

# Curso Universitario

Insomnio en Adultos. Sueño  
en Psiquiatría en Adultos





## Curso Universitario Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/medicina/curso-universitario/insomnio-adultos-sueno-psiquiatria-adultos](http://www.techtute.com/medicina/curso-universitario/insomnio-adultos-sueno-psiquiatria-adultos)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

Un amplio porcentaje de la población mundial tiene gran dificultad para conciliar el sueño. De esta forma, al no conseguir la restauración de energía adecuada y no alcanzar una calidad de descanso óptima se desatan múltiples enfermedades que afectan diversos sistemas del cuerpo humano. Por eso, el insomnio se asocia a la disminución del rendimiento en tareas diarias. De acuerdo a la importancia y al auge de esta disciplina en los últimos años, este programa ha sido creado con el propósito de facilitarles a los profesionales del sector médico la mejor actualización referente a profundizar en los tratamientos no farmacológicos, con los diferentes elementos que los componen. Todo esto, con un formato 100% online mediante la institución académica digital más grande del mundo.





*Este Curso Universitario está enfocado a expertos del área del Insomnio en Adultos como tú, donde potenciarás tus competencias en las técnicas de relajación y respiración diafragmática”*

Actualmente, se han realizado múltiples estudios e investigaciones científicas concluyendo que el insomnio más que una enfermedad es un síntoma de algún tipo de trastorno. Por ende, el profesional deberá tener en cuenta que al tratar esta clase de fenómenos, será importante manejar los más recientes conocimientos del sector, además de contar con las mejores herramientas tecnológicas que ayudarán en el diagnóstico clínico de quien padece de esta patología.

Así, las múltiples investigaciones integrales en esta área del conocimiento han progresado, aportando en el manejo óptimo de los tratamientos y diagnósticos médicos en pacientes. Dada la trascendencia de esta disciplina, TECH ha decidido desarrollar este exclusivo programa, que aportará al profesional las más recientes actualizaciones relacionadas con la planificación del tratamiento farmacológico del insomnio.

De esta manera, el alumnado reforzará sus habilidades específicas en torno al manejo no farmacológico del insomnio crónico situando el problema. Asimismo, esta titulación cuenta con el apoyo de un cuadro docente potencialmente experimentado en el Insomnio en Adultos acompañado de un material audiovisual de los más altos estándares que ofrece un gran porcentaje de dinamismo.

Por esta razón, el egresado obtendrá acceso total a 10 *Masterclasses* del más alto nivel, desarrolladas por un especializado docente de gran renombre internacional, pues este experto cuenta con un vasto conocimiento en Medicina del Sueño. En ese sentido, el profesional adquirirá las más recientes actualizaciones referentes al manejo no farmacológico del insomnio crónico: técnicas cognitivas/conductuales. Todo esto, por medio de novedosos métodos científicos relacionados con las técnicas cognitivas aplicadas al manejo del insomnio.

De esta forma, TECH se centra en una educación de élite, y es por eso que este programa ofrece la actualización más completa y de los más altos estándares académicos, siendo así una titulación de gran flexibilidad al necesitar el alumnado tan solo de un dispositivo con conexión a internet para acceder fácilmente a la plataforma virtual desde la comodidad del sitio en donde esté.

Este **Curso Universitario en Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Medicina del Sueño
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*El Insomnio en Adultos es tan importante en la Medicina que te adentrarás en conceptos como la Aromaterapia y Musicoterapia en problemas de sueño mediante 150 horas lectivas”*

“

*Potenciarás tus competencias relacionadas en el procedimiento de aplicación de las Técnicas Cognitivas en el más completo programa del sector”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Si deseas estar a la vanguardia en el Insomnio en Adultos, con TECH podrás hacerlo llevándote las actualizaciones más completas de sector.*

*TECH aporta confort con su flexibilidad horaria y el acceso a su plataforma virtual desde un dispositivo electrónico con conexión a internet.*



# 02

# Objetivos

Este Curso Universitario en Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos ha sido diseñado principalmente para proporcionarle al especialista las más innovadoras actualizaciones en torno a la reestructuración cognitiva: técnica de debate en el sector de la Medicina del Sueño. De este modo, TECH suministra diversas herramientas didácticas, asegurando el éxito en el proceso y finalización del programa. Al terminar esta titulación, el estudiantado habrá realizado una efectiva puesta al día a través de los casos de estudio que le permitirán integrar las técnicas más adecuadas de relajación y respiración diafragmática gracias al método *Relearning*.



“

*Con las herramientas tecnológicas que TECH te proporciona lograrás con éxito la culminación de tu proceso de actualización en torno a los antidepresivos sedantes”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Manejar y/o actualizar los conocimientos y competencias necesarios para un adecuado ejercicio en la Medicina del sueño a nivel global, desde los puntos de vista clínico e instrumental
- ♦ Conocer, de manera profunda, formas novedosas de abordar los trastornos de sueño, mediante monitorización con sensores o sistemas diferentes a los clásicos
- ♦ Incidir en la importancia del registro de la imagen y sonido en los estudios de sueño
- ♦ Manejar los conocimientos necesarios para realizar un diagnóstico que permita, entre las diferentes opciones, llegar a una selección del tratamiento más adecuado a cada caso, con frecuencia mixto y multidisciplinar
- ♦ Realizar una puesta al día rigurosa en las demás opciones terapéuticas existentes, en el momento actual, para el tratamiento de este tipo de trastornos, aunque también de la cada vez más pujante y utilizada melatonina
- ♦ Actualizar conocimientos sobre el análisis y la interpretación de la estructura de sueño y de eventos de todo tipo registrados, así como la capacitación para entender y valorar los informes de registros ajenos
- ♦ Actualizar conocimientos sobre las diferentes técnicas quirúrgicas, incluyendo las técnicas multinivel, sus indicaciones precisas y utilidad en las diferentes situaciones, solas o combinadas con otras técnicas
- ♦ Ahondar en la comprensión y manejo del síndrome de piernas inquietas
- ♦ Manejar competencias en el conocimiento de cuáles son otros trastornos neurológicos que o bien afectan al sueño, o se caracterizan por manifestarse predominantemente durante el mismo
- ♦ Entender que la identificación precoz y el tratamiento adecuado del trastorno del sueño, asociado a la patología de base, mejorarán la calidad de vida del paciente, pudiendo tener relevancia en la evolución y pronóstico de la enfermedad de base





## Objetivos específicos

---

- Obtener una visión global de los problemas de insomnio en la población adulta, sus diferentes tipos, a la par que comprender la importancia y trascendencia del trastorno y su necesidad de tratamiento, dada su frecuencia en la clínica del sueño
- Profundizar en los diferentes tratamientos no farmacológicos, con los diferentes elementos que los componen, principalmente las denominadas técnicas cognitivo-conductuales
- Interpretar los informes de las mismas y conocerá sus diferentes herramientas, clarificando sus indicaciones su utilidad y sentando las bases de una colaboración óptima entre los diferentes profesionales sanitarios implicados
- Ahondar en el abordaje farmacológico de los problemas de insomnio, actualizando sus conocimientos al respecto, en pro de una mejor prescripción, y profundizar en la planificación estratégica e individualizada de las pautas a seguir según los casos
- Profundizar en el alcance de los problemas de sueño, más allá del insomnio, asociados a diferentes problemas de salud mental, con el fin de facilitar su manejo global, poniendo en valor el papel relevante de lograr sueño adecuado en la satisfactoria evolución de estas patologías



*Durante el desarrollo del programa académico encontrarás contenidos referentes a trastornos de la conducta alimentaria en el completísimo plan de estudios sobre Insomnio en Adultos”*

# 03

## Dirección del curso

TECH tiene el objetivo de otorgarle al egresado el mejor y más novedoso contenido académico. Para eso facilita en cada una de sus titulaciones los recursos didácticos más innovadores, desarrollando con éxito el proceso en cada uno de sus programas. Asimismo, el egresado tendrá acceso a un contenido exclusivo diseñado por un claustro docente altamente cualificado en Neurofisiología Clínica, Medicina del Sueño y Trastorno de Conducta, Adicciones y Alteración en la Adolescencia. Su amplia experiencia y su dilatado conocimiento llevarán al egresado a la cima de su carrera profesional sin duda alguna.



