Información de la asignatura

Titulación: Grado en Psicología

Facultad: Facultad de Psicología

Código: 292048 **Nombre:** Trastornos del Sueño

Créditos: 6,00 **ECTS Curso:** 4 **Semestre:** 1

Módulo: OPTATIVAS

Materia: PSICOLOGÍA DE LA SALUD **Carácter:** Optativa

Rama de conocimiento: Ciencias de la salud

Departamento: Psicología de la Personalidad, Tratamientos y Metodología

Tipo de enseñanza: Presencial / A distancia

Lengua/-s en las que se imparte:

Profesorado:

OPP15 Ana Perez Villalba **(Profesor responsable inglés)** anaperez@ucv.es

Organización del módulo

OPTATIVAS

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
PSICOLOGÍA DE LA SALUD	84,00	Mediación y Orientación Familiar	6,00	3, 4/1
		Neuropsicología Clínica	6,00	4/1
		Nuevas Orientaciones en Psicoterapia	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Prevención y Tratamiento de la Conducta Adictiva	6,00	3/1
		Principales Modelos de Intervención en Psicoterapia	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicofarmacología	6,00	4/1
		Psicogerontología	6,00	3/1
		Psicología de la Enfermedad Crónica y de la Rehabilitación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicología de la Salud	6,00	3, 4/1
		Psicología Jurídica	6,00	4/1
		Psicología, Duelo y Cuidados Paliativos	6,00	4/1
		Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Trastornos de Conducta Alimentaria	6,00	3, 4/1

PSICOLOGÍA DE LA SALUD		Trastornos del Sueño	6,00	4/1
PSICOLOGÍA TRANSVERSAL	42,00	Antropología de la Persona y la Salud	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Destrezas Sociales y Emocionales Básicas para el Ejercicio Profesional del Psicólogo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Historia y Filosofía de la Familia	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Inglés Científico II	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Metodología Cualitativa de Investigación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicología de la Religión	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicología y las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	48,00	Desarrollo de Habilidades Cognitivas	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Educación para la Interculturalidad	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Estrategias y Técnicas para el Aprendizaje Efectivo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Intervención Educativa en Alumnos con Necesidades Educativas Especiales	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24

PSICOLOGÍA EDUCATIVA		Intervención Preventiva y Estimulación Precoz	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Orientación Profesional	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicología Escolar	6,00	2/1
		Vinculaciones Afectivas en el Ciclo Vital	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y RECURSOS HUMANOS	42,00	Entrevista y Consejo Psicológico	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Gestión del Clima Laboral en las Organizaciones	6,00	3/1
		Mediación e Intervención en Empresas Familiares	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Negociación y Resolución de Conflictos	6,00	4/1
		Psicología de la Comunicación	6,00	2/1
		Técnicas de Intervención en los Recursos Humanos	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Trabajo Cooperativo en Equipos Interdisciplinares	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
PSICOLOGÍA COMUNITARIA E INTERVENCIÓN SOCIAL	54,00	Familia y Ayuda a la Dependencia	6,00	2/1
		Intervención Psicosocial en Catástrofes y Emergencias	6,00	3/1

PSICOLOGÍA COMUNITARIA E INTERVENCIÓN SOCIAL		Intervención y Animación Sociocultural	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicología de la Actividad Física y el Deporte	6,00	2/1
		Psicología de la Delincuencia	6,00	3/1
		Psicología de la Intervención Social	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicología de los Medios de Comunicación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Psicología del Conflicto y la Violencia	6,00	2/1
		Teoría y Estrategias de Apoyo Social	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
PSICOLOGÍA LOGOPÉDICA	30,00	Adquisición y Desarrollo del Lenguaje	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Análisis Lingüístico de los Trastornos del Lenguaje	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Evaluación del Lenguaje, el Habla y la Voz	6,00	0/1
		Trastornos del Habla y de la Voz	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24
		Trastornos del Lenguaje y la Audición	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 23/24

Conocimientos recomendados

Conocimientos mínimos sobre el sistema nervioso

Requisitos previos

El alumno deberá cursar un mínimo de 30 ECTS de Optatividad, entre las asignaturas activadas en el curso académico.

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R1	Ser capaz de diseñar planes de prevención psicológica adecuados a las demandas concretas que se planteen en cada ámbito, en base a los modelos teóricos aprendidos.
R2	Ser capaz de diseñar planes de intervención psicológica adecuados en los diferentes contextos del ámbito sanitario.

Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

ESPECÍFICAS		Ponderación			
		1	2	3	4
CE4	Ser capaz de describir y medir variables (personalidad, inteligencia y otras aptitudes, actitudes, etc.) y procesos cognitivos, emocionales, psicobiológicos y conductuales.			x	
CE5	Ser capaz de identificar diferencias, problemas y necesidades.			x	
CE6	Ser capaz de diagnosticar siguiendo los criterios propios de la profesión.			x	
CE15	Ser capaz de definir los objetivos y elaborar el plan de la intervención en función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, inserción, acompañamiento....).		x		
CE25	Ser capaz de medir y obtener datos relevantes para la evaluación de las intervenciones.			x	
CE26	Ser capaz de elaborar informes orales y escritos.				x
CE27	Conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología.		x		
CE37	Conocer los distintos campos de aplicación de la Psicología y tener los conocimientos necesarios para incidir y promover la calidad de vida en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínica y salud, trabajo y organizaciones y, comunitario.			x	

TRANSVERSALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CT1	Capacidad de análisis y síntesis.		x		
CT2	Capacidad de organización y planificación.			x	

CT3	Capacidad de comunicación oral y escrita en lengua nativa.			x
CT6	Capacidad de gestión de la información.			x
CT7	Capacidad de resolución de problemas.		x	
CT9	Capacidad para trabajar en equipo y colaborar eficazmente con otras personas.		x	
CT10	Capacidad para trabajar en equipos de carácter interdisciplinar.		x	
CT12	Habilidades en las relaciones interpersonales.		x	
CT13	Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad.		x	
CT14	Razonamiento crítico.			x
CT15	Compromiso ético.		x	
CT16	Capacidad para desarrollar y mantener actualizadas las propias competencias, destrezas y conocimientos según los estándares de la profesión.			x
CT17	Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones.		x	
CT18	Capacidad para pensar de forma creativa y desarrollar nuevas ideas y conceptos.			x
CT24	Capacidad para asumir responsabilidades		x	
CT31	Mostrar sensibilidad hacia los problemas de la humanidad.		x	

Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2	60,00%	Pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa y/o sumativa del alumno
R1, R2	10,00%	Presentación de las actividades prácticas
R1, R2	20,00%	Asistencia y participación activa: a las sesiones de clase, a los trabajos en grupo y a las tutorías. Se realizará mediante registros de seguimiento por parte del profesor
R1, R2	10,00%	Exposición oral de trabajos

Observaciones

Modalidad a distancia

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2	75,00%	Evaluación final con cuestiones de desarrollo y supuestos prácticos
R1, R2	5,00%	Realización de actividades entregables
R1, R2	0,00%	Evaluaciones periódicas mediante cuestionario
R1, R2	20,00%	Asistencia y participación en las actividades de comunicación síncrona

Observaciones

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

M1	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula (modalidad presencial)
M2	Sesiones de trabajo grupal supervisadas por el profesor: estudio de casos, análisis diagnósticos, problemas, estudio de campo, aula de informática, visitas, búsqueda de datos, bibliotecas, en red, Internet, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno (modalidad presencial)
M3	Sesiones monográficas supervisadas con participación compartida.
M4	Aplicación de conocimientos interdisciplinares.
M6	Atención personalizada y en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc..
M7	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o sumativa del alumno.
M8	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memoria, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutoría en pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma u otros espacios virtuales.
M9	Estudio del alumno: preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías en pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma u otros espacios virtuales.
M11	Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula virtual.
M12	Sesiones de trabajo grupal mediante chat moderado por el profesor. Estudio de casos, tanto verídicos como ficticios, para la construcción del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno. Análisis crítico sobre valores y compromiso social.

M13 Sesiones monográficas a lo largo del curso, orientadas a aspectos y aplicaciones de actualidad de la materia.

M14 Conjunto de pruebas, escritas u orales, empleadas en la evaluación inicial, formativa o sumativa del alumno.

M15 Estudio del alumno: preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc... para su discusión o entrega en formato electrónico.

M16 Atención individual para seguimiento y orientación del proceso de aprendizaje, realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.

M17 Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para su discusión o entrega.

M18 Participación y aportaciones a foros de discusión referidos a la materia, moderados por el profesor de la asignatura.

M19 Resolución de problemas, comentarios, memorias para entregar en plazos a lo largo del curso.

