

**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



2.1 AUTOCUIDADO FÍSICO

El autocuidado es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)

2.1 AUTOCUIDADO FÍSICO

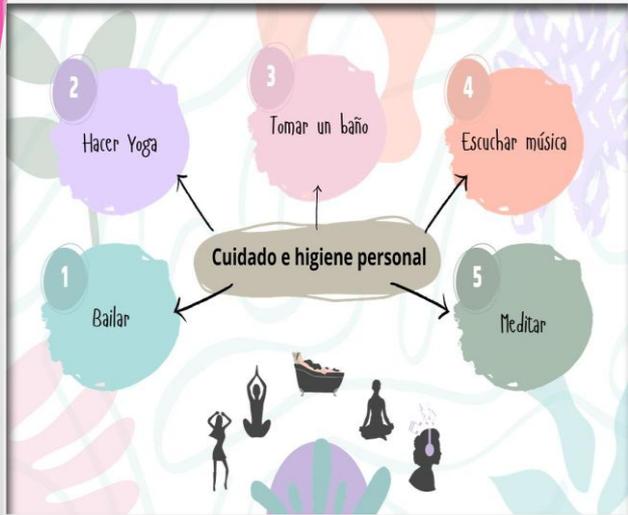
El autocuidado físico es el conjunto de acciones que una persona realiza para cuidar su cuerpo y mantener su bienestar:

SALUD E HIGIENE PERSONAL



La higiene personal se refiere al conjunto de prácticas que realizamos diariamente para cuidar y limpiar nuestro cuerpo.

SALUD E HIGIENE PERSONAL



BENEFICIOS DE LA HIGIENE PERSONAL

Mantenerse saludable es el beneficio más importante de la higiene personal. La suciedad es uno de los principales factores de riesgo para la salud, causante de todo tipo de infecciones y enfermedades

2.1.1 SALUD E HIGIENE PERSONAL

BENEFICIOS DE LA HIGIENE PERSONAL

Estos son los beneficios más relevantes de mantener una buena higiene personal:

- Prevención de enfermedades
- Prevención del dolor
- Éxito profesional

2.1.1 SALUD E HIGIENE PERSONAL

BENEFICIOS DE LA HIGIENE PERSONAL

Los buenos hábitos de higiene personal están directamente relacionados con menos enfermedades y mejor salud. Sin embargo, los malos hábitos de higiene personal pueden provocar algunos efectos secundarios menores, como el olor corporal y la piel grasosa. También pueden conducir a problemas más serios o incluso graves.