

**GUIA DE APRENDIZAJE /EVALUACIÓN FORMATIVA
CIENCIAS DE LA SALUD NÚMERO 3 TERCERO MEDIO ELECTIVO**

Capacidad: Razonamiento lógico Destrezas: Analizar, identificar, interpretar

Hola, ¿qué tal? ¿Cómo sigue tu vida en este periodo? Agradable, compleja, difícil, entretenida, irritable, feliz, estresado, quizás has pasado por todas esas fases. Hablaremos del último punto: el estrés que estamos sobrellevando en la actualidad. Presta atención al texto

PARA COMENZAR, LEE EL SIGUIENTE TEXTO SOBRE EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Aunque no se puede comparar con ninguna situación vivida con anterioridad, sí se sabe que en periodos de aislamiento son frecuentes las reacciones de estrés, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, confusión, miedo, culpa. En algunos casos, esto puede llevar a insomnio, dificultades de concentración, pérdida de eficacia en el trabajo y, a largo plazo, a síntomas de depresión y estrés postraumático.

“Supone un cambio vital radical en nuestros hábitos y costumbres y nos exige readaptar el que es uno de nuestros principales recursos: el apoyo social o las relaciones con otros. Así que habrá desajustes”, explica a SINC José Guillermo Fouce, vocal de la junta de gobierno del Colegio Oficial de Psicología (COP) de Madrid.

De hecho Fouce, doctor en psicología y profesor de la Universidad Complutense de Madrid, afirma que los primeros días de confinamiento “generaron aumentos importantes en la demanda de atención por estrés”.

“Los tres o cuatro primeros días de estancia domiciliaria pueden ser fáciles. Pero, si bien es necesario mantener la disciplina para que las medidas resulten efectivas, los siguientes serán duros psicológicamente”, apuntó.

Así, durante la cuarentena pueden aparecer casos con sintomatología de tristeza y ansiedad. Esta última siempre aparece como un mecanismo de defensa ante un peligro y, en estos momentos, la amenaza no es otra que la falta de coherencia entre lo que queremos y lo que podemos hacer.

No obstante, no nos afectará a todos por igual. “A cada persona le influirá en función de muchos factores individuales”. “Sobre todo va a depender del modo en que cada cual sepa afrontar situaciones de estrés, soledad, angustia y pérdida”.

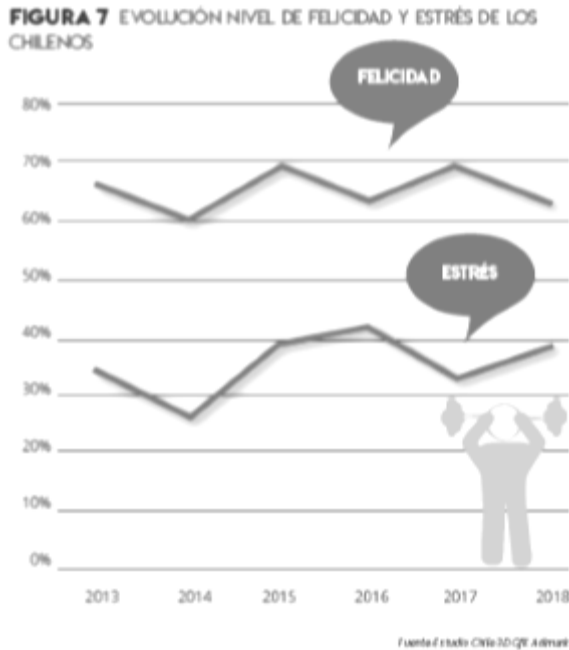
Lo que está claro es que no es lo mismo estar confinado con un familiar enfermo que estando todos sanos, hacerlo con niños o en soledad, trabajar a diario o no tener nada que hacer. Tampoco será igual para una persona que ha tenido dificultades psicológicas previas, que tiende a notar ansiedad en espacios cerrados o que gestiona sus emociones difíciles saliendo al exterior, o también vivir con un familiar violento.

“Lo crucial será la habilidad para continuar con nuestras actividades y propósitos, aun en presencia de las dificultades que impone el confinamiento, como la presencia de pensamientos negativos, temores, ansiedad, aburrimiento, soledad o lo que cada uno sienta según sus condiciones particulares”, añade Páez Blarrina.

