

Abordaje del insomnio mediante terapia cognitivo-conductual

Desarrollo del curso

13069

- Fechas: 21, 22 y 28 de septiembre de 2015.
- Horario: de 17:00 a 20:30h.
- Duración: 10 horas.
- Lugar: Aula de formación C. S Zona VI.
- Localidad: Albacete.
- Nº alumnos: 20.

Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 15 de julio de 2015 al 14 de septiembre de 2015
- La relación de admitidos aparecerá el día 15 de septiembre de 2015
- **OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=13069&edicion=1>

Dirigido a

Personal médico y de enfermería

Objetivos

1. Conocer las diferentes fases del sueño y cómo se estructuran (estructura del sueño).
2. Estudiar cómo experimentan el sueño las personas y los cambios que se producen en el sueño con el desarrollo
3. Distinguir que es y que no es insomnio
4. Conocer cómo funciona el insomnio
5. Aprender a manejar instrumentos para evaluar el insomnio
6. Conocer qué es la terapia cognitivo-conductual para el tratamiento del insomnio
7. Conocer las normas básicas de higiene del sueño
8. Aprender a aplicar las técnicas de restricción del sueño y control de estímulos
9. Aprender a practicar y a enseñar técnicas de relajación
10. Realizar una primera aproximación a las estrategias cognitivas para el tratamiento del insomnio
11. Resolver un caso práctico de insomnio (simulación de una intervención completa)

Requisitos

MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertenecer a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad. **Se dará prioridad al personal médico y de enfermería de Atención Primaria.**
- Desarrollar la actividad en la G.A.I. de Albacete.
- Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciaciones.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.

Contenidos

21 de septiembre. Comprendiendo el sueño: Estructura y regulación del sueño.

Comprendiendo el insomnio.

22 de septiembre. Tratamiento cognitivo-conductual del insomnio.

28 de septiembre. Simulación de una intervención completa.

Docentes

Beatriz Navarro Bravo. Doctora en psicología.

Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada