**GUÍA N°5: AUTOEVALUACIÓN DE APRENDIZAJES**

**UNIDAD 1. SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA**

**PLAN DIFERENCIADO. ASIGNATURA: CIENCIAS DE LA SALUD**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **III° Medio** | **Fecha** |  |

|  |
| --- |
| **FAVOR LEER LAS INSTRUCCIONES**   -Estimados estudiantes, reciban un saludo afectuoso de mi parte. <MMString:LoadString id="insertbar/div" /> A continuación, se presentan una serie de preguntas, con cuatro alternativas de respuesta, donde deben realizar la selección de una respuesta, para cada de una de las preguntas y enviarlas al siguiente correo angellyn.cardenas@elar.cl**-(No olvidar colocar su nombre completo y curso, al momento de realizar el envío)** **-PLAZO DE ENTREGA: HASTA EL 05/06/2020**-Es importante su realización, porque nos va a permitir seguir avanzando en este transitar tecnológico. -Después de realizar el envío, recibirá una retroalimentación, de acuerdo a los resultados obtenidos. - Esta guía **ES SIN NOTA Y NO ES NECESARIO IMPRIMIRLA.**- La autoevaluación, fue realizada tomando en cuenta, los contenidos entregados en las guías anteriores, así que espero los mejores resultados de ustedes. Ánimo y mucho éxito!!!**Pronto nos volveremos a ver, con cariño. Profesora Angellyn Cárdenas.** |

|  |
| --- |
| **Objetivo:** Reconocer la importancia del sueño en el organismo y la influencia del estrés en el comportamiento, la salud y la calidad de vida en las personas.**Contenidos:** -Estilos de vida.  -Metabolismo -Efectos del sueño -El estrés y sus consecuencias.  |

1. **SELECCIÓN MÚLTIPLE.** A continuación se presentan una serie de preguntas, con cuatro posibles respuestas. De ellas, SOLO UNA ES LA CORRECTA:
2. **Mediante algunos estudios epidemiológicos, existe un incremento en la incidencia de trastornos del sueño en el mundo. Sin embargo, recientemente se ha puesto especial atención en la detección de este tipo de trastornos en la población de edad:**
3. Adulta
4. Joven
5. Maternal
6. Ancianos
7. **“Es una reacción normal y sana de nuestro cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones excepcionales o difíciles de la vida” ¿A cuál definición se hace referencia?**
8. Enfermedad mental
9. Estrés
10. Alegría
11. Decepción
12. **Según el “Termómetro de la Salud Mental” de Cetep, de acuerdo a un estudio realizado en el 2015, donde se enfocaban en el nivel de estrés en trabajadores, se obtuvo que Chile es uno de los países con tasas de suicidios más altas del mundo y con un alto nivel de:**
13. Alegría
14. Optimismo
15. Depresión
16. Euforia
17. **Dentro de las recomendaciones de autocuidado para el manejo de estrés, se sugiere la realización de ejercicios de respiración, ya que contribuyen con:**
18. La relajación de la persona en un momento de alto nivel de estrés.
19. La incertidumbre de la persona, generando depresión en ella
20. El diagnóstico de enfermedades
21. El aumento de índices de suicidio
22. **Las enfermedades y problemas vinculados a Salud Mental en Chile, aquella que más licencias médicas produce son los cuadros de:**
23. Alergia
24. Hipertensión
25. Estrés
26. Diabetes
27. **Dormir mal puede conducir una serie de efectos indeseados tales como:**
28. Mal humor y falta de energía.
29. Alegría y concentración
30. Creatividad y aumento de energía
31. Felicidad y fatiga
32. **Una población propensa a presentar una baja calidad de sueño, así como trastornos del mismo, puede señalar aspectos causales de dicho trastornos. De acuerdo a lo anterior, una de sus principales causas son:**
33. Las cargas emocionales de las personas
34. Las circunstancias sociales y personales que rodean a esta población.
35. La realización con cierta frecuencia de actividades físicas y recreativas.
36. La organización de la agenda laboral
37. **¿Qué aspecto se recomienda para mejorar los trastornos de sueño, afectados por el aumento del nivel de estrés sobre la salud de la población?**
38. Decepción emocional
39. Alimentación no saludable
40. Alimentación saludable
41. Ansiedad y depresión
42. **“Lo más importante es ser consciente que hoy en día es muy difícil tener una vida 100% libre de estrés, pero si se puede llegar a un sano equilibrio”. En referencia a lo anterior, se consideran causas de estrés:**
43. El trabajo
44. Las responsabilidades familiares
45. Las actividades cotidianas
46. Todas las anteriores
47. **“Es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida.”, ¿A qué concepto se hace referencia?**
48. Trastornos de sueño
49. Estilos de vida saludable
50. Ansiedad
51. Condiciones de vida
52. **Un poco de estrés es positivo, demasiado es perjudicial. Todas las personas poseemos esta reacción y es necesaria para vivir, pero en su justa medida. Haciendo referencia a lo anterior, la finalidad se encuentra basada en conseguir:**
53. Nivel adecuado de equilibrio, para vivir y afrontar su propia vida.
54. Nivel alto de estrés, para lograr un equilibrio en nuestras actividades
55. Nivel bajo de felicidad, para mantenerse en depresión
56. Nivel adecuado de enfermedades, para mantener nuestra salud
57. **Después de la realización de diferentes estudios, se pueden señalar como consecuencias de los trastornos de sueño a la:**
58. Fatiga física y mental durante el día
59. Hipersomnia o somnolencia diurna
60. Percepción de menor capacidad de memoria
61. Todas las anteriores