

“PROYECTO EMPRENDEDOR FINAL DE PLAN DE MEJORA”

AUTORES:
SULLON RAMIREZ, LEIDY NOELIA

DOCENTE:
ROXANA FERMINA ZAVALETAVALENZUELA

ASIGNATURA:
TUTORÍA III

CARÁTULA 1

II. PRESENTACION 3

III. PROBLEMÁTICA 4

1. DEFINIR LA VARIABLE PRINCIPAL

2. PROBLEMA DESDE LO GENERAL A LO PARTICULAR

3. CAUSAS SOBRE EL SUEÑO

4. CONSECUENCIAS DE NO DORMIR

5. REDACTAR EL PRONÓSTICO DE LA SITUACIÓN

IV. OBJETIVOS

A) OBJETIVO GENERAL

B) OBJETIVO ESPECÍFICO

V. ACCIONES ACTIVIDADES A REALIZAR

VI. CRONOGRAMA

VII. SEGUIMIENTO A LAS ACCIONES O ACTIVIDADES PROPUESTAS

VIII. RESULTADO

IX. ANEXOS

X. EVIDENCIAS

XI. CONCLUSIONES

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

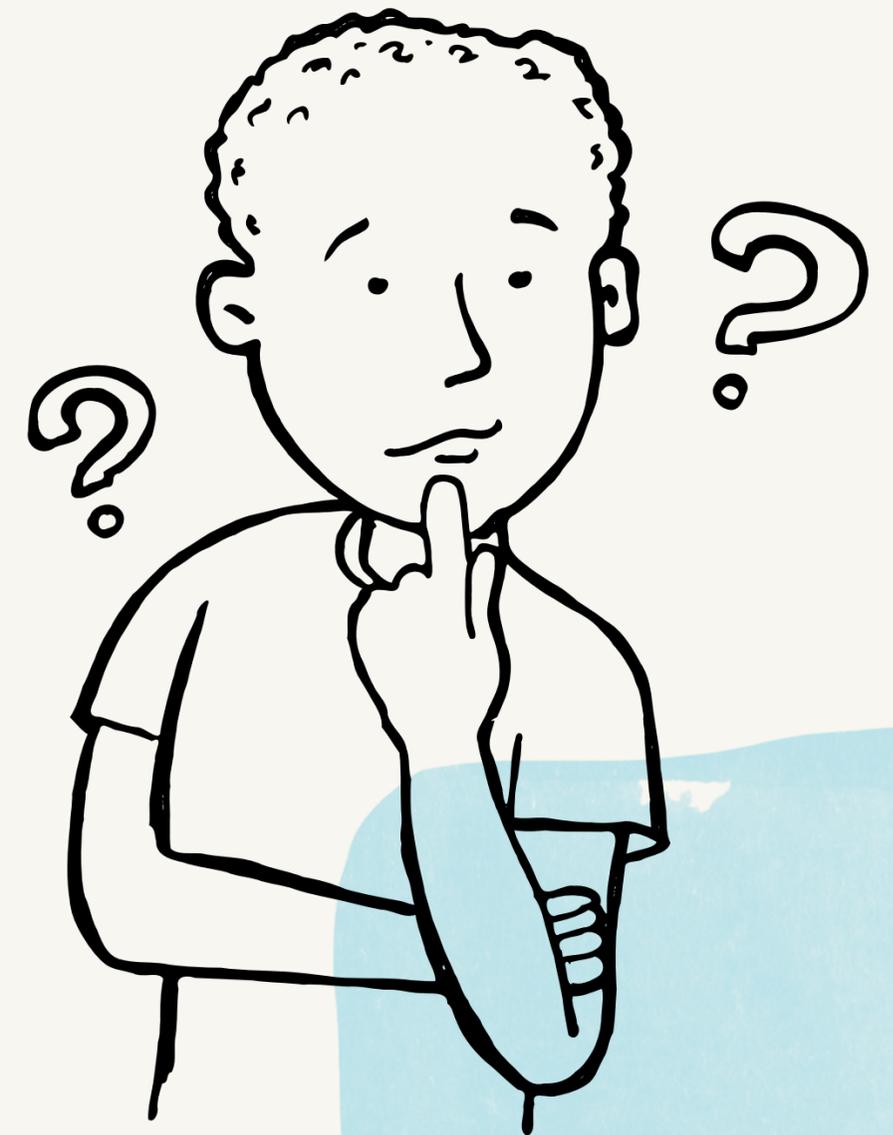
ÍNDICE



I. PRESENTACIÓN:

¿Te has preguntado qué tan importante es dormir? En el presente informe hablaremos de lo importante que es dormir las 8 horas, para tener una mejora en el aspecto académico y en la salud.

Por ello para erradicar esta problemática nos planteamos alternativas de solución para que jóvenes pongan en práctica estos hábitos positivos.



PROBLEMATICA

Se puede decir que en su mayoría de estudiantes universitarios pasamos horas estudiando, y realizando otras actividades que desgastan nuestras energías, por tal manera debemos recuperar estas energías durmiendo nuestras horas adecuados sin embargo realizamos todo lo contrario afectando el rendimiento académico, también en mi salud física y mental.

PROCESO PARA EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: SON LOS SIGUIENTES:

1. Definir la variable principal
2. Problema desde lo general a lo particular
- 3 Causas de la situación descrita
