

**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**

## 2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL

El autocuidado social es una forma de cuidar de la salud y el bienestar a través de las relaciones con otras personas. Es importante porque la conexión con los demás es fundamental para la felicidad y para entender que no se está solo.

El autocuidado social: **consiste en la relación que tienes contigo y con los demás.** Cuando estás bien contigo también lo estás con los otros a través de la empatía y la solidaridad.

## 2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL

### Beneficios del autocuidado

- **Mejorar mi productividad:** Con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes. Si quieres dedicar el tiempo justo a los compromisos y tener más tiempo para las pasiones, entonces te recomiendo la lectura de nuestro artículo sobre [autocuidado en el trabajo](#).

## 2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL

### Beneficios del autocuidado

- **Mejorar mi productividad:** Con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes. Si quieres dedicar el tiempo justo a los compromisos y tener más tiempo para las pasiones, entonces te recomiendo la lectura de nuestro artículo sobre [autocuidado en el trabajo](#).

## 2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL

### Beneficios del autocuidado

- **Mejorar mi autoestima:** Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.

## 2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL

### Beneficios del autocuidado

- **Conocerme mejor:** Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos, descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, para entendernos mejor.
- **Tener más para dar:** Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás.

## 2.3.1 ADAPTACIÓN AL MEDIO SOCIAL

La adaptación al medio social es la capacidad de una persona o grupo para ajustarse a las normas y demandas de una sociedad, modificando sus comportamientos y patrones de pensamiento:

- Se trata de un proceso de acomodación, cooperación, compromiso y afrontamiento en relación con el entorno, los demás y uno mismo.
- Implica comprender y adoptar nuevas formas de interactuar y pensar, así como integrar los aspectos sociales, económicos y políticos de la cultura.

## 2.3.1 ADAPTACIÓN AL MEDIO SOCIAL

La adaptación al medio social es la capacidad de una persona o grupo para ajustarse a las normas y demandas de una sociedad, modificando sus comportamientos y patrones de pensamiento:

- Se trata de un proceso de acomodación, cooperación, compromiso y afrontamiento en relación con el entorno, los demás y uno mismo.
- Implica comprender y adoptar nuevas formas de interactuar y pensar, así como integrar los aspectos sociales, económicos y políticos de la cultura.