



Año académico	2017-18
Asignatura	11247 - El Sueño, los Sueños y sus Trastornos
Grupo	Grupo 1, 2S
Guía docente	A
Idioma	Castellano

## Identificación de la asignatura

<b>Nombre</b>	11247 - El Sueño, los Sueños y sus Trastornos
<b>Créditos</b>	1,36 presenciales (34 horas) 3,64 no presenciales (91 horas) 5 totales (125 horas).
<b>Grupo</b>	Grupo 1, 2S (Campus Extens)
<b>Período de impartición</b>	Segundo semestre
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano

### Profesores

Profesor/a	Horario de atención a los alumnos					
	Hora de inicio	Hora de fin	Día	Fecha inicial	Fecha final	Despacho
Alejandro García Mas <a href="mailto:alex.garcia@uib.es">alex.garcia@uib.es</a>						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría

## Contextualización

El estudio del dormir en la especie humana ha ido evolucionando con el tiempo. Los avances en las áreas de la fisiología del dormir son muy importantes, pero aún falta su correcta ubicación en las Ciencias de la Salud. Este curso presenta una faceta muy aplicada de los citados estudios: cómo recoger información con sentido psicológico, y su inserción en otros contextos de la salud. Esta asignatura es un complemento básico de lásignatura de Fisiología del Sueño, también dentro de este máster en Neurociencias.

## Requisitos

## Competencias

### Específicas

- \* - Conocer y aprender a seleccionar las técnicas de recogida de información del dormir, y los ciclos de actividad y descanso. - Manejar y. - Identificar los principales trastornos del sueño en función del grupo de población. - Establecer las directrices básicas de las pautas de intervención en los trastornos del sueño. Integrar los conocimientos anteriores en líneas de investigación clínica en relación a los ciclos de sueño, actividad y descanso.

### Genéricas

- \* Aprender a utilizar fuentes de información especializadas dentro del área de las ciencias de la salud y las ciencias sociales..



Año académico	2017-18
Asignatura	11247 - El Sueño, los Sueños y sus Trastornos
Grupo	Grupo 1, 2S
Guía docente	A
Idioma	Castellano

### Transversales

- \* Trabajar de forma inter-disciplinaria..

### Básicas

- \* Se pueden consultar las competencias básicas que el estudiante tiene que haber adquirido al finalizar el máster en la siguiente dirección: [http://estudis.uib.cat/es/master/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/es/master/comp_basiques/)

## Contenidos

### Contenidos temáticos

#### Temario. Temario Global

1. Técnicas y métodos de evaluación de los trastornos del sueño. Fenomenología del sueño. Historia clínica: psicometría y pruebas objetivas del nivel de somnolencia.
2. Aspectos generales de los trastornos del sueño. Epidemiología y clasificación de los trastornos del sueño.
3. Trastornos del sueño en la infancia y la adolescencia. Muerte súbita infantil y episodios letales. Insomnio en la infancia y la adolescencia. Apnea del sueño en la infancia y la adolescencia.
4. Disomnias. Insomnio.
5. Hipersomnia. Síndrome de narcolepsia-cataplejía. Trastorno de la respiración inducidos por el sueño.
6. Parasomnias. Principales parasomnias.
7. Trastorno del ciclo actividad-descanso. Jet lag. Desplazamiento de fase. Trastorno asociado a la actividad socio-laboral
8. Trastornos del sueño asociados a alteraciones neurológicas. Síndrome de piernas inquietas, epilepsias nocturnas, estrés, adicción y sueño.
9. Higiene, prevención y tratamiento de los trastornos del sueño. Medidas de higiene y prevención de los trastornos del sueño.
10. El soñar: aspectos metodológicos y de investigación

## Metodología docente

### Actividades de trabajo presencial

Modalidad	Nombre	Tip. agr.	Descripción	Horas
Clases teóricas		Grupo grande (G)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones expositivas, en las que el profesorado presentará los conceptos básicos de la materia y se comentarán las lecturas recomendadas</li> <li>• Sesiones prácticas que se dedicarán a la realización de ejercicios relacionados con los diferentes temas.</li> </ul>	34

Al inicio del semestre estará a disposición de los estudiantes el cronograma de la asignatura a través de la plataforma UIBdigital. Este cronograma incluirá al menos las fechas en las que se realizarán las pruebas de



Año académico	2017-18
Asignatura	11247 - El Sueño, los Sueños y sus Trastornos
Grupo	Grupo 1, 2S
Guía docente	A
Idioma	Castellano

evaluación continua y las fechas de entrega de los trabajos. Asimismo, el profesor o la profesora informará a los estudiantes si el plan de trabajo de la asignatura se realizará a través del cronograma o mediante otra vía, incluida la plataforma Campus Extens.

