



"El sí de la familia marianista"

SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE N°2
CIENCIAS DE LA SALUD - TERCERO MEDIO B

UNIDAD 1: SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA
"EL SUEÑO EN EL COMPORTAMIENTO Y SALUD DE LAS PERSONAS"

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Analizar, relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta. (OA3)

TEMA DEL TRABAJO: El sueño y su importancia. / Fases del sueño. / Sueño y estrés.

- El siguiente solucionario tiene como objetivo que puedas corregir las actividades planteadas en la Guía de Aprendizajes N° 2.
- Cada pregunta tiene un puntaje asignado. Al leer tu respuesta deberás dar el puntaje que corresponda. Recuerda que para evidenciar tus logros en los objetivos de aprendizaje deberás ser lo más honesto/a y autónomo/a posible.
- Al finalizar la revisión, contabiliza tu puntaje y de esta forma obtendrás tu nivel de logro en el trabajo. **Recuerda registrar en tu cuaderno tu nivel de logro.**

RESPUESTAS:

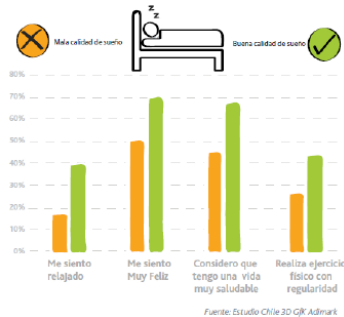
Actividad 1: Test para medir la calidad de sueño

¿Cómo está la calidad de sueño de tu familia? ¿y tú calidad de sueño? ¿A qué crees que se debe esto? (5 puntos)

Esta pregunta es de carácter abierto y dependerá de las respuestas dadas en el cuestionario previo. Si dentro de las respuestas del cuestionario se obtienen resultados negativos indicando que la calidad del sueño es poco o nada saludable, las causas de esto son variadas, por ejemplo, estrés por la situación actual de emergencia sanitaria y todo lo que implica como la cuarentena, inestabilidad económica, peligro de cesantía, etc.

ACTIVIDAD 2: Analiza el gráfico n° 1 y luego responde las preguntas en tu cuaderno.

FIGURA 10. CORRELACIÓN CALIDAD DE SUEÑO Y ESTILOS DE VIDA



(Fuente: Estudio Chile 3D Fundación Chile Saludable con la colaboración de GfK Adimark)

1. ¿Qué relación se puede establecer entre los estilos de vida y la calidad del sueño? (2 puntos)

Ambas son directamente proporcionales, ya que, mientras mejor calidad de vida se tiene mayor es la calidad del sueño.

2. ¿De qué manera la calidad del sueño afecta tanto positiva como negativamente al bienestar emocional y psicosocial de las personas? (3 puntos)

Al tener una buena calidad de sueño genera efectos positivos en el individuo, ya que genera un bienestar emocional, según el gráfico se sienten felices y relajados en mayor proporción que los que tienen una mala calidad de sueño, y esto lleva a que los individuos tengan mejor relación con el resto, otros individuos que los rodean y también con ellos mismos, mayor autoestima, por ejemplo.

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

Si, ya que al tener un buen descanso la persona se encuentra más relajado y feliz, es decir, todo lo contrario, al estrés. Pensemos en la gente cuando esta de vacaciones, donde se duerme mucho más, y como cambia su estado de ánimo durante este periodo.

4. ¿Influye el alto uso y horas de exposición a aparatos tecnológicos, como tabletas o celulares, en la calidad del sueño de las personas? (3 puntos)

Según el sitio web de BBC.com, el uso de aparatos tecnológicos altera la calidad del sueño, provocando problemas como el insomnio e interrupción del sueño durante la noche, esto se debe a que la luz emitida por estos aparatos afecta los niveles de secreción de una hormona llamada melatonina, que es la encargada de regular los ciclos del sueño. (https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/09/120831_tecnologia_electronicos_insomnio_aa.shtml)

5. ¿Qué relación se establece entre tener el hábito de un sueño reparador y una óptima calidad de vida en las personas? (3 puntos)



El tener un hábito de sueño reparador esta directamente relacionado con una optima calidad de vida en las personas, ya que tiene beneficios tanto físicos como psicológicos. Por ejemplo, e dormir bien ayuda a tener un metabolismo adecuado y evitar el exceso de peso, también puede ayudar a tener un menor nivel de estrés.

6. ¿Se puede establecer algún tipo de relación entre la calidad del sueño y la actividad física en las personas? (2 puntos)

De acuerdo al gráfico, podríamos explicar que, si existe una relación, ya que a mayor calidad de sueño es mayor el porcentaje de personas que realizan actividad física.

7. ¿Qué proyección o predicción se podría establecer entre la calidad del sueño y los estilos de vida de la población chilena en un tiempo aproximado de 5 años? (3 puntos)

Que, si seguimos con el ritmo que tenemos hasta el momento, donde los estilos de vida cada vez están peor, alto grado de estrés, mala alimentación y poca actividad física, por ejemplo, llevara a que en un periodo de 5 años la calidad del sueño también se vea alterada, empeorando.

Puntaje total: 24 puntos

Puntaje	Nivel de desempeño	Sigla
1 al 8	Por lograr	P/L
9 a 17	Suficiente	S
18 a 21	Logrado	L
22 a 24	Logrado en forma destacada	L/D