



# EdV

Para estudiantes de Educación Básica y Media.  
UNIVERSIDAD DE CHILE

# PROGRAMA EDV VERANO 2024



Nombre del Curso:	Neurociencia del Sueño: Higiene del sueño y calidad de vida.
Facultad Asociada	FACSO.
Nivel Educativo al cual se encuentra dirigido	1ero a 4to medio
Profesor(a) responsable	Margarita Bórquez Quintas
Profesores auxiliares	Rodrigo Quezada, Daniela Galasso

## ¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE CURSO?

El curso Higiene del sueño y calidad de vida, asociado a la Facultad de Ciencias Sociales, 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 durante los días que dure el curso, midiendo el impacto que este tenga en la calidad del sueño, preferencias circadianas y variables como la ansiedad y desregulación emocional.

## ¿QUÉ CONTENIDOS SE ABORDARÁN EN ESTE CURSO?

- Bases teóricas y empíricas del protocolo de higiene del sueño
- Relojes biológicos y fases del sueño
- Funciones del sueño
- El sueño y su rol en el aprendizaje y memoria
- El sueño y el estrés
- El sueño y trastornos psiquiátricos
- El sueño y trastornos neurodegenerativos
- El sueño y la demencia
- Impacto del *Jet lag social* y trabajos por turnos en la salud de las personas.

### Objetivo de aprendizaje:

Comprender y valorar el sueño y ciclos circadianos para auto-implementar un protocolo de higiene del sueño, dando cuenta de su impacto en la calidad del sueño, preferencias circadianas y variables como la ansiedad y desregulación emocional.

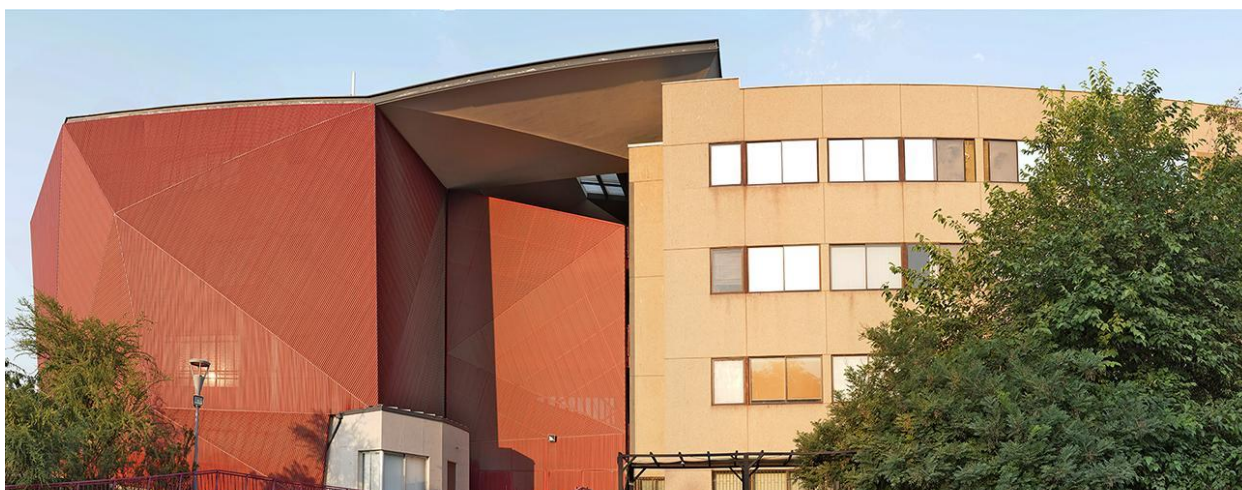


## ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES TIENE ESTE CURSO?

El curso Higiene del sueño y calidad de vida considera clases expositivas y participativas. Las y los estudiantes podrán participar de la auto aplicación de instrumentos que les permitirán conocer la calidad de sueño, preferencias circadianas, niveles de estrés y desregulación emocional y asociar estos resultados con la implementación de un protocolo de higiene del sueño durante los días que dure el curso.

## ¿DÓNDE SE LLEVARÁ A CABO ESTE CURSO?

El curso se implementará en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, ubicada en Av. Capitán Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Región Metropolitana



Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas - Universidad de Chile

Beauchef 850, segundo piso, Hall Sur, Santiago.

[www.edv.uchile.cl](http://www.edv.uchile.cl)



## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

		CONTENIDOS / BREVE DESCRIPCIÓN
Día 1	Sesión 1	Bases teóricas y empíricas del protocolo de higiene del sueño Orientaciones para su implementación durante la semana.
	Sesión 2	Relojes biológicos y fases del sueño
Día 2	Sesión 1	Funciones del sueño
	Sesión 2	El sueño y su rol en el aprendizaje y memoria
Día 3	Sesión 1	El sueño y el estrés
	Sesión 2	El sueño y trastornos psiquiátricos
Día 4	Sesión 1	El sueño y trastornos neurodegenerativos
	Sesión 2	El sueño y la demencia
Día 5	Sesión 1	Impacto del Jet lag social y trabajos por turnos en la salud de las personas.
	Sesión 2	Discusión de resultados en torno a la implementación del protocolo de higiene del sueño y su impacto en variables emocionales.