

## **ANEXO**

**Nombre de la Propuesta:** “Tratamiento Integral de los Trastornos del Sueño”

**Tipo Presentación:** Nueva

**Tipo de Actividad:** Cursos de Extensión

### **Fundamentación General:**

El sueño constituye un proceso biológico esencial para el funcionamiento físico, cognitivo y emocional. En la población general, y particularmente en estudiantes universitarios y personas adultas jóvenes, los problemas de sueño y el insomnio han aumentado de forma significativa en los últimos años. Diversas investigaciones señalan que las dificultades para iniciar o mantener el sueño impactan negativamente en la atención, la memoria, el rendimiento académico, la regulación emocional y la salud mental en general. A pesar de su elevada prevalencia, gran parte de la comunidad desconoce los factores que contribuyen al insomnio y tiende a adoptar estrategias contraproducentes, como el uso inadecuado de pantallas, siestas extensas, automedicación o hábitos desregulados. En este contexto, la Psicología ofrece herramientas basadas en la evidencia que han demostrado ser altamente efectivas para el manejo del insomnio, siendo la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I) el abordaje de primera elección a nivel internacional. La TCC-I incluye estrategias psicoeducativas, cognitivas y conductuales que permiten modificar patrones disfuncionales de sueño, reducir la hiperactivación cognitiva y conductual, y promover hábitos saludables. Su eficacia ha sido confirmada tanto en entornos clínicos como no clínicos, con beneficios duraderos y superioridad frente a intervenciones exclusivamente farmacológicas. La realización de un taller de extensión centrado en el sueño y el insomnio responde a la necesidad de acercar este conocimiento científico a la comunidad, ofreciendo herramientas accesibles, comprensibles y basadas en evidencia. A través de un enfoque integrador, se propone brindar psicoeducación sobre la arquitectura del sueño, los factores que lo afectan, la relación entre estrés, pensamientos intrusivos y dificultades para dormir, y los principios centrales de la TCC-I, incluyendo técnicas de reestructuración cognitiva, control de estímulos, restricción del tiempo en cama y estrategias para manejar la rumiación nocturna. Asimismo, se busca promover una comprensión integral del sueño como un componente central del bienestar general, destacando su vínculo con la salud mental, la regulación emocional, el rendimiento académico y la calidad de vida. La propuesta cobra relevancia no solo por el aumento de consultas relacionadas con el sueño, sino también porque persisten numerosas creencias erróneas y prácticas poco saludables que obstaculizan el descanso reparador.

### **Fundamentación del Carácter extensionista de la propuesta:**

La presente propuesta se orienta a acercar herramientas científicas de forma accesible, promoviendo la participación activa y favoreciendo la divulgación del conocimiento psicológico en torno al sueño y el insomnio. Los problemas de sueño representan una de las consultas más frecuentes en la población general, con impacto directo en la calidad

**EX-2025-01005552- -UNC-ME#FP  
ANEXO RHCD**

de vida, el rendimiento académico y laboral, y la salud mental. Sin embargo, muchas personas desconocen técnicas efectivas y accesibles para abordarlos, ya sea por falta de información, barreras de acceso a tratamientos especializados o creencias erróneas sobre el sueño. La extensión universitaria permite responder a estas necesidades comunitarias mediante la difusión de prácticas basadas en la evidencia, especialmente aquellas que pueden aplicarse de manera autónoma y preventiva, como las técnicas propias de la TCC-I.

El taller propone un espacio de formación abierto y orientado a la comunidad, donde se presentarán estrategias psicoeducativas y herramientas prácticas para mejorar el sueño. Este enfoque se alinea con los principios extensionistas al promover la inclusión, la accesibilidad y el fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas. Asimismo, la actividad se plantea desde una lógica bidireccional: no solo se transmite conocimiento académico, sino que también se recuperan las experiencias, prácticas cotidianas y necesidades reales de los participantes, integrándolas en el desarrollo del contenido y enriqueciendo la labor universitaria. Otro elemento central del carácter extensionista es el trabajo en equipo entre docentes, graduados y estudiantes avanzados, lo cual favorece la formación integral, el compromiso social y la articulación entre docencia, investigación y territorio. La propuesta contribuye a que la universidad se posicione como un agente activo en la promoción del bienestar comunitario, acercando recursos basados en evidencia a poblaciones que suelen quedar por fuera de la atención clínica tradicional.

**Objetivo/s General/es:**

Brindar a la comunidad herramientas psicoeducativas basadas en evidencia científica para comprender el funcionamiento del sueño, identificar factores que contribuyen al insomnio y aplicar estrategias prácticas para mejorar la calidad del descanso.

**Objetivos Específicos:**

- Psicoeducar sobre la arquitectura del sueño, sus etapas, funciones y principales factores que lo regulan.
- Entrenar a los participantes en técnicas centrales de la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I), tales como control de estímulos, restricción del tiempo en cama y reestructuración cognitiva.
- Proporcionar estrategias para manejar la rumiación, las preocupaciones nocturnas y la hiperactivación cognitiva.
- Promover un enfoque preventivo que permita reducir la incidencia y el mantenimiento de dificultades del sueño en la comunidad.

