ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Higiene del Sueño en la Adolescencia: Educación para la Salud en el Aula de Secundaria

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Curso de Formación Permanente en Higiene del Sueño en la Adolescencia: Educación para la Salud en el Aula de Secundaria de ICUFOR te ofrece una oportunidad única para especializarte en un ámbito esencial y frecuentemente desatendido del bienestar adolescente. El sueño constituye un pilar fundamental del desarrollo físico, cognitivo y emocional durante esta etapa vital, y su déficit crónico representa actualmente un problema de salud pública con repercusiones directas en el rendimiento académico y la salud mental del alumnado.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurofisiológicos del sueño humano, identificando sus fases, mecanismos reguladores y funciones biológicas, cognitivas y psicológicas esenciales.

Conocer los principios de la higiene del sueño y su evidencia científica, distinguiendo las recomendaciones eficaces de los mitos y creencias erróneas prevalentes en la población joven.

Fundamentar la intervención educativa sobre el sueño en el marco normativo, conceptual y pedagógico de la educación para la salud en la etapa de secundaria, integrando el sueño como contenido clave de la alfabetización en salud.

Desarrollar estrategias didácticas y proyectos interdisciplinares para la intervención educativa sobre el sueño, incorporando metodologías participativas, herramientas digitales y dinámicas de educación entre iguales.

Analizar las particularidades del sueño en la adolescencia, diferenciando los cambios madurativos, los patrones específicos y las consecuencias de la privación crónica de sueño sobre el desarrollo integral.

Identificar los trastornos del sueño más prevalentes en la adolescencia y los factores psicosociales, tecnológicos y ambientales que los condicionan, aplicando criterios de detección y derivación desde el contexto educativo.

Diseñar programas educativos de higiene del sueño para el aula de secundaria, aplicando modelos teóricos de cambio de conducta y formulando objetivos evaluables adaptados a la diversidad del alumnado.

Elaborar planes de evaluación de los programas implementados y de coordinación con familias y servicios de salud, utilizando indicadores e instrumentos específicos que permitan valorar su eficacia y orientar la mejora continua.

Temario

01 Fundamentos neurofisiológicos del sueño humano

1.1. Definición científica del sueño y su diferenciación respecto a otros estados de consciencia
1.2. Neuroanatomía y neuroquímica de los mecanismos reguladores del sueño
1.3. Arquitectura del sueño: fases, ciclos y organización temporal
1.4. Regulación cronobiológica del sueño: el modelo de los dos procesos
1.5. Funciones biológicas, cognitivas y psicológicas del sueño según la evidencia actual

02 El sueño en la adolescencia: cambios madurativos, patrones y necesidades específicas

2.1. Maduración cerebral durante la adolescencia y su impacto en la regulación del sueño
2.2. El fenómeno del retraso de fase circadiana en la pubertad: bases biológicas y manifestaciones conductuales
2.3. Duración recomendada del sueño en la adolescencia según las principales guías internacionales
2.4. Patrones habituales de sueño en adolescentes: evidencia epidemiológica nacional e internacional
2.5. Consecuencias de la privación crónica de sueño en el desarrollo adolescente
2.6. El sueño como factor protector del bienestar integral en la etapa adolescente

Temario

03 Concepto, principios y evidencia científica de la higiene del sueño

3.1. Origen, evolución y definición actual del concepto de higiene del sueño
3.2. Principios fundamentales de la higiene del sueño: clasificación y descripción detallada
3.3. Revisión de la evidencia científica sobre la eficacia de las intervenciones de higiene del sueño
3.4. Higiene del sueño adaptada a la adolescencia: particularidades y recomendaciones específicas
3.5. Mitos, creencias erróneas y desinformación sobre el sueño en la población joven

Temario

04 Trastornos y alteraciones del sueño más prevalentes en la población adolescente

4.1. Clasificación internacional de los trastornos del sueño relevantes en la adolescencia (ICSD-3)
4.2. Insomnio en la adolescencia: tipología, factores predisponentes, precipitantes y perpetuadores
4.3. Trastornos del ritmo circadiano: síndrome de retraso de fase del sueño
4.4. Parasomnias más frecuentes en la adolescencia: sonambulismo, terrores nocturnos y pesadillas
4.5. Síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño en adolescentes: señales de alerta y derivación
4.6. Somnolencia diurna excesiva: diferenciación entre causas conductuales y patológicas
4.7. Criterios de identificación, derivación y coordinación con los servicios sanitarios desde el ámbito educativo

