



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO

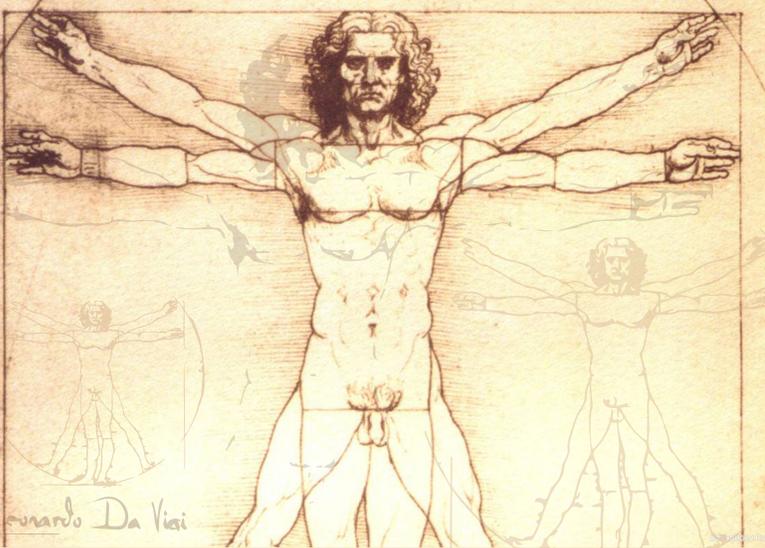


Programa Institucional
Actividades de Educación

para una **Vida Saludable**

Unidad 3

**Salud física
y emocional**



Lic. Suhail Velázquez Cortés

<http://www.uaeh.edu.mx/virtual>

Actividad 3.7 Concepto de Salud Física, Emocional, Mental y Espiritual.

El concepto de salud general está conformado por 4 áreas:



La Salud Física, debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera.

Dicha salud física, se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental.



Deporte

Incrementa Valores	Proporciona	Evita
Trabajo en Equipo	Relajación	Sedentarismo
Honestidad	Resistencia	Reduce el tiempo destinado a la TV
Tolerancia	Fuerza Muscular	Reduce el tiempo destinado a
Confianza	Flexibilidad	

Buena Alimentación



Debe ser	Implica	Comer
Suficiente	Tomar líquidos	Lácteos de manera moderada
Completa	Representa el 60% del peso corporal	Consumir a diario frutas y verduras
Armónica	Transporta alimentos	Retirar las grasa de las carnes rojas
Adecuada	Protege, limpia y lubrica	Disminuir azúcar y sal

Nuestro cuerpo debemos ejercitarlo, cuidar, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar la calidad de nuestra vida.





Y por último, se abordara el área emocional y mental.



La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ejemplo: en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad.

También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida.



La salud emocional es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores.

Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.



La **salud espiritual** implica la reflexión de nuestras creencias.



Conclusión



Lograr un estado de bienestar, armonía y equilibrio en estas áreas nos dará la habilidad para funcionar de manera óptima como ser humano y tener la energía y vitalidad para ser altamente productivos y exitosos en cualquier área de nuestra vida.

Bibliografía

Superación Personal (s/a) “La salud física, mental y emocional nos permite gozar lo bello de la vida”, disponible en <http://www.exito-motivacion-y-superacionpersonal.com/salud.html>



Equilibrio Emocional, disponible en <http://equilibrioemocional.com.ar/cursos/ejercicios/>