### Actividades de trabajo no presencial

Modalidad	Nombre	Descripción	Horas
Estudio y trabajo autónomo individual	Elaboración de un trabajo individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las lecturas recomendadas por el profesorado</li> <li>Realizar actividades de autoaprendizaje (simulaciones, actividades, cuestionarios, ...)</li> <li>Elaborar el informe individual de prácticas</li> <li>Estudio de la materia para poder presentarse al examen</li> </ul>	90
Estudio y trabajo autónomo individual	Presentación pública	Calidad de la presentación Calidad de las referencias utilizadas Calidad de las conclusiones	1

### Riesgos específicos y medidas de protección

Las actividades de aprendizaje de esta asignatura no conllevan riesgos específicos para la seguridad y salud de los alumnos y, por tanto, no es necesario adoptar medidas de protección especiales.

### Evaluación del aprendizaje del estudiante

Trabajo autónomo asignado: 90% de la nota

Presentación pública del Trabajo Autónomo: 10% de la nota

\* El formato es de un artículo científico sobre el tema asignado, en formato APA o Vancouver, indistintamente

Criterios de evaluación del trabajo autónomo:

1. Presentación formal y adecuación a las normas de redacción
2. Calidad de la base teórica, de la metodología propuesta y de las expectativas de explotación técnica de los posibles resultados obtenidos

#### Elaboración de un trabajo individual

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo individual
Técnica	Trabajos y proyectos ( <b>recuperable</b> )
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las lecturas recomendadas por el profesorado</li> <li>Realizar actividades de autoaprendizaje (simulaciones, actividades, cuestionarios, ...)</li> <li>Elaborar el informe individual de prácticas</li> <li>Estudio de la materia para poder presentarse al examen</li> </ul>

Criterios de evaluación

Porcentaje de la calificación final: 90% con calificación mínima 5

Año académico	2017-18
Asignatura	11247 - El Sueño, los Sueños y sus Trastornos
Grupo	Grupo 1, 2S
Guía docente	A
Idioma	Castellano

### Presentación pública

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo individual
Técnica	Pruebas orales ( <b>no recuperable</b> )
Descripción	Calidad de la presentación Calidad de las referencias utilizadas Calidad de las conclusiones
Criterios de evaluación	
Porcentaje de la calificación final:	10% con calificación mínima 5

### Recursos, bibliografía y documentación complementaria

Los recursos de documentación se especifican en los apartados siguientes

#### Bibliografía básica

- García-Mas, A. (2002). Características cognitivas, viuales y emocionales de los sueños de fase MOR y mantenimiento de la consciencia. Archivos de Psiquiatría, 65 (1), 55-72.
- García-Mas, A. (2004). Aplicación de la Actigrafía en el estudio de la Actividad Física. Archivos de Medicina del Deporte, XXI, 99, 11-14.
- Herrero Hernández, O. (2002). Tratamiento Cognitivo-Conductual en el Insomnio. Vigilia y Sueño, 14 (2), 117-151.

#### Bibliografía complementaria

De referencia general

- Hobson, J.A. (1995). Sleep. Scientific American Press.
- Horne, J. (1988). Why we sleep. Oxford University Press
- Jouvet, M. (2001). The paradox of sleep. The MIT Press.
- Madrid, J.A., Rol de Lama, A. (2006). Cronobiología básica y clínica. Editorial Editec.

De las Clasificaciones

- American Sleep Disorders Association (1990). The International Classification of Sleep Disorders. Diagnostic and Coding Manual. Minnesota: American Sleep Disorders Association.
- Reite, M.L, Nagel, K.L. i Ruddy, J.R. (1990). The evaluation and management of Sleep Disorders. Washington DC: American Psychiatric Association.

De los trastornos del sueño

- Presman, M.R. i Orr, W.C. (eds) (2002). Understanding Sleep: the evaluation and treatment of Sleep disorders. NY: American Psychological Association.
- Buela-Casal, G. i Sierra, J.C. (1994). Los trastornos del sueño. Madrid: Pirámide

De la actividad onírica

- Antrobus, J.S. i Bertini, M. (eds) (1992). The Neuropsychology of Sleep and Dreaming. Londres: Lawrence Erlbaum.
- Hobson, J.A. (2003). La farmacia de los sueños. Editorial Ariel.
- Solms, M. (1997). The Nueropsychology of Dreams. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Específicos profesionales de medicina, psicología y psiquiatría
- Shapiro, C. i McCall Smith, A. (eds) (1997). Forensic Aspects of Sleep. Chichester, UK: Wiley and Sons.

#### Otros recursos

Conferencia de J.A. Hobson, "Neuropsychology of the Sleep and Dreaming", impartida en el Instituto Superior de Psicología Aplicada", Lisboa (Portugal), mayo de 2006 (you tube)

Sueños y cinematografía: <http://somno.cl/laboratorio/arte2>





---

Año académico	2017-18
Asignatura	11247 - El Sueño, los Sueños y sus Trastornos
Grupo	Grupo 1, 2S
Guía docente	A
Idioma	Castellano

Films: “Despertares”; “Recuerda”.

