



# Guía para el profesor

Psicopatologías del Sueño  
LSPS2153



## Índice

Información general del curso .....	1
Metodología .....	2
Evaluación .....	3
Bibliografía .....	4
Tips importantes.....	5
Temario .....	6
Notas de enseñanza .....	6
Evidencia I .....	10
Evidencia II .....	11
Proyecto final .....	13

## Información general del curso

### Modalidades

- Clave banner: Psicopatologías del Sueño
- Modalidad: Presencial y/o en línea

### Competencia del curso

Diagnosticar trastornos mentales o de personalidad utilizando los sistemas internacionales de clasificación (DSM-5 y CIE-11) para comunicarlos de manera efectiva al paciente y sus familiares, proporcionando herramientas adecuadas para el tratamiento. Además, generar resultados a partir de la evaluación, intervención y seguimiento de trastornos del sueño y la vigilia, con el fin de publicarlos en revistas especializadas en psicología clínica.





## Metodología

### Características del curso

- Tiene una competencia.
- Está conformado por tres módulos distribuidos en nueve temas que integran su contenido.
- Se desarrollan actividades dentro del aula (individuales o en equipo).

### Estructura del curso

Módulo	Tema	Evaluable
<b>Módulo 1</b>	Tema 1	Actividad 1
		Actividad 2
	Tema 2	Actividad 3
	Tema 3	Evidencia I
<b>Módulo 2</b>	Tema 4	Actividad 4
		Actividad 5
	Tema 5	Actividad 6
	Tema 6	Evidencia II
<b>Módulo 3</b>	Tema 7	Actividad 7
		Actividad 8
	Tema 8	Actividad 9
	Tema 9	Proyecto final

### ¿Cómo impartir el curso?

El profesor debe revisar a fondo las actividades antes de que las realicen los alumnos y conocer todos los aspectos teóricos involucrados (capítulos de libros de texto o de apoyo y recursos), para brindar una respuesta o ayuda oportuna a los estudiantes dentro del modelo constructivista. Asimismo, debe indicar a los alumnos la información que requieren estudiar y buscar en internet para que puedan llevarla a las sesiones de clase en caso de que se requiera.

A partir del tema 1, los alumnos se prepararán antes de la clase estudiando los temas a tratar, incluyendo sus recursos.

El profesor debe desarrollar y aplicar comprobaciones de lo que los alumnos debieron realizar previamente y luego iniciar su clase con una breve explicación de la actividad y una visión general de los conceptos más importantes en los que los alumnos deben enfocar su atención. Considerando esta explicación, los alumnos inician su trabajo y el profesor monitorea su avance (no al frente del grupo, sino caminando entre las mesas y, en ocasiones, sentándose al lado de los alumnos para observar su trabajo), tratando de no interrumpir los procesos de aprendizaje, pero guiando la actividad para que los alumnos se enfoquen en lo que están haciendo.

Es muy importante que el profesor transmita a los alumnos sus experiencias relacionadas con los temas y aclare dudas.



## Evaluación

La evaluación es una combinación de los siguientes elementos:

- Actividades con las que se retoma el contenido conceptual de los temas de la semana.
- Proyectos con los que los participantes demostrarán que adquirieron las habilidades y los conocimientos requeridos para acreditar el curso.

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación.

Nombre de actividad	Ponderación
Actividad 1	5
Actividad 2	5
Actividad 3	5
Evidencia 1	15
Actividad 4	6
Actividad 5	6
Actividad 6	6
Evidencia 2	15
Actividad 7	6
Actividad 8	6
Actividad 9	5
Proyecto final	20



## Bibliografía

### → Libro de texto

- Morrison, J. (2015). *DSM-5 Guía para el Diagnóstico Clínico*. México: Manual Moderno. ISBN: 9786074484908

### → Libros de apoyo

- Walker, M. (2020). *Por qué dormimos*. España: Ediciones del Lince S.L. ISBN: 978-8412064520





## Tips importantes

### 1. Material de capacitación en la plataforma tecnológica Canvas

- Tutorial digital para profesores: <https://bit.ly/2SbMaNK>
- Tutorial digital para alumnos: <https://bit.ly/35lBnP6>
- Para revisar los videotutoriales de la Biblioteca Digital, da clic [aquí](#).

### 2. ¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido del curso?

Lo puedes reportar a la cuenta [atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx](mailto:atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx), pero te pedimos que también reportes sugerencias para el contenido y actividades del curso.

### 3. ¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada sesión en las semanas?

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

### 4. ¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

### 5. ¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los alumnos estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en el curso. En banner es el registro oficial de las calificaciones de los alumnos.

