ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Insomnio y Trastornos del Sueño en Adultos: Evaluación e Intervención Psicológica con TCC-I

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 Trastornos del Sueño en Adultos: Evaluación e Intervención Psicológica con TCC-I de ICUFOR. El insomnio crónico constituye uno de los problemas de salud más prevalentes en la población adulta, con repercusiones significativas sobre el bienestar físico, emocional y cognitivo de quienes lo padecen. Desde ICUFOR te ofrecemos una formación especializada que responde a la creciente demanda de profesionales capacitados para abordar esta problemática desde un enfoque basado en la evidencia científica.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos neurobiológicos del sueño, la clasificación de los trastornos según criterios ICSD-3 y DSM-5-TR, y los modelos explicativos del insomnio crónico.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurobiológicos y fisiológicos del sueño humano, identificando las estructuras cerebrales, neurotransmisores y procesos reguladores implicados en el ciclo sueño-vigilia.

Clasificar los principales trastornos del sueño en la población adulta, distinguiendo sus características clínicas, criterios diagnósticos y elementos de diagnóstico diferencial según los sistemas ICSD-3 y DSM-5-TR.

Dominar el proceso de evaluación clínica y psicológica del insomnio, aplicando instrumentos estandarizados, registros objetivos y técnicas de formulación funcional del caso para una conceptualización individualizada.

Implementar adaptaciones del protocolo de TCC-I en contextos clínicos complejos, ajustando las estrategias terapéuticas a las comorbilidades psicológicas, médicas y a las características de poblaciones específicas.

Conocer la arquitectura del sueño normal y los modelos de regulación cronobiológica, diferenciando las fases, los ciclos y los parámetros cuantitativos que caracterizan el sueño saludable en el adulto.

Analizar los modelos explicativos del insomnio crónico, identificando los factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes que intervienen en su desarrollo y mantenimiento.

Diseñar programas de intervención basados en la TCC-I, integrando sus componentes conductuales y cognitivos de forma secuencial y fundamentando cada técnica en la evidencia científica disponible.

Desarrollar competencias para la gestión de la adherencia terapéutica y la prevención de recaídas, incorporando estrategias de seguimiento, coordinación interdisciplinar y criterios éticos en la práctica clínica profesional.

Temario

01 Fundamentos neurobiológicos y fisiología del sueño humano

1.1. Concepto de sueño y su relevancia para la salud física y psicológica del adulto
1.2. Neuroanatomía del sueño: estructuras cerebrales implicadas en la regulación del sueño y la vigilia
1.3. Neurotransmisores y neuromoduladores implicados en el ciclo sueño-vigilia
1.4. Funciones biológicas y psicológicas del sueño
1.5. Consecuencias de la privación y la restricción crónica de sueño en la salud del adulto

02 Arquitectura del sueño, cronobiología y regulación del ciclo sueño-vigilia

2.1. Estructura y organización temporal del sueño normal en el adulto
2.2. El modelo de regulación de los dos procesos de Borbély
2.3. El sistema circadiano: el núcleo supraquiasmático y los sincronizadores ambientales
2.4. Variaciones normales del sueño según la edad, el sexo y las diferencias individuales

Temario

03 Clasificación y caracterización clínica de los trastornos del sueño en la población adulta

3.1. Sistemas de clasificación de los trastornos del sueño: ICSD-3 y DSM-5-TR
3.2. Trastorno de insomnio: delimitación conceptual y subtipos clínicos
3.3. Trastornos respiratorios relacionados con el sueño
3.4. Trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia
3.5. Hipersomnolencia central y narcolepsia en el adulto
3.6. Parasomnias: trastornos del arousal, parasomnias REM y otros fenómenos asociados al sueño
3.7. Trastornos del movimiento relacionados con el sueño: síndrome de piernas inquietas y movimientos periódicos de las extremidades
3.8. Diagnóstico diferencial entre los principales trastornos del sueño en la práctica clínica

Temario

04 El insomnio crónico: modelos explicativos, epidemiología y factores de mantenimiento

4.1. Definición y criterios diagnósticos del trastorno de insomnio crónico
4.2. Epidemiología del insomnio en la población adulta
4.3. Modelos teóricos y etiopatogénicos del insomnio crónico
4.4. Factores perpetuantes conductuales: hábitos desadaptativos y su papel en la cronificación del insomnio
4.5. Factores perpetuantes cognitivos: creencias disfuncionales, preocupación y rumiación sobre el sueño
4.6. Comorbilidad del insomnio y su papel como factor de riesgo transdiagnóstico en salud mental

