



## Programa Perspectivas actuales de la neurociencia del sueño y ciclos circadianos

<b>I.- Identificación de la actividad curricular</b>	
Carrera en que se dicta:	Psicología
Profesor o equipo:	Margarita Bórquez Quintas, magaborquez@uchile.cl
Ciclo al que pertenece:	Especialización
Semestre:	6to y 8vo
Modalidad:	No presencial
Carácter:	Optativo
Pre - requisitos:	Neurofisiología
Año	2021
<b>II.- Descripción / Justificación de la actividad curricular</b>	
<p>El propósito de este curso es introducir a las y los estudiantes en el estudio del sueño y los procesos circadianos, revisando evidencias actualizadas tanto de las bases neurofisiológicas, como de la higiene y trastornos del sueño.</p> <p>A partir de una metodología de trabajo que combinará clases teóricas, análisis participativo y recolección de datos empíricos, se pretenderá que las y los estudiantes puedan desarrollar habilidades que les permitan analizar críticamente las evidencias presentadas y de proponer nuevas hipótesis de trabajo.</p> <p>Al finalizar el curso, las y los estudiantes serán capaces de presentar el análisis de resultados de su investigación en torno al sueño.</p>	
<b>III.- Objetivos de la actividad curricular</b>	
<b>Objetivos generales:</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Actualizar los conocimientos en torno al sueño y los ciclos circadianos.</li><li>2. Conocer e implementar un protocolo de higiene del sueño durante 3 meses, se incluirán instrumentos que permitan establecer una línea basal y un contraste post protocolo.</li></ol>	
<b>Objetivos Específicos:</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollar habilidades de comprensión y análisis de artículos de investigación científica. Adquirir y/o aumentar las habilidades de observación, descripción, uso del lenguaje y razonamiento científico.</li></ol>	
<b>IV.- Temáticas o contenidos de la actividad curricular</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Cronobiología y sueño</li><li>- Función del sueño</li><li>- Trastornos circadianos</li></ul>	

- Higiene del sueño

#### V.- Metodología de la actividad curricular

**Video-clases:** Se realizarán clases sincrónicas y/o videos de los contenidos más importantes de cada unidad (el formato será acordado con los integrantes).

**Presentaciones de artículos:** Las y los integrantes del curso deberán presentar al menos 1 artículo asociado al contenido del curso, estos serán entregados en la primera clase y podrán ser elegidos de acuerdo a los intereses de cada una/o

**Implementación protocolo de higiene del sueño:** las y los integrantes del curso podrán registrar variables circadianas, percepción y hábitos de sueño, así como la implementación de un protocolo de higiene del sueño durante el semestre. Se realizarán registros basales, los que se contrastarán con los realizados al finalizar el semestre, post implementación del protocolo de higiene del sueño. Se presentarán y discutirán los resultados.

#### VI.- Evaluación de la actividad curricular

**Presentaciones de artículos:** Se evaluará la presentación de un artículo en torno a las temáticas del curso, esto constituye el **25% de la nota final del curso**. La modalidad de estas presentaciones se acordará con las y los integrantes.

**Informe de investigación:** Se evaluará la presentación por escrito de los resultados y metodología utilizada en la investigación en **dos entregas** durante el semestre, **cada entrega equivale al 25 % de la nota final del curso**.

**Presentación de resultados:** se evaluará la presentación de resultados y discusión. La modalidad de estas presentaciones se acordará con las y los integrantes y será equivalente al **25% de la nota final del curso**.

#### VII.- Bibliografía básica y obligatoria de la actividad curricular

- Artículos actualizados sobre las temáticas del curso. Serán entregados la primera clase.

#### VIII.- Bibliografía complementaria

1. Audaloff, W. **Medicina del sueño. Fundamentos científicos y aspectos clínicos**. Editorial Mediterráneo.
2. Purves, D, y otros.: **“Neurociencia”**. Editorial Médica Panamericana.

**CRONOGRAMA**  
**“Perspectivas Actuales de la Neurociencia del Sueño y Ciclo Circadiano”**

<b>03 de agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida e introducción al curso</li> <li>- Revisión cronograma</li> </ul>
<b>10 de agosto</b>	<b>Clase instrumentos e higiene del sueño</b>
<b>17 de agosto</b>	Presentación artículos (instrumentos)
<b>24 de agosto</b>	Presentación artículos (higiene del sueño)
<b>31 de agosto</b>	<b>Clase función del sueño</b>
<b>07 de septiembre</b>	Presentación artículos (función del sueño)
<b>14 de septiembre</b>	<b>Semana receso fiestas patrias</b>
<b>21 de septiembre</b>	<b>Análisis resultados preliminares (1)</b>
<b>28 de septiembre</b>	<b>Clase cronobiología y trastornos circadianos</b>
<b>05 de octubre</b>	Presentación artículos (cronobiología)
<b>12 de octubre</b>	<b>Semana receso</b>
<b>19 de octubre</b>	<b>Análisis resultados preliminares (2)</b>
<b>26 de octubre</b>	<b>Congreso CUECH</b>
<b>02 de noviembre</b>	Presentación artículos (Trastornos circadianos)
<b>09 de noviembre</b>	<b>Semana receso</b>

<b>16 de noviembre</b>	<b>Presentación de resultados y entrega de informe</b>
<b>23 de noviembre</b>	<b>Presentación de resultados y entrega de informe</b>