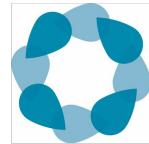


UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA



Fundación  
Aprende con  
**REYHAN**



RÍO ARRONTE  
FUNDACIÓN

# GUÍA DE NAVEGACIÓN

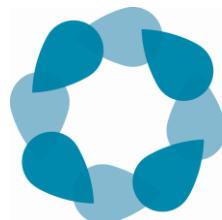
Aprende con Reyhan:  
Curso de Síndrome Metabólico para  
población en general.



## Agradecimientos:



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA

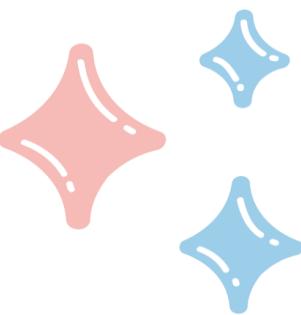
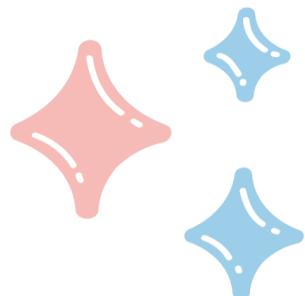


RÍO ARRONTE  
FUNDACIÓN



# Índice

- 1 Acceso al curso.**
- 2 Contenido del curso.**
- 3 Cuestionario inicial de hábitos.**
- 4 Evaluación inicial de conocimientos.**
- 5 Sesiones del curso.**
- 6 Cerrar sesión.**
- 7 Evaluación final de conocimientos.**
- 8 Cuestionario final de hábitos.**
- 9 Links de acceso.**



1

## Acceso al curso 1.



**Paso 1:** Ingresa al siguiente link:

[https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page\\_id=324](https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324)

**Paso 2:** En la página principal, da “clic” en “Iniciar sesión.”

A screenshot of a website titled "Mi cuenta". At the top, there is a navigation bar with links: "Inicio", "Todos los cursos", "Contacto y preguntas frecuentes", and "Mi cuenta". On the left side, there is a logo for "Fundación aprende con REYHAN" featuring a cartoon character. The main content area has a dark background with a white circular graphic in the center containing illustrations of a tomato, an avocado, an apple, a banana, and a carrot. Below this graphic, there is a blue button with the text "Iniciar sesión" and a pink arrow pointing towards it from the bottom right. The text "Aquí puedes revisar los avances y certificados de los cursos que has realizado en la plataforma" is visible above the button.

**Paso 3.** Ingresa el nombre de usuario y contraseña previamente proporcionados.

**Iniciar sesión**

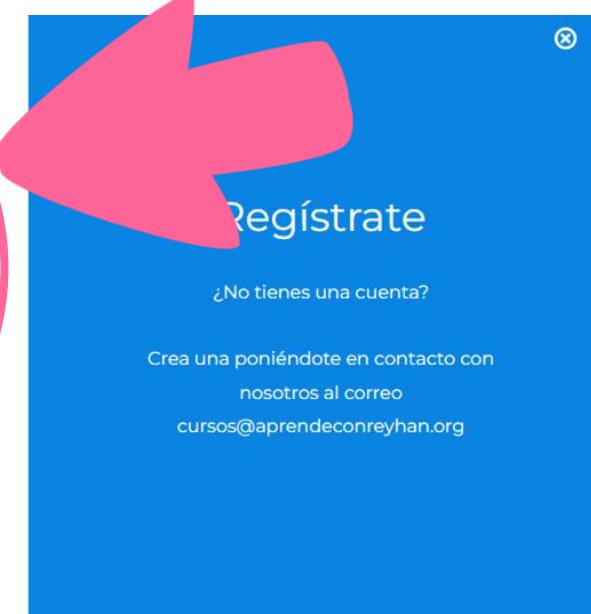
Nombre de usuario o correo electrónico

Contraseña

Recuérdame

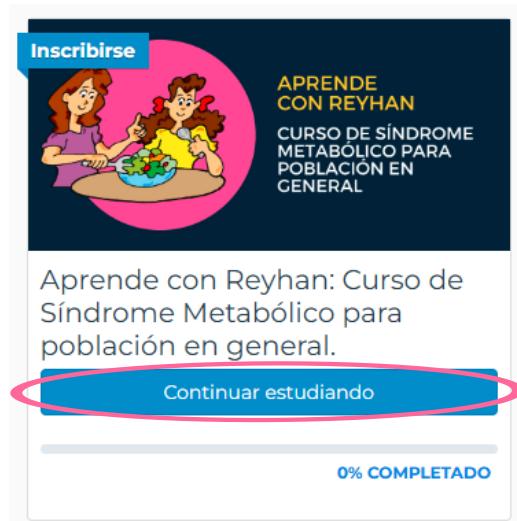
**Acceder**





**Nota:** Es importante no cambiar la contraseña, ya que, en caso de olvido no se podrá recuperar.

**Paso 4.** Selecciona el curso "Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general" dando “clic” en “Enroll Now” .