Las actividades evaluables dentro de cada tema y del calendario, así como la presentación final del curso, tienen asignadas una rúbrica con la cual es obligatorio que se califique, esto es muy importante para nuestro modelo de competencias, ya que es la forma en la que medimos el desarrollo de las competencias en nuestros alumnos. Cada rúbrica se encuentra en la sección de **tareas**, específicamente con el nombre de la semana evaluable.

Es importante evaluar con la rúbrica que aparece en el apartado de la evidencia final, ya que se les estará auditando constantemente su realización efectiva.

Video disponible para calificar con rúbricas.

- ¿Cómo busco una rúbrica?: <https://youtu.be/QgDKeZvgtAl>
- ¿Cómo califico con una rúbrica?: <https://youtu.be/mAblsLAglp4>

 **Temario**

<b>Tema 1.</b>	<b>Fisiología del sueño y ritmo circadiano</b>
	1.1 ¿Qué es el sueño?
	1.2 Fases del sueño
	1.3 Impacto del ciclo circadiano en distintas poblaciones
<b>Tema 2.</b>	<b>Los trastornos del sueño</b>
	2.1 Trastornos del sueño comunes en niños
	2.2 Características que establece el manual DSMV
	2.3 Características que establece el CIE11
<b>Tema 3.</b>	<b>Trastornos del sueño inducidos por sustancias</b>
	3.1 Criterios diagnósticos de la Asociación Americana de Psiquiatría
	3.2 Efectos del alcohol, cafeína, nicotina y drogas psicoactivas en el sueño
<b>Tema 4.</b>	<b>Trastornos del sueño por el uso de pantallas</b>
	4.1 Efectos de la luz azul en la calidad del sueño
	4.2 Relación entre pantallas y trastornos del sueño (insomnio)
	4.3 Higiene del sueño y recomendaciones para reducir efectos de pantallas
<b>Tema 5.</b>	<b>Herramientas diagnósticas de los trastornos del sueño</b>
	5.1 Cuestionarios y escalas
	5.2 Herramientas de apoyo médico
<b>Tema 6.</b>	<b>Trastornos del sueño en niños y adolescentes</b>
	6.1 Tipos comunes de trastornos del sueño en niños y adolescentes
	6.2 Causas de los trastornos
	6.3 Consecuencias y tratamiento
<b>Tema 7.</b>	<b>Trastornos del sueño en la mujer</b>
	7.1 Factores que afectan el sueño en mujeres
	7.2 Trastornos del sueño asociados a ciclo menstrual, embarazo y menopausia
	7.3 Tratamientos específicos para mujeres
<b>Tema 8.</b>	<b>Tratamiento de los trastornos del sueño</b>
	8.1 Tratamientos conductuales y farmacológicos
	8.2 Terapias emergentes en el tratamiento del sueño
<b>Tema 9.</b>	<b>Intervención en pacientes hospitalizados</b>
	9.1 El papel del psicólogo clínico en el hospital
	9.2 Enfermedades psicosomáticas
	9.3 Protocolos para mejorar la calidad del sueño en pacientes hospitalizados



**Notas de enseñanza**

**Tema 1** Fisiología del sueño y ritmo circadiano

**Notas para la enseñanza del tema**

Para enriquecer la enseñanza sobre fisiología del sueño y el ritmo circadiano, el docente podría implementar dinámicas interactivas y centradas en el estudiante. Una sugerencia es iniciar con una

actividad de autorreflexión en la que los estudiantes monitoreen y registren sus propios patrones de sueño durante una semana, relacionándolos con su rendimiento y estado de ánimo. Esto permitirá una conexión personal con los conceptos. Además, se podría emplear una visualización interactiva, como gráficos o apps que simulen los ciclos NREM y REM, destacando los roles de las hormonas y su liberación en diferentes fases del sueño. Por último, realizar debates grupales sobre los efectos de la tecnología y el estilo de vida en los ritmos circadianos permitirá profundizar en los factores externos que afectan el sueño, promoviendo el análisis crítico de este tema vital para la salud mental y física.

