

UNIDAD DIDÁCTICA

“¿Es mi vida saludable?”

INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables son prácticas que responden a nuestras conductas y cultura de bienestar que, al llevarlas a cabo por un periodo de mediano a largo plazo, generan efectos positivos sobre nuestra salud mental, física, nutricional y social. Los hábitos saludables pueden contribuir a mantener nuestro bienestar, tener una actitud positiva además puede ayudar a mantener nuestra autoestima y mejora la autopercepción. Ya que tener hábitos saludables como consumir alimentos nutritivos, cumplir con nuestras horas de sueño, y mantenernos activos puede ayudarnos a mantener nuestro bienestar general.

Hablar de vida saludable no solamente hace referencia a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre salud física y salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea. Por ello se deben de promover los siguientes hábitos de vida saludable:

1. alimentación balanceada
2. actividades de estimulación cognitiva
3. realizar actividad física
4. fortalecer nuestras relaciones sociales
5. tener un sueño reparador

1. OBJETIVO

Promover en los usuarios mayor conciencia sobre los hábitos de vida saludable y su impacto en la salud.

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

1. Los usuarios logran identificar cuales son los hábitos de vida saludable y como promoverlos en su día a día.
2. Cada participante podrá replantearse aquellas rutinas a llevar a cabo en su día a día con el fin de tener una vida sana.

3. METODOLOGÍA



@AssbasaludESE

Fase inicial: actividad rompe hielo “pelota caliente” la profesional les explicara a los usuarios la dinámica a realizar con el fin de evaluar saberes previos frente a los hábitos de vida saludable, solicitándole a los usuarios realizarse en circulo. La facilitadora tendrá una pelota y dirá un dato sobre los hábitos de vida saludable, la lanzará a uno de los participantes y este debe imaginar que esta caliente, por lo que cada vez que le toque a un usuario deberá lanzarla lo más rápido posible, no sin antes decir un dato sobre los hábitos de vida saludable.

Fase central: Se realizará la actividad el semáforo de la vida saludable, explicándole a los usuarios aquellos alimentos que deben de consumirse frecuente, clasificándolos de color verde, los alimentos a consumir ocasionalmente de amarillo y alimentos a consumir esporádicamente de color rojo. Así cada participante lograra identificar la importancia de comer saludablemente.

Fase final: La profesional realizara ejercicios de activación física, orientada a la promoción de la salud física. Posteriormente los participantes se dividirán en pequeños grupos, la profesional entregara pitillos y lana con el fin de que cada grupo pase los pitillos a través de la lana de un extremo a otro, ganara el equipo que realice la actividad en el menor tiempo posible, este con el fin de potencializar sus habilidades cognitivas como praxias, gnosias y concentración.

4. MATERIALES:

Semáforo, alimentos, baje, pitillos, vasos, lana.

5. EVALUACIÓN:

Se pide a tres de los asistentes expresar como se sintieron durante el encuentro y qué aprendieron sobre el tema. A partir de allí, se darán conclusiones pertinentes.

6.REFERENCIAS

Herbalife Nutrition recuperado de <https://www.herbalife.com.pe/articulos/que-son-habitos-saludables-cuales-son-sus-beneficios/>

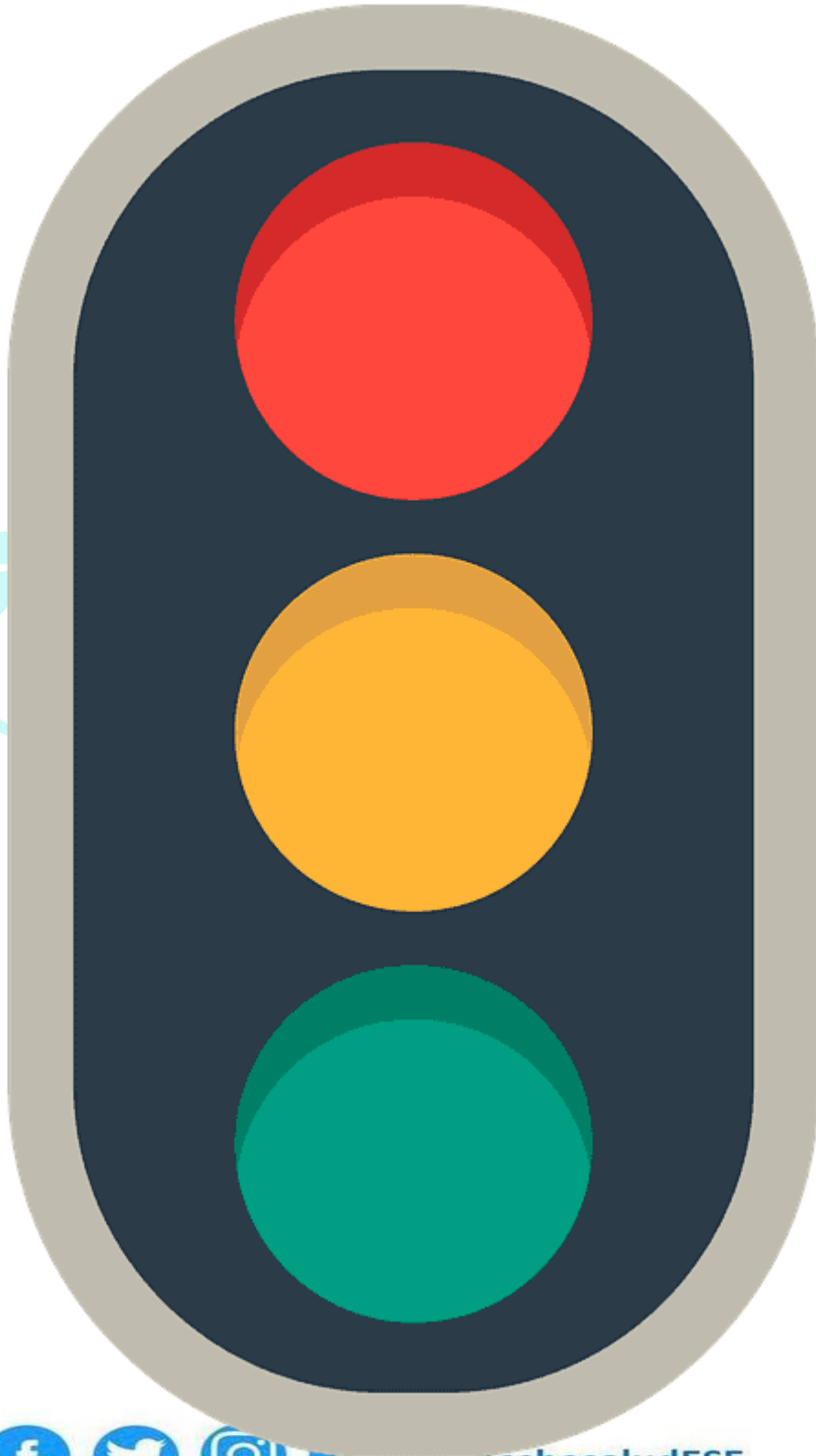
7.ELABORADA POR:

Vanesa Franco Castro
Psicóloga Estrategia PIC

8.ANEXOS:



@AssbasaludESE



id
E.S.E
vida



@AssbasaludESE