“

*Si quieres una actualización de alto nivel,  
hazlo con el mejor y más especializado  
clastro docente en Insomnio en Adultos  
gracias a la metodología 100% online”*

## Director Invitado Internacional

El Doctor Craig Canapari es un eminente especialista en **Neumología Pediátrica y Medicina del Sueño**. Ha sido reconocido internacionalmente por su compromiso con el estudio y el tratamiento de los **trastornos del sueño** en niños, así como por su labor en el ámbito de las **enfermedades pulmonares**. A lo largo de su extensa carrera profesional, el Doctor Canapari ha desempeñado una praxis sobresaliente centrado en tratar pacientes pediátricos con enfermedades respiratorias crónicas y potencialmente mortales.

Como director del **Pediatric Sleep Medicine Program**, en el **Yale-New Haven Children's Hospital**, el Doctor Canapari se ha dedicado al abordaje de diversos trastornos como la **Apnea del Sueño** y la **Apnea Obstructiva del Sueño**. También trata a aquellos que padecen de problemas pulmonares generales, incluyendo tos, dificultad para respirar y asma, así como a los que sufren **Distrofia Muscular**. En este campo, destaca por su planteamiento interdisciplinario, que combina la **Neumología**, la **Neurología** y la **Psiquiatría** en la investigación y en el tratamiento de estos trastornos complejos.

Además de su experiencia clínica, el Doctor Canapari es un célebre investigador que ha colaborado con otros profesionales de **Harvard** para desarrollar herramientas innovadoras, como una aplicación de teléfono inteligente para asistir a los padres en el entrenamiento del sueño. Sus incansables esfuerzos también se han centrado en cómo el uso de máquinas de **CPAP** pueden ayudar a los menores con **Apnea Obstructiva del Sueño** a mejorar su calidad de vida. Su profundo conocimiento en esta área le ha llevado a publicar el libro *It's Never Too Late to Sleep Train: The Low-Stress Way to High-Quality Sleep for Babies, Kids, and Parents*.

A esto hay que añadirle su excepcional trabajo como profesor asistente de **Pediatría**, en la especialidad de **Medicina Respiratoria**, en la **School of Medicine** de **Yale**. Allí contribuye, tanto a la atención clínica como a la formación de futuros profesionales especializados en **Pediatría** y **Neumología Pediátrica**.



## Dr. Canapari, Craig

---

- Director del Pediatric Sleep Medicine Program en Yale-NH Children's Hospital, New Haven, EE. UU.
- Médico adjunto en Neumología Pediátrica y Medicina del Sueño en el Yale-New Haven Children's Hospital
- Profesor asistente de Pediatría, Medicina Respiratoria, en la School of Medicine de la Universidad de Yale
- Doctor en Medicina por la School of Medicine de la Universidad de Connecticut
- Especialista en Neumología Pediátrica y Medicina del Sueño

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dr. Larrosa Gonzalo, Oscar

- Coordinador de la Unidad de Medicina del Sueño en MIPSALUD, Madrid
- Responsable Clínico de la Unidad de Trastornos del Sueño y Electroencefalografía del Hospital Quirónsalud Sur
- Licenciado en Medicina y Cirugía de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea
- Especialista MIR en Neurofisiología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid, Hospital Clínico Universitario San Carlos
- Experto en Medicina del Sueño por el Comité de Acreditación de Medicina del Sueño (CEAMS)
- Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES)
- Miembro de los Grupos de Trabajo de Movimientos Anormales (SES)

## Profesores

### Dra. Gismera Neuberger, Silvia

- CEO de Dormirmejor
- Docente del Máster en la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)
- Profesora Honoraria de la Universidad Autónoma de Madrid  
Experta en Gestión de Empresas Saludables por el Instituto de la Salud y Bienestar (ISBL)
- Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid
- Doctora en Psicología Biológica y de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid
- Miembro de Sociedad Española del Sueño (SES)

