Curso Online en

Trastornos del Sueño, Ansiedad y Estrés

Abordaje Integrativo

Inscríbete en **www.esi.academy**

esi
Escuela de Salud Integrativa

Curso Online en

Trastornos del Sueño, Ansiedad y Estrés

Abordaje Integrativo

Modalidad Online

40 h

Titulación Expedida por la ESI

Disponibilidad de Becas y Financiación

esi

Escuela de Salud Integrativa

| ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN
2. FORMACIÓN
3. OBJETIVOS
4. TEMARIO & DOCENTE
5. METODOLOGÍA
6. TITULACIÓN

| La Formación

Los trastornos del sueño son una patología muy frecuente en consulta, especialmente durante los últimos meses de pandemia. El abordaje y resolución rigurosa de estos trastornos es un enfoque muy demandado en la actualidad. La variabilidad de circunstancias que un profesional puede encontrar en consulta, hace imprescindible una actualización en este campo de la mano de profesionales de primer nivel.

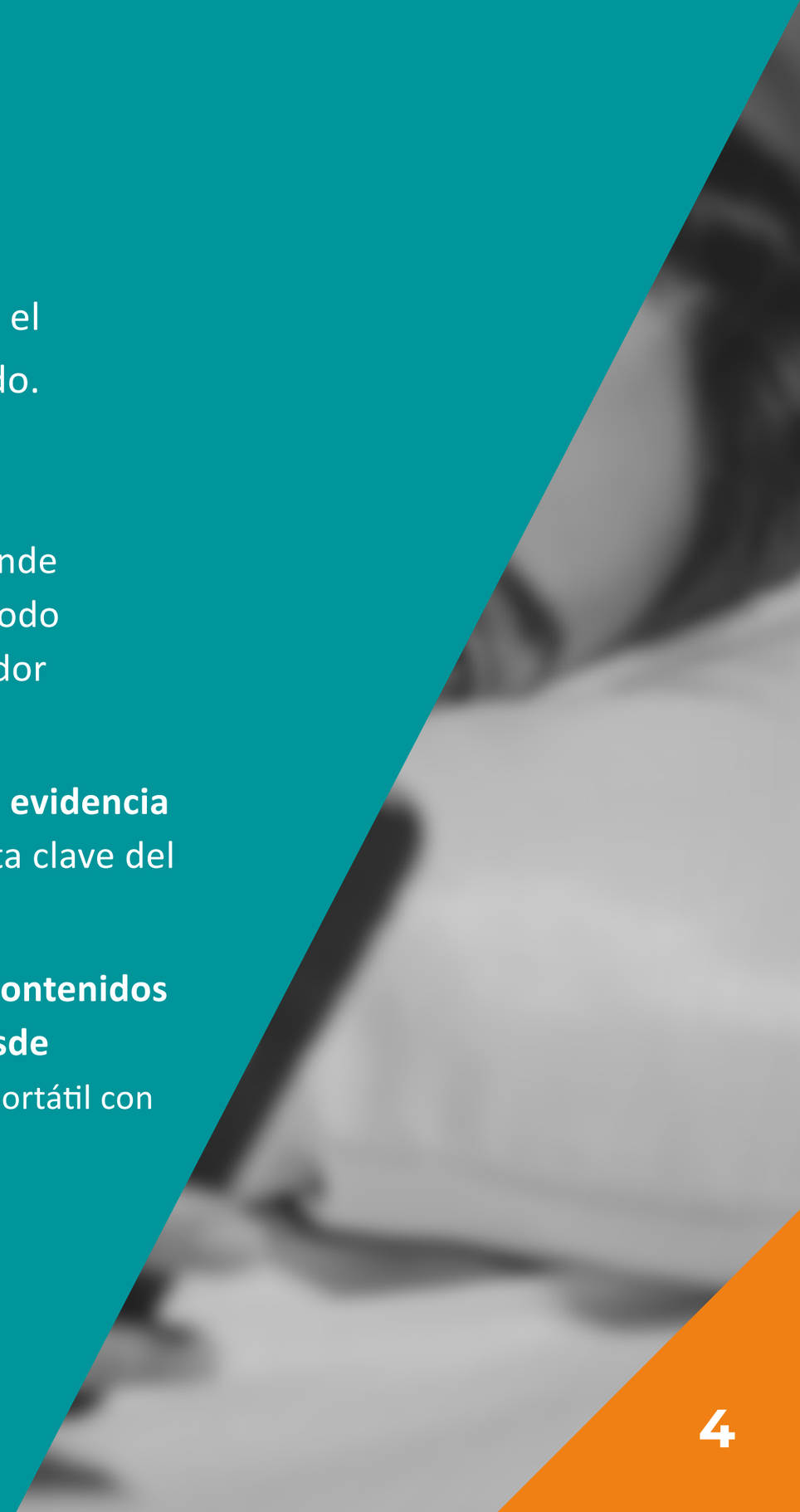
La Escuela de Salud Integrativa (ESI) lanza una especialización con un programa formativo extenso y completo donde desarrollar todas las capacidades teórico-prácticas para la mejora profesional.

