



# Diplomado en Neurociencia y Terapia del Sueño

## Introducción

El **Diplomado en Neurociencia y Terapia del Sueño** responde a la creciente necesidad de comprender los procesos que regulan el sueño y su impacto en la calidad de vida. Este programa está diseñado para capacitar a profesionales de diversas áreas en los fundamentos neurocientíficos del sueño, proporcionando herramientas prácticas para identificar y mejorar los patrones de descanso.

A través de un enfoque basado en neurociencia y técnicas de intervención, el diplomado abarca desde la comprensión de los ciclos y los neurotransmisores que participan en el sueño, hasta estrategias terapéuticas aplicables para optimizar el descanso. Los participantes aprenderán técnicas como la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (CBT-I), la fototerapia, y el uso adecuado de la melatonina en la regulación del sueño.

Gracias a su modalidad asíncrona, este diplomado permite a los profesionales gestionar su aprendizaje de manera flexible y aplicar lo aprendido en sus contextos laborales para contribuir al bienestar general de sus comunidades.

# Objetivo General

Capacitar a profesionales de diversas áreas en los fundamentos **neurocientíficos** y **estrategias terapéuticas del sueño**, para que puedan promover una mejor calidad de vida en sus pacientes, clientes o alumnos. A través de un enfoque integral, el diplomado busca que los participantes desarrollen habilidades prácticas para mejorar el **descanso y bienestar** de las personas, **optimizando su rendimiento cognitivo**, su **regulación emocional** y su **salud general**.

Este programa les permitirá implementar **estrategias personalizadas de higiene del sueño** y **técnicas de intervención** basadas en la **neurociencia**, generando un impacto positivo y duradero en su entorno profesional.



# Perfil de Ingreso



El **Diplomado en Neurociencia y Terapia del Sueño** está dirigido a profesionales interesados en profundizar en los fundamentos neurocientíficos del sueño y su aplicación práctica para mejorar la calidad de vida de las personas. El programa es ideal para:

- Psicólogos, terapeutas ocupacionales, y educadores.
- Médicos y otros profesionales de la salud interesados en estrategias para mejorar el bienestar general de sus pacientes.
- Profesionales en áreas de recursos humanos y bienestar laboral que buscan herramientas para optimizar el descanso y rendimiento en sus equipos.
- Docentes y orientadores que desean integrar el conocimiento del sueño en la promoción del bienestar educativo.
- Personas interesadas en aplicar principios de la neurociencia del sueño en contextos de desarrollo personal y comunitario.

## Requisitos Deseables:

Conocimientos básicos en ciencias de la salud, psicología o neurociencia. Contar con el interés en aplicar herramientas prácticas para la mejora del descanso y bienestar, así como la habilidad para trabajar de manera autónoma en una plataforma de aprendizaje en línea.

Este perfil asegura que los participantes tengan una base para aprovechar el contenido de manera óptima y aplicar lo aprendido en su campo profesional.

## Módulo 1: Fundamentos Neurocientíficos del Sueño

**Objetivo:** Brindar una base sólida sobre el funcionamiento neurobiológico del sueño.

### 1.1 Ciclo del Sueño: Fases y Características

- ❑ Fase REM y No REM: Definición y funciones.
- ❑ Arquitectura del sueño y su importancia para la salud.

### 1.2 El Ciclo Circadiano

- ❑ Regulación del ciclo circadiano por el núcleo supraquiasmático.
- ❑ Factores que afectan el ciclo circadiano (luz, alimentación, estilo de vida).

### 1.3 Neuroquímica del Sueño

- ❑ Neurotransmisores involucrados en el sueño: Melatonina, serotonina, GABA, orexina.
- ❑ Mecanismos neurobiológicos que inducen y mantienen el sueño.

### 1.4 Impacto del Sueño en el Desarrollo Neurocognitivo

- ❑ Relación entre el sueño y la memoria.
- ❑ Sueño y su influencia en las emociones y el bienestar psicológico.

## **Módulo 2: Trastornos del Sueño desde una Perspectiva Clínica y Neurocognitiva**

**Objetivo: Identificar los trastornos del sueño más comunes y su impacto en el cerebro.**

### **2.1 Insomnio**

- ❑ Causas neurobiológicas del insomnio.
- ❑ Clasificación: insomnio crónico vs. insomnio agudo.

