

PROGRAMA DE ASIGNATURA

1. UNIDAD ACADÉMICA

Programa Académico de Bachillerato

2. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura: **Neurociencia del sueño y ciclo circadiano**

Requisitos: Ninguno

Período: Periodo Extraordinario 2024

Profesora de la asignatura: Margarita Bórquez Quintas

3. HORAS DE TRABAJO

Cátedra	54 horas al Semestre
---------	----------------------

4. OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Descripción: 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 sus bases neurofisiológicas, como de la higiene y trastornos del sueño.

A partir de una metodología de trabajo que combinará clases teóricas, análisis participativo y recolección de datos empíricos, mediante la auto-aplicación de un protocolo de higiene del sueño y otros instrumentos, se pretenderá que las y los estudiantes puedan desarrollar habilidades que les permitan caracterizar la calidad de sueño, preferencia circadiana y otras variables que afectan los ciclos circadianos.

PROGRAMA DE ASIGNATURA

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

- Actualizar los conocimientos en torno al sueño y los ciclos circadianos.
- Conocer e implementar un protocolo de higiene del sueño.
- Identificar a través de instrumentos validados las variables que se relacionan con la calidad de sueño.
- Conocer e implementar técnicas de análisis e interpretación de datos cronobiológicos.
- Conocer los distintos trastornos del sueño.

6. SABERES / CONTENIDOS

Unidad N^º 1: Caracterización de variables asociadas a la calidad del sueño

- ¿Qué es la Higiene del sueño?
- Implementación de un protocolo de higiene del sueño.
- Mitos y verdades sobre el sueño.
- ¿Qué es la preferencia circadiana y cómo se puede dar cuenta de ella?
- Variables que afectan la calidad de sueño: Desregulación emocional y ansiedad.

Unidad N^º 2: Cronobiología y sueño

- Ritmos biológicos.
- Ciclo circadiano.
- Regulación circadiana.
- Reloj maestro: la importancia del núcleo supraquiasmático.
- Ontogenia del sueño.
- Arquitectura del sueño.
- Neurofisiología del sueño.

Unidad N^º 3: Función del sueño

- Sueño y memoria.
- Sueño y metabolismo.
- Sueño y neurodegeneración.

PROGRAMA DE ASIGNATURA

Unidad Nº 4: Trastornos del sueño

- Trastornos circadianos.
- Trastornos del sueño NoRem.
- Trastornos del sueño Rem.

7. METODOLOGÍA

- Clases expositivas con apoyo audiovisual.
- 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 curso. Se realizarán registros basales, los que se contrastarán con los registros post implementación del protocolo de higiene del sueño. Se presentarán y discutirán los resultados mediante un informe.

8. EVALUACIÓN Y PONDERACIONES

8.1. Estructura de pruebas y ponderaciones

Cátedra y ayudantía:	Ponderación
Presentación de artículos (PA)	35%
Protocolo Higiene del sueño (PHS)	30%
Informe final (IF)	35%

8.2. Fórmula para el cálculo de la nota de presentación (NP) a examen.

$$NP = PA \times 0,35 + PHS \times 0,30 + IF \times 0,35$$

PROGRAMA DE ASIGNATURA

Podrán conservar la NP los estudiantes que tengan nota igual o superior a 4,0.

Examen Final (E): 30 %

La nota mínima de presentación al examen final será 3,5. Los estudiantes con nota superior a 4,0 podrán igualmente presentarse a examen.

Fórmula para el cálculo de la nota final (NF)

$$NF = NP \times 0,7 + E \times 0,3$$

9. REQUISITOS DE APROBACIÓN

Nota Final	mayor o igual a 4,0

9.1 Formulas de recuperación

Las y los estudiantes que no rindan algunas de las evaluaciones y estén debidamente justificados, podrán acceder a una instancia recuperativa al final del curso.

9.2 Situaciones a justificar

La inasistencia a actividades obligatorias deberá ser justificada según se indica:

- Por motivos de salud: Se debe ingresar a través de UCampus al módulo de solicitudes y seleccionar la opción de justificación de inasistencias. Debe adjuntar el certificado médico y comprobante de pago correspondiente.
- Por motivos personales/sociales: Solicitar justificación a la Trabajadora Social del Programa (asobachi@uchile.cl) quien evaluará la situación y solicitará respaldos.

El/la estudiante tendrá un plazo de 48 horas una vez reincorporado a las actividades académicas para enviar la documentación correspondiente.

10. VARIOS

Las **situaciones no cubiertas** por este programa se resolverán por las disposiciones del reglamento de Bachillerato.

PROGRAMA DE ASIGNATURA

11. BIBLIOGRAFÍA

Obligatoria

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

Complementaria

Audaloff, W. Medicina del sueño. Fundamentos científicos y aspectos clínicos. Editorial Mediterráneo.

Purves, D, y otros.: "Neurociencia". Editorial Médica Panamericana.