4. Consecuencias de no dormir
- 5 .Redactar el pronóstico de la situación



II. OBJETIVOS

a)Objetivo general

- Establecer un plan de mejora para superar el mal hábito de dormir hasta altas horas de la noche.

b)Objetivo específico

- Realizar un seguimiento para observar nuestros resultados.
- Identificar las causas del problema.
- Diseñar mi horario para corregir el dormir mejor.



RUTINA A

CAMBIAR: El mal hábito de la mala gestión de nuestro tiempo.

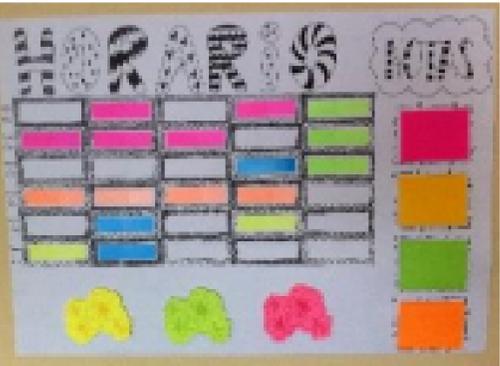
ACCIONES ACTIVIDADES A REALIZAR

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACCIONES A IMPLEMENTAR	ACCIONES DE SEGUIMIENTO	RECURSOS NECESARIOS	INICIO	FIN	RESULTADOS
1. Realiza un seguimiento para observar nuestros resultados.	Colocar alarmas para ir controlando cada cuanto tengo que dormir.	Cuando suene la alarma intentar dormir.	La alarma de mi celular o reloj.	10 junio	18 julio	Pude dormir un poco más de horas que lo habitual.
2. Identificar las causas del porque no dormimos las 8 horas.	Identificar la acción que impida realizar la actividad en el momento preciso.	Diseñar un organizador donde pueda apuntar las causas del problema.	Una agenda o hojas bond.	10 junio	18 julio	Ser mas organizada y respetar mis horarios.
3. Diseñar un organizador y horario con acciones que ayuden a corregir el mal habito de dormir tarde.	El horario que realizare tenerlo a las manos, tanto en la pared como en mi celular.	En las hojas bond diseñar mi horario a mi estilo e incluir el poder dormir las 8 horas completas.	El horario ya realizado.	10 junio	18 julio	Dormir mis 8 horas al día, de esta manera mejora mi salud y rindo en el aspecto académico.

