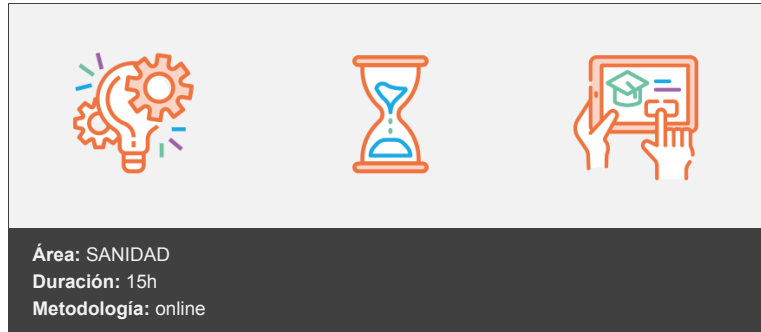


# criteria

## Salud del sueño: el secreto para una vida plena y saludable



### Objetivos

Al finalizar el curso, el alumnado será capaz de identificar y aplicar estrategias efectivas para mejorar la calidad de su sueño. Esto incluye comprender los ciclos y fases del sueño, identificar factores que impactan negativamente en la calidad del sueño, y emplear técnicas para fomentar un descanso reparador y saludable.

### Contenidos y estructura del curso

Fundamentos del sueño de calidad: más que solo descansar

Descubriendo que es el sueño de calidad

Entendiendo el sueño y la importancia de un descanso de calidad

¿Qué sucede en el cerebro cuando dormimos?

Ciclos y fases del sueño

Fases del Sueño No REM (75% del Tiempo de Sueño)

Fase del Sueño REM (25% del Tiempo de Sueño)

Cómo el sueño puede reparar y restaurar

Beneficios del sueño: más allá del descanso

Los peligros de la privación del sueño

Resumen

Factores que influyen en nuestro sueño: desde la almohada hasta la tecnología

Ambiente del dormitorio

Nutrición y sueño: La conexión dieta-descanso

Alimentos y Bebidas que Favorecen el Sueño

Cómo afectan las pantallas a nuestro reloj biológico

Luz Azul y Melatonina: Evidencias de cómo la luz azul de dispositivos electrónicos inhibe la producción de melatonina

Estrategias para Reducir la Exposición a Luz Azul: Consejos prácticos para minimizar el impacto negativo antes de acostarse

Alternativas nocturnas a la tecnología: propuestas de actividades relajantes sin pantallas para prepararse para el sueño

Sincronización de nuestro estilo de vida con nuestro ciclo circadiano

Entendiendo el ciclo circadiano: qué es y su importancia para el sueño de calidad

Adaptación del Entorno y Rutinas: cómo alinear las actividades diurnas y nocturnas con el ritmo circadiano natural

Implementación de Rutinas de Sueño Consistentes

Resumen

Tecnología y bienestar emocional: herramientas para un mejor descanso

El rol de la tecnología en el sueño saludable

Transformar tecnología de villana a heroína en la narrativa del sueño

Importancia del bienestar emocional para el sueño

Aplicaciones y dispositivos: ayudantes de alta tecnología para dormir mejor

Implementación consciente para un máximo beneficio

Estrés y ansiedad: Enemigos del sueño y cómo combatirlos

Impacto del estrés y la ansiedad en el sueño

Estrategias para manejar el estrés y la ansiedad

Control ambiental y exposición a la luz adecuada

Resumen

Construyendo puentes hacia el sueño profundo: estrategias efectivas

Técnicas de relajación: Respiración, meditación y más

Respiración Consciente

Ejercicios de respiración diafragmática

Meditación

Otras prácticas de relajación

El papel del ejercicio en la promoción del sueño reparador

Qué hacer cuando el descanso no llega fácilmente

Práctica de una rutina pre-sueño

Metodologías que se utilizan en clínica para mejorar el insomnio

Investigación actual sobre cómo mejorar el insomnio

Resumen

## Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

