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: Castellano

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	0, 4/1
		Nuevas Orientaciones en Psicoterapia	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Prevención y Tratamiento de la Conducta Adictiva	6,00	0, 2, 3/1
		Principales Modelos de Intervención en Psicoterapia	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicofarmacología	6,00	4/1
		Psicogerontología	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología de la Enfermedad Crónica y de la Rehabilitación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología de la Salud	6,00	3, 4/1
		Psicología Jurídica	6,00	0, 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 25/26

PSICOLOGÍA DE LA SALUD		Trastornos de Conducta Alimentaria	6,00	3, 4/1
		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 25/26
		Destrezas Sociales y Emocionales Básicas para el Ejercicio Profesional del Psicólogo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Historia y Filosofía de la Familia	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Inglés Científico II	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Metodología Cualitativa de Investigación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología de la Religión	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología y las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	48,00	Desarrollo de Habilidades Cognitivas	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Educación para la Interculturalidad	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Estrategias y Técnicas para el Aprendizaje Efectivo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26

PSICOLOGÍA EDUCATIVA		Intervención Educativa en Alumnos con Necesidades Educativas Especiales	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Intervención Preventiva y Estimulación Precoz	6,00	2, 3/1
		Orientación Profesional	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología Escolar	6,00	2, 3/1
		Vinculaciones Afectivas en el Ciclo Vital	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y RECURSOS HUMANOS	42,00	Entrevista y Consejo Psicológico	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		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 25/26
		Negociación y Resolución de Conflictos	6,00	0, 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 25/26
		Trabajo Cooperativo en Equipos Interdisciplinares	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
PSICOLOGÍA COMUNITARIA E INTERVENCIÓN SOCIAL	54,00	Familia y Ayuda a la Dependencia	6,00	2, 3/1

PSICOLOGÍA COMUNITARIA E INTERVENCIÓN SOCIAL		Intervención Psicosocial en Catástrofes y Emergencias	6,00	3/1
		Intervención y Animación Sociocultural	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología de la Actividad Física y el Deporte	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología de la Delincuencia	6,00	3/1
		Psicología de la Intervención Social	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Psicología de los Medios de Comunicación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		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 25/26
PSICOLOGÍA LOGOPÉDICA	30,00	Adquisición y Desarrollo del Lenguaje	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		Análisis Lingüístico de los Trastornos del Lenguaje	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
		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 25/26
		Trastornos del Lenguaje y la Audición	6,00	0/1

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

El alumno podrá ser evaluado con dos posibles sistemas:
I. Evaluación progresiva. Se evalúanlas competencias y el progreso en aprendizaje en distintas pruebas y actividadespropuestas porel profesor durante el curso y que incluirán evaluaciones de exámenes en lasconvocatoriasordinarias.Esta evaluación se caracteriza por:• El profesor puede no evaluar a aquel alumno queno participe adecuadamente en lasactividades propuestas en la evaluación continua.• Lasactividades metodológicas se realizarán según el calendario y que seguirán la siguientepautageneral:
− Exposición breve de un tema en clase seleccionado de los manuales básicos de laasignaturas donde el alumno se familiariza con la lectura de bibliografía científica (25%).
- Taller diagnóstico y practicas de laboratorio (15%) donde el alumno podrá acceder a historiales y datos clinicos de pacientes para ensayar detección y evaluacion de síntomas así como su diagnóctico.
- Participación activa en la clase (5%): ejercicios de clase y discusión de artículos científicos.
Las actividades de evaluación progresiva (45%) se sumarán a la nota del examen (60%).
En evaluaciones posteriores (grupo S), la nota de laasignatura se compondrá únicamente de lanota del examen de teoría (75%) y de actividadesprácticas que se evaluarán con actividades autónomas y ejercicios prácticos en el examen(25%).
II. Evaluación final. Incluye el examen final obligatorio por la legislación vigente.Se realizará en dos convocatorias:Junio y Julio.El examen final será mediante una prueba objetiva de preguntas de elección múltiple(test), en elque las respuestas mal contestadas restarán puntos, de acuerdo a la siguiente fórmuladecorrección: NT = A - (E/n-1), donde NT significa Nota de Teoría, A son los

