|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Guía de Autoaprendizaje:****Módulo 1:** *SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA* ¿Qué tan importantes son los hábitos del sueño? | **Puntaje****obtenido** |  |
| **Nombre:** | **Curso: 4** ° | **Fecha:**19/03/20 | **Nota:** |
| **Puntaje total: 30 % de exigencia:** 60 (4.0 con 18 puntos) |
| **Objetivo(s) de Evaluación:****OE1:**  Comprender 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. **Objetivos de Habilidades****OA d**: Analizar las relaciones entre las partes de un sistema en fenómenos y problemas de interés, a partir de tablas, gráficos, diagramas y modelos  |
| **Instrucciones**1.- La guía se deberá desarrollar de forma individual.2.- Deberás internet como fuente de información complementaria.3.- Si tienes consultas durante el desarrollo de la guía puedes realizarlas al mail: felipe.baeza.retamal@gmail.com en el siguiente horario: 10:00 a las 14:00 y 15:00 a las 17:00.4.- La guía deberá ser enviada en formato digital a más tardar el viernes 27 de Marzo a las 17:00 hrs.5.- El nombre de la guía y el asunto del correo deberá indicar “**nombre\_apellido\_curso”**, por ejemplo: **pedro\_contreras\_3C.** 6.- El puntaje total de la guía es de **30 puntos,** por lo tanto, considerando una escala del 60% de exigencia, el puntaje para obtener la calificación mínima de aprobación (4,0) es de **18 puntos.** |

**Cápsulas de Video:**

**Cápsula 1:** Aprendiendo a dormir bien[**https://www.youtube.com/watch?v=YNDGB38A2mI**](https://www.youtube.com/watch?v=YNDGB38A2mI)

**Cápsula 2:** Sueño y Pautas Saludables:[**https://www.youtube.com/watch?v=bxYEWjJMzQs**](https://www.youtube.com/watch?v=bxYEWjJMzQs)

**Cápsula 3:** Trastorno del sueño pos estrés**:** [**https://www.youtube.com/watch?v=iYuL3VvnwPA**](https://www.youtube.com/watch?v=iYuL3VvnwPA)

**Actividad 1:** Reflexionemos acerca de la importancia del sueño**.**

**1.- Metacognición:**

**Tarea 1:** Responde la siguiente pregunta ¿Sientes que tienes buenos hábitos de sueño? Redacta tu respuesta utilizando solo el espacio asignado **(1 punto).**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **c** | **Puntaje** |
| Responde entregando su apreciación personal sobre los hábitos de sueño | 1 |
| No responde | 0 |

**Tarea 2**: Completa el siguiente test, indicando para cada enunciado el comportamiento que habitualmente sigues respecto a la calidad y horas de sueño. Luego, deberás comparar las respuestas seleccionadas con la tabla de resultados que se encuentra al final del ejercicio.

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- ¿Cuántas horas duermo cada noche? 1. Menos de 5 horas diarias
2. Entre 5 y 8 horas
3. Más de 8 horas al día
 | 2.- ¿Cuántas horas duermo cada noche? 1. Menos de 5 horas diarias
2. Entre 5 y 8 horas
3. Más de 8 horas al día
 |
| 3.- ¿Me despierto cansado y con sensación de no haber dormido? 1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca
 | 4.- ¿Me cuesta conciliar el sueño? 1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca
 |
| 5.- ¿Necesito algún suplemento o medicación para dormir? 1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca
 |
| 6.- ¿Me despierto varias veces en mitad de la noche?1. Sí.
2. No
 | 7.- ¿Llego a desvelarme en algún momento?1. Sí.
2. 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) |

Conociendo el nivel de calidad del sueño que posees, realiza las siguientes actividades:

1.- **Compara** la respuesta entregada en la **tarea 1** con los resultados obtenidos en el test realizado en la **tarea 2**. A partir de estos datos, **redacta una reflexión** respecto a tus **verdaderos hábitos de sueño**. Utiliza para ello **solo el espacio asignado** para la respuesta **(2 puntos).**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Indicador** | **Puntaje** |
| Redacta una reflexión respecto a la comparación de los habitos que dice tener y los que realmente tiene respecto al sueño | 2 |
| Reflexiona respecto a los hábitos de sueño pero no incorpora la información obtenida a partir de las tareas anteriores. | 1 |
| No responde | 0 |