Temario

05 Factores psicosociales, tecnológicos y ambientales que condicionan el sueño adolescente

5.1. El ecosistema del sueño adolescente: modelo socioecológico de los determinantes del descanso
5.2. Uso de pantallas y dispositivos electrónicos: mecanismos de interferencia con el sueño
5.3. Presión académica, carga de tareas escolares y actividades extraescolares como factores disruptores del sueño
5.4. Consumo de sustancias estimulantes y su impacto en el sueño: cafeína, bebidas energéticas y nicotina
5.5. Influencia de las dinámicas familiares, las normas del hogar y el nivel socioeconómico en los hábitos de sueño
5.6. Horarios de inicio de la jornada escolar: debate científico y experiencias internacionales de modificación
5.7. Estrés, salud mental y su relación bidireccional con la calidad del sueño en la adolescencia

Temario

06 Evaluación y detección de problemas de sueño en el contexto educativo de secundaria

6.1. El papel del profesorado y los equipos de orientación en la detección precoz de problemas de sueño
6.2. Señales observables en el aula indicativas de un sueño insuficiente o de mala calidad
6.3. Instrumentos de evaluación y cribado aplicables en el ámbito escolar
6.4. Protocolos de derivación y coordinación entre el centro educativo, los servicios de orientación y el sistema sanitario

07 Marco conceptual, normativo y pedagógico de la educación para la salud en la etapa de secundaria

7.1. Concepto de educación para la salud: evolución desde el modelo informativo al modelo de competencias en salud
7.2. La alfabetización en salud (health literacy) como competencia clave en la adolescencia
7.3. Marco normativo y curricular de la educación para la salud en la Educación Secundaria Obligatoria
7.4. La escuela promotora de salud: principios, niveles de intervención, red de centros y estándares de calidad
7.5. El profesorado como agente de promoción de la salud: funciones, competencias necesarias y formación

Temario

08 Diseño de programas educativos de higiene del sueño para el aula de secundaria

8.1. Fases del diseño de un programa de educación para la salud sobre el sueño: del análisis de necesidades a la planificación
8.2. Análisis del contexto y diagnóstico previo: identificación de hábitos, conocimientos y actitudes del alumnado
8.3. Formulación de objetivos educativos: conocimientos, actitudes y conductas relacionadas con el sueño
8.4. Selección, secuenciación y temporalización de contenidos adaptados a cada curso de la ESO y Bachillerato
8.5. Modelos teóricos de cambio de conducta aplicados a la modificación de hábitos de sueño
8.6. Integración del programa en el proyecto educativo de centro y en las programaciones didácticas
8.7. Adaptaciones para la atención a la diversidad y la inclusión educativa en el diseño del programa
8.8. Planificación de recursos, agentes implicados y cronograma de implementación

Temario

09 Estrategias didácticas, recursos y herramientas para la intervención educativa sobre el sueño

9.1. Principios metodológicos para la intervención educativa en higiene del sueño con adolescentes
9.2. Actividades didácticas para el aula organizadas por bloques temáticos
9.3. Uso de tecnologías digitales y aplicaciones móviles como recurso educativo y de automonitorización del sueño
9.4. Gamificación, retos saludables y dinámicas grupales para la promoción de hábitos de sueño
9.5. Diseño y desarrollo de proyectos interdisciplinares con el sueño como eje vertebrador
9.6. Recursos didácticos y materiales de referencia: guías, infografías, vídeos y plataformas especializadas

10 Implicación de las familias y coordinación con la comunidad educativa y los servicios de salud

10.1. La familia como contexto primario de regulación del sueño: influencia y responsabilidad compartida
10.2. Estrategias de sensibilización y formación dirigidas a madres, padres y tutores legales
10.3. Coordinación interdepartamental dentro del centro: tutorías, departamento de orientación y equipo directivo
10.4. Colaboración con agentes externos y redes de promoción de la salud

Temario

11 Evaluación de la eficacia de los programas de higiene del sueño implementados en el ámbito escolar

11.1. Importancia y funciones de la evaluación en los programas de educación para la salud sobre el sueño
11.2. Tipos de evaluación según su finalidad y momento de aplicación
11.3. Indicadores de evaluación específicos para programas de higiene del sueño en secundaria
11.4. Instrumentos y técnicas de recogida de datos para la evaluación del programa
11.5. Análisis e interpretación de resultados: criterios para la toma de decisiones y la mejora continua
11.6. Difusión de resultados, transferencia de buenas prácticas y revisión de programas de referencia evaluados a nivel nacional e internacional

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