CRONOGRAMA

MESES	ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO				
ACCIONES, ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Descargarme una app donde pueda colocar mis seguimientos de mi avance.	x		x			x	x		x		x	x	x	x		x		x	x	
Buscar algún patrón que siempre repita al momento de querer hacer cualquier actividad y escribirlo en una agenda.		x	x	x		x	x	x		x			x	x	x	x	x		x	
Tener un organizador o planificación tanto en mi celular como en lugares específicos dentro de mi hogar.	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

SEGUIMIENTO A LAS ACCIONES O ACTIVIDADES PROPUESTAS

RUTINA A CAMBIAR	OBJETIVO (O.G./O.E.)	ACCIÓN DE SEGUIMIENTO	OBSERVACIÓN	RESULTADO ESPERADO	EVIDENCIA
Establecer un plan de mejora para superar el mal habito de dormir hasta altas horas de la noche.	Realiza un seguimiento para observar nuestros resultados	Colocar alarmas para ir controlando cada cuanto tengo que dormir.	Cuando suene la alarma intentar dormir.	Pude dormir un poco más de horas que lo habitual.	
	Identificar las causas del porque no dormimos las 8 horas.	Identificar la acción que impida realizar la actividad en el momento preciso.	Diseñar un organizador donde pueda apuntar las causas del problema.	Ser más organizada y respetar mis horarios.	
	Diseñar un organizador y horario con acciones que ayuden a corregir el mal habito de dormir tarde.	El horario que realizare tenerlo a las manos, tanto en la pared como en mi celular.	En las hojas bond diseñar mi horario a mi estilo e incluir el poder dormir las 8 horas completas.	Dormir mis 8 horas al día, de esta manera mejora mi salud y rindo en el aspecto académico.	

RESULTADOS

AL FINALIZAR LAS ACTIVIDADES DEL CRONOGRAMA PUDE IDENTIFICAR LAS CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE MÍ PROBLEMA, Y COMO MI MALA ORGANIZACIÓN AFECTÓ EN DORMIR POCO CAUSÁNDOME PROBLEMAS EN EL ESTUDIO Y EN LA SALUD DE TAL MANERA QUE A LA HORA DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES PUDE NOTAR UN CAMBIO POSITIVO EN MÍ PERSONA.

EL REALIZAR LAS ACTIVIDADES CONTINUAMENTE, SE ME HIZO COSTUMBRE APRENDER A APUNTAR CADA ACTIVIDAD Y ASIGNARLE UN TIEMPO DE REALIZACIÓN PARA DE ESTA MANERA PODER CUMPLIR CON MIS HORAS DE SUEÑO COMPLETAS Y NO TENER EFECTOS SECUNDARIOS COMO EL ESTRÉS, LA MALA ALIMENTACIÓN, LA DESORGANIZACIÓN, ETC.

PARA FINALIZAR EL REALIZAR ESTE PROYECTO ME AYUDO DE MANERA POSITIVA.



CONSEJOS PARA DORMIR BIEN



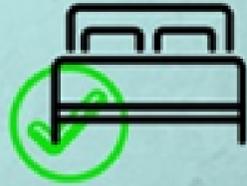
Evitar el alcohol y los estimulantes por la noche



Mantener unos horarios estables



Practicar deporte antes de las 19h



Tener unas condiciones favorables en la cama

¿QUÉ OCURRE CUANDO DORMIMOS BIEN?



El sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce.



Más energía y mejor humor.



Mejora la memoria, la concentración y la capacidad mental.

ANEXOS

#REDESCUBRE LA CIENCIA

DORMIR PARA VIVIR

¡Dormimos una tercera parte de nuestra vida!
Y no sólo por gusto: nuestro organismo lo necesita.

DESARROLLO FÍSICO

En la etapa del sueño profundo se produce la **hormona del crecimiento**, es por eso que los infantes y adolescentes necesitan dormir más.

FORTALECIMIENTO INTELLECTUAL

Cuando dormimos y soñamos, **nuestro cerebro se recupera**, lo que nos hace más fuertes y eficientes intelectualmente.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

Al dormir se refuerzan **nuestras defensas**. Dormir bien nos hace más resistentes a las enfermedades.

