ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

# Sueño y Descanso: Higiene del Sueño y Rutinas Saludables

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 nuestro Curso de Formación Permanente en Sueño y Descanso: Higiene del Sueño y Rutinas Saludables, un programa diseñado para profesionales que desean profundizar en una de las áreas más relevantes para la salud integral. El sueño constituye un pilar fundamental del bienestar físico, mental y emocional, y su alteración impacta directamente en la calidad de vida de millones de personas. Desde ICUFOR ofrecemos una formación rigurosa y actualizada que responde a la creciente demanda de especialistas capaces de abordar esta problemática desde una perspectiva científica y práctica.

Duración
**150 horas**

Créditos
**6 Créditos ECTS**

Metodología
**Online**

Matriculación
**Permanente**

# Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurobiológicos y fisiológicos del sueño humano, describiendo la arquitectura de sus fases, los mecanismos de regulación circadiana y los modelos explicativos del ciclo sueño-vigilia.

Clasificar los principales trastornos del sueño, diferenciando sus criterios diagnósticos, mecanismos fisiopatológicos y comorbilidades asociadas según los sistemas internacionales de clasificación.

Diseñar rutinas saludables de sueño y descanso adaptadas a las distintas etapas del ciclo vital, incorporando estrategias motivacionales y herramientas de autorregistro para favorecer la adherencia.

Aplicar las técnicas cognitivo-conductuales para el tratamiento del insomnio, integrando componentes de control de estímulos, restricción de sueño, reestructuración cognitiva y relajación.

Dominar las técnicas de evaluación clínica e instrumental de la calidad del sueño, aplicando cuestionarios estandarizados, registros polisomnográficos y herramientas de monitorización ambulatoria.

Fundamentar las recomendaciones de higiene del sueño en la evidencia científica actual, analizando críticamente los niveles de evidencia y desmontando mitos y creencias erróneas.

Identificar los factores ambientales, nutricionales y de estilo de vida que condicionan la calidad del sueño, justificando las intervenciones modificables basadas en la evidencia.

Elaborar programas de promoción del sueño saludable en contextos sanitarios, educativos y laborales, implementando metodologías de evaluación de resultados adaptadas a poblaciones específicas.

# Temario

## 01 Fundamentos neurobiológicos y fisiológicos del sueño humano

1.1. Concepto de sueño desde la perspectiva neurocientífica contemporánea
1.2. Bases neuroanatómicas de los mecanismos de regulación del sueño y la vigilia
1.3. Neurotransmisores y neuromoduladores involucrados en el ciclo sueño-vigilia
1.4. Funciones biológicas esenciales del sueño: restauración tisular, consolidación mnésica, regulación metabólica y modulación inmunológica
1.5. Modelos de regulación del sueño y perspectiva evolutiva

# Temario

## 02 Arquitectura del sueño y regulación de los ritmos circadianos

2.1. Fases y estadios del sueño según la clasificación de la American Academy of Sleep Medicine
2.2. Estructura cíclica del sueño nocturno y distribución temporal de las fases a lo largo de la noche
2.3. Electroencefalografía del sueño: identificación de patrones de ondas cerebrales y marcadores de cada estadio
2.4. Organización y funcionamiento del sistema circadiano
2.5. Cronotipos y variabilidad interindividual en los patrones de preferencia circadiana
2.6. Melatonina: vías de síntesis, patrón de secreción nocturna y papel como marcador del ritmo circadiano
2.7. Consecuencias fisiopatológicas de la desincronización circadiana sobre la salud física y mental

# Temario

## 03 Evaluación clínica e instrumental de la calidad del sueño

3.1. Concepto multidimensional de calidad del sueño: parámetros objetivos y subjetivos de valoración
3.2. Historia clínica del sueño: anamnesis especializada y uso de diarios de sueño
3.3. Cuestionarios y escalas estandarizadas para la evaluación de la calidad y los trastornos del sueño
3.4. Técnicas objetivas de registro y monitorización del sueño en contextos clínicos y ambulatorios
3.5. Interpretación integrada de resultados de las distintas fuentes de información y elaboración del informe clínico del sueño
3.6. Consideraciones éticas y limitaciones metodológicas en la evaluación del sueño

