

---

# La Salud no es la Ausencia de Enfermedad

---

## 1. Objetivo de la Actividad

El objetivo de esta actividad es que los estudiantes investiguen y reflexionen sobre el concepto de salud tanto en un entorno de ciencia ficción a bordo de la **USS Enterprise** del universo de **Star Trek** como en la vida cotidiana en la Tierra. Trabajando en parejas, los estudiantes explorarán cómo la salud abarca más que la ausencia de enfermedades, considerarán la importancia de las medidas preventivas y los estilos de vida saludables en diferentes contextos, y conectarán estos aprendizajes con su vida diaria.

## 2. Duración

3 horas en total

- 1.5 horas para investigación y reflexión.
- 1.5 horas para la redacción del guion y la presentación final.

## 3. Materiales Necesarios

- Dispositivos electrónicos con acceso a internet.
- Acceso a recursos educativos (artículos, videos, sitios web sobre salud en entornos espaciales y en la Tierra).
- Herramientas de escritura y edición de texto (Word, Google Docs, etc.).

## 4. Estructura de la Actividad

### 4.1. Investigación sobre Salud en Diferentes Contextos

- **Concepto de Salud y Bienestar:**
  - Definir la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, más allá de la ausencia de enfermedades.
  - Comparar cómo se entiende y se aplica este concepto en la vida cotidiana en la Tierra y en un entorno espacial.

- **Condiciones que Afectan la Salud en el Espacio y en la Tierra:**
  - **En el Espacio:** Describir cómo las condiciones espaciales (gravedad cero, radiación, confinamiento) afectan la salud física y mental de la tripulación.
  - **En la Tierra:** Identificar factores que afectan la salud, como contaminación, estilos de vida sedentarios, alimentación inadecuada y estrés.
  - Comparar los desafíos de salud en ambos entornos y explorar soluciones aplicables.
- **Medidas Preventivas para Evitar Enfermedades:**
  - **En el Espacio:** Detallar los protocolos específicos de la **USS Enterprise** para evitar enfermedades (cuarentenas, controles médicos regulares, uso de equipos de protección).
  - **En la Tierra:** Explicar medidas preventivas cotidianas como vacunación, higiene personal, distanciamiento social y chequeos médicos periódicos.
  - Discutir la importancia de adoptar estas medidas en diferentes contextos para promover la salud comunitaria.
- **Estilos de Vida Saludables Adaptados a Diferentes Entornos:**
  - **En el Espacio:** Proponer prácticas saludables adaptadas a las condiciones espaciales, como ejercicios en gravedad cero, dietas equilibradas y manejo del estrés.
  - **En la Tierra:** Promover estilos de vida saludables como dieta balanceada, actividad física regular y técnicas de manejo del estrés.
  - Conectar estos hábitos con la actividad "Entendiendo la Salud y Prevención en Nuestra Vida".

## 4.2. Relación entre Salud, Prevención y Calidad de Vida

- **Impacto de una Visión Completa de la Salud:**
  - Reflexionar sobre la importancia de considerar la salud desde una perspectiva integrada que incluya bienestar físico, mental y social.
  - Discutir cómo esta visión se aplica tanto en la Tierra como en el espacio, y cómo mejora la calidad de vida en ambos entornos.

- **Desafíos y Soluciones de Salud en Entornos Extremos:**
  - **En el Espacio:** Identificar desafíos específicos para mantener la salud en un entorno como el espacio (falta de acceso a atención médica avanzada, aislamiento prolongado).
  - **En la Tierra:** Comparar con desafíos de salud en contextos terrestres difíciles, como áreas rurales o situaciones de emergencia sanitaria.
  - Proponer soluciones creativas para superar estos desafíos y su relevancia en ambos contextos.
- **Aplicaciones Prácticas para la Vida Diaria:**
  - Reflexionar sobre cómo las prácticas de salud y prevención en la **Estación Espacial Internacional** pueden adaptarse a la vida cotidiana en la Tierra.
  - Discutir la importancia de la prevención y los chequeos médicos periódicos, y promover la adopción de hábitos saludables.