<https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/asi-puede-afectar-tu-salud-mental-la-cuarentena>

¿Te habías preguntado algunas cosas que aparecen en el texto anterior? ¿Has pasado por alguna de las emociones habladas? Lo más probable que sí. A mí me pasa que me siento estresada con las labores que se deben hacer en la casa, y a veces quiero volver luego a la normalidad. Sabemos que eso no será pronto y debemos aprender a vivir con este episodio extraño de nuestra vida. Pasemos a continuación a realizar la siguiente actividad

Analiza el siguiente gráfico sobre la relación entre el estrés y la felicidad



ACTIVIDAD 1: responde las siguientes preguntas sobre el gráfico que está a tu izquierda

1. ¿Se puede establecer alguna relación entre el nivel de estrés y el grado de felicidad o bienestar de las personas?

2. ¿Cuáles podrían ser las posibles causas o razones del aumento del nivel de estrés en la población chilena a través del tiempo? Nombra 2

3. ¿Qué efectos fisiológicos, metabólicos y conductuales tendría el aumento del nivel de estrés sobre la salud de la población?

4. A pesar de que no aparece como dato, a finales del año 2019 tuvimos en nuestro país una gran crisis social. Pregunta ¿Crees que el nivel de felicidad disminuyó en 2019 y aumentó el estrés en la población chilena? ¿Cómo se puede solucionar el tema de la crisis social para no aumentar los niveles de estrés en la población?

5. Sobre los efectos del coronavirus en nuestro país, ¿Cuáles crees tú que son las principales emociones que sienten los chilenos? Nombre 3 emociones (ejemplos, alegría, tristeza, rabia, incertidumbre, felicidad, ansiedad, otras)

AHORA A TRABAJAR. REALIZARÁS INVESTIGACIÓN. EVALUACIÓN FORMATIVA

1.- Para saber lo datos reales de lo que pasa con nuestros cercanos acerca de las emociones que ha generado la pandemia, realizarás una encuesta telefónica a 15 integrantes de tu familia, vecinos o amigos mayores de 18 años.

Completarás un cuadro como el siguiente con los datos de las personas encuestadas

Nombre y apellido	Edad	En que trabaja/profesión
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Solo en esta ocasión yo te diré las preguntas que deberás aplicar a las personas. En la próxima investigación las deberás crear tú (bueno, todo explicado en su momento)

Aplicarás las siguientes preguntas

1.- ¿Te has sentido estresado o ansioso en este periodo de cuarentena? (si es necesario busca la definición de estrés y ansiedad)

- a) Si, pero solo estresado
- b) Si, pero solo ansioso
- c) Si, Estresado y ansioso
- d) No
- d) Ninguna de las anteriores, otra _____

2.- Si a la pregunta anterior respondiste que sí, ¿con qué frecuencia experimentas estrés o ansiedad?

- a) Muy poco, quizás un día a la semana
- b) Más o menos, cerca de 3 a 4 días la semana
- c) Mucho, casi todos los días de la semana

3.- ¿Te gustaría que la cuarentena y todo lo relacionado con el coronavirus....

- a) Terminara lo más pronto posible y volver luego la normalidad
- b) Que no termine, no quiero volver a la normalidad
- c) Otra _____

4.- Si estás trabajando, ¿te ha perjudicado esta pandemia?

- a) Si, porque por seguridad ya no puedo ir a mi trabajo
- b) Si, porque debo ir a trabajar igual y tengo miedo de contagiarme
- c) Si, porque me han reducido el sueldo
- d) Si, porque me despidieron
- e) No me ha perjudicado en nada

5.- ¿Qué es lo que más extrañas hacer? (se entiende que por el encierro muchas cosas ya no son las mismas)

- a) Salir a bailar/carretear
- b) Visitar a familiares/amigos
- c) Poder ir a trabajar
- d) otro _____

Luego de aplicar esas 5 preguntas a las 15 personas, realizaras gráficos o tablas para mostrar los resultados
 Por ejemplo

Supongamos que la pregunta 1 tuvo los siguientes resultados (todo hipotético)

1.- ¿Te has sentido estresado o ansioso en este periodo de cuarentena?

- a) Si, pero solo estresado6 personas
- b) Si, pero solo ansioso.....6 personas
- c) Si, Estresado y ansioso.....2 personas
- d) No.....1 persona
- e) Ninguna de las anteriores, otra _____

Te presentaré las dos formas de mostrar los datos: con tabla o gráficos

TABLA

PREGUNTA 1: ¿Te has sentido estresado o ansioso en este periodo de cuarentena?