## Tema 2 Los trastornos del sueño

### Notas para la enseñanza del tema

Para abordar los trastornos del sueño de manera innovadora, el docente podría fomentar un análisis comparativo entre los diferentes trastornos, explorando cómo estos afectan a diversas etapas de la vida como la infancia, adolescencia y adultez. Los estudiantes podrían trabajar en equipos para investigar un trastorno específico, profundizando en sus síntomas, causas y consecuencias a nivel biológico y psicológico, y luego exponer sus hallazgos al grupo. También sería interesante introducir una simulación en la que se muestren patrones de sueño alterados, ayudando a los estudiantes a visualizar el impacto de estos trastornos en el funcionamiento cognitivo y emocional. Esto no solo facilita el aprendizaje colaborativo, sino que permite a los estudiantes aplicar la teoría a contextos prácticos, generando un entendimiento más integral y realista del tema.

## Tema 3 Trastornos del sueño inducidos por sustancias

### Notas para la enseñanza del tema

Para abordar el tema de los trastornos del sueño inducidos por sustancias de una forma dinámica y cautivadora, el docente podría organizar una serie de actividades que incluyan debates, simulaciones y talleres prácticos. Por ejemplo, podría iniciar con un debate en el que los estudiantes discutan los efectos a corto y largo plazo de sustancias como la cafeína y el alcohol en el sueño, basándose en evidencia científica y experiencias personales. Luego, para visualizar los efectos fisiológicos, una simulación virtual que muestre los cambios en las ondas cerebrales y las fases del sueño inducidos por estas sustancias podría ofrecer una perspectiva impactante y realista.

Otra actividad innovadora sería un "taller de intervención clínica," en el cual los estudiantes asuman roles de profesionales de la salud para crear planes de tratamiento personalizados para pacientes ficticios con trastornos del sueño causados por sustancias. Esto no solo fortalecería su habilidad para aplicar conocimientos teóricos, sino que también promovería la empatía y el pensamiento crítico.

Finalmente, se podría organizar un "diario de consumo y sueño," donde los estudiantes registren y analicen su propio consumo de estimulantes o sedantes comunes (como el café o el refresco) y sus efectos en su calidad de sueño durante una semana. Esto les ayudaría a conectar de manera personal

con el tema, a reflexionar sobre sus propios hábitos y a entender cómo pequeños cambios pueden mejorar su descanso y bienestar.

#### Tema 4 Trastornos del sueño generado por el uso de pantallas

##### Notas para la enseñanza del tema

Para hacer la enseñanza sobre el impacto de las pantallas en el sueño más cautivadora, el docente podría iniciar con una "desintoxicación digital": proponiendo a los estudiantes un reto de reducción de uso de pantallas en las noches por una semana y luego discutiendo en clase los cambios en su descanso y energía. Además, una simulación interactiva de "luz azul vs. melatonina" podría permitirles ver cómo la luz azul afecta la producción de melatonina en tiempo real, destacando la importancia de controlar la exposición. También, una actividad de "análisis de hábitos" podría ser enriquecedora, donde los estudiantes comparen sus rutinas pre-sueño y generen consejos para una higiene del sueño efectiva. Esto les proporcionará herramientas prácticas para optimizar su descanso y mejorará su comprensión del tema.

#### Tema 5 Herramientas diagnósticas de los trastornos del sueño

##### Notas para la enseñanza del tema

Para hacer más dinámica y práctica la enseñanza de las herramientas diagnósticas de los trastornos del sueño, el docente podría organizar una serie de estaciones interactivas en el aula, donde los estudiantes experimenten con distintos cuestionarios y escalas, como el PSQI o la ESS. En cada estación, podrían completar estos instrumentos como si fueran pacientes o profesionales evaluando a otros, simulando así un entorno clínico. Además, una sesión de observación de una polisomnografía en video, junto con una actividad de interpretación de resultados simulados, ayudaría a visualizar el proceso y a comprender los datos recopilados. Por último, el docente podría guiar una discusión sobre las ventajas y limitaciones de cada herramienta, incluyendo opciones emergentes como los dispositivos portátiles de monitoreo del sueño, lo que abriría una reflexión crítica sobre el impacto de la tecnología en el diagnóstico clínico.

#### Tema 6 Trastornos del sueño en niños y adolescentes

##### Notas para la enseñanza del tema

Para hacer que el aprendizaje sobre los trastornos del sueño en niños y adolescentes sea más atractivo, el docente podría organizar una "lotería de síntomas", donde los estudiantes, en equipos, reciban tarjetas con síntomas y causas de distintos trastornos del sueño, debiendo emparejarlos con el trastorno correspondiente (como el insomnio conductual o la apnea del sueño). También, una dinámica de "dramatización clínica" permitiría a los estudiantes interpretar roles de pacientes y

especialistas, recreando entrevistas clínicas para diagnosticar problemas comunes de sueño en jóvenes. Finalmente, podrían crear un "plan de rutina de sueño", diseñando una guía visual que incluya hábitos adecuados para diferentes edades, integrando aspectos como el control de dispositivos y estrategias de relajación antes de dormir.

### Tema 7 Trastornos del sueño en la mujer

#### Notas para la enseñanza del tema

Para enriquecer la enseñanza sobre los trastornos del sueño en mujeres, el docente podría implementar una serie de actividades prácticas y reflexivas. Un taller de "Estudio de casos femeninos" permitiría a los estudiantes analizar y discutir casos hipotéticos de mujeres en diferentes etapas de la vida (menstruación, embarazo, menopausia) que experimentan problemas de sueño, identificando causas y proponiendo soluciones. También podría organizar una dinámica de "role-playing" en la que los estudiantes interpreten a pacientes y profesionales de la salud, abordando problemas de sueño específicos y aplicando técnicas como la terapia cognitivo-conductual para el insomnio. Para cerrar, una actividad de "plan de bienestar personalizado" les permitiría diseñar estrategias prácticas de higiene del sueño y ajustes de estilo de vida para mejorar el descanso en cada etapa femenina.

### Tema 8 Tratamiento de los trastornos del sueño

#### Notas para la enseñanza del tema

Para hacer más interesante el aprendizaje sobre el tratamiento de los trastornos del sueño, el docente podría organizar un "circuito de intervención," donde los estudiantes se muevan entre estaciones que representan distintos tipos de tratamientos (conductuales, farmacológicos y terapias emergentes). En cada estación, podrían revisar casos de pacientes y sugerir tratamientos adecuados. Además, una dinámica de "tecnología vs. terapia" en grupos debatiría los beneficios de opciones como la estimulación cerebral o las aplicaciones de higiene del sueño frente a tratamientos tradicionales como la TCC-I. Finalmente, una actividad de "plan de sueño personalizado" permitiría a los estudiantes crear un plan adaptado para un trastorno de sueño específico, integrando técnicas conductuales y opciones innovadoras.

### Tema 9 Intervención en pacientes hospitalizados

#### Notas para la enseñanza del tema

Para hacer más atractivo el tema de la intervención en pacientes hospitalizados, el docente podría implementar una "evaluación ambiental," donde los estudiantes analicen y rediseñen un entorno hospitalario simulado, buscando optimizar factores que influyen en el sueño, como el control del ruido, la iluminación y la comodidad del espacio. También podría organizar un "taller de autogestión emocional," en el cual los estudiantes practiquen y enseñen técnicas de relajación y respiración que los

pacientes podrían aplicar en momentos de ansiedad o dolor. Finalmente, una actividad de "creación de un plan de acompañamiento familiar" les permitiría desarrollar pautas para orientar a los familiares en cómo apoyar psicológicamente a los pacientes, mejorando su experiencia hospitalaria y promoviendo un ambiente de apoyo emocional.



## Evidencia I

### Evidencia 1. Informando sobre los trastornos del sueño

#### Objetivo

Investigar un trastorno del sueño y sus efectos según criterios internacionales, y crear una infografía educativa que explique el ritmo circadiano, los trastornos del sueño y cómo el uso de sustancias los induce, con un diseño claro y visual para difusión.

#### Instrucciones

1. Elige uno de los trastornos del sueño y vigilia (e.g., insomnio, apnea del sueño, narcolepsia, síndrome de las piernas inquietas, trastorno del ritmo circadiano).
2. Investiga y describe el trastorno seleccionado con base en los criterios diagnósticos establecidos por el **DSM-5** (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) y la **CIE-11** (Clasificación Internacional de Enfermedades).
3. Explica las principales causas del trastorno, considerando factores como el estilo de vida, uso de sustancias (cafeína, alcohol, nicotina, drogas recreativas) o condiciones médicas subyacentes.
4. Analiza cómo el trastorno impacta tanto la salud física como mental del individuo (e.g., aumento del estrés, fatiga crónica, problemas cardiovasculares, ansiedad, depresión).
5. Incluye sugerencias para mejorar la **higiene del sueño**, ya sean cambios en el estilo de vida, estrategias para manejar el estrés y hábitos que promuevan un sueño reparador.
6. Crea una infografía visual y educativa que explique lo siguiente:
  - Cómo el **ritmo circadiano** regula el sueño y cómo las alteraciones en este ciclo pueden llevar a trastornos del sueño.
  - Descripción general de los **trastornos del sueño** más comunes.
  - El impacto de sustancias como la **cafeína, el alcohol, la nicotina y las drogas recreativas** en la calidad del sueño.

#### Elementos de la infografía

- La infografía debe ser **clara, visual y práctica**, diseñada de manera que pueda ser compartida fácilmente en redes sociales o utilizada como recurso educativo.

- Información precisa y basada en evidencia sobre el ritmo circadiano, los trastornos del sueño y el impacto de las sustancias.
- La infografía debe seguir una estructura clara, comenzando con una introducción, seguida de información relevante sobre los trastornos y recomendaciones prácticas.
- Asegúrate de que los gráficos, íconos y colores utilizados hagan la información atractiva y fácil de entender.
- La información debe seguir un flujo lógico, asegurando que las ideas estén conectadas de manera coherente.

### Nota importante

La evidencia es acumulativa y formará parte de tu proyecto final, que será presentado al final del curso de Psicopatologías del Sueño. Por lo tanto, es importante que sigas estos pasos y te prepares para presentar tu trabajo de forma visual y educativa.

### Criterios de evaluación

Realiza la entrega de tu avance con base en los criterios de evaluación de la rúbrica correspondiente.

### Entregable

Infografía digital en formato JPG, Word o PDF que cumpla con los siguientes requisitos:

- Contenido basado en el análisis del trastorno del sueño.
- Explicación del ritmo circadiano y su relación con los trastornos del sueño.
- Elementos gráficos claros y atractivos para facilitar la comprensión.
- Recomendaciones prácticas sobre cómo mejorar la higiene del sueño.



### Evidencia II

**Evidencia 2.** La importancia de la información para los hábitos del sueño

#### Objetivo

Educar y sensibilizar sobre la importancia de los buenos hábitos de sueño, proporcionando información clara y práctica sobre cómo establecer una rutina de descanso saludable, los beneficios de dormir adecuadamente y las consecuencias de la falta de sueño a través de un video educativo enfocado en una población específica.

#### Instrucciones

1. **Definición de la audiencia**

- Elige una población específica a la que quieras dirigir tu video: **niños, adolescentes o adultos**.
- Ten en cuenta las características y necesidades de esta audiencia al desarrollar el contenido.

## 2. Desarrollo del contenido

- **Introducción sobre la importancia del sueño:** explica, de manera accesible, por qué es esencial dormir bien, destacando los beneficios para la salud física, mental y emocional.
- **Consecuencias de la falta de sueño:** describe cómo la falta de sueño puede afectar negativamente aspectos clave como el rendimiento escolar, laboral, la concentración, el estado de ánimo y la salud en general.
- **Hábitos saludables para un buen sueño:**
  - a. Proporciona **recomendaciones prácticas** como:
    - Mantener una rutina de sueño consistente.
    - Crear un ambiente propicio para dormir (temperatura adecuada, oscuridad, silencio).
    - Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir.
    - Limitar el consumo de cafeína o alimentos pesados antes de acostarse.
  - b. Incluye **consejos adaptados** a la audiencia elegida, considerando sus necesidades específicas.
    - **Niños:** importancia de un horario de sueño regular, evitar actividades estimulantes antes de dormir.
    - **Adolescentes:** regulación del tiempo frente a pantallas, gestión del estrés académico.
    - **Adultos:** balance entre trabajo, vida personal y sueño, manejo del estrés laboral.

## 3. Formato del video

- Crea un video educativo de **máximo siete minutos**, utilizando recursos visuales o gráficos para hacer el contenido más dinámico y atractivo.
- Asegúrate de mantener el lenguaje adecuado según la audiencia seleccionada.
- Usa ejemplos prácticos o simulaciones breves para ilustrar los puntos clave (por ejemplo, cómo debe ser un ambiente adecuado para dormir).

## 4. Incorporación de la interacción

- Incluye **preguntas al final del video** o sugerencias de pequeñas tareas que el público pueda aplicar después de verlo. Por ejemplo, proponer un reto de “siete días con buenos hábitos de sueño” para incentivar la aplicación de lo aprendido.

## 5. Cierre del video

- Resume brevemente los puntos clave y ofrece una reflexión final sobre la importancia de mejorar los hábitos de sueño a cualquier edad.
- Invita a los espectadores a compartir cómo aplicarán los consejos en su vida diaria.

### Nota importante

En caso de ser necesario, descarga y revisa el tutorial de “Cómo crear y compartir videos”.

### Criterios de evaluación

Realiza la entrega de tu avance con base en los criterios de evaluación de la rúbrica correspondiente.

### Entregable

- Video que no exceda los siete minutos de duración.

El video debe incluir lo siguiente:

- Contenido educativo adaptado a la población elegida.
- Ejemplos y recomendaciones prácticas.
- Preguntas o desafíos para fomentar la aplicación de los buenos hábitos de sueño.



## Proyecto final

**Proyecto final.** Medios de difusión para los trastornos del sueño

### Objetivo

Desarrollar contenido informativo y educativo sobre los trastornos del sueño en formato digital (redes sociales o plataformas digitales) o impreso, aplicando los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. Este contenido debe tener un impacto positivo en la audiencia, promoviendo una comprensión equilibrada y basada en evidencia científica sobre los trastornos del sueño.

## Instrucciones

1. Realiza una búsqueda exhaustiva de contenido reciente sobre trastornos del sueño en diferentes medios informativos digitales e impresos. Puedes explorar fuentes como artículos de noticias, entrevistas, podcasts, publicaciones en redes sociales (como Instagram, TikTok o Twitter) y otros formatos de difusión.
  - Selecciona al menos tres ejemplos de contenido que consideres destacados o interesantes.
  - Anota el tipo de medio, el enfoque del contenido y las características que más llamaron tu atención en cada ejemplo.
2. Menciona y cita los ejemplos seleccionados, incluyendo el nombre del medio, el autor o productor y la fecha de publicación. Explica brevemente por qué cada ejemplo te resultó relevante o innovador y destaca cualquier elemento que te parezca útil para el desarrollo de tu propio contenido.
3. Evalúa de forma crítica cada ejemplo encontrado, considerando los siguientes aspectos.
  - a. **Precisión de la información**
    - ¿Está la información respaldada por fuentes confiables como estudios científicos, instituciones médicas o expertos en el tema?
    - Evalúa si el contenido contiene datos claros y verificados sobre los trastornos del sueño.
  - b. **Enfoque y tono**
    - Describe el enfoque (¿es educativo, alarmista, superficial, equilibrado?) y el tono (¿es amigable, formal, técnico, accesible para el público general?) del contenido.
    - Analiza si el tono y el enfoque son adecuados para el objetivo y la audiencia del medio.
  - c. **Impacto en la audiencia**
    - Reflexiona sobre cómo este contenido puede influir en la percepción de la audiencia sobre los trastornos del sueño.
    - Considera si el contenido educa y sensibiliza o si pudiera generar miedo, estigmatización o indiferencia.
  - d. **Cuadro comparativo**
    - Completa un cuadro comparativo donde resumas las fortalezas y debilidades de cada ejemplo en términos de precisión, enfoque, tono y posible impacto en la audiencia.

4. Diseña un ejemplo de contenido informativo sobre los trastornos del sueño que podría difundirse en el tipo de medio de tu elección (por ejemplo, un artículo para una revista de salud, un guion para un podcast o un video corto para redes sociales).

Incluye lo siguiente:

- **Información precisa:** asegúrate de que el contenido esté basado en datos científicos y que sea comprensible para tu audiencia.
  - **Consejos y estrategias de tratamiento:** ofrece recomendaciones prácticas o datos útiles sobre el tratamiento de los trastornos del sueño, según el formato del medio.
  - **Datos relevantes y de impacto:** incluye estadísticas u otros datos que sensibilicen a la audiencia y promuevan un entendimiento empático y serio del tema.
  - **Formato visual atractivo:** desarrolla elementos gráficos claros y visualmente atractivos para acompañar tu contenido como gráficos, infografías o imágenes que faciliten la comprensión y capten el interés de la audiencia.
5. Prepara una presentación para exponer tu análisis crítico de los medios informativos y tu propuesta de contenido informativo.
  6. Reflexiona sobre cómo la calidad y el enfoque de los medios de comunicación pueden mejorar la concienciación sobre los trastornos del sueño y contribuir a un mejor entendimiento público. Explica cómo tu propuesta aporta valor en este sentido.

### Criterios de evaluación

Realiza la entrega de tu avance con base en los criterios de evaluación de la rúbrica correspondiente.

### Entregable

Documento en formato Word o PDF que cumpla con los siguientes requisitos:

- Búsqueda y análisis crítico de ejemplos sobre la difusión de los trastornos del sueño.
- Incluye tu propio ejemplo de contenido en el formato que elijas, acompañado de los elementos gráficos.
- Incluye el cuadro con fortalezas y debilidades de cada ejemplo analizado.
- Reflexión sobre la importancia de la calidad y enfoque de los medios en la concienciación pública sobre los trastornos del sueño.