### Dra. Rocío Martín, Esmeralda

- Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario de La Princesa
- Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en la Clínica Santa Elena. Madrid
- Médico Especialista vía MIR en Neurofisiología Clínica en el Hospital Clínico San Carlos. Madrid
- Especialista en Medicina de Sueño, acreditada por la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño
- Máster en Sueño: Fisiología y Medicina por la Universidad de Murcia
- Miembro: Sociedad Española de Neurofisiología Clínica, Sociedad Española de Sueño y de su Grupo de trabajo en Insomnio, Fundación de Investigación del Hospital Universitario de La Princesa, Sociedad Americana de Neurofisiología Clínica



**Dr. Sánchez Barros, Cristian**

- ♦ Especialista en Neurofisiología Clínica
- ♦ Responsable de la Unidad de Sueño y Facultativo Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Juaneda Miramar del Grupo Hospitalario Red Asistencial Juaneda. Palma de Mallorca, Islas Baleares
- ♦ Asesor internacional en un proyecto de investigación en Enfermedad de Huntington liderado por el Grupo de Neurociencias del Caribe de la Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia
- ♦ Consulta online en Medicina del Sueño en We Doctor
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en Sanitas
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en la Unidad de Ciencias Neurológicas (UCN)
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica en el Hospital Quirónsalud Sur
- ♦ Doctor en Medicina (PhD) Cum Laude por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Médico Especialista en Neurofisiología Clínica vía MIR en el Hospital Universitario Clínico San Carlos. Madrid
- ♦ Rotación externa de 2 meses en EEG y Epilepsia. Curso y entrenamiento en EEG y Epilepsia con el Dr. Lüders en Case Western Reserve University, University Hospitals Cleveland
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Sueño (SES), Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACMES), Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENEFC), Grupo de trabajo de Trastornos de Movimiento y de Comportamiento durante el Sueño de la SES

**Dra. Wix Ramos, Rybel**

- ♦ Médico en la Unidad del Sueño en el Hospital Universitario de La Princesa
- ♦ Médico Especialista en la Unidad del Sueño del Servicio de Neurofisiología Clínica en el Hospital Universitario de La Princesa
- ♦ Responsable de la Unidad del Sueño del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario HM Sanchinarro
- ♦ Médico Especialista en la Unidad del Sueño del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur
- ♦ Docente colaborada en la Facultad de Medicina por la Universidad CEU San Pablo
- ♦ Doctora en Medicina de la Facultad de Medicina por la Universidad CEU San Pablo
- ♦ Experta en Medicina del Sueño por el CEAMS
- ♦ Experta en Medicina del Sueño por la World Sleep Society
- ♦ Experta en Medicina del Sueño por European Sleep Research Society
- ♦ Máster en Sueño: Fisiología y Medicina por la Universidad Pablo de Olavide
- ♦ Miembro: Sociedad Española de Neurofisiología Clínica y Sociedad Española del Sueño

**D. Martín Villa, Iván**

- ♦ Psicólogo Especialista en Psicoterapia de Trastornos del Sueño
- ♦ Socio Fundador de Psicología360
- ♦ Socio Fundador de Psicología y Terapias EDS SL
- ♦ Psicólogo Clínico en MIP Salud  
Licenciado en Psicología por la UNED, con Especialidad Clínica de Perito Jurídico Psicológico
- ♦ Experto en Trastornos de Conducta, Adicción y Alteración en la Adolescencia

# 04

## Estructura y contenido

Esta titulación universitaria ha sido diseñada debido a las más recientes investigaciones del campo del Insomnio en Adultos, garantizando un temario de prestigio que aporta un exclusivo contenido relacionado con la etiopatogenia, evaluación y diagnóstico diferencial del insomnio crónico. De ese modo, este Curso Universitario hace énfasis en facilitarle al experto un material especializado en educación para la salud en la prevención del insomnio. Todo esto, mediante una variedad de recursos multimedia que otorgan dinamismo y un mayor atractivo a este itinerario académico.