aciertos, E los erroresyn el número de opciones de las preguntas. Todos los temas teóricos tienen, en principio, lamismaimportancia de cara al examen. Las características finales del examen (número depreguntas,duración, etc.) se indicarán en la correspondiente convocatoria de examen.En laevaluación final es necesario aprobar el examen teórico y el examen práctico para aprobar laasignatura. La nota de la asignatura se compondrá únicamente de la nota delexamen de teoría(75%) y de actividades prácticas (25%)

III. Evaluación única

La evaluación única es una evaluación excepcional para aquellos alumnos/as que por motivos acreditados y justificados no pueden cumplir el criterio de asistencia mínima. Está opción deberá ser solicitada por el alumno al profesor de la asignatura por escrito y recibirá una respuesta a su solicitud por el mismo modo.

IV. Criterio de concesión de las Matrículas de Honor: La tutora/tutor concederán MH alosalumnos/as que muestren evidencias de niveles de excelencia en todas las competenciasyresultados de aprendizaje. El número de MH distribuidas en cada grupo será indicado porelDecanato de la Facultad de Psicología.

V. Criterios de cita y atribución: Toda utilización de herramientas de IA deberá estar declarada de forma explícita en el documentoentregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organizaciónde ideas, ejemplo de redacción) y en qué parte del trabajo se ha empleado.El uso responsable de la IA se evaluará como parte de los criterios de originalidad y honestidadacadémica .El alumnado podrá usar la IA para consultas de dudas sobre actividades formativas , aprendizajeasistido (explicaciones alternativas o ejercicios de autoevaluación), búsqueda de recursos yreferencias alternativas para el estudio, organización de ideas, retroalimentación sobre la claridado coherencia de un texto propio, revisiones gramaticales y mejora de la redacción de documentosescritos y cualquier otra actividad acordada con el profesorado.El alumnado no podrá usar la IA para grabar o transcribir, total o parcialmente, cualquier actividadrealizada en el aula, con el fin de obtener resúmenes o apuntes hechos por IA o presentar comopropio un trabajo generado por IA.

