

3ra Sesión de "Tu hora de salud y bienestar"

Higiene del sueño y hábitos de vida saludable

Hola, Fran Nicolas. Cuando envíe este formulario, el propietario verá su nombre y dirección de correo electrónico.

* Obligatorio

1. Nombre * 

FRAN NICOLAS FUENTES RODRIGUEZ

2. Cargo * 

Orientador Emprendimiento

3. ¿Qué es el sueño? (1 Punto) * 

- ☐ A. Un estado de inconsciencia total del cerebro
- ☒ B. Un proceso fisiológico activo y esencial para la salud
- ☐ C. Solo un momento de descanso físico
- ☐ D. Una actividad que no influye en la salud

4. ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para un adulto sano? (1 Punto) *



- ☐ A. 5–6 horas
- ☒ B. 6–7 horas
- ☐ C. 7–9 horas
- ☐ D. Más de 10 horas

5. **¿Qué hormona se conoce como la “hormona del sueño”?** (1 Punto) * 

- ☐ A. Cortisol
- ☐ B. Insulina
- ☒ C. Melatonina
- ☐ D. Grelina

6. **¿Cuál de los siguientes hábitos favorece tanto el sueño como la salud general?** (1 Punto) * 

- ☐ A. Comer en exceso antes de dormir
- ☒ B. Actividad física regular
- ☐ C. Uso prolongado de pantallas en la noche
- ☐ D. Dormir a cualquier hora

7. **¿Cual habito de vida saludable tiene implementado en su vida?** (1 Punto) * 

- ☐ Dormir de 7 a 9 horas al dia
- ☐ Ejercicio regular

☐ No consumo de alcohol ni cigarrillo.

☒ Manejo del estres y las emociones

8. Indique su nivel de satisfacción con este espacio (1 Punto) * 



Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.

Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial [Crear mi propio formulario](#)
[Privacidad y cookies](#) | [Términos de uso](#)