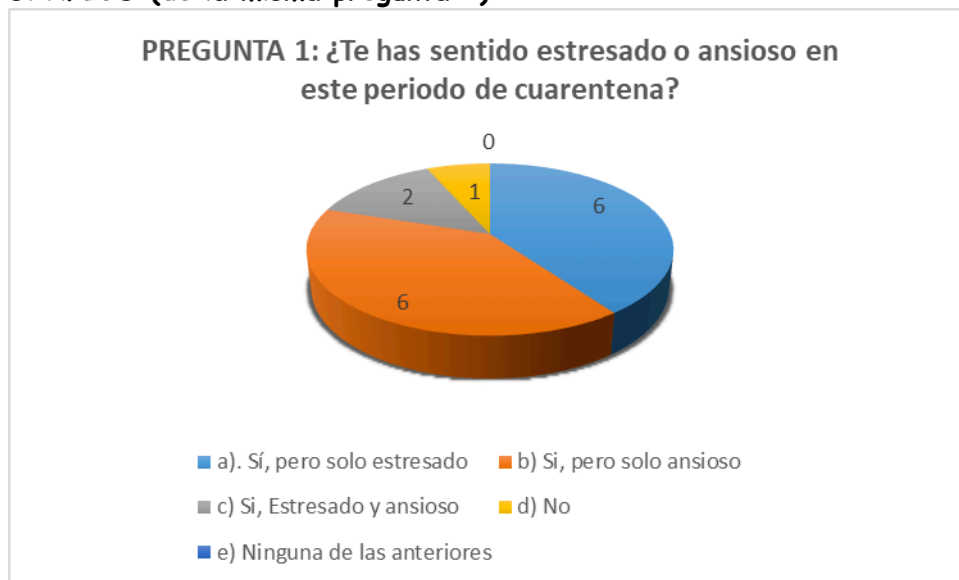
Alternativa	Nº	%
a). Sí, pero solo estresado	6	40
b) Si, pero solo ansioso	6	40
c) Si, Estresado y ansioso	2	13
d) No	1	7
e) Ninguna de las anteriores	0	0

Acá por ejemplo coloqué una tercera columna con el porcentaje, que se saca así:
 6 dividido en 100, luego el resultado lo dividio por 15, así me dio 40%

A continuación colocas la pregunta 2 y así hasta la pregunta 5

Veamos si lo quieres presentar en gráficos

GRÁFICO (de la misma pregunta 1)



Y luego coloca el gráfico 2 hasta llegar al gráfico 5

Entonces, lo que me debes presentar es lo siguiente

EVALUACIÓN FORMATIVA 1 CIENCIAS DE LA SALUD 3 MEDIO ELECTIVO

Profesora: Katherine Videla Tapia

NOMBRE. _____

LISTA DE PERSONAS ENCUESTADAS

Nombre y apellido	Edad	En que trabaja/profesión
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

(EJEMPLO)

ESTE TRABAJO SE PRESENTARÁ EN TABLAS

PREGUNTA 1: ¿Te has sentido estresado o ansioso en este periodo de cuarentena?

Alternativa	N°	%
a). Sí, pero solo estresado	6	40
b) Si, pero solo ansioso	6	40
c) Si, Estresado y ansioso	2	13
d) No	1	7
e) Ninguna de las anteriores	0	0

PREGUNTA 2

ETC

TERMINAS ESTE TRABAJO CON UNA PEQUELA CONCLUSIÓN (DE UNAS 5 LÍNEAS COMO MÍNIMO) SOBRE LOS DATOS ARROJADOS EN TU INVESTIGACIÓN, POR EJEMPLO SI TE SORPRENDIERON LO QUE ELLOS TE CONTESTARON, ETC

ENVIAS TU TRABAJO AL SIGUIENTE CORREO

profesorakatyvidela@gmail.com

ESTA SERÁ NUESTRA PRIMERA EVALUACIÓN FORMATIVA, Y LA DEBES ENVIAR COMO PLAZO MÁXIMO EL DÍA 22 DE MAYO. ANTE CUALQUIER DUDA O PROBLEMA ESCRIBEME Y TE RESPONDERÉ A LA BREVEDAD. TE ENVÍO MUCHOS CARIÑOS Y NOS VEMOS VIRTUALMENTE 😊