Temario

05 Evaluación clínica y psicológica del insomnio y los trastornos del sueño en adultos

5.1. Objetivos y principios generales de la evaluación del sueño en el contexto clínico psicológico
5.2. La entrevista clínica especializada en sueño: contenidos, estructura y competencias del evaluador
5.3. El diario de sueño como herramienta fundamental de evaluación y seguimiento clínico
5.4. Cuestionarios y escalas estandarizadas para la evaluación del sueño y el insomnio
5.5. Evaluación mediante registros objetivos: actigrafía y polisomnografía
5.6. Dispositivos de consumo para el seguimiento del sueño: utilidad clínica y limitaciones
5.7. Evaluación psicológica complementaria: ansiedad, depresión, estrés percibido y funcionamiento diurno
5.8. Formulación clínica del caso: integración de la información y conceptualización individualizada del insomnio

Temario

06 Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I): fundamentos, evidencia científica y estructura del tratamiento

6.1. Origen y desarrollo histórico de la TCC-I como tratamiento psicológico de referencia para el insomnio
6.2. Bases teóricas y racionalidad clínica de la TCC-I
6.3. Evidencia científica sobre la eficacia y la efectividad de la TCC-I
6.4. Estructura y formato del programa estándar de TCC-I
6.5. El papel del terapeuta en la TCC-I: competencias clínicas, habilidades terapéuticas y alianza de trabajo

Temario

07 Componentes conductuales de la TCC-I: restricción del tiempo en cama, control de estímulos e higiene del sueño

7.1. La terapia de restricción del tiempo en cama
7.2. La terapia de control de estímulos
7.3. Educación en higiene del sueño como componente complementario del tratamiento
7.4. Programación y regulación del horario sueño-vigilia como estrategia de estabilización circadiana
7.5. Técnicas de relajación aplicadas al tratamiento del insomnio
7.6. Manejo de la somnolencia diurna y la fatiga durante las primeras fases del tratamiento conductual
7.7. Integración secuencial de los componentes conductuales en el plan de tratamiento individualizado

Temario

08 Componentes cognitivos de la TCC-I: reestructuración cognitiva, intención paradójica y estrategias complementarias

8.1. El papel de los factores cognitivos en el inicio y el mantenimiento del insomnio crónico
8.2. Reestructuración cognitiva aplicada al insomnio
8.3. La intención paradójica como técnica cognitivo-conductual para el insomnio de conciliación: fundamento, indicaciones y procedimiento de aplicación
8.4. Técnicas de control de la preocupación y del arousal cognitivo previo al sueño
8.5. La psicoeducación como componente transversal de la TCC-I
8.6. Integración clínica de los componentes cognitivos con las técnicas conductuales a lo largo del programa de tratamiento

Temario

09 Tratamiento farmacológico del insomnio y enfoques terapéuticos combinados con la TCC-I

9.1. Principales fármacos utilizados en el tratamiento del insomnio: conocimientos esenciales para el psicólogo clínico
9.2. Eficacia comparada del tratamiento farmacológico frente a la TCC-I según la evidencia actual
9.3. Enfoques combinados: integración de la TCC-I con el tratamiento farmacológico
9.4. Uso de suplementos, fitoterapia y remedios no regulados para el insomnio: evidencia y posicionamiento clínico

Temario

10 Aplicación de la TCC-I en contextos clínicos complejos: comorbilidades y poblaciones específicas

10.1. TCC-I en pacientes con trastornos de ansiedad comórbidos
10.2. TCC-I en pacientes con depresión y otros trastornos del estado de ánimo
10.3. TCC-I en pacientes con dolor crónico y enfermedades médicas comórbidas
10.4. TCC-I en el adulto mayor: consideraciones específicas y adaptaciones del protocolo
10.5. TCC-I en pacientes con trastorno de estrés postraumático: insomnio, pesadillas y adaptaciones terapéuticas
10.6. TCC-I en formato digital y mediante telepsicología: plataformas validadas, eficacia y criterios de selección de pacientes

Temario

11 Adherencia terapéutica, prevención de recaídas e integración de la TCC-I en la práctica clínica profesional

11.1. Factores que influyen en la adherencia del paciente al programa de TCC-I
11.2. Evaluación de los resultados del tratamiento y criterios de respuesta clínica significativa
11.3. Prevención de recaídas: identificación de señales de alerta y planificación de estrategias de afrontamiento a largo plazo
11.4. Gestión de casos resistentes al tratamiento estándar y criterios de derivación a otros profesionales
11.5. Integración de la TCC-I en la práctica clínica profesional

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