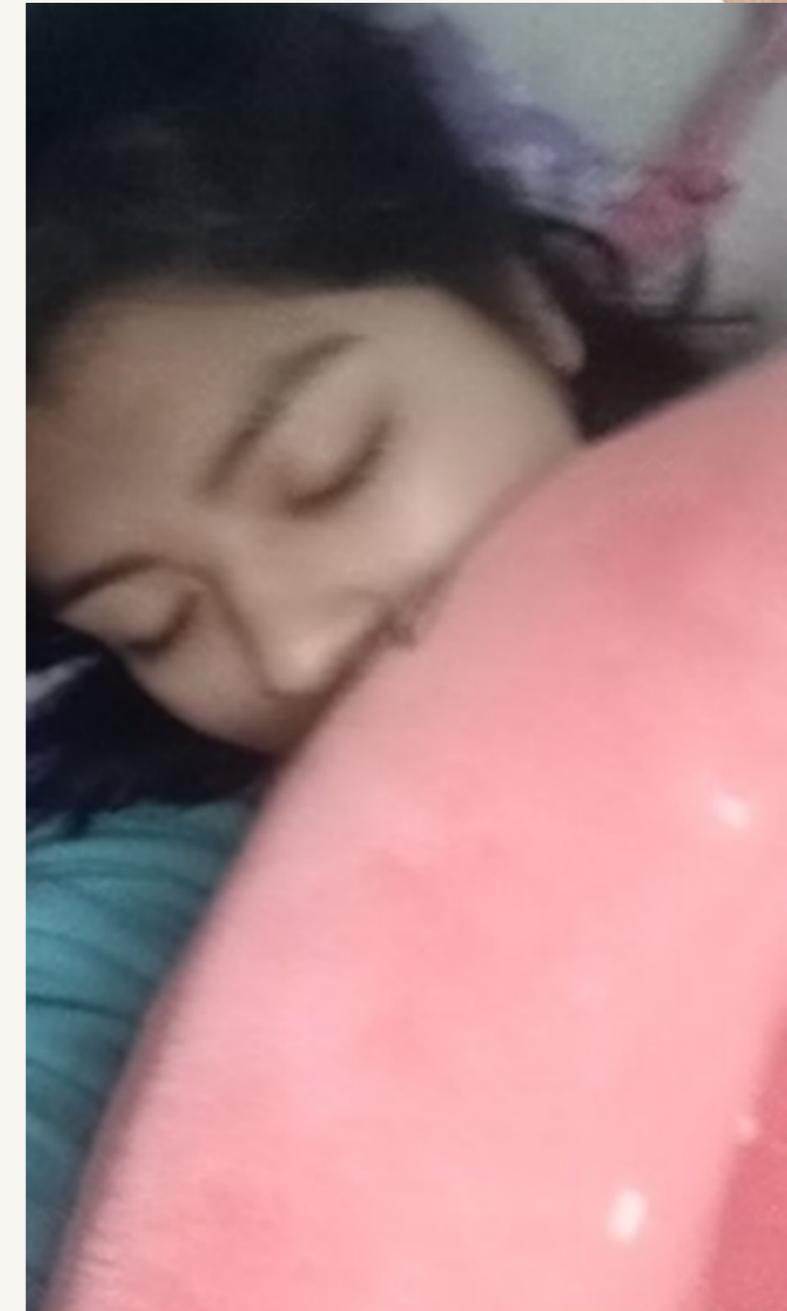
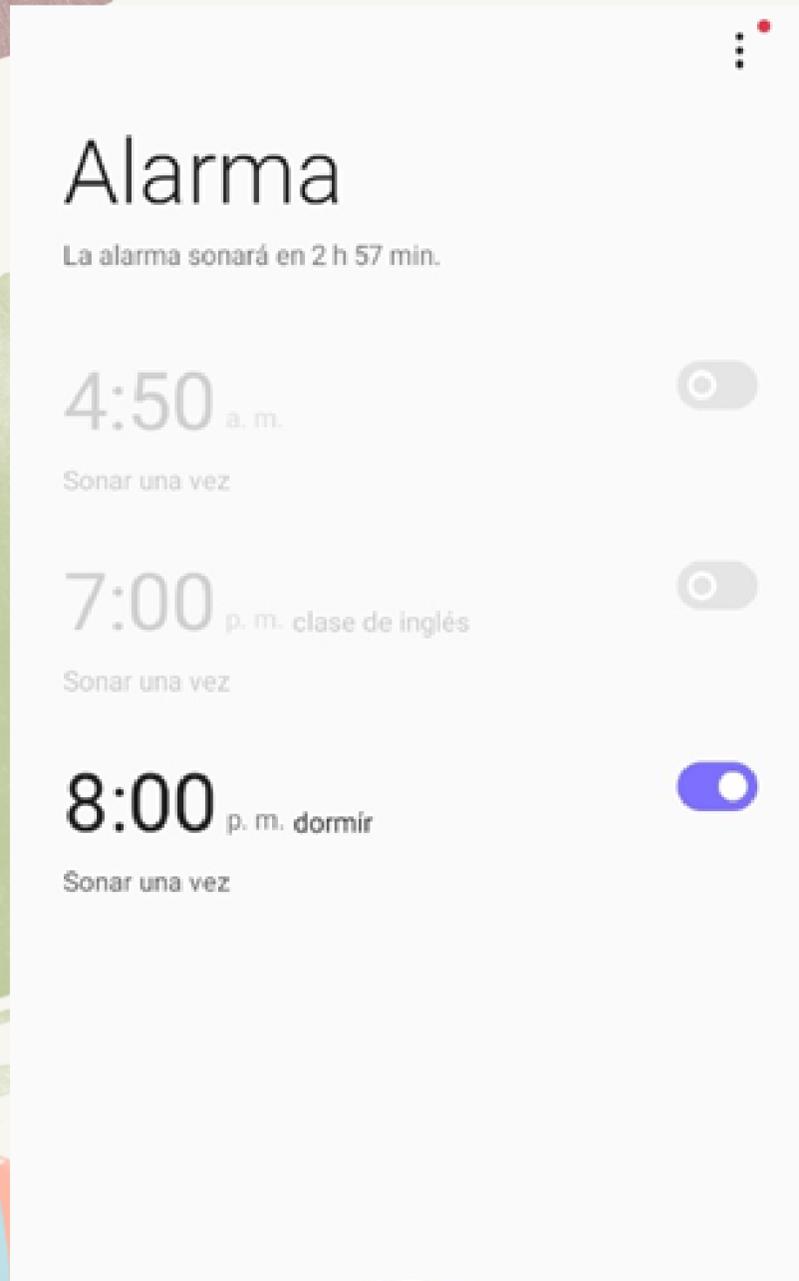
EQUILIBRIO EMOCIONAL

Dormir bien nos permite tener un **estilo de vida saludable** y un estado emocional adecuado, lo que nos permitirá socializar mejor.

Fuente: Ciencia UNAM

UNIVERSUM MUSEO

EVIDENCIAS



CONCLUSIONES

Para concluir, puedo decir que este proyecto alcanzo con mis expectativas en cuanto a resultados, me siento muy feliz de poder dormir mis horas completas y sobre todo que me volví una persona organizada, que empezó a realizar actividades que antes no realizaba por creía que no contaba con tiempo suficiente, ahora me pude dar cuenta que hay tiempo para todo.

Por otro lado, resalto lo importante que es dormir las 8 horas completas para cuidar nuestra salud física y mental como veníamos diciendo anteriormente los trastornos del sueño son uno de los problemas de salud más relevantes en la sociedad. El sueño no es solo un factor determinante de la salud, sino también un factor promotor de la buena calidad de vida.

¡MUCHAS
GRACIAS!

