

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS  
Y ADMINISTRATIVAS  
CARRERA DE ECONOMÍA**

**HABILIDADES PARA LA VIDA**  
**Ing. SANDRA HUILCAPI PEÑAFIEL M.D.E.**

# **CONTENIDO**

## **UNIDAD II**

### **AUTOCUIDADO FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL**

#### **2 1 AUTOCUIDADO FÍSICO**

**2.1.1 SALUD E HIGIENE PERSONAL**

**2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO**

**2.1.3 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

#### **2.2 AUTOCUIDADO EMOCIONAL**

**2.2.1 ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE**

**2.2.2 MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD**

# **CONTENIDO**

## **UNIDAD II**

### **AUTOCUIDADO FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL**

#### **2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL**

##### **2.3.1 ADAPTACIÓN AL MEDIO AMBIENTE**

##### **2.3.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL**

#### **2.4 PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS**

##### **2.4.1 CAUSAS Y CONSECUENCIAS**

##### **2.4.2 ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN**

## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

En la era moderna, estamos constantemente conectados y saturados de información, lo que puede resultar en altos niveles de estrés y agotamiento. En medio de nuestras ajetreadas vidas, es fundamental encontrar tiempo para cuidarnos a nosotros mismos. En este artículo, exploraremos estrategias de autocuidado que nos ayudarán a encontrar un equilibrio saludable en medio del ajetreo diario

## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

Descubriremos cómo el tiempo para uno mismo puede ser una herramienta poderosa para recargar nuestras energías y mejorar nuestra calidad de vida. Acompáñanos en este viaje hacia el autodescubrimiento y aprendamos juntos cómo priorizar nuestra propia salud y bienestar en la era moderna.

## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

¿Cuáles son las estrategias para el autocuidado?

Las estrategias para el autocuidado son acciones que una persona puede tomar para mantener su bienestar físico, mental y emocional. Estas estrategias son importantes para prevenir el agotamiento, reducir el estrés y promover una vida saludable. Algunas de las estrategias comunes para el autocuidado incluyen:

## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

¿Cuáles son las estrategias para el autocuidado?

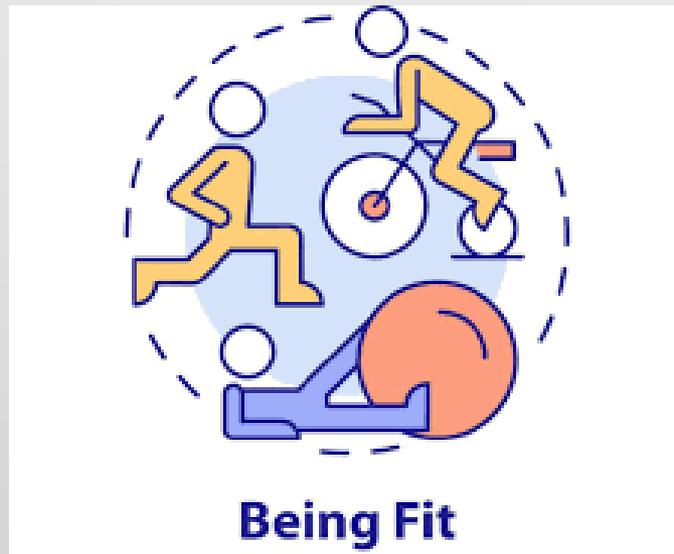
1. Alimentación saludable:



## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

¿Cuáles son las estrategias para el autocuidado?

2. Ejercicio regular:



## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

¿Cuáles son las estrategias para el autocuidado?

3. Descanso adecuado:



## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

¿Cuáles son las estrategias para el autocuidado?

4. Manejo del estrés:



## 2.2.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

¿Cuáles son las estrategias para el autocuidado?

5. Establecer límites:

