio. Técnicas de Reestructuración cognitiva y Relajación muscular progresiva.
- Sesión 5. Diagnóstico y diagnóstico diferencial. Limitar consumo de cafeína, nicotina y alcohol. Técnica de Control de estímulos y Visualización.
- Sesión 6. Etiología, pronóstico y consecuencias. Limitar el uso de pantallas y dispositivos electrónicos. Técnica de Intención paradójica y Entrenamiento autógeno.
- Sesión 7. Presentación diferentes tratamientos para el insomnio (farmacológicos y no farmacológicos). Técnica de Parada del pensamiento y Respiración profunda.
- Sesión 8. Presentación general de las principales técnicas cognitivas y conductuales para el insomnio. Técnica de Solución de problemas y Relajación muscular progresiva.
- Sesión 9. Creación de un entorno óptimo para dormir. Técnica ABC y Entrenamiento autógeno.
- Sesión 10. Controlar la dieta y el ejercicio. Prevención de recaídas. Técnicas de Reestructuración cognitiva y Visualización.

Fechas:

Octubre: 14, 21, 28
Noviembre: 4, 11, 18, 25
Diciembre: 2, 9, 16

Horario:

Miércoles de 10:00 a 12:00 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20 horas

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 61,6 €