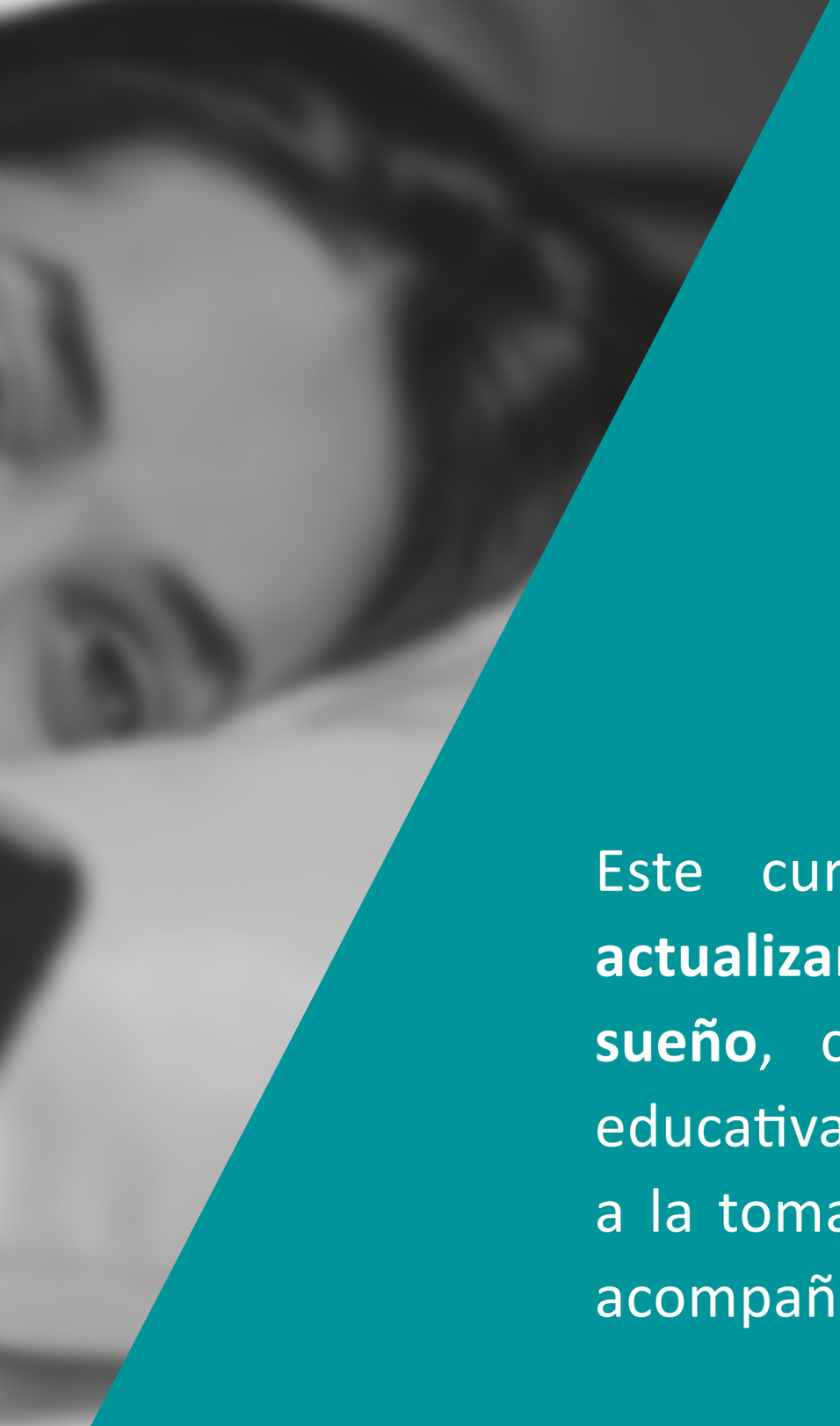
Formación especializada en **Trastornos del Sueño, Ansiedad y Estrés**, compuesta de **5 módulos,** en los cuales **una de nuestras profesoras de mayor nivel** recoge su experiencia en distintos aspectos claves de esta materia.

