

**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**

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

TAREA GRUPAL DE LOS ESTUDIANTES