Curso Universitario

Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos

tech global university

Curso Universitario
Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **6 ECTS**
- Horarios: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.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 de estudio
pág. 22

06
Titulación
pág. 32

01

Presentación

El insomnio en adultos sigue siendo un desafío en el ámbito de la Medicina, afectando a una gran cantidad de personas en el mundo. Con el ritmo acelerado de la vida moderna, el estrés, la ansiedad y los hábitos poco saludables, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir, el insomnio se ha vuelto cada vez más común. Por eso, los profesionales están trabajando para comprender mejor las causas y desarrollar enfoques de tratamiento más efectivos, desde terapias conductuales hasta opciones farmacológicas más personalizadas. En este contexto, TECH ha lanzado este programa 100% online, que solo requiere de un dispositivo con conexión a Internet para acceder a los materiales. Además, se fundamenta en la innovadora metodología de *Relearning*.

Este programa 100% online te capacitará para abordar de manera más efectiva el insomnio en adultos, mejorando así la calidad de vida y el bienestar de los pacientes que buscan ayuda"

Con el estrés crónico, las preocupaciones diarias y el acceso constante a dispositivos electrónicos, cada vez más personas experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante toda la noche. Y es que este trastorno no solo afecta la calidad de vida de quienes lo padecen, sino que también puede tener repercusiones significativas en la salud física y mental a largo plazo.

En esta coyuntura, TECH ha diseñado un programa que abarcará una amplia gama de contenidos esenciales para comprender y abordar el insomnio con eficacia. Así, los médicos obtendrán una visión integral de los problemas de este trastorno en la población adulta, explorando sus diversos tipos y comprendiendo la importancia y la trascendencia de este trastorno para la salud mental y física.

Asimismo, una parte fundamental del temario se centrará en los tratamientos no farmacológicos, destacando especialmente las técnicas cognitivo-conductuales como elementos clave en la gestión del insomnio. Así, se profundizará en estas técnicas, comprendiendo su aplicación práctica y su eficacia en la modificación de conductas y pensamientos que contribuyen al problema del sueño.

Finalmente, el programa incluirá la interpretación de informes y herramientas diagnósticas, facilitando una colaboración óptima entre los profesionales sanitarios involucrados en el tratamiento del insomnio. Además, se fomentará la comprensión de las indicaciones y utilidades de estas herramientas para una evaluación precisa y una planificación de tratamiento individualizada. También se abordará el abordaje farmacológico del insomnio, actualizando los conocimientos sobre los medicamentos disponibles y promoviendo una prescripción más informada y estratégica.

Así se describe un programa completamente en línea, ajustado por completo a las necesidades y horarios del alumnado, todo gracias a la revolucionaria metodología *Relearning*, la cual se centra en la repetición de los conceptos clave para garantizar la asimilación completa y natural de los contenidos. Además, los egresados tendrán acceso a una Masterclass exclusiva impartida por un destacado docente con reconocimiento internacional en Medicina del Sueño.

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 Insomnio en Adultos
- 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

Tendrás la oportunidad de participar en una Masterclass especial y exclusiva, dirigida por un experto de renombre internacional, un experto altamente respetado en el ámbito de la Medicina del Sueño

Profundizarás en el alcance de los problemas de sueño en relación con la salud mental, preparándote para manejar de manera integral los trastornos del sueño asociados a diferentes condiciones psiquiátricas"

Actualizarás tus conocimientos sobre los medicamentos disponibles, profundizando en la planificación estratégica e individualizada de las pautas de tratamiento. ¡Con todas garantías de TECH!

Obtendrás una visión global de los problemas de insomnio en la población adulta, desde sus diferentes tipos hasta la comprensión de su importancia y trascendencia. ¿A qué esperas para matricularte?

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.

02

Objetivos

Los objetivos de este programa en Insomnio en Adultos, Sueño en Psiquiatría en Adultos, se centrarán en dotar a los profesionales de los conocimientos teóricos y habilidades prácticas, necesarias para comprender, evaluar y tratar eficazmente el insomnio y los trastornos del sueño relacionados en la población adulta. Así, este programa profundizará en los diferentes tipos de insomnio, su impacto en la salud física y mental y la importancia de abordarlos adecuadamente.