Cada módulo consta de una clase, contenidos teóricos específicos y documentación complementaria.

El Curso Online en **Trastornos del Sueño, Ansiedad y Estrés** contiene el programa científico más completo, diverso y multidisciplinar del mercado. Las características destacadas son:

- **Clase Online Magistral** por módulo con profesor.
- **Temarios, contenidos adicionales y clases** con partes teóricas, clínicas y de resolución de dudas.
- **Novedades y contenidos actualizados** para la evaluación y gestión de las circunstancias habituales con el paciente.
- **Aprendizaje con autoevaluaciones** teóricas para plasmar el aprendizaje continuo.
- **Sistema interactivo** donde el alumno es atendido en todo momento por un coordinador formativo.
- **Especial hincapié en la evidencia científica** como herramienta clave del desarrollo profesional.
- **Disponibilidad de los contenidos mediante Espacio Web desde cualquier dispositivo** fijo o portátil con conexión a internet y 24/7.





| Objetivo

El curso **Trastornos del Sueño, Ansiedad y Estrés,** hace realidad una necesidad de la sociedad actual, una formación de calidad y actualizada que permita adquirir las herramientas y conocimientos aplicables a esta materia.

Este curso está orientado para que consigas **actualizar tus conocimientos en trastornos del sueño**, con el empleo de la última tecnología educativa, para contribuir con calidad y seguridad a la toma de decisiones, diagnóstico, tratamiento y acompañamiento del paciente.

| Temario & Docente

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por **un equipo de profesionales** de los mejores centros hospitalarios y universidades del territorio nacional, conscientes de la relevancia de la actualidad de la formación para poder prevenir, detectar e intervenir en aquellas patologías relacionadas con la nutrición, y **comprometidos con la enseñanza de calidad** mediante las nuevas tecnologías educativas.

Este **Curso de Trastornos de sueño, ansiedad y estrés, Abordaje integrativo** contiene uno de los programas más completos y actualizados del mercado.

Docente

Prof. Mercedes Gutiérrez Ilarduya

Psicóloga con doble máster en psicología de la vejez y residencias y atención a la tercera edad. Experta en Mindfulness en contextos de salud.

Temario

MÓDULO I

27 de abril de 2021

INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS RELACIONES SOCIALES

UD 1 EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD: ORIGEN Y REGULACIÓN

1. Conceptos Básicos
2. Diferencia entre estrés y ansiedad
3. Sentido biológico
4. Consecuencias del estrés no resuelto

UD 2 EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

1. Causas y consecuencias del TEPT
2. Factores de riesgo
3. Sintomatología
4. Diagnóstico
5. Espacio para compartir experiencias
6. Herramientas: recursos internos

MÓDULO II

4 de mayo de 2021

TRASTORNOS DEL SUEÑO

UD 1. TRASTORNOS DEL SUEÑO

1. Trastornos del sueño: tipos y causas (insomnio, somnolencia, pérdida ritmicidad, conductas anormales de interrupción)
2. Técnicas de evaluación

UD 2. INTERVENCIONES EN TRASTORNOS DEL SUEÑO

1. Actualización en el tratamiento no farmacológico de trastornos del sueño

MÓDULO III (A)

11 de mayo de 2021

TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

UD 1. EL ESTRÉS

1. Concepto y Modelos Teóricos del estrés
2. Desarrollo de estrés desencadenantes y predisposición a sufrirlo
3. Tipos de estrés
4. Síntomas del estrés
5. Consecuencias del estrés

UD 2. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout
8. Prevención del Burnout

MÓDULO III (B)

UD 3. PREVENCIÓN Y ABORDAJE DEL ESTRÉS

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés: tipos
3. Intervención en situaciones de crisis

UD 4. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Técnicas de identificación y solución de problemas
2. Detección del pensamiento
3. La inoculación del estrés
4. La sensibilización encubierta predisponente: genética/ambiental
5. Terapia racional emotiva de Ellis

MÓDULO IV (A)

18 de mayo de 2021

LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UD 1. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación/visualización: Empatía efectiva
3. Autocontrol
4. Reestructuración cognitiva
5. Resolución de problemas

MÓDULO IV (B)

UD 2. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación/visualización: Empatía efectiva
3. Autocontrol
4. Reestructuración cognitiva
5. Resolución de problemas