MODALIDAD PRESENCIAL

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
Clase presencial M1, M3, M4	R1, R2	25,00	1,00
Clases prácticas M3, M4, M6	R1, R2	17,50	0,70
Seminario M3, M4	R1, R2	5,00	0,20
Exposición trabajos grupo M3, M4, M7, M9	R1, R2	5,00	0,20
Tutoría M6	R1, R2	5,00	0,20
Evaluación M7	R1, R2	2,50	0,10
TOTAL		**60,00**	**2,40**

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
Trabajo autónomo en grupo M2	R1, R2	40,00	1,60
Trabajo autónomo individual M9	R1, R2	50,00	2,00
TOTAL		**90,00**	**3,60**

MODALIDAD A DISTANCIA

ACTIVIDADES FORMATIVAS SÍNCRONAS

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
Sesión virtual (modalidad a distancia) M11, M13	R1, R2	30,00	1,20
Sesión práctica virtual (modalidad a distancia) M12	R1, R2	10,00	0,40
Seminario y vídeo conferencia virtual (modalidad a distancia) M11	R1, R2	4,00	0,16
Evaluación presencial o virtual (modalidad a distancia) M14	R1, R2	2,00	0,08
Tutorías individuales (modalidad a distancia) M19	R1	8,00	0,32
Foros de discusión (modalidad a distancia) M11, M12	R1, R2	2,00	0,08
Actividades de evaluación continua (modalidad a distancia) M14	R1	4,00	0,16
TOTAL		**60,00**	**2,40**

ACTIVIDADES FORMATIVAS ASÍNCRONAS

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
Actividades de trabajo individual (modalidad a distancia) M15, M17, M19	R1, R2	60,00	2,40
Trabajo en grupo (modalidad a distancia) M12	R1, R2	30,00	1,20
TOTAL		**90,00**	**3,60**

Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
Neurobiología del sueño	Unidad1: ¿Por qué dormimos?. Unidad 2: Bases neurologicas de la conducta de sueño Unidad 3: Electrofisiología del sueño. Unidad 4: Ritmos circadianos. Unidad 5: Actividad mental, Sistema Inmunitario y sueño.
Trastornos del sueño y enfoques terapeúticos	Unidad 6: El sueño a lo largo del ciclo vital Unidad 7: Trastornos de sueño: Disomnias y Parasomnias. Unidad 8: Control químico del sueño

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
Neurobiología del sueño	15,00	30,00
Trastornos del sueño y enfoques terapeúticos	15,00	30,00

Referencias

·Why we sleep. Mathew Walker. Penguin Books. 2017
·Tratado de Medicina del Sueño. Sociedad Española del Sueño. Editorial panamericana. 2015.
·Physiology of Behavior. Carlson. Pearson international edition. Chapter 9.
·The Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders. Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Association (APA). 2013.
·Principles of Neural Science. Kandel, Schwartz and Jessel. International edition. McGraw Hill. Chapters: 47-49

Adenda a la Guía Docente de la asignatura

Dada la excepcional situación provocada por la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 y teniendo en cuenta las medidas de seguridad relativas al desarrollo de la actividad educativa en el ámbito docente universitario vigentes, se procede a presentar las modificaciones oportunas en la guía docente para garantizar que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura.

Situación 1: Docencia sin limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es inferior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso no se establece ningún cambio en la guía docente.

Situación 2: Docencia con limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es superior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente , se realizarán a través de la simultaneidad de docencia presencial en el aula y docencia virtual síncrona. Los estudiantes podrán atender las clases personalmente o a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En todo caso, los estudiantes que reciben la enseñanza presencialmente y aquéllos que la reciben por videoconferencia deberán rotarse periódicamente.

En el caso concreto de esta asignatura, estas videoconferencias se realizarán a través de:

☐ Microsoft Teams

☐ Kaltura

Situación 3: Confinamiento por un nuevo estado de alarma.

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, así como las tutorías personalizadas y grupales, se realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En el caso concreto de esta asignatura, a través de:

☐ Microsoft Teams

☐ Kaltura

Aclaraciones sobre las sesiones prácticas:

2. Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

MODALIDAD PRESENCIAL

En cuanto a los sistemas de evaluación:

[X] No se van a realizar modificaciones en los instrumentos de evaluación. En el caso de no poder realizar las pruebas de evaluación de forma presencial, se harán vía telemática a través del campus UCVnet.

[ ] Se van a realizar las siguientes modificaciones para adaptar la evaluación de la asignatura a la docencia no presencial

Según la guía docente		Adaptación	
Instrumento de evaluación	% otorgado	Descripción de cambios propuestos	Plataforma que se empleará

El resto de instrumentos de evaluación no se modificarán respecto a lo que figura en la guía docente.

Observaciones al sistema de evaluación:

MODALIDAD A DISTANCIA

En cuanto a los sistemas de evaluación:

[ ] No se van a realizar modificaciones en los instrumentos de evaluación. En el caso de no poder realizar las pruebas de evaluación de forma presencial, se harán vía telemática a través del campus UCVnet.

[X] Se van a realizar las siguientes modificaciones para adaptar la evaluación de la asignatura a la docencia no presencial

Según la guía docente		Adaptación	
Instrumento de evaluación	% otorgado	Descripción de cambios propuestos	Plataforma que se empleará

El resto de instrumentos de evaluación no se modificarán respecto a lo que figura en la guía docente.

Observaciones al sistema de evaluación: