

DORMIR MEJOR UNO MISMO CUANDO SE ES CUIDADOR:

CUIDAR DE SU PROPIO SUEÑO

Formación destinada a los cuidadores familiares cuyo sueño está perturbado por su papel de acompañante

Recuperar noches reparadoras para poder acompañar a largo plazo sin desmoronarse

Duración : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Cuidadores familiares con trastornos del sueño
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas se dirige a los cuidadores familiares cuyo sueño se ve perturbado por su papel de acompañante. Noches interrumpidas, hipervigilancia, imposibilidad de desconectar, despertares ansiosos: los cuidadores se encuentran entre las personas más afectadas por los trastornos del sueño. Un cuidador que no duerme bien es menos eficaz, más irritable, más vulnerable al agotamiento y a los errores. Esta formación pone al cuidador en el centro para que comprenda qué perturba su sueño, recupere noches reparadoras y pueda acompañar a largo plazo sin desmoronarse.

Resumen de módulos

MODULE 1	Comprender por qué el cuidador duerme mal	4 lecciones
MODULE 2	Retomar un sueño reparador	4 lecciones
MODULE 3	Organizar las noches para atravesarlas mejor	4 lecciones
MODULE 4	Encontrar apoyo y recursos	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los mecanismos que perturban el sueño del cuidador
- Evaluar su propio sueño e identificar las situaciones problemáticas
- Aplicar técnicas de higiene del sueño adaptadas a su realidad de cuidador
- Gestionar la hipervigilancia y las rumiaciones nocturnas
- Reorganizar las noches para reducir las interrupciones
- Establecer relevos nocturnos y buscar apoyo profesional
- Construir un plan de sueño personalizado para recuperar noches reparadoras

Información general

Duración	2 horas
Público destinatario	Cuidadores familiares cuyo sueño está perturbado por su papel de acompañante
Requisitos previos	Ninguno
Tarifa	Bajo presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación

Lección 1 - Los mecanismos del sueño del cuidador perturbado

- La hipervigilancia nocturna: el cerebro que permanece en alerta incluso cuando debería dormir
- El estrés crónico y su impacto directo en la calidad del sueño
- La ansiedad anticipatoria: no poder conciliar el sueño por miedo a lo que podría suceder
- La deuda de sueño acumulada: efectos a corto y largo plazo en la salud

Lección 2 - Las situaciones que más perturban el sueño del cuidador

- Los despertares nocturnos repetidos de su ser querido: impacto en la arquitectura de su sueño
- La imposibilidad de desconectar: rumiaciones y planificación mental al momento de dormir
- El sentimiento de culpa cuando intenta dormirse
- La incertidumbre sobre el futuro: la ansiedad de fondo que se intensifica por la noche

Lección 3 - Lo que la falta de sueño le hace al cuidador

- Cognición: memoria, concentración y toma de decisiones deterioradas
- Emociones: irritabilidad, sensibilidad y reacciones desproporcionadas
- Salud física: inmunidad, riesgo cardiovascular y dolores amplificadas
- Seguridad: riesgo de errores en el acompañamiento y riesgo de accidentes

Lección 4 - Evaluar su propio sueño

- Las herramientas de autoevaluación del sueño: cuestionarios simples
- Distinguir entre insomnio situacional e insomnio crónico establecido
- Las señales que indican que necesita ayuda médica
- Llevar un diario del sueño: observación y toma de conciencia

Lección 1 - La higiene del sueño para el cuidador — adaptar las reglas a su realidad

- La regularidad de los horarios incluso con noches interrumpidas: lo que es posible
- Su entorno de sueño: optimizarlo incluso en una situación restringida
- Habitación separada de su ser querido si es necesario: una decisión de supervivencia, no de abandono
- Los rituales de la hora de dormir para desconectar del rol de cuidador

Lección 2 - Gestionar la hipervigilancia y las rumiaciones nocturnas

- La técnica de la lista de la noche: vaciar la mente antes de dormir
- La ventana de preocupación: delimitar un tiempo para preocuparse, no por la noche
- La atención plena aplicada al sueño: llevar la atención al momento presente
- Los pensamientos catastróficos nocturnos: identificarlos e interrumpirlos