“

*Esta titulación está enfocada en proporcionarte una variedad de contenidos de amplio valor, como hipnóticos no benzodiazepínicos, en tan solo 150 horas lectivas”*

## Módulo 1. Insomnio en adultos. Sueño en Psiquiatría en adultos

- 1.1. Insomnio: definiciones, tipos, epidemiología e impacto socioeconómico
- 1.2. Etiopatogenia, evaluación y diagnóstico diferencial del insomnio crónico
- 1.3. Manejo no farmacológico del insomnio crónico I: situando el problema y su orientación
  - 1.3.1. Bases e importancia del abordaje no farmacológico del insomnio
  - 1.3.2. Tratamiento cognitivo-conductual del insomnio. Marco conceptual
  - 1.3.3. Componentes del tratamiento cognitivo-conductual
    - 1.3.3.1. Técnicas de control de estímulos
    - 1.3.3.2. Técnicas de restricción de tiempo en cama
    - 1.3.3.3. Normas de higiene del sueño: cambios en el ambiente y la conducta
    - 1.3.3.4. Técnicas de relajación efectivas para el insomnio
    - 1.3.3.5. Técnicas cognitivas aplicadas al manejo del insomnio
  - 1.3.4. Otras posibles medidas no farmacológicas
    - 1.3.4.1. Aromaterapia en problemas de sueño: mitos y realidades
    - 1.3.4.2. Musicoterapia para el insomnio
    - 1.3.4.3. Acupuntura en insomnio
- 1.4. Manejo no farmacológico del insomnio crónico II: Técnicas Cognitivas/conductuales
  - 1.4.1. Técnicas de relajación paso a paso
    - 1.4.1.1. Técnicas de relajación/respiración diafragmática
    - 1.4.1.2. Entrenamiento en relajación muscular progresiva
    - 1.4.1.3. Otras técnicas: *Biofeedback* y *Mindfulness*
  - 1.4.2. Procedimiento de aplicación de las Técnicas Cognitivas
    - 1.4.2.1. Pensamientos negativos y su impacto en el sueño
    - 1.4.2.2. Distorsiones cognitivas
    - 1.4.2.3. Reestructuración cognitiva: técnica de debate
    - 1.4.2.4. Parada de pensamiento
    - 1.4.2.5. Intención paradójica
  - 1.4.3. Terapia Individual vs. Grupal
  - 1.4.4. Educación para la salud en la prevención del insomnio
  - 1.4.5. *Neurofeedback* e insomnio: investigación básica y aplicada



- 1.5. Tratamiento farmacológico del insomnio: opciones y novedades
  - 1.5.1. Benzodiazepinas (BZD)
  - 1.5.2. Hipnóticos no benzodiazepínicos (fármacos "Z")
  - 1.5.3. Antidepresivos sedantes
  - 1.5.4. Melatonina y agonistas de receptores de melatonina
  - 1.5.5. Antagonistas duales de los receptores de las orexinas (DORA): ¿el futuro que llega?
  - 1.5.6. Otros fármacos con utilidad en el insomnio
  - 1.5.7. Suplementos y fitoterapia: mitos y evidencia científica
- 1.6. Planificación del tratamiento farmacológico del insomnio. Situaciones especiales
- 1.7. Trastornos del estado de ánimo y sueño
- 1.8. Trastornos de ansiedad y sueño
- 1.9. Otros trastornos psiquiátricos y sueño
  - 1.9.1. Trastornos psicóticos
  - 1.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
  - 1.9.3. TDAH del adulto
  - 1.10. El sueño en las adicciones



*Con TECH adquirirás y potenciarás conocimientos donde realizarás otras técnicas como Biofeedback y Mindfulness a través del mejor contenido multimedia que solo este Curso Universitario te puede proporcionar”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del médico.



“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*El profesional aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Curso Universitario en Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





**Curso Universitario**  
Insomnio en Adultos.  
Sueño en Psiquiatría  
en Adultos

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

Insomnio en Adultos.Sueño  
en Psiquiatría en Adultos