



Nombre: _____

GUIA 15 – T.D. (Trabajo a Distancia) **CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA: Semana 03/8 – 07/8**

Objetivos- Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

Propósito de esta semana:

¿Por qué aprender sobre la salud mental en nuestro país?

R: La situación en la que nos encontramos nos obliga a una situación de aislamiento, que con internet y todo, no deja de afectar nuestras emociones, nuestras relaciones interpersonales y las actividades que realizamos. Por ejemplo, para estudiar, fuera de las condiciones técnicas como una buena conexión o un computador con Word que quizás puedas tener, eso no es suficiente. Gran parte de estudiar es necesariamente motivación, una disposición de actitudes y un ánimo que facilite el aprendizaje. Todo lo anterior se relaciona con nuestra salud mental.

¿Será verdad que tenemos altos índices de depresión? ¿Y qué hay del estrés? ¿Qué sabemos de él y cómo lo sobrellevamos?

En esta semana, quisiera que aprendamos un poco más de cómo funciona nuestro cuerpo en situación de estrés, que revisemos un estudio sobre la depresión en nuestro país y que nos enfoquemos en medidas para cuidar el estado de nuestra salud mental.

Trabajo de la Semana 03 al 07 de agosto

Actividades:

1. Debes **descargar la guía 10** “Estrés y salud mental: ¿qué sé y qué puedo hacer?” y el **material bibliográfico** adjunto.
2. Debes **desarrollar la guía 10** en tu cuaderno si no la puedes imprimir.

Importante: La próxima semana te asignaré una tarea basada en la Guía 10. Esta semana **NO** debes entregarme nada, solo **desarrollar la guía.**

Prontamente, tendremos una evaluación formativa, donde tendrás que ingresar a Classroom en una fecha y hora indicados. La idea es que podamos tener un proceso de retroalimentación y determines cómo vas.

En resumen: Descarga la guía 10 y desarróllala.

¡Y quedas libre de Ciencias para la Ciudadanía por esta semana!