



●● **Universidad  
para Mayores**

---

CURSO 2025 - 2026

CURSO MONOGRÁFICO

# El sueño y los sueños

Desde la filosofía hasta la neurociencia

---

Profesorado:

María del Mar Mediano  
Sabela Fondevila



## 1. JUSTIFICACIÓN

---

El sueño es una función vital para el ser humano, crucial para el bienestar físico y mental. A lo largo de la vida, la calidad y las características del sueño pueden variar significativamente, especialmente en la población adulta mayor. El curso aborda un mayor conocimiento de las características y funciones del sueño y de los aspectos más relevantes para su aplicación en la vida diaria. El curso también explora el fascinante mundo de los sueños que, aunque sigue siendo en gran parte un misterio, tiene implicaciones interesantes en la memoria, las emociones y el procesamiento cognitivo.

Dado que el sueño y los sueños son temas de gran interés en la vida diaria y en la salud, el curso pretende responder a preguntas frecuentes, mitigar preocupaciones comunes y ofrecer a los participantes herramientas prácticas para mejorar su descanso nocturno.

## 2. OBJETIVOS

---

El principal objetivo es proporcionar a los participantes un conocimiento integral sobre los mecanismos, las funciones y los trastornos del sueño, así como herramientas prácticas para mejorar la calidad del mismo. Se realizará una revisión amplia sobre los aspectos más importantes de los sueños.

Como objetivos específicos, se abordarán los siguientes:

---

- Comprender los mecanismos neurofisiológicos del sueño y las herramientas actuales para su evaluación (polisomnografías y otros dispositivos).
- Conocer las funciones del sueño y su impacto en la salud.
- Identificar los trastornos del sueño más comunes.
- Promover prácticas de higiene del sueño.
- Explorar el mundo de los sueños.
- Aplicar conocimientos prácticos mediante la monitorización del sueño.

### 3. CONTENIDOS

---

El curso está organizado en cuatro bloques temáticos que abordan desde los fundamentos del sueño, los trastornos, su mejora práctica en la vida diaria y una revisión de los principales aspectos relacionados con los sueños.

#### Bloque 1: Introducción, antecedentes y recorrido histórico

Historia de la investigación del sueño. El sueño y los sueños en las religiones antiguas y cómo ha evolucionado su comprensión desde la filosofía hasta la neurociencia actual.

El sueño y los sueños en el psicoanálisis y neuropsicoanálisis. Teorías de Freud, Jung y otros psicoanalistas.

Los inicios del estudio del sueño en la psicología y la psiquiatría.

---

## Bloque 2: Mecanismos y neurofisiología del sueño

Introducción a la neurociencia, la neuroanatomía y los mecanismos neurobiológicos del sueño.

Ciclo circadiano: Regulación del sueño por el ritmo biológico de 24 horas. Los cronotipos. Fases del sueño: Explicación de las etapas REM y no-REM, su función y características. Ondas y ritmos cerebrales en cada fase.

Las polisomnografías y sus fundamentos. Explicación y análisis de polisomnografías reales.

Neurofisiología del sueño. Los neurotransmisores (GABA, glutamato, serotonina, acetilcolina, etc.) y otros neuromoduladores (adenosina, orexina, etc.).

El reloj interno: melatonina y cortisol en el ciclo sueño-vigilia. El núcleo supraquiasmático y los sistemas cerebrales involucrados en la regulación del sueño. La glándula pineal y sus mitos.

Funciones del sueño: Recuperación física, consolidación de la memoria, limpieza cerebral, etc. Evolución del sueño con la edad.

El sueño, la neurogénesis y las células madre neurales.

## Bloque 3: Trastornos del sueño. Higiene y calidad del sueño

La medicina del sueño: Principales avances científicos en el estudio del sueño y los descubrimientos clave. La ingeniería del sueño.

---

Trastornos del sueño más comunes: insomnio, apneas y trastornos respiratorios, hipersomnolencia, síndrome de piernas inquietas, trastorno por pesadillas, sonambulismo y otros. La parálisis del sueño.

Las enfermedades neurodegenerativas (Enfermedad de Alzheimer, Enfermedad de Parkinson y otras) y el sueño. Los trastornos mentales y las pesadillas.

Impacto del estilo de vida en el sueño. Hábitos saludables y técnicas para mejorar la conciliación del sueño y su calidad durante la noche. El ambiente donde dormimos. El sueño y el consumo de sustancias: cafeína, etanol, nicotina. El consumo de líquidos y la fragmentación del sueño.