**Contenidos. Descripción analítica:**

Módulo 1: Introducción al sueño e insomnio. Detección, evaluación y tratamiento.

Módulo 2: Técnicas de control de estímulos, higiene del sueño y restricción del sueño.  
Módulo 3: Identificación, análisis de pensamientos y creencias disfuncionales.  
Módulo 4: Gestionar las preocupaciones. Reestructuración cognitiva para el Insomnio.  
Módulo 5: Entrenamiento en relajación.

### **Bibliografía de acuerdo a normas de referencias APA:**

1. - M. Pilar Martínez, Elena Miró, Ana I. Sánchez. Beneficios clínicos globales de la terapia cognitivo conductual para el insomnio y de la terapia basada en conciencia plena aplicadas a la fibromialgia: revisión sistemática y metaanálisis. *Behav. Psychol.* 2016, 24(3), 459–480.
2. - P. Medrano-Martínez, M.J. Ramos-Platón. Alteraciones cognitivas y emocionales en el insomnio crónico. *Rev Neurol* 2016, 62(4), 170–178. <https://doi.org/10.33588/rn.6204.2015334>.
3. -Arroyo, A. F. Z., Valdivia, M. M., & Arancibia-Levit, N. (2023). Efectividad de la TCC-I y el Tratamiento Farmacológico para tratar el Insomnio en Población Adulta. *Revista de Estudiantes de Psicología*, 11(1), 75-83.
4. -Edinger, J. D., & Carney, C. E. (2015). *Overcoming insomnia: A cognitive-behavioral therapy approach, therapist guide* (2nd ed.). Oxford University Press.
5. -Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J.B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J.. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 1), 19-36. Recuperado en 19 de noviembre de 2025, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003&lng=es&tlng=es).
6. -Harvey, A. G., Tang, N. K., & Browning, L. (2005). Cognitive approaches to insomnia. *Clinical psychology review*, 25(5), 593–611. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.04.005>.
7. -Lira, David, & Custodio, Nilton. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
8. -Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *Lancet* (London, England), 379(9821), 1129–1141. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60750-2)
9. -Perlis, M. L., Aloia, M., & Kuhn, B. (Eds.). (2010). *Behavioral treatments for sleep disorders: a comprehensive primer of behavioral sleep medicine interventions*. Academic Press.
10. -Spielman, A. J., Caruso, L. S., & Glovinsky, P. B. (1987). A behavioral perspective on insomnia treatment. *The Psychiatric clinics of North America*, 10(4), 541–553.

**Modalidad:** Presencialidad Remota

### **Carga horaria:**

- Carga horaria total: **20 horas.**
- Carga horaria de las actividades presenciales: (física o remota): **15**
- Carga horaria de las actividades no presenciales: **5**

**EX-2025-01005552- -UNC-ME#FP  
ANEXO RHCD**

**Responsable Académico/a:**

<b>Nombre y Apellido</b>	<b>DNI</b>
Lic. Pablo Antonio Murillo	23458911

**Responsable Administrativo/a:**

<b>Nombre y Apellido</b>	<b>DNI</b>
Lic. Tomás Mateo Jesús Palmeri	41089288

**Equipo Docente:**

<b>Nombre y Apellido</b>	<b>DNI</b>	<b>Función</b>	<b>Horas</b>
Lic. Tomás Mateo Jesús Palmeri	41089288	Docente	20
Lic. Catalina Lucia Giacinto	41089255	Docente	20
Lic. Omar Bachmeier	42107855	Docente	20
Lic. Pablo Antonio Murillo	23458911	Docente	20

**Destinatarios:** Destinado a estudiantes, profesionales y público en general interesado en la problemática y/o temática objeto de la propuesta.

**Cantidad de participantes:**

Mínimo: 15

Máximo: 100

**Aranceles:** Las becas o descuentos se ajustan a lo regulado por la R.D. N° 884/2004: 20% de descuento para estudiantes universitarios/as; Adscriptos/as y Docentes de la Facultad de Psicología

Monto Total: \$150.000

Cantidad de Cuotas (*no puede superar la cantidad de meses que dure la actividad*): 3

Monto de Cada cuota: \$50.000

**Opcional:**

**Monto Total Pago Único: \$140.000**

**Cobro de honorarios:**

<b>Nombre y Apellido</b>	<b>CUIL</b>	<b>%</b>
Lic. Tomás Mateo Jesús Palmeri	20-41089288-0	100



Universidad Nacional de Córdoba  
2026

**Hoja Adicional de Firmas  
Informe Gráfico**

**Número:**

**Referencia:** Anexo RHCD Palmieri Curso de Extensión Tratamiento Integral ...

---

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 4 pagina/s.