2.- Responda las siguientes actividades:

a.- ¿**Cuál(es)** son los **factores** que a tu juicio **contribuyen a la calidad de sueño**? Indica como máximo dos elementos que pueden intervenir en este proceso **(1 punto).**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Indicador** | **Puntaje** |
| Responde entregando su apreciación personal sobre los hábitos de sueño | 1 |
| No responde | 0 |

b.- **Completa la siguiente tabla** indicando **dos hábitos** que **eliminarías** de tu rutina diaria para fortalecer tu calidad de sueño. Además entrega una **justificación** para cada uno indicando porqué resultarían beneficiosos para este propósito **(2 puntos).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 |
| Hábito a eliminar |  |  |
| Justificación |  |  |
|  |  |
| **Indicador** | **Puntaje** |
| Menciona dos hábitos a eliminar para fortalecer la calidad del sueño, presentando además una correcta justificación de porqué lo eliminarían de su rutina diaria. | 2 |
| Menciona un hábito a eliminar que se relaciona con los trastornos del sueño, siendo este justificado adecuadamente. | 1 |
| No se mencionan hábitos relacionados con el trastorno del sueño o las justificaciones descritas para los hábitos escogidos no se encuentran vinculados con el tema. | 0 |

c.- **Completa la siguiente tabla** indicando **dos hábitos** que **incluirías** de tu rutina diaria para fortalecer tu calidad de sueño. Además entrega una **justificación** para cada uno indicando porqué resultarían beneficiosos para este propósito **(2 puntos).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 |
| Hábito a incluir |  |  |
| Justificación |  |  |
|  |  |
| **Indicador** | **Puntaje** |
| Menciona dos hábitos a incluir para fortalecer la calidad del sueño, presentando además una correcta justificación de porqué lo eliminarían de su rutina diaria. | 2 |
| Menciona un hábito a incluir que se relaciona con los trastornos del sueño, siendo este justificado adecuadamente. | 1 |
| No se mencionan hábitos relacionados con el trastorno del sueño o las justificaciones descritas para los hábitos escogidos no se encuentran vinculados con el tema. | 0 |

|  |
| --- |
| Luego de realizar esta actividad observa las **cápsulas de video 1 y 2,** las cuales están relacionadas con los hábitos del sueño y sus consecuencias a nivel sistémico. |

**Actividad 2: Análisis de la información:** Revisando estudios relacionados con la calidad de sueño.

**Tarea 1:** Observa el siguiente gráfico relacionado con la relación existente entre la calidad del sueño y los estilos de vida de las personas:

Dada esta información, **responda las siguientes preguntas:**

1.- ¿Qué **relación** puede establecerse entre los **estilos de vida y la calidad del sueño**? Justifica tu respuesta desarrollando **un argumento** que considere los elementos presentados en el gráfico **(4 puntos).**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspectos** | **Ponderador** | **No Logrado (0)** | **Medianamente Logrado(0,5)** | **Logrado (1)** | **Puntaje obtenido** |
| Respuesta | 1 | No se observa desarrollo de respuesta ante al planteamiento propuesto. | Se observa la formulación de una respusta ante el planteamiento propuesto, sin embargo esta no se vincula teóricamente con el tema planteado. | Se presenta una respuesta vinculada teóricamente con el tema planteado. | /1 |
| Argumento | 3 | No se presentan razones, ideas o justificaciones que fundamenten los elementos en la respuesta planteada..  | Se presentan razones con el fin de justificar, sin embargo las evidencias carecen de vinculación teórica con la respuesta planteada o no se encuentran relacionadas con el planteamiento a discutir. | Las razones presentadas presentan vinculación teórica con el tema y se encuentran relacionadas con la respuesta planteada. | /3 |

