

**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

AUTOCUIDADO EMOCIONAL



CONTACTO CON LA NATURALEZA



VITAMINA D



30 JOURNALING



LEER LIBROS QUE NUTRAN TU ALMA



MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE



TERAPIA, COACHING O APOYO EMOCIONAL

www.muchosus.com

2.2 AUTOCUIDADO EMOCIONAL

El autocuidado emocional es un conjunto de acciones que se realizan para mantener y mejorar el bienestar emocional. Consiste en reconocer y validar las emociones, entenderlas y gestionarlas de forma saludable.

2.2 AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Algunas acciones que se pueden realizar para el autocuidado emocional son:

- Identificar pensamientos positivos y negativos
- Conocer los propios límites y comunicarlos de forma asertiva
- Cuidar la apariencia física
- Practicar ejercicios de respiración
- Mantener pensamientos positivos
- Realizar autorreflexión
- Practicar meditación
- Practicar autocompasión
- Manejar el estrés
- Construir relaciones saludables

TIPOS DE AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO FÍSICO



AUTOCUIDADO EMOCIONAL



AUTOCUIDADO MENTAL



AUTOCUIDADO SOCIAL



www.mental.com

2.2 AUTOCUIDADO EMOCIONAL

El autocuidado emocional es importante porque tiene un gran impacto en el bienestar general. No poner atención a las emociones puede tener graves repercusiones sobre la salud.

Si las técnicas de autocuidado emocional no son suficientes, se puede buscar la ayuda de un terapeuta.

2.2.1 ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE



► La adaptación al cambio y el aprendizaje son habilidades relacionadas que permiten a las personas y a las organizaciones crecer y mejorar continuamente:

► Adaptación al cambio

► Es la capacidad de transformarse para alcanzar un objetivo, y de hacerlo de manera versátil y sin resistencia. En el ámbito laboral, es una competencia indispensable para aprender nuevas formas de realizar el trabajo y adaptarse a las nuevas estrategias.

2.2.1 ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE



Aprendizaje

Es la capacidad de desarrollar nuevos conocimientos y destrezas, y de ampliar las capacidades técnicas y de comportamiento. El aprendizaje puede adoptar muchas formas, como la recopilación y análisis de datos, y las actividades que se llevan a cabo.

2.2.1 ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE

Para desarrollar la adaptabilidad al cambio, se pueden poner en práctica algunas estrategias, como: Aceptar el cambio, Mantener una mentalidad abierta, Practicar la atención consciente, Salirse de la zona de confort, Mejorar las habilidades de resolución de problemas.

2.2.1 ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE

Para que la adaptación al cambio sea efectiva, es importante que la organización sea flexible y esté preparada para los cambios imprevistos. También es fundamental que los profesionales tengan la capacidad de adaptación y que la organización tenga una gestión adecuada.