**Paso 5.** En algunos casos tendrás que acceder al curso dando “clic” en “Apuntarme”. Solo vuelve a colocar tu usuario y contraseña proporcionados.



The image features a circular illustration on the left showing two women: one in a purple shirt and another in a yellow shirt, both smiling and interacting with a bowl of salad. To the right of the circle, the text reads:

**APRENDE  
CON REYHAN**

**CURSO DE SÍNDROME  
METABÓLICO PARA  
POBLACIÓN EN  
GENERAL**

Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general.

Estado actual	Precio	Primeros pasos
<b>NO INSCRITO</b>	<b>Gratis</b>	<b>Apuntarme</b>



**Paso 6.** Deberás dar “clic” en cada una de las secciones de la página principal para conocer en qué consiste el curso.

- ✓ Bienvenida.
- ✓ Introducción.
- ✓ Objetivo general del curso.
- ✓ Objetivos de las sesiones.
- ✓ Requisitos.
- ✓ Forma de evaluación.



## Bienvenida (o):

Le damos la más cordial bienvenida al **“Curso de Síndrome Metabólico para población en general”** que la Fundación Aprende con Reyhan pone a tu disposición a través de la Plataforma Aprende con Reyhan.

El curso le brindará las herramientas necesarias para conocer el síndrome metabólico, sus causas y su tratamiento. Igualmente aprenderá sobre hábitos de alimentación adecuados, que le permitirán ponerlos en práctica con la intención de mejorar su salud y bienestar físico previniendo enfermedades no trasmitibles como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico.

El curso se compone de **8 sesiones** en total, con una **duración global del curso de 20 horas**. En cada sesión encontrará información en texto, así como videos y temas de blog que le facilitarán la comprensión de los temas. Además, resolverá cuestionarios y evaluaciones para conocer su avance y reforzar los aprendizajes.

- + Introducción
- + Objetivo general del curso:
- + Objetivos de las sesiones:
- + Requisitos
- + Forma de evaluación

Esperamos que con el presente curso/taller sus conocimientos sobre el Síndrome Metabólico mejoren sus hábitos de alimentación, actividad física y tome mejores decisiones en beneficio de su salud.

**Paso 7.** Al final de la página principal puedes observar el contenido del curso:

- ✓ Cuestionario inicial de hábitos.
- ✓ Evaluación inicial de conocimientos.
- ✓ 8 sesiones psicoeducativas.
- ✓ Cuestionario final de hábitos.
- ✓ Evaluación final de conocimientos.

**Paso 8.** Para que des inicio al curso da “clic” y contesta el “Cuestionarios iniciales de hábitos”.



RÍO ARRONTE  
FUNDACIÓN

#### Contenido del Curso

Expandir todo

- Cuestionarios iniciales de hábitos.
- Evaluación Inicial de Conocimientos.  
1 Cuestionario  
 Expandir
- Sesión 1: Definición del síndrome metabólico.  
11 Temas | 1 Cuestionario  
 Expandir



**3**

## Cuestionario inicial de hábitos.

**Paso 9.** Se abrirá una ventana donde deberás dar “clic” en el “Cuestionario 1”. Se te solicitará usuario y contraseña, coloca los mismos.

## Cuestionarios iniciales de hábitos.

Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general. > Cuestionarios inici...

EN PROGRESO

Antes de comenzar el curso, debes acceder a los siguientes cuestionarios iniciales de hábitos.