El objetivo será promover una colaboración interdisciplinaria óptima entre los diferentes profesionales de la salud implicados en el manejo del insomnio, potenciando la mejora de la atención integral de los pacientes"

Objetivos generales

- Conocer, de manera profunda, formas novedosas de abordar los trastornos de sueño, mediante monitorización con sensores o sistemas diferentes a los clásicos
- 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
- 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

Te familiarizarás con una variedad de enfoques terapéuticos, tanto farmacológicos como no farmacológicos, incluidas las técnicas cognitivo-conductuales, a través de una amplia biblioteca de recursos multimedia"

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
- Profundizar en los diferentes tratamientos no farmacológicos, con los diferentes elementos que los componen, principalmente las denominadas técnicas cognitivo-conductuales
- Interpretar los informes y las 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

03

Dirección del curso

Los docentes son profesionales altamente cualificados y experimentados en el campo de la salud mental y el sueño. Estos mentores no solo poseen un profundo conocimiento teórico y práctico del insomnio y sus implicaciones clínicas, sino que también están al tanto de los últimos avances en investigación y tratamiento. Además, su experiencia clínica les permitirá ofrecer una perspectiva práctica invaluable, compartiendo casos reales y estrategias efectivas para abordar el insomnio en la práctica clínica diaria.

Los docentes de este programa te inspirarán para alcanzar un nivel más alto de competencia en el manejo del insomnio en adultos, en el ámbito de la Psiquiatría"

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 Yale New Haven Children's Hospital Pediatric Specialty Center, Estados Unidos
- 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, Óscar

- 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: 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 y 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 (SENFC) y 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

Este programa universitario ofrecerá un análisis profundo y multidisciplinario sobre el insomnio. Así, los contenidos abarcarán, desde una comprensión exhaustiva de los diferentes tipos de insomnio y su impacto en la salud física y mental, hasta la exploración de los tratamientos más efectivos, tanto farmacológicos como no farmacológicos. Además, se profundizará en las técnicas cognitivo-conductuales, destacando su relevancia en el abordaje terapéutico. También se examinarán herramientas de evaluación y diagnóstico, así como estrategias para una colaboración interdisciplinaria óptima entre profesionales de la salud.

Ampliarás tu alcance más allá del insomnio, explorando los problemas de sueño asociados a diferentes trastornos de salud mental, preparándote para un abordaje integral de los trastornos del sueño"

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. Benzodiacepinas (BZD)
   1.5.2. Hipnóticos no benzodiacepínicos (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

El enfoque integral y actualizado de esta titulación académica te capacitará para comprender, evaluar y tratar el insomnio en adultos, dentro del contexto más amplio de la Psiquiatría"

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los ***case studies*** con el ***Relearning***, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

"En TECH NO tendrás clases en directo (a las que luego nunca puedes asistir)"

Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

> *El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras"*

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.

Método *Relearning*

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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.

Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.

"La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

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.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:

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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.

Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

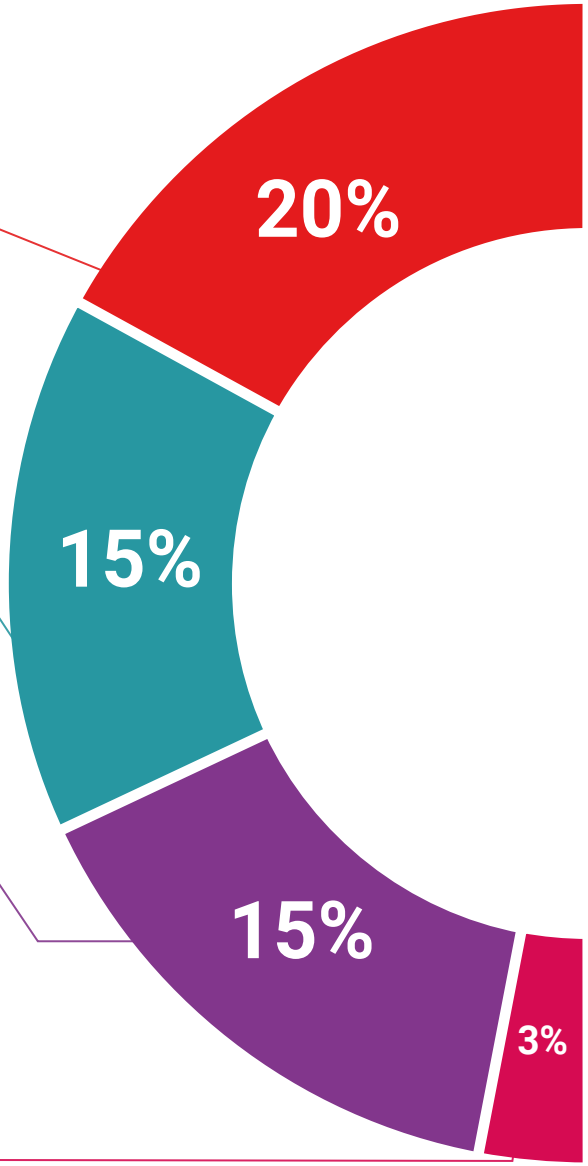
Resúmenes interactivos

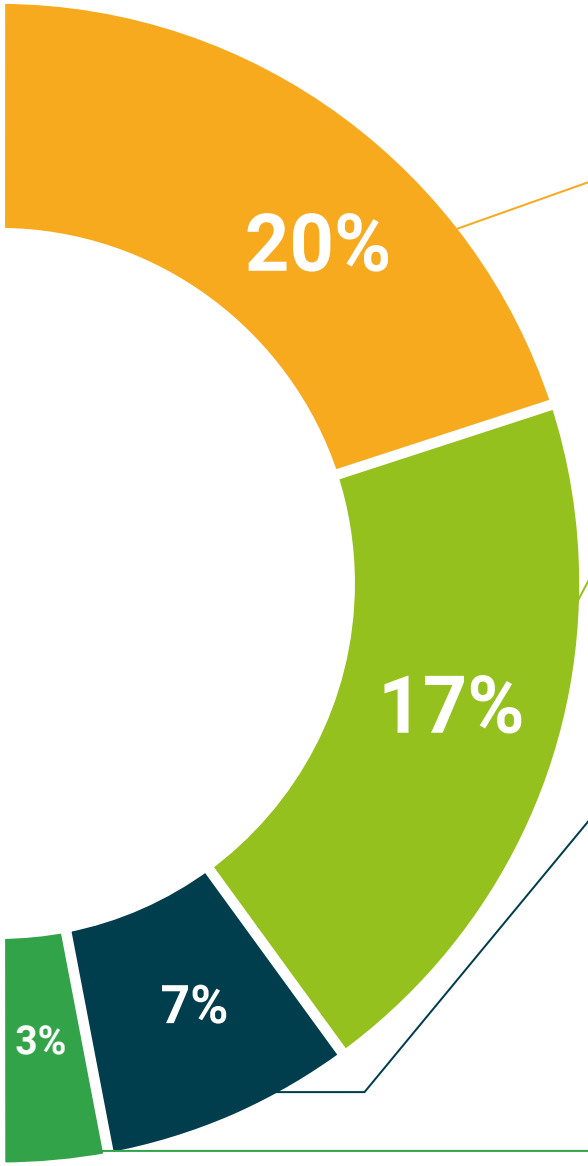
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores case studies de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.

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 nuestras 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 Global University.

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ***(boletín oficial)***. Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

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

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**

tech global university

D/Dña _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

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

Se trata de un título propio de 180 horas de duración equivalente a 6 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWDR23S techtitute.com/titulos

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

tech global university

Curso Universitario

Insomnio en Adultos. Sueño en Psiquiatría en Adultos

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **6 ECTS**
- Horarios: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Curso Universitario

Insomnio en Adultos.Sueño en Psiquiatría en Adultos

tech global university