#### Bloque 4: El fascinante mundo de los sueños

Introducción a las actividades oníricas y a los sueños recordados. Los desencadenantes de contenido de los sueños. Los diccionarios de sueños. La interpretación de los sueños en un caso práctico: análisis de un sueño desde el método psicoanalítico de Freud.

El estudio de los sueños en la psicología y la neurociencia. Principales teorías y modelos científicos sobre las funciones de los sueños y el soñar. Los sueños, la red neuronal por defecto y otras redes neuronales.

Aspectos psicológicos sobre los sueños: el lenguaje de los sueños, la memoria y el olvido, el procesamiento emocional, las percepciones sensoriales y el tiempo onírico. Algunos datos interesantes sobre el

---

recuerdo de los sueños. Interacción entre los sueños y la salud mental: exploración del vínculo entre los sueños, las emociones y la ansiedad.

Tipos de sueños y casos especiales: sueños premonitorios, sueños lúcidos, viajes astrales y otros. Técnicas para fomentar su recuerdo.

Los sueños y la creatividad. Influencia de los sueños en la ciencia y en el arte (pintura, literatura, música, arquitectura y escultura). Escenas oníricas en el cine: la mirada al sueño ajeno.

#### Práctica voluntaria medición sueño y ansiedad

A lo largo del curso, se realizará una actividad práctica para los alumnos que se inscriban. Consistirá en una valoración psicométrica de los niveles de ansiedad, seguida de la monitorización del sueño por relojes biométricos, durante siete noches consecutivas. Como parte de la práctica se realizará un diario del sueño durante los días de monitorización. La actividad será voluntaria y se explicará detalladamente al inicio del curso. Para su realización habrá que inscribirse y los relojes se irán rotando entre los alumnos inscritos. Si el número de alumnos inscritos excediera la capacidad técnico-temporal de monitorización, la práctica se irá realizando por orden de inscripción únicamente hasta finales del curso. Cada participante podrá tener acceso a sus resultados en comparación con los de la media del grupo al terminar el curso.

---

#### 4. METODOLOGÍA

---

La metodología de este curso multidisciplinar está diseñada para adaptarse a las características del grupo objetivo: alumnos de la Universidad de Mayores. Se explicarán en clase los temas acompañados de abundante material audiovisual y se realizarán casos prácticos con un enfoque dinámico y participativo.

La combinación de teoría y práctica en clase permitirá a los estudiantes no solo aprender conceptos fundamentales sobre el sueño y los sueños, sino también aplicarlos en su vida diaria.

Para el curso no es necesario que los alumnos tengan conocimientos previos de ninguna materia, ni que adquieran ningún libro ni dispositivo. Todo el material necesario será aportado por el profesorado.

#### 5. EVALUACIÓN

---

La evaluación será voluntaria, con flexibilidad de formatos y se podrá realizar en grupos pequeños. Consistirá en realizar un trabajo de revisión bibliográfica, discusión o investigación práctica sobre algún tema relacionado con los contenidos. De los trabajos realizados, se seleccionarán aquellos de mayor interés general para que el alumnado (opcionalmente) pueda presentarlos en clase.

---

## 6. BIBLIOGRAFÍA

---

- Barrett, D. y McNamara, P. (2012). Encyclopedia of sleep and dreams: the evolution, function, nature, and mysteries of slumber (Vol. 1). ABC-CLIO.
  - Hobson, J.A. (2009). REM sleep and dreaming: towards a theory of protoconsciousness. Nature Reviews. Neuroscience. 10 (11). 803-13. <https://doi.org/10.1038/nrn2716>
  - McNamara, P. (2023). The Neuroscience of Sleep and Dreams (2nd ed.). Cambridge University Press.
  - Metzinger, T. y Windt, J. (Ed. y Trad). (2016). Open MIND Philosophy and the Mind Sciences in the 21st Century. (Vol. 1 y 2). <http://openmind.net>
  - Montes-Rodríguez, C., Rueda-Orozco P., Urteaga-Urías, E., Aguilar-Roblero, R. y Prospero-García, O. (2006). De la restauración neuronal a la reorganización de los circuitos neuronales: una aproximación a las funciones del sueño. Revista de Neurología, 43 (7), 409-415
  - Montserrat, J.M. y Puertas, F.J. (2015). Patología básica del sueño. Elsevier España
  - Ramírez, M. G. T., Rivera, A. E. V., Sinche, P. X. S., y Pesantez, P. S. A. (2023). Neurobiología del sueño y los patrones cerebrales durante las distintas fases del sueño. E-IDEA 4.0 Revista Multidisciplinar, 5(15), 39-51.
  - Sociedad Española del Sueño (2015). Tratado de Medicina del Sueño. Editorial Médica Panamericana.
-