****

**Departamento de Ciencias.**

**Subsector : Biología.**

**Asignatura: CIENCIAS DE LA SALUD.**

**Nivel : 3 medio.**

**GUIA DE APRENDIZAJE N°2**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **Contenido:** Análisis de problemas complejos en materia de salud pública que afecta a la sociedad a escala local y global. |
| **Objetivo:** Analizar la importancia del sueño en los organismos y la influencia del estrés en el comportamiento, la salud y la calidad de vida en las personas. |
| **Actitud:** Trabajar con responsabilidad y autonomía en la realización de las tareas, en función del logro de metas personales y de su entorno. |

**Actividad 1. Efectos del sueño y el estrés en el comportamiento y salud de las personas.**

**I. Reflexionemos acerca de la importancia del sueño**

Los estudiantes reflexionan acerca de la importancia del sueño en los organismos y los factores que pueden alterar este hábito diariamente, respondiendo por escrito en su cuaderno los siguientes aspectos de la guía:

**Test para medir la calidad del sueño**

Se puede evaluar la calidad del sueño según el número de horas que se duerme y la calidad del descanso.

➢ ¿Cuántas horas duermo cada noche?

1. Menos de 5 horas diarias

2. Entre 5 y 8 horas

3. Más de 8 horas al día

➢ ¿Me despierto cansado y con sensación de no haber dormido?

1. Siempre

2. Bastantes veces

3. Algunas veces

4. Nunca

➢ ¿Me cuesta conciliar el sueño?

1. Siempre

2. Bastantes veces

3. Algunas veces

4. Nunca

➢ ¿Necesito algún suplemento o medicación para dormir?

1. Siempre

2. Bastantes veces

3. Algunas veces

4. Nunca

• ¿Me despierto varias veces en mitad de la noche? Sí/No

• ¿Llego a desvelarme en algún momento? Sí/No

De acuerdo a las respuestas, se ha determinado cinco niveles de calidad del sueño:

➢ Muy saludable (Mayoría de opción 4)

➢ Saludable (Mayoría de opción 3)

➢ Casi saludable (Mayoría de opción 2)

➢ Poco saludable (Entre opción 2 y 1)

➢ Nada saludable (Mayoría de opción 1)

**Realice este mismo test a cuatro personas más de su familia u otros, y describa los resultados, realice una conclusión de ellos.**

**II. Análisis e Interpretación**

➢ Situándonos en el contexto mundial y nacional en que vivimos las personas producto de la pandemia por Cobid-19 y su relación con la calidad del sueño y el nivel de estrés en la población chilena.

➢ Responden por escrito preguntas como las siguientes, usando vocabulario científico (palabras claves en **negrita**).

puede buscar información en diferentes fuentes en internet sobre calidad del sueño y sus efectos en la calidad de vida. Ejemplo: <https://fch.cl/wp-content/uploads/2019/10/chile-saludable-vol-5.pdf>

**1.** ¿Qué relación se puede establecer entre los **estilos de** **vida** y la **calidad del sueño**?

**2.** ¿Cuánto debe dormir una persona según su rango etario? ¿De qué manera la calidad del sueño afecta tanto positiva como negativamente al bienestar emocional y psicosocial de las personas?

**3.** ¿Existe una correlación entre tener un buen descanso y el nivel de **estrés** en la población?

**4.** ¿Qué relación se establece entre la calidad del sueño y los **desórdenes metabólicos** en las personas? y ¿Qué función cumple la **melatonina**?

**5.** ¿Influye el alto uso y horas de exposición a aparatos tecnológicos, como tablest o celulares, en la calidad del sueño de las personas?

**6.** ¿Cuál será la consecuencia de ver, escuchar y conversar constantemente sobre información del cobid-19 en el país y el mundo?

**7.** ¿Qué relación se establece entre tener el hábito de un sueño reparador y una óptima **calidad de vida** en las personas?

**8.** ¿Se puede establecer algún tipo de relación entre la calidad del sueño y la actividad física en las personas?

**9.** ¿Qué proyección o predicción se podría establecer entre la calidad del sueño y los estilos de vida de la población chilena que vive una cuarentena como ahora por razones sanitarias?

**10.** ¿ La colaboración en las tareas domésticas, como barrer, hacer la cama, ordenar ayudan a la calidad de vida de las personas? ¿en qué aspectos?

**III. A partir de su análisis de las respuestas anteriores, identifique los cinco hábitos más frecuentes de las personas que impide tener un sueño reparador y óptimo; y en cada una de ellas lo que debe hacer para lograr y revertir tal situación. Puede hacerlo en una tabla.**

|  |  |
| --- | --- |
| Hábito más frecuente que impide un sueño de calidad | **Hábitos (factibles) para favorecer un sueño de calidad y reparador.** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**IV. ¿Qué aprendí? Indique al menos tres ideas fuerzas de lo que aprendió con este tema.**

**1.**

**2.**

**3.**

**¡BUEN TRABAJO!**