ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Insomnio y Problemas de Sueño en Escolares y Adolescentes: Intervención Psicológica Cognitivo-Conductual

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



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Insomnio y Problemas de Sueño en Escolares y Adolescentes: Intervención Psicológica Cognitivo-Conductual de ICUFOR. Los trastornos del sueño en población infantojuvenil representan un desafío creciente para los profesionales de la salud mental, dado su impacto directo sobre el desarrollo cognitivo, emocional y académico de niños y adolescentes. Esta formación universitaria te capacitará para abordar estas problemáticas desde un enfoque científico y especializado.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurobiológicos del sueño, la clasificación de los trastornos más prevalentes en menores y los modelos explicativos del insomnio pediátrico. Dominarás técnicas de evaluación clínica específicas, incluyendo entrevistas especializadas, diarios de sueño y cuestionarios validados.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurobiológicos, fisiológicos y evolutivos del sueño humano, identificando los mecanismos de regulación del ciclo sueño-vigilia y sus particularidades en la etapa infantojuvenil.

Analizar los modelos explicativos del insomnio pediátrico, identificando los factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes específicos de niños y adolescentes.

Diseñar intervenciones fundamentadas en la TCC-I, integrando componentes conductuales y cognitivos adaptados a las características evolutivas de escolares y adolescentes.

Implementar programas de intervención con familias y centros educativos, utilizando técnicas de psicoeducación, entrenamiento parental y coordinación interdisciplinar.

Clasificar los principales trastornos del sueño en población escolar y adolescente, diferenciando sus formas de presentación clínica según los sistemas diagnósticos vigentes.

Dominar los procedimientos de evaluación y diagnóstico clínico de los problemas de sueño infantojuvenil, aplicando entrevistas especializadas, cuestionarios estandarizados y métodos objetivos de registro.

Desarrollar estrategias de abordaje en presentaciones clínicas complejas, incorporando la intervención sobre comorbilidades psicológicas y médicas frecuentes en esta población.

Elaborar planes de seguimiento clínico y prevención de recaídas, distinguiendo las distintas modalidades y formatos de intervención según las necesidades específicas de cada caso.

Temario

01 Fundamentos neurobiológicos y fisiológicos del sueño humano

1.1. Arquitectura del sueño: fases, ciclos y características electroencefalográficas
1.2. Mecanismos neurobiológicos de regulación del ciclo sueño-vigilia
1.3. Neurotransmisores y hormonas implicados en la regulación del sueño
1.4. Funciones biológicas y psicológicas del sueño en el desarrollo infantojuvenil
1.5. Consecuencias de la privación y la fragmentación del sueño en edades tempranas

02 Desarrollo evolutivo del sueño en la infancia y la adolescencia

2.1. Ontogenia del sueño: evolución de los patrones de sueño desde la etapa prenatal hasta la adolescencia tardía
2.2. Patrones de sueño en la etapa escolar (6-12 años)
2.3. Cambios en el sueño durante la pubertad y la adolescencia
2.4. Factores ambientales, culturales y familiares que modulan el sueño infantojuvenil
2.5. Relación entre sueño, desarrollo cognitivo y rendimiento académico
2.6. Impacto del uso de dispositivos electrónicos y pantallas sobre los patrones de sueño

Temario

03 Clasificación y caracterización de los trastornos del sueño en población infantojuvenil

3.1. Sistemas de clasificación de los trastornos del sueño: ICSD-3, DSM-5-TR y CIE-11
3.2. Insomnio pediátrico: subtipos clínicos y formas de presentación
3.3. Parasomnias frecuentes en la edad escolar: sonambulismo, terrores nocturnos y pesadillas
3.4. Trastornos del ritmo circadiano de especial prevalencia en la adolescencia
3.5. Síndrome de piernas inquietas y trastorno de movimientos periódicos de las extremidades en menores
3.6. Trastornos respiratorios del sueño: apnea obstructiva del sueño en la infancia
3.7. Hipersomnia y somnolencia diurna excesiva en adolescentes: etiología y diagnóstico diferencial

Temario

04 Modelos explicativos del insomnio aplicados a la población escolar y adolescente

4.1. El modelo de las 3P de Spielman: factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes
4.2. El modelo neurocognitivo de hiperactivación (hyperarousal) en el insomnio
4.3. El modelo cognitivo de Harvey y su aplicación en la población juvenil
4.4. Factores de riesgo específicos para el desarrollo del insomnio en la infancia y la adolescencia
4.5. Mecanismos de cronificación y mantenimiento del insomnio en edades tempranas

Temario

05 Evaluación y diagnóstico clínico de los problemas de sueño en niños y adolescentes

5.1. La entrevista clínica especializada en sueño infantojuvenil
5.2. Diarios de sueño: diseño, implementación e interpretación clínica
5.3. Cuestionarios y escalas estandarizadas para la evaluación del sueño infantojuvenil
5.4. Actigrafía y métodos objetivos ambulatorios de registro del sueño
5.5. Polisomnografía: indicaciones específicas y limitaciones en la evaluación infantojuvenil
5.6. Evaluación de comorbilidades psicológicas, conductuales y médicas asociadas a los problemas de sueño
5.7. Formulación clínica del caso y elaboración del plan de intervención individualizado

Temario

06 Fundamentos de la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) en población infantojuvenil

6.1. Principios generales de la terapia cognitivo-conductual aplicada a los trastornos del sueño
6.2. Evidencia científica de la eficacia de la TCC-I en niños y adolescentes
6.3. Adaptaciones de la TCC-I a las características evolutivas y cognitivas de los menores
6.4. Estructura general de un programa de TCC-I para escolares y adolescentes
6.5. Establecimiento de la alianza terapéutica con el menor y su familia
6.6. Psicoeducación sobre el sueño como componente transversal de toda la intervención

Temario

07 Componentes conductuales de la TCC-I aplicados a niños en edad escolar y adolescentes

7.1. Higiene del sueño: adaptación de las recomendaciones a la infancia y la adolescencia
7.2. Control de estímulos: principios, protocolo y adaptaciones para la población infantojuvenil
7.3. Restricción del tiempo en cama: fundamentos, protocolo detallado y precauciones clínicas
7.4. Técnicas de relajación y estrategias de desactivación fisiológica
7.5. Extinción gradual y técnica de presencia parental: intervención con niños escolares con resistencia al acostarse
7.6. Intención paradójica: fundamentos teóricos y aplicación clínica en adolescentes con insomnio de inicio
7.7. Diseño de programas de refuerzo conductual y economía de fichas para favorecer la adherencia al tratamiento
7.8. Integración secuencial de los componentes conductuales en el plan de tratamiento

Temario

08 Componentes cognitivos de la TCC-I aplicados a niños en edad escolar y adolescentes

8.1. Identificación de creencias disfuncionales y pensamientos automáticos sobre el sueño en población juvenil
8.2. Reestructuración cognitiva adaptada a la etapa evolutiva y al nivel de desarrollo del paciente
8.3. Intervención sobre la preocupación excesiva y la rumiación nocturna
8.4. Abordaje de la ansiedad anticipatoria y del esfuerzo de sueño contraproducente
8.5. Trabajo terapéutico con la percepción errónea del estado de sueño (insomnio paradójico)
8.6. Estrategias cognitivas para fomentar la autoeficacia y la percepción de control sobre el propio sueño

Temario

09 Intervención en comorbilidades psicológicas y presentaciones clínicas complejas

9.1. Insomnio comórbido con trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia
9.2. Insomnio y trastornos depresivos en adolescentes: comprensión y abordaje integrado
9.3. Problemas de sueño en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
9.4. Trastornos del sueño en niños y adolescentes con trastorno del espectro autista (TEA)
9.5. Problemas de sueño asociados a dolor crónico pediátrico y enfermedades médicas
9.6. Insomnio en contextos de adversidad psicosocial: maltrato, acogimiento residencial y estrés postraumático
9.7. Toma de decisiones clínicas en presentaciones complejas: priorización, secuenciación y derivación

Temario

10 Intervención con familias, centros educativos y coordinación interdisciplinar

10.1. Psicoeducación y entrenamiento parental en el manejo de los problemas de sueño
10.2. Intervención en el contexto escolar: sensibilización, detección precoz y adaptación
10.3. Trabajo interdisciplinar con pediatras, neuropediatras y otros profesionales sanitarios
10.4. Consideraciones sobre el tratamiento farmacológico del insomnio pediátrico para el psicólogo clínico
10.5. Abordaje del sueño adolescente en relación con los horarios académicos tempranos: evidencia científica y políticas de salud pública

11 Modalidades y formatos de intervención: sesiones individuales, grupales y digitales

11.1. TCC-I en formato individual presencial: estructura de las sesiones, materiales y recursos clínicos
11.2. TCC-I en formato grupal para adolescentes con insomnio
11.3. Intervenciones digitales, telemáticas y autoaplicadas para el insomnio infantojuvenil
11.4. Criterios de selección del formato de intervención más adecuado según las características del caso

Temario

12 Seguimiento clínico, prevención de recaídas y líneas futuras de investigación

12.1. Evaluación de resultados terapéuticos y criterios de mejoría clínica significativa
12.2. Estrategias de mantenimiento de los logros terapéuticos y prevención de recaídas
12.3. Factores predictores de respuesta, no respuesta y abandono del tratamiento
12.4. Líneas actuales y futuras de investigación en el abordaje del insomnio infantojuvenil
12.5. Implicaciones para la práctica clínica diaria y la formación continua del profesional especializado

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