Lección 3 - La siesta estratégica para el cuidador

- La siesta corta (20 minutos): la mejor herramienta de recuperación del cuidador
- Cuándo hacer la siesta, cómo dormirse rápidamente, cómo despertarse alerta
- La siesta larga: beneficios en caso de deuda severa, riesgos sobre el sueño nocturno
- Integrar la siesta en su organización sin culpa

Lección 4 - La relajación y la tranquilidad al servicio de su sueño

- La relajación muscular progresiva: una técnica en 10 minutos para dormir
- La coherencia cardíaca: 5 minutos antes de acostarse, eficacia probada
- El yoga nidra y la meditación guiada para conciliar el sueño
- Las aplicaciones de sueño recomendadas para los cuidadores

Lección 1 - Reorganizar las noches para reducir las interrupciones

- Evaluar qué interrupciones son realmente necesarias y cuáles no lo son
- Los sistemas de vigilancia que permiten dormir sin estar físicamente presente
- Definir un protocolo nocturno: lo que justifica levantarse, lo que puede esperar

- Comunicar este protocolo a los demás miembros de la familia o a los profesionales

Lección 2 - Establecer relevos nocturnos

- Identificar quién en el entorno puede asegurar algunas noches
- Los profesionales de noche: auxiliares de vida, cuidadores nocturnos, HAD — financiación y organización
- La alternancia de las noches entre cuidadores cuando sea posible
- La acogida temporal de su ser querido para recuperar varias noches consecutivas

Lección 3 - Gestionar las noches de crisis sin desmoronarse

- El protocolo de crisis nocturna: lo que haces, en qué orden, a quién llamar
- Mantener la calma cuando estás agotado: técnicas de regulación de emergencia
- Recuperarse después de una noche muy difícil: lo que realmente ayuda
- Reconocer cuándo has alcanzado tus límites absolutos: las señales de alerta

Lección 4 - Proteger su sueño a largo plazo

- El sueño del cuidador es una inversión en la calidad del acompañamiento
- Planificar noches de recuperación regulares: no esperar al agotamiento
- Anticipar los períodos difíciles: hospitalizaciones, brotes, cambios
- Su sueño en cinco años: pensar a largo plazo desde ahora

MODULE 4

Encontrar apoyo y recursos

4 lecciones

Lección 1 - Hablar de sus dificultades para dormir

- Hablarlo con su médico de cabecera: cómo abordar el tema sin minimizar
- Las terapias cognitivo-conductuales para el insomnio (TCC-I): efectivas, reembolsadas
- El apoyo psicológico: la conexión entre el sueño y la salud mental del cuidador
- No esperar a que el insomnio sea severo para consultar

Lección 2 - Los recursos específicos para los cuidadores

- Las plataformas de escucha y ayuda para los cuidadores: números, disponibilidades
- Los grupos de conversación para cuidadores que comparten las dificultades nocturnas
- Las formaciones y recursos en línea sobre el sueño del cuidador
- Las asociaciones de cuidadores y sus programas de apoyo

Lección 3 - Su salud global está relacionada con su sueño

- El sueño como pilar de su salud física y mental de cuidador
- El chequeo de salud anual para los cuidadores: no olvidarlo ni cancelarlo
- Prevenir el agotamiento total con acciones simples sobre el sueño
- Cuidarse a sí mismo no es egoísmo: es lo que le permite perdurar

Lección 4 - Construir su plan de sueño personalizado

- Identifique sus tres principales dificultades para dormir
- Elija dos o tres estrategias adecuadas a su situación concreta
- Planifique los cambios progresivos: no cambie todo a la vez
- Evalúe en 30 días: lo que ha cambiado, lo que hay que ajustar

Modalidades pedagógicas

- Formación en línea 100% a distancia, accesible 24/7
- Contenidos pedagógicos: vídeos, fichas descargables, ejercicios prácticos
- Evaluación formativa mediante cuestionarios de autoevaluación
- Certificado de finalización de la formación al término del curso
- Acceso ilimitado durante 12 meses desde la inscripción