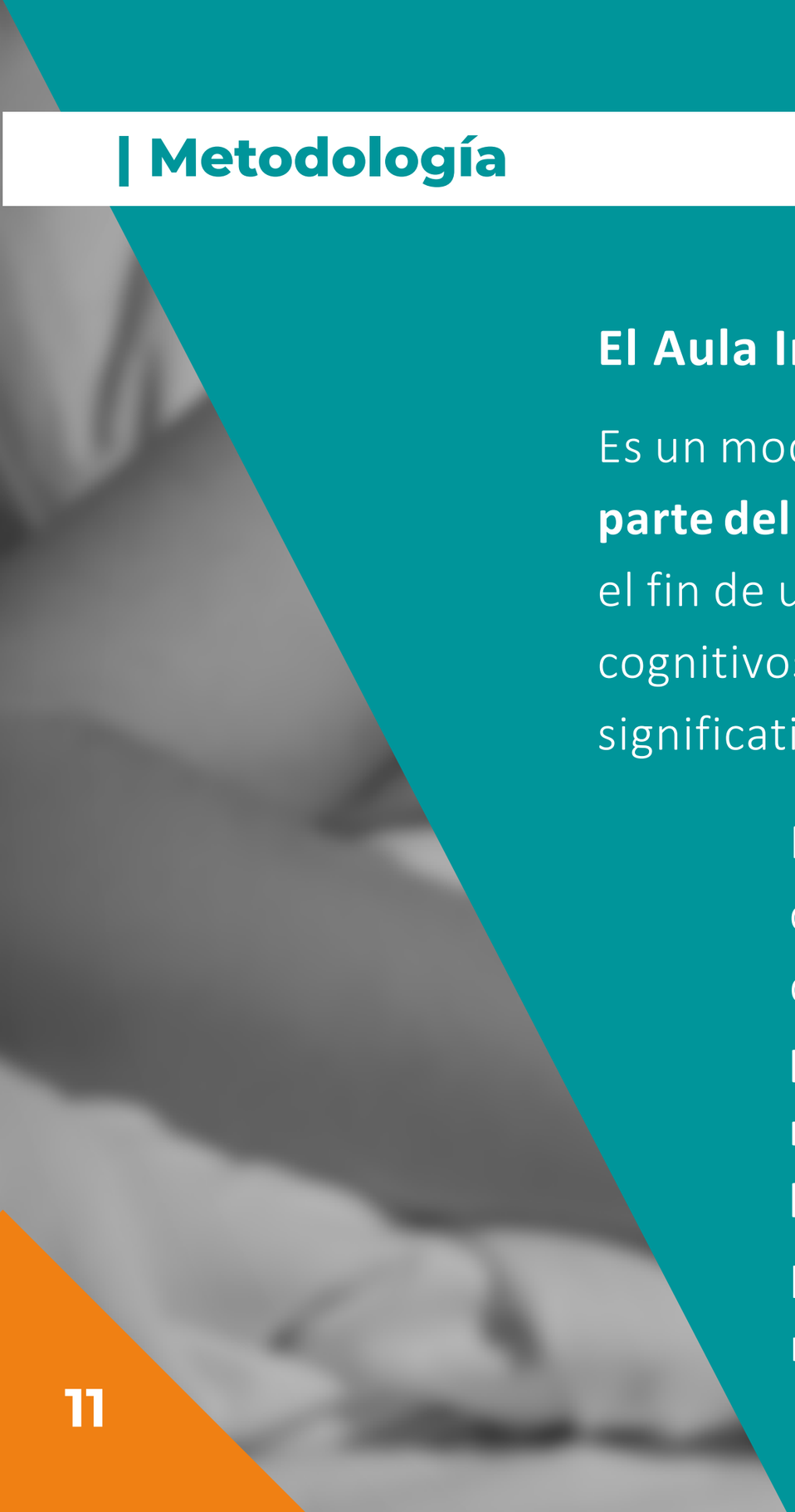
MÓDULO V

25 de mayo de 2021

ABORDAJE DESDE LA SUPLEMENTACION / NUTRICIÓN Y EJERCICIO

UD 1. ABORDAJE CON SUPLEMENTACIÓN NUTRICIÓN Y EJERCICIO DE LOS PROBLEMAS DE SUEÑO, ANSIEDAD Y ESTRÉS

1. Tipos de problemas de sueño y su diferente abordaje: suplementación nutrición y ejercicio
2. Tipos de ansiedad/estrés y su diferente abordaje: suplementación nutrición y ejercicio
3. Casos clínicos



El Aula Invertida

Es un modelo pedagógico que plantea **la necesidad de transferir parte del proceso de enseñanza y aprendizaje fuera del aula** con el fin de utilizar el tiempo de clase para el desarrollo de procesos cognitivos de mayor complejidad, que favorezcan el aprendizaje significativo.

Mediante esta dinámica y a medida que avance el curso, al alumno se le pedirá que, con la formulación de cada pregunta o duda, se realice **una investigación previa del material académico y lugares de consulta recomendados**, así como una **propuesta de solución de la misma**. Estas consultas son de carácter académico y no pretenden reemplazar pautas asistenciales de paciente reales.

Según el teórico norteamericano **David Ausubel**, este tipo de aprendizaje busca que el estudiante relacione la información nueva con la que ya posee; reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Dicho de otro modo, una investigación previa del material académico y lugares de consulta recomendados, **condiciona los nuevos conocimientos y experiencias**, y estos, a su vez, modifican y reestructuran aquellos.

Este tipo de enseñanza-aprendizaje **fomenta la curiosidad y el desarrollo de destrezas**, además de permitir que el médico se sienta **parte activa del proceso.**

| Titulación

Una vez completada la formación, superadas las pruebas de conocimiento el alumno recibirá el título propio de superación del **Curso de “Trastornos del Sueño, Ansiedad y Estrés. Abordaje Integrativo”** por la **Escuela de Salud Integrativa.**

esi

Escuela de Salud Integrativa

#AprenderParaAyudar

www.esi.academy

Más información sobre este programa o formación de la **Escuela de Salud Integrativa**

C/ Corazón de María, 80 (28002) **Madrid, España.**

Contacto

+34 627 069 186

info@esi.academy