### **2.2 Apnea del Sueño**

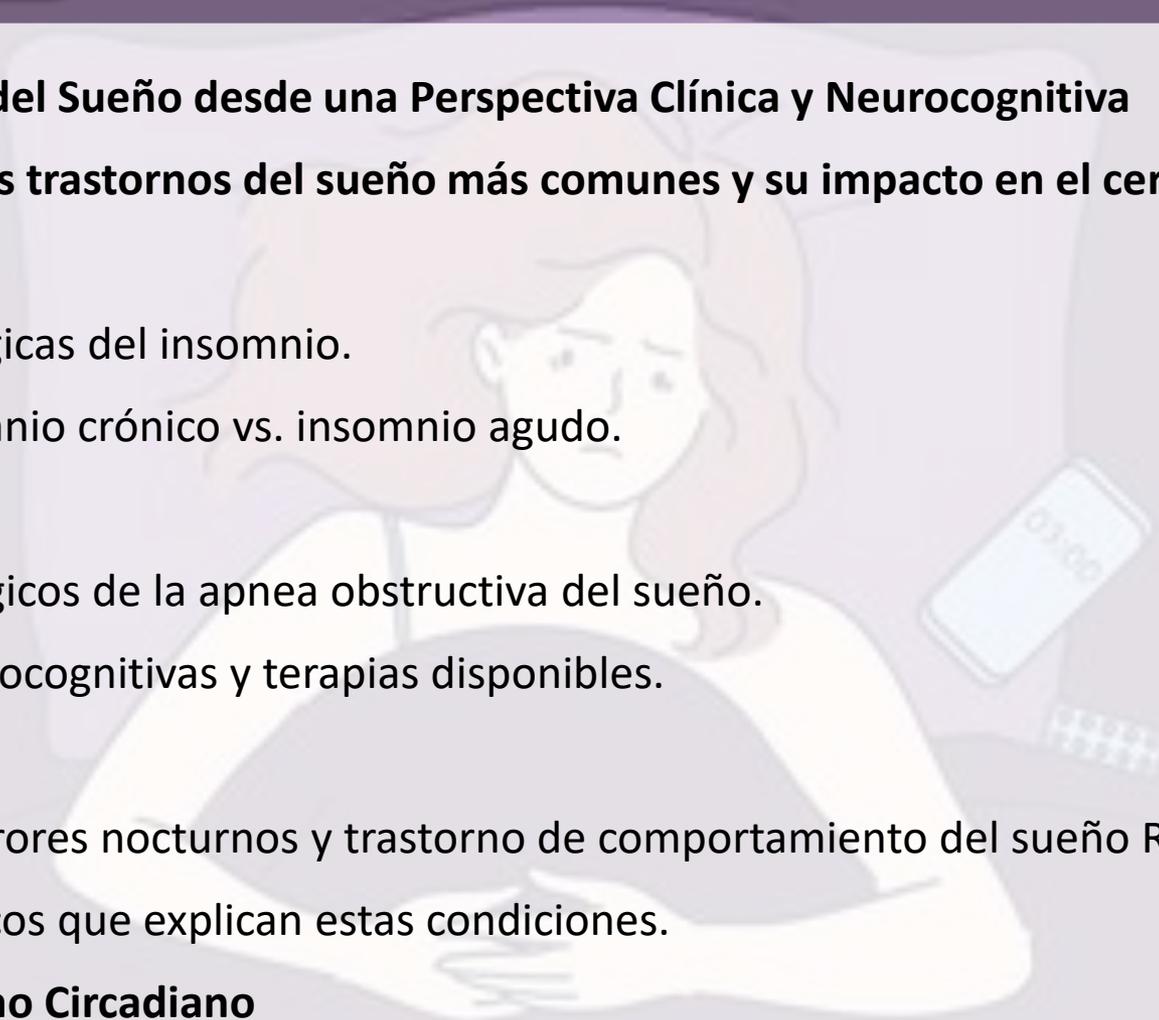
- ❑ Mecanismos fisiológicos de la apnea obstructiva del sueño.
- ❑ Consecuencias neurocognitivas y terapias disponibles.

### **2.3 Parasomnias**

- ❑ Sonambulismo, terrores nocturnos y trastorno de comportamiento del sueño REM.
- ❑ Factores neurológicos que explican estas condiciones.

### **2.4 Trastornos del Ritmo Circadiano**

- ❑ Síndrome de la fase de sueño retrasada y fase de sueño adelantada.
- ❑ Estrategias de tratamiento y manejo clínico.



## **Módulo 3: Intervenciones Neurocientíficas para Mejorar la Calidad del Sueño**

**Objetivo: Prover técnicas y estrategias neurocientíficas para mejorar el sueño.**

### **3.1 Higiene del Sueño**

- Principios básicos de la higiene del sueño.
- Recomendaciones y cambios en el estilo de vida.