Cuestionario 1

Cuestionario 3

Cuestionario 5

Cuestionario 2

Cuestionario 4

Cuestionario 6



## Paso 10. Responde las preguntas del “Cuestionario 1” de acuerdo a tu situación.

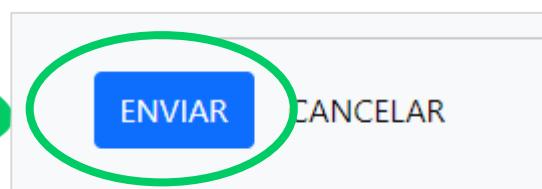


1. Pensando en el jefe o jefa de hogar, ¿cuál fue el último año de estudios que aprobó en la escuela?

- Sin Instrucción
- Preescolar
- Primaria Incompleta
- Primaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Secundaria Completa
- Preparatoria Incompleta
- Preparatoria Completa
- Licenciatura Incompleta
- Licenciatura Completa



## Paso 11. Al terminar de responder el “Cuestionario 1”, da “clic” en “Enviar”; después, da “clic” en “Terminar”.



Cuestionario 1  
Instrucciones  
Marca la respuesta que corresponda a tu situación actual.

Nivel socioeconómico: A/B  
Comienza por contestar el cuestionario.

**TERMINAR**

La plataforma te redirigirá a los cuestionarios que debes contestar.

**Paso 12.** Continua con el “Cuestionario 2”; y así sucesivamente contesta los demás cuestionarios dando “clic” en “Enviar” y después en “Terminar”. Debes contestar 12 Cuestionarios.

Cuestionarios

Por favor accede a contestar los siguientes cuestionarios.

The screenshot shows a grid of three questionnaires. Each has a thumbnail image and a title. Below each title is a button labeled 'ENTRAR' and a link labeled 'Bitácora'. The second questionnaire, 'Cuestionario 2', is highlighted with a green circle and a large green arrow pointing towards it.

Thumbnail	Cuestionario 1	Cuestionario 2	Cuestionario 3
Thumbnail	ENTRAR	ENTRAR	ENTRAR
Thumbnail	Bitácora	Bitácora	Activar Windows Ve a Configuración Bitácora

\*Lee cuidadosamente las instrucciones de cada cuestionario y responde con veracidad y honestidad.

**Nota:** En caso de que no puedas acceder a los cuestionarios mediante el curso, puedes ingresar directamente a ellos en el link:

<https://aprendeconreyhan.org/cuestionarios/index.php>





**Paso 13:** Al terminar los 12 cuestionarios, dirígete nuevamente a la página del curso:  
[https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page\\_id=324](https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324), coloca tu usuario y contraseña cada vez que ingreses.



**4**

## Evaluación inicial de conocimientos.

**Paso 14:** Da “clic” y responde la “Evaluación inicial de conocimientos”.



Evaluación Inicial de Conocimientos.  
1 Cuestionario

Expandir

**Paso 15:** Posteriormente deberás acceder en “Empezar cuestionario”.

## Evaluación Inicial de Conocimientos.

Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general. > Evaluación Inicial ...

EN PROGRESO

### Contenido de la Lección

Evaluación Inicial de Conocimientos, CSM.



**Paso 16:** A continuación, se desplegarán las preguntas de la “Evaluación inicial de conocimientos”, contéstalas y da “clic” en “Siguiente”. Al final podrás visualizar la puntuación obtenida.

1.- ¿El índice de masa corporal (IMC) es la relación que existe entre el peso y la estatura (m) al cuadrado?

- A) Verdadero.
- B) Falso.

Siguiente

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2. > Evaluación inicial de conocimientos. > Evaluación i...

#### Resultados

34 de 35 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:04:56

You have reached 34 of 35 point(s), (97.14%)

Puntuación media  63.92%

Tu puntuación  97.14%

Categorías



\*Al contestar todos los cuestionarios y la evaluación inicial, podrás comenzar con la “Sesión 1: Definición del Síndrome Metabólico”.

**Paso 17:** Debes dar “clic” en la “Sesión 1.”

Sesión 1: Definición del síndrome metabólico.  
11 Temas | 1 Cuestionario

Expandir

**Paso 18:** Se desplegará una ventana con la información de la “Sesión 1”.



### Sesión 1: Definición del síndrome metabólico.

Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general. > Sesión 1: Definició...

EN PROGRESO



#### OBJETIVO:

El objetivo de esta sesión es que los usuarios conozcan qué es el síndrome metabólico, como se define y los diferentes componentes que hacen de esta enfermedad tan compleja.

**Paso 19:** Posteriormente debes ir a la parte inferior para revisar el contenido de la primera sesión y da “clic” en el primer apartado.

## ¡COMENCEMOS!

Da clic en el botón  
**“¿Qué es el Síndrome Metabólico?”**  
para empezar la Sesión 1.



**Contenido de la Lección**

0% COMPLETADO | 0/11 pasos

- ¿Qué es el Síndrome Metabólico?
- Definiciones del Síndrome Metabólico.



## Paso 20: Lee los textos de las sesiones con atención y escucha los audios disponibles dando “clic” en el botón “Play”.

