

nciTCII

Programa del Curso de tratamiento cognitivo-conductual del insomnio desde un enfoque transdiagnóstico

Director:

Pablo Luis López

Carga Horaria: 12 horas

Duración: 8 semanas

Objetivos:

1. Conocer los principales modelos cognitivos del insomnio
2. Aprender a evaluar el insomnio de forma integral con y sin comorbilidades
3. Conocer las intervenciones cognitivo-conductuales más eficaces
4. Aproximarse en el modelo de atención escalonada del insomnio

Destinatarios:

Psicólogos, psiquiatras, neurólogos, médicos generalistas y otros profesionales de la salud

Programa Académico:

MÓDULO I. El sueño y sus funciones

- a) Procesos neurofisiológicos básicos que regulan el sueño
- b) Características de un sueño saludable
- c) El sueño como uno de los pilares del bienestar
- d) Sueño y salud mental

MÓDULO II. Diagnóstico y modelos cognitivos del insomnio

- a) Criterios diagnóstico de Trastorno de Insomnio
- b) Evaluación clínica y uso de instrumentos psicométricos para la evaluación del insomnio
- c) Principales modelos cognitivos del insomnio
- d) Introducción a los modelos transdiagnósticos

MÓDULO III. Tratamiento cognitivo-conductual del insomnio

- a) Principales guías de tratamiento del insomnio
- b) Protocolos de tratamiento del insomnio
- c) Componentes de los tratamientos
- d) El tratamiento del insomnio para pacientes con trastornos de ansiedad y depresión

MÓDULO IV. Educación y salud del Insomnio

- a) Concepto de Salud del Sueño
- b) Principios de la buena salud del sueño y diferencia con pautas de higiene
- c) Acciones para aumentar la accesibilidad al tratamiento no farmacológico del insomnio
- d) Modelo de atención escalonada