



# **TRASTORNOS DE** **ANSIEDAD Y DEL SUEÑO**

**Programa de  
la Capacitación**

## PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN

### TRASTORNO DE ANSIEDAD Y TRASTORNO DEL SUEÑO

En este curso **conocerás los aspectos esenciales de la otra pandemia del siglo. La ansiedad y los trastornos del sueño constituyen una de las categorías de mayor prevalencia**, por lo que la formación para adquirir herramientas en tu práctica diaria y tu vida cotidiana.

Las neurociencias han demostrado los efectos deletéreos en la salud tanto físico como psíquica, aquí **se revisarán los conocimientos científicos no solo de los efectos del cortisol, hormona del estrés, como así también los avances en prevención y abordaje.**

#### OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN



- Conocer la evolución del concepto de ansiedad.
- Identificar los diferentes trastornos relacionados con la ansiedad y sus manifestaciones clínicas.
- Comprender los factores etiopatogénicos de los trastornos relacionados con la ansiedad.
- Conocer los enfoques terapéuticos en los trastornos relacionados con la ansiedad y del sueño (farmacológicos psicoterapéuticos y sociales).
- Aprender la clasificación de los trastornos del sueño según las clasificaciones.
- Conocer las variables en los trastornos del sueño.
- Conocer medidas preventivas.
- Conocer las técnicas de tratamiento utilizadas en el insomnio.
- Conocer los objetivos a conseguir según los distintos trastornos del insomnio.



## PLAN DE ESTUDIOS



### ✓ **Trastornos de Ansiedad y Trastornos del Sueño**

- Definición de los estados de ansiedad.
- Biología, genética, psicopatología del trastorno del estado de ansiedad.
- Clasificación.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Fobias.
- Trastorno de pánico.
- Reacciones al estrés y trastornos adaptativos.
- Burnout en personal sanitario.
- Irritabilidad.
- Trastorno por estrés post traumático.
- Trastorno del sueño.
- Trastorno somatomorfo.
- Trastorno disociativo.
- Trastorno de personalidad evitativo-obsesivo-dependiente.
- Elementos para el diagnóstico diferencial.
- Estrategias de prevención.
- Abordaje terapéutico psicosocial.
- Rol de la familia y cuidador.
- Tratamiento farmacológico.

