

# SALUD DEL SUEÑO PARA UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE



## PRESENTACIÓN

---

En un mundo acelerado, donde el equilibrio entre la vida laboral y personal parece un desafío constante, el descanso de calidad emerge como un pilar esencial para alcanzar el éxito y el bienestar. "Salud del Sueño: El Secreto para una Vida Plena y Saludable" no es solo un curso; es una invitación a transformar tu vida a través del poder restaurador del sueño.

Este programa está diseñado para ofrecerte las herramientas y conocimientos necesarios para mejorar no solo la calidad de tu descanso, sino también tu eficiencia y productividad en el ámbito profesional. A través de una comprensión profunda de los mecanismos del sueño y estrategias basadas en evidencia científica, aprenderás a optimizar tus rutinas nocturnas, mejorar tu concentración y memoria, y aumentar tu energía diaria.

Dirigido a profesionales de todas las áreas, líderes de equipos, y aquellos en busca de una mejora significativa en su calidad de vida, este curso te guiará paso a paso en el camino hacia un descanso profundo y reparador, esencial para una mente aguda y una vida productiva.

Descubre cómo un sueño de calidad puede ser el cambio definitivo para lograr tus metas profesionales, mantener relaciones saludables, y disfrutar de una salud óptima.

Emprende el viaje hacia tu mejor versión y da el primer paso hacia una vida de éxitos, bienestar y productividad máxima.

## MODALIDAD Y DURACIÓN

### TELEFORMACIÓN - 12 horas de duración

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

## DIRIGIDO A

- Este curso está dirigido a profesionales de todas las áreas interesados en mejorar su bienestar a través de un sueño de calidad.
- Es especialmente útil para personal de salud, educadores, líderes de equipos, y empleados de organizaciones que buscan optimizar su rendimiento y calidad de vida mediante prácticas de descanso efectivas.

## OBJETIVOS

- Al finalizar el curso, el participante 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

---

### 1. Fundamentos del sueño de calidad: más que solo descansar

1. Descubriendo que es el sueño de calidad
2. Ciclos y fases del sueño
3. Cómo el sueño puede reparar y restaurar

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

1. Ambiente del dormitorio
2. Nutrición y sueño: La conexión dieta-descanso
3. Cómo afectan las pantallas a nuestro reloj biológico
4. Sincronización de nuestro estilo de vida con nuestro ciclo circadiano

### 3. Tecnología y bienestar emocional: herramientas para un mejor descanso

1. El rol de la tecnología en el sueño saludable
2. Aplicaciones y dispositivos: ayudantes de alta tecnología para dormir mejor
3. Estrés y ansiedad: Enemigos del sueño y cómo combatirlos

### 4. Construyendo puentes hacia el sueño profundo: estrategias efectivas

1. Técnicas de relajación: Respiración, meditación y más
2. Qué hacer cuando el descanso no llega fácilmente

## LA TUTORA

### Yolanda García Gómez

Terapeuta especializada en bienestar emocional y gestión del estrés.

Profesora de Chi Kung y formadora de Bienestar y habilidades sociales para empresas.

En continuo aprendizaje, en la actualidad formándose en Neurociencia.

Cuenta con amplia experiencia en:

- Salud emocional.
- Técnicas de respiración.
- Meditación en movimiento.
- Gestión del estrés.
- Formación corporativa.
- Desarrollo personal.

Trabaja desde un enfoque práctico, cercano y transformador.



## FECHAS

**Del 11 de mayo al 5 de  
junio de 2026**

## PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
90 €/persona	84 €/persona	72 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)