



Curso

# Sleep Reset: Cómo Recuperar el Descanso Profundo

*Modalidad Aula Virtual*

# Seguir aprendiendo es seguir transformando

En el Tecnológico de Monterrey reconocemos que tu experiencia es un activo invaluable. Por eso, creamos programas que conectan tu conocimiento con nuevas herramientas, ideas y formas de aprendizaje que fortalecen tu desarrollo personal y profesional.

## **Una experiencia diseñada para que puedas:**

- ✔ Inspirarte a descubrir nuevas posibilidades y caminos de crecimiento.
- ✔ Fortalecer tus habilidades para la vida y el entorno profesional.
- ✔ Participar en experiencias que vinculan conocimiento y propósito.
- ✔ Reafirmar tu identidad y el impacto que generas en tu comunidad.

Este programa impulsa el aprendizaje continuo y la participación activa de quienes desean mantenerse actualizados, conectados y con propósito en un entorno en constante transformación.



Cada noche de buen descanso renueva tu mente, tu cuerpo y tu entusiasmo por la vida.



## Dato sobre Retorno de Inversión (ROI)



Un sueño profundo fortalece tu equilibrio emocional y eleva tu bienestar hasta un 45% en la etapa madura\*.

*\*Sleep Health Journal. (2023). Sleep health and aging: Recommendations for promoting sleep health in older adults.*



## Objetivo

Fortalecerás tu salud física y emocional con estrategias respaldadas por evidencia científica para restablecer el sueño profundo, optimizar el descanso y mejorar tu desempeño personal y profesional.

## Dirigido a

Este programa está diseñado para profesionales, líderes de equipo, emprendedores, docentes o personas adultas que buscan restablecer un equilibrio saludable entre descanso, energía y desempeño.

## Beneficios del programa

- Diseñarás rutinas personalizadas para mejorar la calidad de tu sueño.
- Identificarás y modificarás hábitos que afectan el descanso y la energía.
- Aplicarás técnicas de relajación y mindfulness para favorecer un sueño profundo.
- Regularás emociones y pensamientos que interfieren con el descanso.
- Promoverás prácticas de bienestar integral en tu entorno laboral o familiar.
- Al terminar tu programa, obtendrás una insignia digital black con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.

# Duración

8 horas — 4 módulos

## Módulo 1

### La ciencia del sueño: diseño ancestral

2 horas

Comprenderás los mecanismos básicos del cuerpo humano, los fundamentos científicos del sueño y cómo este impacta la salud física, emocional y cognitiva.

1. Neurociencia del descanso: genética y evolución
2. Cronobiología: el reloj interno y los ritmos circadianos
3. Fases del sueño (NREM y REM) y su función fisiológica: siesta
4. Consecuencias de la privación de sueño:
  - Hormonales
  - Cognitivas y metabólicas
  - Efectos de la privación del sueño

## Módulo 2

### Factores que afectan la bioquímica del sueño

2 horas

Reconocerás hábitos modernos y entornos que afectan el sueño profundo, así como la relación entre estrés, ansiedad y calidad del descanso.

1. Overview de principales factores de estilo de vida que disminuyen calidad de descanso:
  - Luz
  - Alimentación
  - Entorno: contaminación EMF, temperatura y ruido
2. Actividad física, emocional: estrés
3. Reguladores principales: luz, temperatura, cortisol y melatonina
4. Salud mental y su relación con la mala calidad de sueño, estrés, cortisol y ansiedad
5. Eje HPA (hipotálamo-pituitaria-adrenal): exceso de cortisol y desequilibrio generador de insomnio

## Módulo 3

### **Entorno, descanso y nutrición: aliados para un sueño reparador**

2 horas

Mejorarás la calidad del sueño ajustando tu entorno, aplicando estrategias correctivas y adoptando hábitos nutricionales que favorezcan un descanso reparador.

1. Entorno e higiene del sueño
  - Higiene del sueño
  - Gestión de la luz y la tecnología
  - Rutinas pre-descanso
  - Regulación del ciclo circadiano
2. Nutrición y suplementación como aliados
  - Horarios, tipos de comida y su impacto en el ciclo circadiano: hormonas
  - Alcohol, cafeína y estimulantes: cuándo y cómo eliminarlos
  - El papel de micronutrientes y suplementos: magnesio, ashwagandha, glicina, teanina, melatonina, triptófano y GABA

## Módulo 4

### **Mindfulness y reprogramación: rediseña tu descanso con tu protocolo personal**

2 horas

Transformarás creencias, pensamientos y conductas que interfieren con el sueño e incorporarás técnicas de atención plena, respiración y relajación para crear un plan integral de descanso adaptado a tu estilo de vida.

1. Mindfulness y reprogramación
  - El poder de la respiración consciente
  - Estrategias de regulación del sistema nervioso: respiración, vagotonía, luz y movimiento
  - Relajación progresiva/escaneo corporal
  - Mindfulness, journaling y técnicas de desconexión mental
2. Rediseña tu descanso: protocolo personal
  - Diseño de rutinas personalizadas
  - Herramientas digitales de apoyo
  - Gestión de energía diaria
  - Sostenibilidad del descanso y bienestar integral

¿Por qué somos el mejor aliado para tu desarrollo profesional?



Universidad privada #1 en México (públicas y privadas), según QS World University Rankings 2026.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica, según QS World University Rankings: Latin America & The Caribbean 2026.



Universidad #1 en Latinoamérica en THE Global Employability University Ranking Survey 2025.



Educación  
*a prueba*  
de futuro.

¡Aprende más sobre tu programa!

[www.maestriasydiplomados.tec.mx](http://www.maestriasydiplomados.tec.mx)

Haz Contacto

800 800 2114

[educacion.continua@itesm.mx](mailto:educacion.continua@itesm.mx)