#### 4.3. Redacción del Guion y Presentación del Producto Final

- **En Parejas, Elegir entre los Sigüientes Productos Finales:**
  1. **Video Informativo: Formato:** Video de 5 a 7 minutos (MP4, AVI, etc.).
    - **Contenido a Incluir en el Video:**
      - **Segmento de Introducción:** Presentar el concepto de salud en diferentes contextos.
      - **Condiciones de Salud:** Descripción visual de cómo las condiciones espaciales y terrestres afectan la salud.
      - **Medidas Preventivas:** Explicación de los protocolos y medidas preventivas tanto en ISS como en la Tierra.
      - **Estilos de Vida Saludables:** Presentación de prácticas saludables adaptadas a ambos entornos.
      - **Conclusión y Reflexión Final:** Reflexión sobre la importancia de la salud y la prevención.
    - **Presentación por Escrito:** Las parejas deben redactar un guion detallado del video, incluyendo diálogos, estructura de segmentos y reflexión final. El guion debe ser entregado en formato de texto (Word, Google Docs, PDF).

## 2. Podcast o Entrevista Radial Simulada

- **Formato:** Archivo de audio de 5 a 7 minutos (MP3, WAV, etc.).
- **Contenido a Incluir en el Podcast:**
  - **Segmento de Introducción:** Introducción al tema del podcast.
  - **Entrevista sobre Condiciones de Salud:** Preguntas y respuestas sobre cómo las condiciones espaciales y terrestres afectan la salud.
  - **Medidas Preventivas:** Discusión sobre las medidas preventivas en ambos contextos.
  - **Estilos de Vida Saludables:** Recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable.
  - **Conclusión y Reflexión Final:** Reflexión final sobre la importancia de la salud y prevención.
- **Presentación por Escrito:** Las parejas deben redactar un guion detallado del podcast, incluyendo preguntas, respuestas, estructura de segmentos y reflexión final. El guion debe ser entregado en formato de texto (Word, Google Docs, PDF).
- **Evaluación de los Productos Finales:** Los productos finales serán evaluados en función de la creatividad, la comprensión del concepto de salud, la coherencia y argumentación, y la reflexión personal y aplicaciones prácticas

## 5. Rúbrica de Evaluación

Criterio	No Entregado (0 puntos)	Mejorable (1 punto)	Bien (2 puntos)	Excelente (2.5 puntos)
<b>Investigación y Contenido</b>	No se presenta	Investigación incompleta o errónea	Investigación adecuada con algunas lagunas	Investigación completa y detallada
<b>Claridad y Precisión</b>	No se presenta	Explicación poco clara o con errores conceptuales	Explicación clara, pero con algunos errores	Explicación clara, precisa y completa
<b>Coherencia y Argumentación</b>	No se presenta	Falta de cohesión en los argumentos	Argumentos desarrollados, pero con falta de profundidad	Argumentos bien fundamentados y cohesivos
<b>Creatividad y Presentación</b>	No se presenta	Presentación básica y desorganizada	Presentación clara con algunos errores	Presentación clara, organizada y creativa
<b>Reflexión Personal</b>	No se presenta	Reflexión superficial sin profundidad	Reflexión adecuada con algunas consideraciones	Reflexión profunda y bien articulada sobre la salud en la vida diaria

## 6. Saberes Básicos y Criterios Aplicados

- **Criterio 4.1:** Conocer, mediante búsquedas e investigación, los conceptos de salud en entornos extremos y las medidas preventivas aplicables.
- **CCI.4.C.1:** Determinación del concepto de Salud.
- **CCI.4.C.4:** Reconocimiento de los estilos de vida saludables, controles médicos periódicos y medidas preventivas frente a enfermedades en diferentes entornos.

## 7. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) Relacionados

- **ODS 3: Salud y Bienestar:** Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.
- **ODS 4: Educación de Calidad:** Promover una educación inclusiva y equitativa que fortalezca el pensamiento crítico sobre salud y prevención.

## 8. Inclusión de los Diseños Universales para el Aprendizaje

- **Principio 1: Proporcionar múltiples medios de representación:** Diferentes formatos de información para asegurar que los estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje puedan acceder al contenido.
- **Principio 2: Proporcionar múltiples medios de acción y expresión:** Los estudiantes podrán expresar su comprensión a través de videos informativos o podcasts.
- **Principio 3: Proporcionar múltiples medios de implicación:** La actividad está diseñada para involucrar a los estudiantes en la investigación activa, el análisis crítico y la reflexión sobre la salud en diferentes contextos.

## 9. Resultados Esperados

Al finalizar la actividad, los estudiantes habrán:

- Desarrollado una comprensión integral de la salud que incluye bienestar físico, mental y social, aplicable a entornos extremos como el espacio y en la vida diaria en la Tierra.
- Reconocido la importancia de las medidas preventivas y los estilos de vida saludables en la prevención de enfermedades y el mantenimiento del bienestar general.

- Reflexionado sobre cómo estos conceptos de salud y prevención pueden aplicarse en la vida diaria para mejorar la calidad de vida y promover la salud comunitaria.