Rúbrica de evidencia I

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
Investigación y precisión científica	<b>35-30</b> Presenta una investigación detallada y precisa del trastorno del sueño, siguiendo rigurosamente los criterios del DSM-5 y CIE-11. Incluye fuentes académicas confiables.	<b>29-25</b> La investigación es adecuada y sigue los criterios del DSM-5 y CIE-11, aunque puede faltar profundidad en algunas áreas.	<b>24-0</b> La investigación es superficial o inexacta. No sigue los criterios del DSM-5 o CIE-11 de manera consistente.	35
	<b>25-22</b> Describe con claridad y profundidad cómo el trastorno afecta la salud física y mental, apoyado en datos sólidos. Proporciona ejemplos claros y bien fundamentados.	<b>21-18</b> Explica adecuadamente los efectos del trastorno en la salud física y mental, aunque puede carecer de ejemplos o detalles más específicos.	<b>17-0</b> La descripción de los efectos en la salud es vaga o imprecisa y falta evidencia o ejemplos claros.	
Explicación del impacto en la salud física y mental	<b>20-17</b> La infografía es altamente visual y clara, con un diseño atractivo. Los gráficos, íconos y colores son coherentes y refuerzan el mensaje. La estructura facilita	<b>16-14</b> La infografía es adecuada en términos visuales, pero algunos elementos pueden no ser tan atractivos o claros. La estructura es funcional, pero puede no ser del todo coherente.	<b>13-0</b> La infografía tiene un diseño pobre, con gráficos o colores que no apoyan la claridad del contenido. La estructura es confusa o poco organizada.	20
	<b>Calidad del contenido visual y educativo</b>			

	la comprensión del contenido.			
<b>Explicación del ritmo circadiano y el impacto de las sustancias</b>	<b>20-17</b> Proporciona una explicación clara y detallada sobre el ritmo circadiano y el impacto de sustancias como cafeína, alcohol y nicotina en el sueño, con apoyo en investigaciones científicas.	<b>16-14</b> La explicación es adecuada, pero puede carecer de profundidad o apoyo en algunas investigaciones científicas.	<b>13-0</b> La explicación del ritmo circadiano y el impacto de sustancias es insuficiente o está mal fundamentada, sin referencias claras.	20
	<b>15-13</b> Proporciona recomendaciones prácticas, basadas en evidencia, para mejorar la higiene del sueño. Las sugerencias están claramente conectadas con la investigación presentada.	<b>12-11</b> Las recomendaciones son adecuadas, pero pueden carecer de conexión clara con la investigación o no estar basadas completamente en evidencia científica.	<b>10-0</b> Las sugerencias son vagas, no prácticas o no están basadas en evidencia.	
			<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

### Rúbrica de evidencia II

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
<b>Definición de la audiencia</b>	<b>15-13</b> La población objetivo está claramente definida y el contenido del	<b>12-10</b> La población objetivo está identificada, pero algunas partes del contenido podrían	<b>9-0</b> La audiencia no está claramente definida o el contenido no está adecuadamente	15

	video está completamente adaptado a sus características y necesidades específicas.	no estar completamente adaptadas a sus necesidades.	adaptado a sus características y necesidades.	
<b>Desarrollo del contenido</b>	<b>30-26</b> El video explica de manera clara y detallada la importancia del sueño, las consecuencias de la falta de sueño y proporciona recomendaciones prácticas adaptadas a la audiencia elegida.	<b>25-21</b> El contenido es adecuado, pero puede carecer de detalle en algunas áreas o no estar completamente adaptado a las necesidades de la audiencia.	<b>20-0</b> El contenido es superficial, incompleto o no está adaptado a la audiencia, faltando claridad en la importancia del sueño y las recomendaciones.	30
	<b>20-17</b> El video es dinámico y atractivo, con un uso excelente de recursos visuales o gráficos. El formato es adecuado para la audiencia y el contenido fluye de manera coherente.	<b>16-14</b> El video es adecuado, pero el uso de recursos visuales podría ser más atractivo o coherente con el contenido.	<b>13-0</b> El video no utiliza de manera efectiva recursos visuales o el formato es inapropiado o confuso para la audiencia.	
<b>Formato del video y uso de recursos visuales</b>	<b>15-13</b> El video incluye preguntas o tareas interactivas adecuadas para la audiencia, fomentando la aplicación práctica de lo aprendido (ejemplo: retos de hábitos de sueño).	<b>12-10</b> El video incluye interacción, pero esta podría no estar completamente alineada con el contenido o las necesidades de la audiencia.	<b>9-0</b> El video no incluye preguntas o actividades interactivas significativas, limitando la aplicación práctica de los hábitos de sueño.	15
	<b>15-13</b>	<b>12-10</b>	<b>9-0</b>	

