

# PROBLEMAS DEL SUEÑO: INSOMNIO, PESADILLAS, TERRORES NOCTURNOS

**Profesorado:** Ángela Magaz Lago

## **OBJETIVO GENERAL**

---

Adquirir recursos conceptuales y metodológicos para comprender la naturaleza de los diversos trastornos del sueño, así como, llevar a cabo procesos de evaluación e intervención en niños, adolescentes y adultos.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

---

- Diferenciar entre patologías y problemas o trastornos relacionados con el sueño.
- Conocer las características del sueño.
- Disponer de conocimiento e instrumentos de evaluación válidos para la detección de patologías del sueño.
- Disponer de conocimiento e instrumentos de evaluación válidos para la identificación y el análisis de los problemas relacionados con el sueño.
- Aprender a evaluar y tratar los problemas relacionados con el sueño, en niños, adolescentes y adultos.
- Desarrollar habilidades y estrategias para la intervención en trastornos del sueño.



**CONTENIDOS** (todos los contenidos pueden sufrir modificaciones en distintas promociones, con el objetivo de actualizarlos o ampliarlos)

---

- **Guía didáctica**
  
- **Manual de Referencia**
  
- **Vídeos didácticos**
  - *Contenidos del curso de problemas del sueño*
  - *Características fundamentales del sueño*
  - *Ritmos biológicos y problemas del sueño*
  - *Ideas y creencias de la población*
  - *Valor funcional del sueño*
  - *El sueño desde una perspectiva conductual*
  - *Como enfrentarse a la evaluación de los problemas del sueño*
  - *Los problemas del sueño en la infancia*
  - *Evaluación de problemas del sueño en la infancia 1*
  - *Evaluación de problemas del sueño en la infancia 2*
  - *Evaluación con menores*
  - *Guía para identificar problemas del sueño*
  - *Instrumentos de evaluación específica con adultos*
  - *Despertar Nocturno*
  - *Negativa a ir a dormir*
  - *Sonambulismo*
  - *Insomnio en adultos*
  - *Variabilidad de problemas del sueño en menores*
  - *Algunos casos de problemas del sueño en niños*
  - *Conclusiones sobre este curso*
  
- **Instrumentos:**
  - *Diario de Sueño I*
  - *Diario de Sueño II*
  - *Entrevista de Insomnio*
  - *Escala de Creencias y actitudes sobre el Sueño*
  - *Escala de Somnolencia de Stanford I*
  - *Escala de Somnolencia de Stanford II*
  - *Guía para Distinguir e Identificar Problemas del Sueño*
  - *Hábitos de Sueño*
  - *Problemas del Sueño. Cuestionario para Padres*
  - *Escala de somnolencia de Epworth*



- **Vídeos complementarios**

- *¿Qué es el Bruxismo?*
- *Baby head banger*
- *Bebé quiere dormir*
- *Cataplejia 1*
- *Cataplejia 2*
- *Disomnia*
- *El síndrome de las piernas inquietas*
- *Lo que hace el insomnio*
- *Narcolepsia*
- *Parasomnia*
- *Somniloquia 1*
- *Somniloquia 2*
- *Vivir con narcolepsia*

- **Casos Prácticos**

- **Textos**

- *El insomnio de los astronautas*
- *Tratamiento cognitivo conductual del insomnio*
- *Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria*

## **METODOLOGÍA**

---

- Descarga, imprime y estudia el Manual de Referencia, anotando cuestiones que desees consultar.
- Descarga todos los textos que te hemos proporcionado, imprímelos y archívalos.
- Visiona los vídeos didácticos, de casos y complementarios anotando las observaciones que desees comentar y las cuestiones a plantear.
- Lee los textos incluidos, analizando los aspectos relevantes de cada uno de ellos.
- Realiza las tareas de los Casos Prácticos.