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

El alumno podrá ser evaluado con dos posibles sistemas:
I. Evaluación progresiva.Se evalúanlas competencias y el progreso en aprendizaje en distintas pruebas y actividadespropuestas porel profesor durante el curso y que incluirán evaluaciones de exámenes en lasconvocatoriasordinarias.Esta evaluación se caracteriza por:• El profesor puede no evaluar a aquel alumno queno participe adecuadamente en lasactividades propuestas en la evaluación continua.• Lasactividades metodológicas se realizarán según el calendario y que seguirán la siguientepautageneral:
− Exposición breve de un tema en clase seleccionado de los manuales básicos de laasignaturas donde el alumno se familiariza con la lectura de bibliografía científica (25%).
- Taller diagnóstico y practicas de laboratorio (15%) donde el alumno podrá acceder a historiales y datos clinicos de pacientes para ensayar detección y evaluacion de síntomas así como su diagnóctico.
- Participación activa en la clase (5%): ejercicios de clase y discusión de artículos científicos.
Las actividades de evaluación progresiva (45%) se sumarán a la nota del examen (60%).
En evaluaciones posteriores (grupo S), la nota de laasignatura se compondrá únicamente de lanota del examen de teoría (75%) y de actividadesprácticas que se evaluarán con actividades autónomas y ejercicios prácticos en el examen(25%).
II. Evaluación final.
La evaluación única es una evaluación excepcional para aquellos alumnos/as que por motivos acreditados y justificados no pueden cumplir el criterio de asistencia mínima. Está opción deberá ser solicitada por el alumno al profesor de la asignatura por escrito y recibirá una respuesta a su solicitud por el mismo modo.Incluye el examen final obligatorio por la legislación vigente.Se realizará en dos convocatorias:Junio y Julio.El examen final será mediante una prueba objetiva de preguntas de elección múltiple(test), en elque las respuestas mal contestadas restarán puntos, de acuerdo a la siguiente fórmuladecorrección: NT = A - (E/n-1), donde NT significa Nota de Teoría, A son los aciertos, E los erroresyn el número de opciones de las preguntas. Todos los temas teóricos tienen, en principio, lamismaimportancia de cara al examen. Las características finales del examen (número depreguntas,duración, etc.) se indicarán en la correspondiente convocatoria de examen.En laevaluación final es necesario aprobar el examen teórico y el examen práctico para aprobar laasignatura. La nota de la asignatura se compondrá únicamente de la nota delexamen de teoría(75%) y de actividades prácticas (25%)III. Criterio de concesión de las Matrículas de Honor: La tutora/tutor concederán MH alosalumnos/as que muestren evidencias de niveles de excelencia en todas las competenciasyresultados de aprendizaje. El número de MH distribuidas en cada grupo será indicado porelDecanato de la Facultad de Psicología.
IV. Criterios de cita y atribución:Toda utilización de herramientas de IA deberá estar declarada de forma explícita en el documentoentregado (por ejemplo, en una nota al pie o en un anexo).Se indicará el nombre de la herramienta, el propósito de uso (ej. revisión gramatical, organizaciónde ideas, ejemplo de redacción) y en qué parte del trabajo se ha empleado.El uso responsable de la IA se evaluará como parte de los criterios de originalidad y honestidadacadémica .El alumnado podrá usar la IA para consultas de dudas sobre actividades formativas , aprendizajeasistido (explicaciones alternativas o ejercicios de autoevaluación), búsqueda de recursos yreferencias

alternativas para el estudio, organización de ideas, retroalimentación sobre la claridado coherencia de un texto propio, revisiones gramaticales y mejora de la redacción de documentosescritos y cualquier otra actividad acordada con el profesorado.El alumnado no podrá usar la IA para grabar o transcribir, total o parcialmente, cualquier actividadrealizada en el aula, con el fin de obtener resúmenes o apuntes hechos por IA o presentar comopropio un trabajo generado por IA.

De conformidad con la normativa reguladora de la evaluación y la calificación de la asignatura vigente en la UCV, la mención de “Matrícula de Honor” podrá ser otorgada a los alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. El número de “Matrículas de Honor” no podrá exceder del cinco por ciento de los alumnos matriculados en el grupo en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola “Matrícula de Honor”.De forma excepcional, se podrá asignar las matrículas de honor entre los diferentes grupos de una misma asignatura de manera global. No obstante, el número total de matrículas de honor a conceder será el mismo que si se asignaran por grupo, pero pudiéndose éstas, repartirse entre todos los alumnos en función de un criterio común, sin importar el grupo al que pertenece.Los criterios de concesión de “Matrícula de Honor” se realizará según los criterios estipulados por el profesor responsable de la asignatura detallado en el apartado de “Observaciones” del sistema de evaluación de la guía docente.

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

REFERENCIAS BÁSICAS•Principles and practice of sleep medicine. Kryger, Roth, Goldstein and Dement. Elsevier. 7thedition. Volume 1 and 2.•The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). AmericanPsychiatric Association (APA).REFERENCIAS RECOMENDADAS•Why we sleep. Mathew Walker. Penguin Books. 2017•Physiology of Behavior. Neil R. Carlson. Chapter 9. Pearson international edition.•Principles of Neural Science. KANDEL, E.R., SCHWARTZ, J.H. and JESSELL, T.M. Chapter47-49. International edition. McGraw Hill