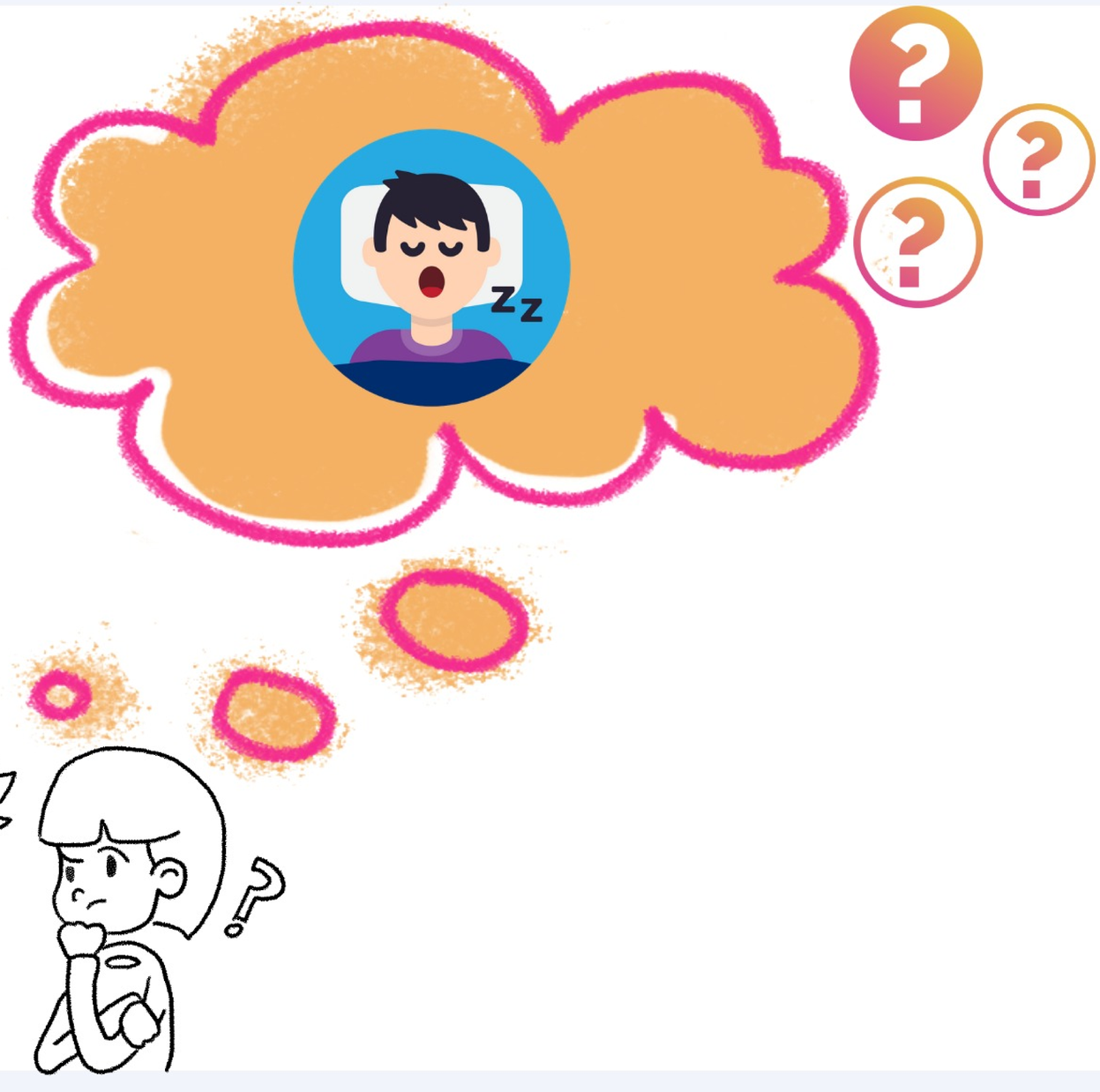
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Escuela de Verano

Cronobiología y Sueño: ¿Por qué dormimos?

Ps. Carolina Salazar Reyes


Zz

1/3 de
nuestra vida
la pasamos
durmiendo

Para estudiantes de 2do, 3ro y 4to medio.

Objetivo general

Comprender los conceptos de cronobiología y sueño, junto con sus mecanismos, funciones y alteraciones, mediante el uso de herramientas tecnológicas.

Identificar ciclos y ritmos biológicos y sus diferentes tipos

Reconocer las fases que componen el ciclo sueño vigilia

Comprender los mecanismos neurales que regulan el ciclo sueño/vigilia

Conocer la influencia que ejerce el sueño en nuestra conducta

Interpretar gráficos y figuras

+ info

¿Qué debemos saber del curso?

Duración, modalidad, evaluaciones y fechas...

Modalidad

100% online
Cápsulas de vídeo, streaming y lecturas

Duración

5 días

Evaluaciones

2 Quizzes de contenido
Creación de infografía

Material de estudio

Lecturas
Vídeos - Youtube

Programa

Sistema Nervioso

Anatomía y funciones, la neurona, potencial de acción y sinapsis

Cronobiología

Ritmos biológicos en animales y animal humano

Sueño

Definición, fases y mecanismos

Funciones

Memoria, emoción, glinfática, actividad onírica

Alteraciones e Higiene

Algunas patologías y cómo dormir mejor

Evaluaciones

Preguntas de alternativas
Kahoot

Preguntas de desarrollo
Google Form

Creación Infografía
Piktochart o Canva

¡Los esperamos!