**GUIA N.º 2: INFORME DE EVALUACION CUIDADO DE LA SALUD HUMANA   
3º y 4º MEDIO- CIENCIAS DE LA SALUD**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre del alumno: |  |
| Curso: |  |
| Fecha de entrega: | **VIERNES 07 DE MAYO** |

**Objetivos evaluados:**

|  |  |
| --- | --- |
| 0A-3 | * OA 3. Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, el energético celular, la fisiología y la conducta |

El informe de evaluación

De acuerdo con cualquier modalidad escogida por el alumno, se deberá enviar la evidencia mediante fotografías, documento en formato Word o PDF al correo electrónico [docente.javiera.montecinos@gmail.com](mailto:docente.javiera.montecinos@gmail.com)

**Se solicita especificar en el correo electrónico nombre del alumno y curso**

El siguiente instructivo corresponde a la segunda tarea evaluada solicitada.

Instrucciones para la creación de informe de investigación:

1. Basados en la lectura de un texto como el siguiente y guiados por preguntas, realizan una breve investigación relacionada con los efectos de las endorfinas en el organismo.
2. Leer el siguiente texto:

**Las personas que cantan en el automóvil son más felices y viven más años**

Un estudio asegura que quienes cantan mientras van en auto también ayudan a combatir la depresión y los sentimientos de soledad. Ya lo decía Friedrich Nietzsche: “La vida sin música sería un error”. Es que resulta ser es un excelente aliado, casi en cualquier momento, ya sea mientras cocinamos, durante las horas de trabajo o estudio, e incluso cuando nos bañamos o manejamos. Pero, además de la satisfacción que puede producir el escuchar música o cantar, hay otras consecuencias positivas que tal vez no conocías. Un estudio realizado por la Universidad de Gotemburgo, en Suecia, llegó a la conclusión de que las personas que cantan en el automóvil son más felices, más sanas y viven más tiempo. Esto se explicaría porque cantar libera endorfinas, la hormona que produce el placer, y simultáneamente libera oxitocina, hormona que disminuye el estrés y la ansiedad. Esta combinación es perfecta durante las situaciones de manejo, que con frecuencia ocasionan estrés en los conductores, recoge De Noticias. El estudio va un paso más allá y afirma que lo realmente bueno es cantar en grupo y asegura que quienes lo hacen incluso sincronizan los latidos de su corazón. Por otro lado, cantar también ayudaría a combatir la depresión y los sentimientos de soledad.

1. Luego, en fuentes confiables, buscan información relacionada con los efectos de las endorfinas en el organismo y responden por escrito preguntas como las siguientes (2 PTS CADA PREGUNTA):
2. ¿Qué son las endorfinas?
3. ¿Cómo se producen en el organismo de las personas?
4. ¿Qué efectos fisiológicos, metabólicos y conductuales tienen las endorfinas sobre el organismo de las personas?
5. ¿Qué hábitos o conductas de las personas permiten que el organismo libere endorfinas de forma natural?
6. ¿Qué relación existe entre las endorfinas y el bienestar psicosocial de las personas?
7. ¿Qué tipo de alimentos permiten la secreción de endorfinas cuando se los consume?
8. ¿Qué relación se puede establecer entre endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina?
9. Escribir el informe sobre las endorfinas y el texto con la siguiente estructura, relacionando las preguntas en el desarrollo (introducción, desarrollo y conclusión).
10. Utilizar signos puntuales donde correspondan tales como: (,) coma, (.) punto seguido, punto aparte y punto final.
11. Revisar que la letra sea legible y corregir errores ortográficos.

**PAUTA DE EVALUACION DE INFORME DE INVESTIGACIÒN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PARAMETROS A MEDIR** | **PUNTOS** | **PUNTOS OBTENIDOS** |
| **INFORME** |  |  |
| **ESTRUCTURA** |  |  |
| INTRODUCCIÒN | **3** |  |
| CONCLUSIÒN | **3** |  |
| DESARROLLO DE LAS PREGUNTAS | **14** |  |
| COHERENCIA DEL CONTENIDO | **2** |  |
| APLICACIÒN DE IMÁGENES | **2** |  |
| **USO DEL LENGUAJE** |  |  |
| TEXTO CLARO Y PRECISO | **2** |  |
| CORRECCIÒN ORTOGRAFIA | **2** |  |
| **RESPONSABILIDAD** |  |  |
| ENTREGA PUNTUAL | **2** |  |
| **TOTAL** | **30** |  |