

PROGRAMA		
1. Nombre de la actividad curricular		
Perspectivas actuales de la neurociencia del sueño y ciclos circadianos		
2. Nombre de la actividad curricular en inglés		
Current perspectives of the neuroscience of sleep and circadian rhythms		
3. Unidad Académica / organismo de la unidad académica que lo desarrolla		
Carrera de Psicología		
4. Ámbitos		
Ámbito Diagnóstico - Ámbito Investigación – Transversal		
5. Horas de trabajo	Presencial	No presencial
	3 hrs.	6 hrs.
6. Número de créditos SCT – Chile	6 SCT	
7. Requisitos	Neurofisiología – Neurociencias cognitivas	
8. Propósito general del curso	Curso teórico-práctico del ciclo de especialización el cual tiene como propósito que las y los estudiantes se introduzcan en el estudio del sueño y los procesos circadianos, adquiriendo las bases teóricas y prácticas para auto implementar un protocolo de higiene del sueño, midiendo el impacto que este tenga en la calidad del sueño, preferencias circadianas y variables como la ansiedad y desregulación emocional.	
9. Competencias a las que contribuye el curso	Ámbito Diagnóstico: - Diagnosticar fenómenos y procesos psicológicos, generando y revisando preguntas y/o hipótesis en base a la recolección de información y el conocimiento psicológico	

	<p>pertinente que apunten a la complejidad del objeto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una estrategia metodológica pertinente para dar respuestas relevantes y adecuadas a las preguntas y contrastación de hipótesis. - Aplicar el conocimiento adquirido sobre el campo de estudio de la disciplina, situado en un contexto socio histórico, político y cultural con una actitud reflexiva, crítica y ética. <p>Ámbito Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar marcos teóricos o conceptuales pertinentes que orienten la práctica investigativa. - Operacionalizar constructos teóricos y/o variables que permitan abordar empíricamente el problema de investigación. - Interpretar los resultados de una investigación para discutirlos de acuerdo a las decisiones teóricas y metodológicas relativas al problema y su contexto. <p>Transversal:</p> <p>Elaborar un marco comprensivo coherente y fundamentado de los procesos mentales, subjetivos y del comportamiento humano utilizando principios, modelos y procedimientos científicos propios de la disciplina y afines</p>
<p>10. Subcompetencias</p>	<p>Ámbito Diagnóstico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar estrategias de búsqueda de información pertinente a la disciplina y disciplinas afines. - Establecer una estrategia metodológica pertinente distinguiendo entre los distintos enfoques metodológicos de aproximación al objeto de estudio. - Conceptualizar un fenómeno (evento, problema), observando y analizando los fenómenos y procesos desde una perspectiva

	<p>psicológica e incorporando disciplinas afines, con una actitud reflexiva, crítica y ética.</p> <p>Ámbito Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los constructos teóricos y/o variables que permitan abordar empíricamente el problema de investigación. - Analizar información relativa al problema y contexto aplicando métodos pertinentes para la interpretación de resultados. - Relacionar los resultados obtenidos con el marco teórico y el problema de investigación y su contexto extrayendo conclusiones significativas. <p>Transversal:</p> <p>Caracterizar los fundamentos y las particularidades de las áreas y los campos de actuación de la psicología para potenciar profesionalismo y compromiso ciudadano.</p>
<p>11. Resultados de Aprendizaje</p> <p><i>Resultado de aprendizaje general del curso</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adquiere conocimientos actualizados sobre los procesos de sueño y ciclo circadiano para auto implementar un protocolo de higiene del sueño, considerando la aplicación de instrumentos, análisis de resultados y elaboración de un informe que dé cuenta del impacto del protocolo en la calidad del sueño, preferencias circadianas y variables como la ansiedad y desregulación emocional. <p><i>Resultados de aprendizaje específicos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoce las bases teóricas y empíricas del protocolo de higiene del sueño. - Distingue la función del sueño y la cronobiología en variables emocionales y cognitivas. - Reconoce el impacto y abordaje de los trastornos circadianos. - Desarrolla habilidades de comprensión y análisis de artículos de investigación científica. 	
<p>12. Saberes / contenidos</p>	

Higiene del sueño

- Bases teóricas y empíricas del protocolo de higiene del sueño
- Instrumentos y cuestionarios sobre sueño, cronobiología y variables emocionales

Cronobiología y sueño

- Relojes biológicos
- Fases del sueño

Función del sueño

- El sueño y su rol en el aprendizaje y memoria
- El sueño y el estrés
- El sueño y la demencia

Trastornos circadianos

- Impacto del *Jet lag* social y trabajos por turnos en la salud de las personas.

13. Metodología

Sesiones presenciales: semanalmente se realizarán sesiones en las que se realizará la presentación de contenidos.

Presentaciones de artículos: Las y los integrantes del curso deberán presentar de forma individual o en grupos, 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 y emocionales, 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 cada mes y al término del semestre, post implementación del protocolo de higiene del sueño. Se presentarán y discutirán los resultados.

14. Evaluación

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.**

15. Requisitos de aprobación

16. Palabras Clave

17. Bibliografía Obligatoria

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

18. Bibliografía Complementaria

Audaloff, W. (2000) Medicina del sueño. Fundamentos científicos y aspectos clínicos. Editorial Mediterráneo.
Chokroverty S. (2014). Medicina de los trastornos del sueño. Elsevier.

19. Recursos web

U-Cursos: plataforma web

CRONOGRAMA

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

16 de agosto	<ul style="list-style-type: none">- Bienvenida e introducción al curso- Revisión cronograma
23 de agosto	Clase instrumentos e higiene del sueño Inicio protocolo de higiene del sueño
30 de agosto	Clase cronobiología y sueño
06 de septiembre	Clase función del sueño
13 de septiembre	Semana de receso
20 de septiembre	Clase función del sueño
27 de septiembre	Presentación artículos (higiene del sueño, cronobiología y función del sueño)
04 de octubre	Taller de análisis resultados preliminares (1)
11 de octubre	Clase trastornos circadianos
18 de octubre	Clase trastornos circadianos
25 de octubre	Presentación artículos (Trastornos circadianos)

08 noviembre	Taller de análisis resultados preliminares (2)
15 noviembre	Presentación de resultados y entrega de informe
22 noviembre	Presentación de resultados y entrega de informe