# Temario

## 04 Clasificación y caracterización de los principales trastornos del sueño

4.1. Sistemas internacionales de clasificación de los trastornos del sueño: Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño (ICSD-3) y su relación con el DSM-5
4.2. Insomnio: tipología, criterios diagnósticos y modelos explicativos
4.3. Trastornos respiratorios del sueño
4.4. Hipersomnias de origen central: narcolepsia tipo 1 y tipo 2 e hipersomnia idiopática
4.5. Trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia
4.6. Parasomnias y trastornos del movimiento relacionados con el sueño
4.7. Comorbilidad bidireccional entre los trastornos del sueño y la patología médica, psiquiátrica y neurológica

# Temario

## 05 Principios científicos y bases de evidencia de la higiene del sueño

5.1. Definición, alcance conceptual y evolución histórica del concepto de higiene del sueño
5.2. Bases de evidencia científica de las recomendaciones de higiene del sueño
5.3. Recomendaciones sobre regularidad horaria y duración óptima del sueño según la edad
5.4. Regulación de la exposición lumínica como estrategia de sincronización circadiana
5.5. Restricciones conductuales y ambientales en el periodo previo al sueño
5.6. Mitos, creencias populares erróneas y desinformación sobre el sueño: análisis crítico y desmontaje basado en la evidencia

# Temario

## 06 Diseño e implementación de rutinas saludables de sueño y descanso

6.1. Concepto de rutina de sueño y su fundamentación en los principios de regulación conductual y condicionamiento
6.2. Estructuración de la rutina previa al sueño (wind-down routine)
6.3. Establecimiento y consolidación de horarios regulares de acostarse y despertarse como pilar del buen descanso
6.4. Rituales de desconexión digital y gestión del uso de dispositivos tecnológicos en el periodo previo al sueño
6.5. Integración estratégica de las siestas en la rutina diaria
6.6. Rutinas de sueño adaptadas a las diferentes etapas del ciclo vital
6.7. Estrategias motivacionales y conductuales para la adherencia y el mantenimiento de hábitos saludables a largo plazo
6.8. Herramientas de autorregistro, aplicaciones digitales y sistemas de autoevaluación para el seguimiento de las rutinas

# Temario

## 07 Factores ambientales, nutricionales y de estilo de vida que condicionan la calidad del sueño

7.1. El entorno físico del dormitorio como determinante modificable de la calidad del sueño
7.2. Alimentación y sueño: influencia de los nutrientes, los patrones dietéticos y los horarios de ingesta
7.3. Actividad física y ejercicio como moduladores del sueño: tipo de ejercicio, intensidad, duración y franja horaria óptima
7.4. Estrés psicológico, gestión emocional y su relación bidireccional con la calidad del sueño
7.5. Impacto de la exposición prolongada a pantallas y a la luz azul de espectro corto en horarios nocturnos

# Temario

## 08 Intervenciones cognitivo-conductuales para el insomnio y la mejora de la calidad del sueño

8.1. Terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I): fundamentos teóricos, componentes estructurales y nivel de evidencia
8.2. Componente conductual de la TCC-I: técnicas de control de estímulos y restricción del tiempo en cama
8.3. Componente cognitivo de la TCC-I: identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales sobre el sueño
8.4. Técnicas de relajación y de regulación de la activación fisiológica aplicadas al contexto del sueño
8.5. TCC-I en formato digital: plataformas de intervención autoguiada, aplicaciones móviles y eficacia comparada con el formato presencial
8.6. Integración de la TCC-I con abordajes farmacológicos y otras intervenciones complementarias
8.7. Evaluación de la eficacia terapéutica, indicadores de resultado y protocolos de seguimiento a medio y largo plazo

# Temario

## 09 Sueño y descanso en poblaciones y contextos específicos de especial relevancia clínica

9.1. Variaciones normativas de las necesidades y los patrones de sueño a lo largo del ciclo vital
9.2. Sueño en la infancia y la adolescencia: desarrollo madurativo y problemas frecuentes
9.3. Sueño durante el embarazo y el puerperio: alteraciones específicas, riesgos asociados y recomendaciones basadas en la evidencia
9.4. Sueño en las personas mayores
9.5. Sueño en trabajadores a turnos y en jornada nocturna
9.6. Sueño en personas con trastornos de salud mental

# Temario

## 10 Diseño, implementación y evaluación de programas de promoción del sueño saludable en contextos sanitarios, educativos y laborales

10.1. Marco conceptual y justificación de la promoción del sueño saludable como estrategia de salud pública
10.2. Metodología de diseño de programas de educación para la salud centrados en el sueño y el descanso
10.3. Implementación de programas de promoción del sueño saludable en contextos específicos
10.4. Evaluación de resultados, indicadores de impacto y criterios de calidad de los programas de intervención en sueño

# 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

