

L U M B R E



Mini-proyecto de bienestar: medir, intervenir y rendir cuentas

Grado: 5

Materia: Optativas

06/10/2026

Antes de empezar

Hipótesis con operación de medición, línea base de siete días, intervención de una sola variable con registro de adherencia, comparación con instrumento gemelo y reporte de una página con lo que fallo.

QUÉ APRENDERÁS

- Diseñar y ejecutar un micro-experimento de bienestar propio: hipótesis medible, línea base, intervención de una variable, medición de salida gemela y reporte honesto con adherencia y limitaciones.

El experimento más difícil de tu vida eres tú: por eso vale la pena hacerlo bien

Lo que vas a dominar

Evaluación integradora de la ruta: diseñas y corres un micro-experimento personal o comunitario de bienestar: una línea base, UNA intervención, una medición de salida y un reporte honesto que incluya lo que no funcionó. Aquí se ve si aprendiste la herramienta de la OA anterior (registrar sin mentirse) y si puedes aplicarla como lo haría un equipo de salud pública: con protocolo, con ética mínima y con resultados que otros podrían repetir. Producto final: reporte de una página + conclusión accionable para ti o para el grupo.



Imagen libre de Wikimedia Commons (CC BY-SA 4.0, autor: Sophiedidacressources)

VIDEO

Recurso educativo 1. Línea base para la medición de desempeño

Video de apoyo verificado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=Bin31Jd80Fc>

La ruta del micro-experimento, en cinco pasos

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

1. De la buena intención al reporte honesto



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

2. Las tres formas honestas de terminar tu experimento



Practica ahora

3. La adherencia (9 de 14 días cumplidos) se reporta porque...

- ☐ es requisito burocrático del formato
- ☐ un resultado "a medias cumplido" solo permite conclusiones a medias: es parte de la lectura del dato
- ☐ para que el maestro vea el esfuerzo

4. Tu experimento no muestra cambio. El reporte honesto concluye...

- ☐ que el hábito no sirve para nadie
- ☐ que en ti, con este instrumento y esas condiciones, no se observó el efecto esperado: hay que revisar hipótesis, medición o adherencia
- ☐ que los datos están mal

5. En tu semana de línea base dormiste: 6.5, 7, 5.5, 6, 8, 9, 4.5 horas. ¿CUÁL es el promedio de la semana (redondeado a décima)?

Respuesta:

6. Antes de empezar el experimento conviene decidir qué harás con los datos: a quién los muestras y qué prometes no hacer con ellos (comparar o exponer a nadie).

☐ Verdadero

☐ Falso

7. Redacta hoy tu hipótesis con su operación de medición (qué número va a cambiar y con qué instrumento lo vas a saber) y pide a un compañero que la lea como auditor hostil antes de iniciar la línea base.

¿Tu auditor encontró una forma de que el resultado "salga bien" pase aunque no pase (medir solo los días fáciles)? Tapar esa fuga hoy es mitad del trabajo.

Autoevalúate

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

**8. Micro-experimento de
bienestar**



Para mirarlo de otra manera

Explicámelo más fácil

La prueba de la camiseta: cómo saber si algo te funciona de verdad

Imagina que compras una camiseta "inteligente" que promete darte energía. ¿Cómo sabrías si funciona? Si la pones un mes y "te sientes bien", no sabes nada: pudo ser el noviazgo nuevo, el partido ganado o la fe en la etiqueta. La forma barata de saberlo es la que usa tu mini-proyecto: mides primero una semana sin la camiseta (línea base), la pones dos semanas midiendo igual, y la vuelves a quitar midiendo otra semana (regreso): si la energía sube con la camiseta puesta y baja con la camiseta guardada, tienes evidencia real; si no se mueve o se mueve al revés, la camiseta es una camiseta. Eso que acabas de diseñar en tu cabeza es un experimento con control: solo que el sujeto eres tú.

Muéstrame el reporte con un cuadro

Sección	Qué lleva	Se pone así
pregunta	qué hipótesis y por qué te importa	"¿8 h fijas bajan mi tiempo de concentración?"
método	instrumento, momentos, adherencia	"app + tarea cronometrada; cumplí 11/14"
resultado	promedios y gráfica antes/después	"6.6 a 7.9 h; tiempo: -34 s"
fallas	días rotos, ruido, limitaciones	"viernes 4.5 h; exámenes la semana 2"
siguiente	ajuste o decisión	"pruebo siesta de 20 min"

Cinco secciones, una página: el orden del cuadro es literalmente el orden del reporte. Si alguna sección queda vacía, no es falta de espacio: es falta de trabajo ahí: normalmente en "fallas", que es la que separa el experimento del post de redes.

Práctica

9. Tu amiga hace lo mismo que tú "y a ella le funcionó en tres días". Tu mejor respuesta como experimentador es...

- ☐ creerle porque es caso real
- ☐ preguntarle qué midió y contra qué: sin medición gemela, es un testimonio (valioso como historia, no como prueba)
- ☐ repetir su método exacto sin cambios

10. Un micro-experimento personal puede usarse como evidencia para recomendar el hábito a toda la escuela.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Referencia curricular

Grado:	5
Materia:	Optativas

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/prepa3-opt5-salud-2>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat