



**GUIA 1. DE 3º MEDIO CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIDAD I. "SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA"**

**Instrucciones.**

- 1. Debes leer completamente la guía**
- 2. Para el desarrollo de las actividades, además de la guía sugerimos que utilices apuntes de la clase.**
- 3. Solamente debe enviar la hoja de respuesta a los respectivo correo de tú profesor de ciencias de la salud.**

**Objetivos**

- Evaluar la calidad del sueño según el número de horas que se duerme y la calidad del descanso.
- 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 perosnas.

**Test para medir la calidad del sueño (7 puntos)**

**a. ¿Cuántas horas duermo cada noche?**

1. Menos de 5 horas diarias
2. Entre 5 y 8 horas
3. Más de 8 horas al día

**b. ¿Me despierto cansado y con sensación de no haber dormido?**

1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca

**c. ¿Me cuesta conciliar el sueño?**

1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca

**d. ¿Necesito algún suplemento o medicación para dormir?**

1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca

**e. ¿Me despierto varias veces en mitad de la noche? Sí/No**

**f. ¿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)

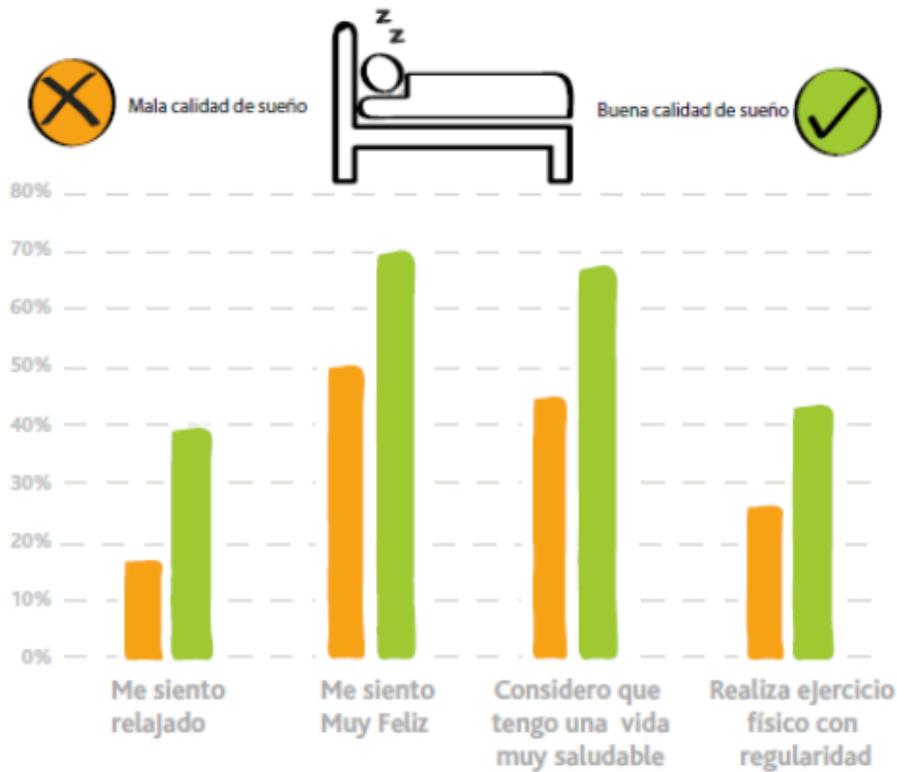
Poco saludable (Entre opción 2 y 1)

Nada saludable (Mayoría de opción 1)

## Análisis e Interpretación

Analizaremos e interpretaremos el siguiente gráfico relacionado con la calidad del sueño y el nivel de estrés en la población chilena.

**FIGURA 10. CORRELACIÓN CALIDAD DE SUEÑO Y ESTILOS DE VIDA**



Fuente: Estudio Chile 3D GfK Adimark

(Responden por escrito las preguntas usando vocabulario científico).

1. ¿Qué relación se puede establecer entre los estilos de vida y 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. ¿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?
5. ¿Influye el alto uso y horas de exposición a aparatos tecnológicos, como Tablet o celulares, en la calidad del sueño de las personas?
6. ¿Qué relación se establece entre tener el hábito de un sueño reparador y una óptima calidad de vida en las personas?
7. ¿Se puede establecer algún tipo de relación entre la calidad del sueño y la actividad física en las personas?
8. ¿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?



**HOJA DE RESPUESTA GUIA 1. 3º MEDIO CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIDAD I. "SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA"**

Nombre:	Curso:
---------	--------

Test para medir la calidad del sueño (7 puntos)	RESPUESTA
a.	
b.	
c.	
d.	
e.	
f.	
De acuerdo a las respuestas, se ha determinado cinco niveles de calidad del sueño:	

\*No existe respuesta correcta e incorrecta en este test, solamente una toma de conciencia para mejorar tú calidad de vida

Análisis e Interpretación de la gráfica (24 puntos)	
1. ¿Qué relación se puede establecer entre los estilos de vida y 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. ¿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?	
5. ¿Influye el alto uso y horas de exposición a aparatos tecnológicos, como Tablet o celulares, en la calidad del sueño de las personas?	
6. ¿Qué relación se establece entre tener el hábito de un sueño reparador y una óptima calidad de vida en las personas?	
7. ¿Se puede establecer algún tipo de relación entre la calidad del sueño y la actividad física en las personas?	
8. ¿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?	