El término de síndrome metabólico fue establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1998.

(Fragozo-Ramos, M., 2021).



Escuchar audio:



## Paso 21: Si por alguna razón quieres regresar, continuar, o en su caso volver al inicio de la lección, al final de cada página puedes dar “clic” en los botones azules “Lección anterior”, “Siguiente Tema”, según lo que deseas realizar.

No olvides dar clic en el **botón:**  
**«Marcar como completado»**  
para terminar el tema de esta sesión.

[Anterior Lección](#)

[Volver a la Lección](#)

[Siguiente Tema](#)

**Paso 22:** Da “clic” en “Marcar como Completado”, esto significa que has leído los textos, escuchado los audios y videos mostrados en la sesión.



**Paso 23:** Al final de cada sesión se encuentra disponible un resumen que puedes descargar, dando “clic” en el botón azul.



A continuación, encontrarás el resumen de la sesión, da clic en la imagen para abrirlo y descargarlo.



Paso 24: Al finalizar cada sesión te aparecerán las referencias utilizadas en los contenidos, así como un apartado que indica que has finalizado la sesión.

## Referencias.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Sesión 1 A: Plataforma tecnológico... COMPLETADO

Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables*.  
<https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>



**¡Felicidades!**

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes. > Sesión 1: Calculadora d... EN PROGRESO

Has concluido el contenido de la sesión 1 del curso uno.



**Paso 25:** Al terminar cada una de las sesiones realiza la “Evaluación de conocimientos” correspondiente, para esto, dirígete del lado izquierdo y baja con el cursor la barrita y da “clic” sobre la evaluación.



Aprendé con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general.

- Definiciones del Síndrome Metabólico.
- Componentes.
- Obesidad.
- Dislipidemia.
- Hipertensión arterial.
- Resistencia a la insulina.
- Hiperglicemia.
- Resumen.
- Referencias.
- ¡Felicitaciones!
- Evaluación de Conocimientos Sesión 1, CSM.

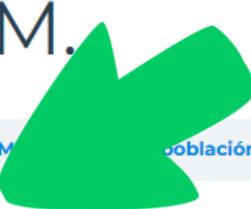
Éste tiene su origen en el sobrepeso y la obesidad ya que, al asociarse a una inflamación crónica, es un factor importante en el desarrollo de la resistencia a la insulina.

Y ésta, a su vez, desencadena enfermedades concomitantes asociadas al síndrome metabólico como la dislipemia, la hipertensión o la glucosa alta.

Escuchar audio: [play icon] 00:00 [volume icon] 00:00

**Paso 26:** Da “clic” en “Empezar cuestionario”.

## Evaluación de Conocimientos Sesión 1, CSM.



Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general. > Sesión 1: Definición del síndrome me...

Empezar Cuestionario



## Paso 27: Da “clic” en “Siguiente” para que puedas avanzar en la evaluación.

1.- Es la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y se realiza con el objetivo de mejorar o mantener los componentes de la aptitud física.

- A) Actividad física.
- B) Actividades recreativas.
- C) Ejercicio.
- D) Ejercicio anaeróbico.

Siguiente



## Paso 28: Al responder todas las preguntas da “clic” en “Finalizar cuestionario”, de esta forma podrás visualizar tu puntuación. Finalmente da “clic” en “Pulsa aquí para continuar”.

10.- La actividad física mejora el rendimiento académico, la calidad del sueño, la salud física y mental.

- A) Verdadero.
- B) Falso.

Atrás

10 de 10 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:01:06

You have reached 10 of 10 point(s), (100%)

View Preguntas

Reiniciar Cuestionario

Pulsa aquí para continuar



Finalizar Cuestionario



**Nota:** En todas las sesiones lee los textos, escucha los audios, ve los videos y realiza las actividades que se te piden en la plataforma. Recuerda “Marcar como completado” y realizar las evaluaciones de cada sesión antes de avanzar a la siguiente.



\*Al avanzar o finalizar cada sesión accede a la parte superior derecha y da “clic” en “Cerrar sesión”.

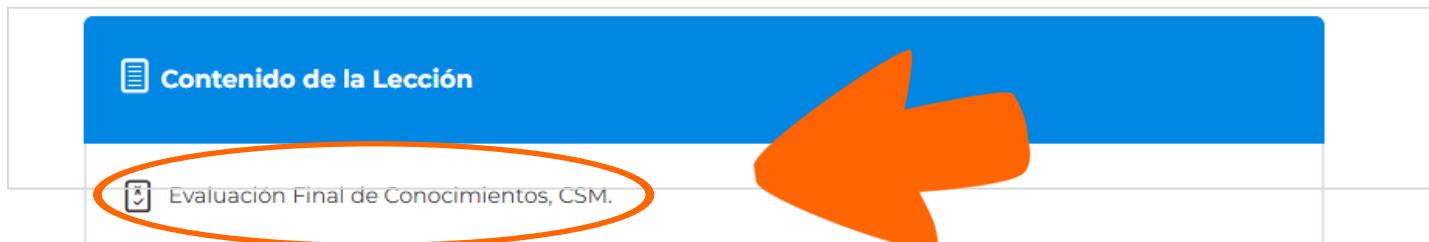
The screenshot shows a course interface from LearnDash Academy. At the top, there's a progress bar indicating '0% COMPLETADO' with '0/123 pasos'. Below it, a navigation bar includes 'Anterior Tema', 'Marcar como completado', and a user profile icon with the name 'Hola juan!'. On the right, there are buttons for 'Inicio del Curso' and 'Cerrar sesión', with the latter being highlighted by a large yellow arrow. The main content area features the title 'Componentes.' and a sub-section titled 'Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general. > Sesión 1: Definición... EN PROGRESO'. The text below discusses the components of metabolic syndrome, mentioning central obesity, dyslipidemia, hypertension, insulin resistance, and hyperglycemia. To the right of the text are decorative yellow stars. On the left, a sidebar lists course modules: ¿Qué es el Síndrome Metabólico?, Definiciones del Síndrome Metabólico, Componentes (which is selected), Obesidad, Dislipidemia, Hipertensión arterial, Resistencia a la insulina, Hiperglicemia, Resumen, Referencias, ¡Felicitaciones!, and Evaluación de Conocimientos Sesión 1, CSM.



## 7

# Evaluación final de conocimientos.

**Paso 29:** Después de revisar la sesión 8 “Calculadora de Aprende con Reyhan” del curso, responde la "Evaluación Final de Conocimientos".



**Paso 30:** Posteriormente deberás acceder en “Empezar cuestionario”.



**Paso 31:** Contesta las preguntas y da “Siguiente”, al final podrás visualizar la puntuación obtenida.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Evaluación final de conocimientos.

1.- ¿El índice de masa corporal (IMC) es la relación que existe entre el peso y la estatura (m) al cuadrado?

- A) Verdadero.
- B) Falso.



## Evaluación final de conocimientos.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2. > Evaluación inicial de conocimientos. > Evaluación i...

### Resultados

34 de 35 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:04:56

You have reached 34 of 35 point(s), (97.14%)

Puntuación media  63.92%

Tu puntuación  97.14%

Categorías



**Paso 32:** Una vez que terminaste de revisar y realizar las 8 sesiones y las evaluaciones contesta los “Cuestionarios finales de hábitos”. Para comenzar da “clic” en el apartado “Cuestionario final de hábitos”.



## Cuestionario final de hábitos.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Cuestionario final de hábitos.

EN PROGRESO

Antes de finalizar el curso, debes acceder a los siguientes cuestionarios de evaluación final



**Paso 33:** Da “clic” en el “Cuestionario 1”, coloca el mismo usuario y contraseña proporcionados. Recuerda continuar con el “Cuestionario 2” y así sucesivamente hasta completar los 12 cuestionarios.





# ¡Tu salud merece tu esfuerzo!



♥ Diviértete.

♥ Aprende.



♥ Practica.

♥ Mejora.

- Link de acceso al curso "Aprende con Reyhan: Curso de Síndrome Metabólico para población en general.": <https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-courses=aprende-con-reyhan-curso-de-sindrome-metabolico-para-poblacion-en-general>
- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora Aprende con Reyhan”: <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>
- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora nutricional

Aprende con Reyhan” desde Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.aprendeconreyhan.calculadora>

- Link de acceso directo a la “Calculadora nutricional” que evalúa el nivel de actividad física y la alimentación: <https://aprendeconreyhan.org/calculadora/login.php>
- Link directo del “Cuestionario de hábitos”: <https://aprendeconreyhan.org/cuestionarios/index.php>
- Link de la Fundación Aprende con Reyhan: <https://aprendeconreyhan.org/>
- Correo para dudas y sugerencias: [aprendeconreyhan@correo.xoc.uam.mx](mailto:aprendeconreyhan@correo.xoc.uam.mx)
- Número de celular para dudas y comentarios: 5534889896

