



PROGRAMA: Los trastornos del sueño en psicoterapia

Introducción

Prácticamente la totalidad de los pacientes que acuden a nuestras consultas presentan trastornos del sueño, sea como motivo de consulta o como síntoma asociado. Sin embargo, pocas veces intervenimos de forma adecuada sobre ellos, a pesar de su influencia en el desarrollo del proceso psicoterapéutico.

Objetivos

- Reconocer la enorme frecuencia con la que los trastornos del sueño aparecen en nuestras consultas y relacionar estos trastornos con la evolución del propio proceso psicoterapéutico, que se integra en ciclo sueño-vigilia: todo lo que ocurre durante la vigilia afecta al sueño y todo lo que afecta al sueño se manifiesta durante la vigilia.
- Dotar a los alumnos de herramientas para evaluar e intervenir sobre los trastornos del sueño.

Contenidos

- “Sueño con dormir”: en psicoterapia, dormir bien es una urgencia.
- Trastornos del sueño, salud y calidad de vida.
- Descripción de los principales trastornos del sueño en la clínica y su evaluación: Insomnios, apneas, síndrome de piernas inquietas, parasomnias, trastornos del ritmo, trastornos secundarios a tóxicos y medicamentos, insomnio en el embarazo y la menopausia, trastornos del sueño en la infancia, trastornos del sueño y fármacos hipnóticos
- Repercusiones diurnas del insomnio: cómo afecta a la sesión psicoterapéutica.
- Manejo de los trastornos del sueño. Una guía para la intervención con el paciente en psicoterapia: Técnicas basadas en el estilo de vida, higiene del sueño, medidas no farmacológicas, medicamentos naturales no sujetos a prescripción médica.

Profesorado

José Luis Marín López. Médico. Psicoterapeuta. Miembro de la American Psychiatric Association (APA). Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, Presidente de la Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España (FAPYMPE).