

"Salud del Sueño: Identificación, Promoción y Autocuidado".

Calidad de vida, calidad de sueño

El sueño de calidad, junto con una alimentación equilibrada y la actividad física regular, constituye un pilar esencial de un estilo de vida saludable. Además de favorecer el bienestar general, un descanso reparador reduce los riesgos asociados a problemas de salud mental y física, así como la probabilidad de accidentes, lesiones y discapacidad.

No obstante, su relevancia sigue siendo subestimada por la población general y, con frecuencia, también por profesionales de la salud, quienes rara vez indagan sobre los hábitos y características del descanso en la práctica clínica.

En este contexto, resulta imprescindible jerarquizar el sueño como factor determinante del bienestar, promoviendo su conocimiento tanto en la formación de profesionales como en la conciencia social. Identificar hábitos inadecuados y posibles trastornos del sueño es parte del rol activo que deben asumir los equipos de salud - entendidos de manera amplia e interdisciplinaria - orientando a quienes lo requieran hacia prácticas adecuadas o atención especializada.

Asimismo, incorporar esta perspectiva en la formación de estudiantes de ciencias de la salud es clave para que comprendan el impacto del sueño en su propio bienestar y en la calidad del cuidado que brindarán en el futuro.

Fecha tentativa de inicio y fin del curso: desde el 10/4 al 5/6. (8 semanas)

Coordinadores:

Prof. Adj. Lic. Eduardo Medina (emedinaferret@gmail.com)

Asist. Lic. Zulma Rodríguez (rodriguez Zulma0@gmail.com)

Objetivos generales:

1. Promover una comprensión integral del sueño como componente esencial del bienestar físico, mental y social en los adultos.
2. Estimular la incorporación de herramientas conceptuales y prácticas para el abordaje del sueño en ámbitos clínicos, comunitarios y educativos.
3. Fomentar una perspectiva interdisciplinaria e inclusiva del cuidado, reconociendo la diversidad de actores que intervienen en la promoción de hábitos saludables.
4. Contribuir al desarrollo de una práctica profesional ética, situada y centrada en la persona, que incluya el sueño como dimensión clave del cuidado integral.

Objetivos específicos – competencias.

Al finalizar el curso, el/la estudiante será capaz de:

1. Comprender críticamente el papel del sueño en la salud integral, *reconociendo su impacto* en las dimensiones física, mental y social del bienestar.
2. Aplicar pautas básicas de higiene del sueño y *estrategias de promoción* del descanso saludable en contextos personales, clínicos y comunitarios.
3. Identificar patrones de sueño inadecuados y signos de alteraciones frecuentes, evaluando cuándo corresponde *derivar o intervenir*.
4. Integrar el abordaje del sueño dentro de una perspectiva de *autocuidado profesional* y cuidado centrado en la persona.
5. Participar activamente en procesos de sensibilización y formación continua sobre el sueño, *comunicando saberes* de manera clara, interdisciplinaria e inclusiva.

Temas

- Módulo 1. El sueño como fenómeno vital y objeto de conocimiento.

- El sueño como etapa activa del ciclo vital.

- Características fisiológicas y funcionales del sueño.

- Rendimiento físico, cognitivo y emocional asociado a la calidad del descanso.
- Representaciones culturales y sociales sobre el sueño.
- Desconstrucción de creencias infundadas relativas al sueño, con énfasis en su abordaje educativo.
 - Módulo 2. Promoción del sueño saludable
- Principios y prácticas de higiene del sueño.
- Evaluación del sueño: métodos cualitativos y cuantitativos.
- Determinantes biopsicosociales del sueño en distintos contextos (clínico, laboral, educativo, comunitario).
- Estrategias de intervención educativa y comunitaria para fomentar el buen dormir.
 - Módulo 3. Alteraciones frecuentes.
- Déficit o privación de sueño: causas, consecuencias y prevención.
- Trastornos del ritmo circadiano.
- Insomnio: clasificación, factores asociados.
- Somnolencia diurna excesiva: evaluación y diferenciación.
- Trastornos respiratorios y motores vinculados al sueño.