<b>Cierre del video y resumen de puntos clave</b>	El video cierra de manera clara y efectiva, resumiendo los puntos clave y ofreciendo una reflexión final convincente sobre la importancia de mejorar los hábitos de sueño.	El cierre del video es adecuado, pero puede faltar un resumen claro o una reflexión final sólida.	El cierre del video es débil o no resume de manera efectiva los puntos clave ni ofrece una reflexión significativa.	
<b>Duración del video</b>	<b>5</b> El video cumple con la duración establecida (máximo siete minutos) sin perder la calidad del contenido.	<b>4</b> El video excede levemente la duración establecida o se acorta demasiado, afectando mínimamente la calidad del contenido.	<b>3-0</b> El video excede el tiempo establecido o es demasiado corto, afectando significativamente la calidad y el impacto del contenido.	5
	<b>TOTAL</b>			

### Rúbrica de proyecto final

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
<b>Búsqueda y selección de ejemplos</b>	<b>15-13</b> Selecciona al menos tres ejemplos de contenido relevantes e innovadores, detallando de manera clara las características, tipo de medio, enfoque y elementos destacados.	<b>12-10</b> Selecciona ejemplos adecuados, pero puede faltar detalle en la descripción de las características o el enfoque de los contenidos.	<b>9-0</b> Selección de ejemplos incompleta o con descripciones superficiales y sin detalles relevantes.	15

<b>Citación y justificación de los ejemplos</b>	<b>10-9</b>	<b>8-7</b>	<b>6-0</b>	10
	Cita y justifica los ejemplos seleccionados, mencionando autor, medio y fecha y ofrece una explicación clara sobre la relevancia de cada uno para el desarrollo del contenido.	Cita y justificación adecuada, pero podría faltar detalle en la relevancia de los ejemplos para el proyecto.	Las citas o justificaciones son incompletas o sin una explicación clara de su relevancia para el desarrollo del contenido.	
<b>Análisis crítico de ejemplos (precisión, enfoque, tono e impacto)</b>	<b>20-17</b>	<b>16-14</b>	<b>13-0</b>	20
	El análisis de cada ejemplo es exhaustivo y evalúa la precisión, enfoque, tono e impacto en la audiencia de manera detallada y crítica.	El análisis es adecuado, pero podría carecer de profundidad en alguno de los aspectos (precisión, enfoque, tono o impacto).	El análisis es superficial o incompleto, sin evaluar claramente los aspectos solicitados de cada ejemplo.	
<b>Cuadro comparativo de fortalezas y debilidades</b>	<b>10-9</b>	<b>8-7</b>	<b>6-0</b>	10
	El cuadro comparativo resume con claridad y precisión las fortalezas y debilidades de cada ejemplo en términos de precisión, enfoque, tono e impacto.	El cuadro es adecuado, pero puede faltar claridad o detalle en algunos aspectos evaluados.	El cuadro es confuso o incompleto, con evaluaciones vagas o sin suficientes detalles sobre las fortalezas y debilidades.	
<b>Desarrollo del propio contenido informativo</b>	<b>25-22</b>	<b>21-18</b>	<b>17-0</b>	25
	El contenido es preciso, basado en evidencia científica y adecuado para la audiencia, incluyendo recomendaciones prácticas, datos relevantes y	El contenido es adecuado, pero podría carecer de detalle en algunos elementos visuales o en la inclusión de datos relevantes.	El contenido es superficial o sin bases científicas claras y los elementos visuales son poco atractivos o confusos.	

	elementos visuales atractivos.			
<b>Presentación del análisis y propuesta de contenido</b>	<b>10-9</b> La presentación está bien organizada y expone de manera clara el análisis crítico de los medios y la propuesta de contenido informativo.	<b>8-7</b> La presentación es adecuada, pero podría faltar claridad en la exposición de alguno de los puntos.	<b>6-0</b> La presentación es confusa o no expone claramente el análisis y la propuesta de contenido.	10
	<b>10-9</b> La reflexión es profunda y bien estructurada, destacando cómo la calidad y el enfoque de los medios pueden mejorar la concienciación sobre los trastornos del sueño y el valor de la propuesta.	<b>8-7</b> La reflexión es adecuada, pero puede carecer de profundidad o análisis en algunos aspectos del impacto de los medios.	<b>6-0</b> La reflexión es superficial o no aborda adecuadamente el impacto de los medios en la concienciación pública.	
			<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