### **3.2 Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (CBT-I)**

- Técnicas de CBT-I para modificar patrones de pensamiento y comportamiento.
- Eficacia en comparación con tratamientos farmacológicos.

### **3.3 Uso de la Luz y la Melatonina para Regular el Sueño**

- Fototerapia: cómo la luz afecta el ritmo circadiano.
- Suplementación con melatonina: indicaciones y efectos.

### **3.4 Intervenciones Ocupacionales para Mejorar el Sueño**

- Estrategias ocupacionales para la regulación del ciclo sueño-vigilia.
- Intervenciones específicas para pacientes con necesidades especiales.

## Módulo 4: El Sueño y su Relación con la Salud Mental

**Objetivo:** Explorar la relación bidireccional entre el sueño y la salud mental.

### 4.1 Sueño y Depresión

- Impacto del sueño deficiente en la aparición y mantenimiento de la depresión.
- Tratamiento del insomnio en pacientes con depresión.

### 4.2 Trastornos de Ansiedad y Sueño

- Mecanismos que vinculan la ansiedad y los trastornos del sueño.
- Intervenciones efectivas para manejar el sueño en pacientes con ansiedad.

### 4.3 Sueño y Rendimiento Cognitivo

- Relación entre la privación del sueño y el deterioro cognitivo.
- Consecuencias de la falta de sueño en la atención y la toma de decisiones.

### 4.4 Terapias Psicológicas para Mejorar el Sueño en Pacientes con Trastornos Mentales

- Terapias combinadas para trastornos del sueño y problemas de salud mental.
- Integración de estrategias cognitivo-conductuales y farmacológicas.

## **Módulo 5: Sueño en las Diferentes Etapas de la Vida**

**Objetivo: Analizar las necesidades del sueño en las diferentes etapas de la vida.**

### **5.1 El Sueño en la Infancia y Adolescencia**

- Necesidades específicas del sueño durante el desarrollo infantil.
- Problemas comunes del sueño en niños y adolescentes y sus tratamientos.

### **5.2 El Sueño en la Edad Adulta**

- Factores que afectan el sueño en los adultos: trabajo, estrés, y salud.
- Tratamiento de los trastornos del sueño en adultos.

### **5.3 Cambios en el Sueño Durante el Envejecimiento**

- Alteraciones del sueño en la vejez y sus implicaciones en la salud.
- Intervenciones para mejorar la calidad del sueño en adultos mayores.

### **5.4 Intervenciones Específicas para Cada Etapa de la Vida**

- Ajustes y personalización de las estrategias terapéuticas para cada etapa.
- Terapias ocupacionales y psicológicas adaptadas a las necesidades por edad.

# Metodología

El diplomado se desarrolla en una metodología auto dirigida combinando sesiones de presentación y antologías de alto impacto, prácticas de análisis de casos y ensayos de opinión, así como mesas de discusión a través de foros. El diplomado será 100% en línea a través de la plataforma virtual de **NeuroEducación.mx**

# Material

- ✓ Herramientas descargables para su práctica y estudio.
- ✓ Videos y material multimedia para favorecer el ambiente de aprendizaje.
- ✓ Síntesis de contenido.
- ✓ Antologías digitales acerca del tema.
- ✓ Casos de estudio y foros de análisis grupal.





# Inscripción

Para acceder al programa, se deberá cubrir el costo total del diplomado para habilitar su usuario y darle acceso a la plataforma con su contenido. Una vez confirmado el pago por alguna de las opciones que a continuación se indican, se procederá a crear su usuario y le será confirmado vía correo electrónico.

## Formas de pago:

Los datos para pago de tú Diplomado los encontrarás en el correo que recibiste con los detalles del programa o si aún no lo recibes puedes solicitarlos al correo:

**[hola@neuroeducacion.mx](mailto:hola@neuroeducacion.mx)**

\* En caso de hacer el depósito en las tiendas OXXO, Bancos o transferencia electrónica favor de mandar una fotografía o imagen del recibo de pago o comprobante de depósito a [hola@neuroeducacion.mx](mailto:hola@neuroeducacion.mx) con su nombre completo, curp, lugar de residencia y correo electrónico personal para crear y enviar los datos de la cuenta de usuario para realizar el diplomado.

Para tú comodidad te damos varias opciones de pago:



## Entregables

- Diploma con validez curricular por 120 hrs.
- Constancia de competencias expedida por la CPROEM A.C. por capacitación profesional.

## Contacto

¿Tienes alguna duda?

Te invitamos a contactarnos por nuestro correo electrónico:

**[hola@neuroeducacion.mx](mailto:hola@neuroeducacion.mx) o a nuestro WhatsApp 618 3684532**