Bibliografía.

Aguilar, Luis & Caballero, Solange & Ormea, Verónica & Salazar, Geraldine & Gutierrez, Lillyan & Jáuregui, Ana. (2017). La importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la perspectiva de la neurociencia. *Avances en Psicología*. 25. 129–137. [10.33539/avpsicol.2017.v25n2.349](https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.349).

Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v56n4/v56n4a2.pdf>

Pedemonte, Virginia; Gandaro, Paula & Scavone, Cristina. (2014). Trastornos del sueño en una población de niños sanos de Montevideo: Primer estudio descriptivo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 85(1), 4-8.

Universidad de la República, Facultad de Medicina. (2022). Manual técnico básico de Salud Ocupacional (Versión digital 1). Proyecto ECHO Uruguay. https://proyectoecho.fmed.edu.uy/wp-content/uploads/2022/12/Manual-tecnico-basico-de-Salud-Ocupacional_Version-digital-1.pdf

Periodicidad del curso

Curso a desarrollarse anualmente, en el primer semestre.

Metodología de enseñanza

Formato: Modalidad presencial

Estrategias didácticas:

Presentaciones orales por parte del equipo docente, orientadas a introducir marcos conceptuales clave y estimular la reflexión crítica.

Actividades grupales en aula, fomentando el intercambio entre estudiantes con perfiles diversos. Diálogo horizontal, reconocimiento mutuo de saberes y construcción colectiva de sentido.

Aprendizaje basado en problemas como metodología central, lo cual permitirá situar los contenidos en escenarios cotidianos.

Se **propiciará la integración de lo aprendido en los grupos de pertenencia**, incentivando que los estudiantes apliquen los marcos trabajados en sus contextos concretos

Carga horaria

La dedicación semanal se organiza en torno a 2,75 horas destinadas al trabajo teórico-conceptual y 1,25 horas a instancias teórico-prácticas y 1 hora extra. $(2.75 \times 8 \times 2) + (1.25 \times 8 \times 1.5) + 1 = 44 + 15 + 1 = 60$ horas académicas distribuidas en 8 semanas.

Créditos

Corresponde a 4 créditos (60 horas académicas)

Cupos y métodos de selección

Se establece un cupo de 10 estudiantes a ser seleccionados en base a una carta de motivación. Los cupos se completarán con: 4 estudiantes de Dr. en Medicina, 3 para Licenciaturas y Tecnicaturas, y 3 para estudiantes de otros servicios universitarios. De no cubrirse alguno de los cupos por grupo, se completará el cupo con los estudiantes inscriptos, según carta de motivación.

Dado el carácter piloto de la propuesta, se estima pertinente iniciar con un grupo reducido, lo que permitirá evaluar su implementación en condiciones controladas. Este cupo favorece el acompañamiento personalizado y facilita las tutorías necesarias para guiar adecuadamente las intervenciones prácticas previstas.

En caso de que las solicitudes excedan el cupo establecido, se priorizará conformar un grupo que incluya estudiantes provenientes de diferentes carreras, con el fin de enriquecer el intercambio entre disciplinas y promover una experiencia formativa transversal.

Forma de evaluación

Para aprobar el curso, el/la estudiante deberá cumplir con al menos el 80% de asistencia a las actividades programadas (clases teóricas, trabajos de campo, autoevaluaciones, entre otras) y cumplir con la evaluación final.

La evaluación final será oral o escrita, y estará orientada a demostrar las capacidades desarrolladas por el/la estudiante para reconocer, promover y jerarquizar el sueño como un componente esencial en la construcción de calidad de vida y bienestar integral.

Público objetivo

Dirigido a estudiantes de ciencias de la salud (Dr. en Medicina, Licenciaturas Fac. Med., Obstetricia, Enfermería, Psicología, Odontología, Nutrición, Educación Física); que hayan cursado y aprobado las UC correspondientes al primer año de su carrera. En el caso de Dr. en Medicina, debe tener aprobadas las unidades curriculares 1 a 6.-