2.- ¿De qué manera la **calidad del sueño afecta** tanto **positiva como negativamente** al bienestar emocional y psicosocial de las personas? Justifica tu respuesta con **un argumento (4 puntos).**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspectos** | **Ponderador** | **No Logrado (0)** | **Medianamente Logrado(0,5)** | **Logrado (1)** | **Puntaje obtenido** |
| Respuesta | 1 | No se observa desarrollo de respuesta ante al planteamiento propuesto. | Se observa la formulación de una respusta ante el planteamiento propuesto, sin embargo esta no se vincula teóricamente con el tema planteado. | Se presenta una respuesta vinculada teóricamente con el tema planteado. | /1 |
| Argumento | 3 | No se presentan razones, ideas o justificaciones que fundamenten los elementos en la respuesta planteada..  | Se presentan razones con el fin de justificar, sin embargo las evidencias carecen de vinculación teórica con la respuesta planteada o no se encuentran relacionadas con el planteamiento a discutir. | Las razones presentadas presentan vinculación teórica con el tema y se encuentran relacionadas con la respuesta planteada. | /3 |

|  |
| --- |
| Para responder las siguientes preguntas te recomiendo revisar la **cápsula de video 3.** |

3.- Considerando los factores estudiados en relación a la calidad del sueño ¿Existe una **correlación** entre tener un **buen descanso** y el nivel de **estrés en la población**? Justifica tu respuesta con **dos argumentos (7 puntos).**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspectos** | **Ponderador** | **No Logrado (0)** | **Medianamente Logrado(0,5)** | **Logrado (1)** | **Puntaje obtenido** |
| Respuesta | 1 | No se observa desarrollo de respuesta ante al planteamiento propuesto. | Se observa la formulación de una respusta ante el planteamiento propuesto, sin embargo esta no se vincula teóricamente con el tema planteado. | Se presenta una respuesta vinculada teóricamente con el tema planteado. | /1 |
| Argumento 1 | 3 | No se presentan razones, ideas o justificaciones que fundamenten los elementos en la respuesta planteada..  | Se presentan razones con el fin de justificar, sin embargo las evidencias carecen de vinculación teórica con la respuesta planteada o no se encuentran relacionadas con el planteamiento a discutir. | Las razones presentadas presentan vinculación teórica con el tema y se encuentran relacionadas con la respuesta planteada. | /3 |
| Argumento 2 | 3 | No se presentan razones, ideas o justificaciones que fundamenten los elementos en la respuesta planteada..  | Se presentan razones con el fin de justificar, sin embargo las evidencias carecen de vinculación teórica con la respuesta planteada o no se encuentran relacionadas con el planteamiento a discutir. | Las razones presentadas presentan vinculación teórica con el tema y se encuentran relacionadas con la respuesta planteada. | /3 |

4.- ¿Se puede establecer algún tipo de **relación** entre la **calidad del sueño y la actividad física en las personas**? Justifica tu respuesta con un argumento (4 puntos).

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspectos** | **Ponderador** | **No Logrado (0)** | **Medianamente Logrado(0,5)** | **Logrado (1)** | **Puntaje obtenido** |
| Respuesta | 1 | No se observa desarrollo de respuesta ante al planteamiento propuesto. | Se observa la formulación de una respusta ante el planteamiento propuesto, sin embargo esta no se vincula teóricamente con el tema planteado. | Se presenta una respuesta vinculada teóricamente con el tema planteado. | /1 |
| Argumento | 3 | No se presentan razones, ideas o justificaciones que fundamenten los elementos en la respuesta planteada..  | Se presentan razones con el fin de justificar, sin embargo las evidencias carecen de vinculación teórica con la respuesta planteada o no se encuentran relacionadas con el planteamiento a discutir. | Las razones presentadas presentan vinculación teórica con el tema y se encuentran relacionadas con la respuesta planteada. | /3 |

5.- ¿**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)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicador** | **Puntaje** |
| Desarrolla una proyección o predicción sobre la calidad del sueño en los estilos de vida, desarrollando la respuesta en base fenómenos que ocurren en la realdad local. | 3 |
| Desarrolla una proyección o predicción sobre la calidad del sueño en los estilos de vida, sin embargo, no incluye en el desarrollo de su respuesta evidencias que respanden el relato. | 1,5 |
| No se mencionan proyecciones o predicciones relacionados con el trastorno del sueño o las justificaciones descritas para los hábitos escogidos no se encuentran vinculados con el tema. | 0 |