|  |
| --- |
| Trabajo n°1- Unidad 1: Salud, sociedad y estilos de vida. |
| Nombre del estudiante:  |

Análisis e Interpretación:

1. Analizar e interpretan los siguientes gráficos relacionados con la calidad del sueño y el nivel de estrés en la población chilena.

Gráfico 1



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 tablest 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?