**CURSO: 3° MEDIO ASIGNATURA: CS. PARA LA CIUDADANIA**

**GUÍA N ° 1: “ RELACION ENTRE BIENESTAR Y SALUD”**

**NAME: .................................................................. GRADE: …………… DATE: ……/……/.2020**

**ACHIEVEMENT (**PONDERACIÓN**): 20%** de la evaluación final

**TOTAL, SCORE: 18 POINTS** **STUDENT SCORE:\_\_\_\_\_**

**PLAZO de ENTREGA: DESDE el 17/03/2020 hasta el 23/03/2020**

**Correo electrónico para enviar: jdelvalle@liceomixto.cl**

|  |
| --- |
| **Habilidad (Skill) :** Conocer**Objetivo de Aprendizaje (Learning Objetive):****OA 1**. Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana |

|  |
| --- |
| **Instrucciones:** 1. Los contenidos asociados a cada guía corresponderán a reforzamientos de aprendizajes.
2. La guía debe ser desarrollada individualmente por cada estudiante.
3. Cada guía será evaluada, y tendrá un porcentaje de ponderación sobre la calificación final.
4. Las respuestas y actividades deben ser desarrolladas en este mismo documento y luego ser enviado al profesor de asignatura.
5. Para enviar el archivo el estudiante deberá nombrarlo de la siguiente manera:

Curso-guia-1-asignatura-nombre-apellido**Ejemplos:****3°A-guia-1-ciencias para la ciudadanía-josefina-gonzalez**  |

**Relación entre bienestar y salud**

Estamos expuestos a elevados niveles de estrés y de no estar fortalecidos física y mentalmente, amenazan con dañar nuestro nivel de salud.

Muchas veces transcurrimos en nuestra vida cotidiana viviendo el día a día con gran prisa, rodeados de numerosos distractores externos y ocupaciones que a menudo no nos permiten vivir a plenitud el momento presente y darnos un genuino momento para nosotros mismos, dejando por ende en tercer o cuarto plano el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Es por todos sabido que en la actualidad estamos expuestos a constantes y elevados niveles de estrés en nuestro entorno, y de no encontrarnos en esos momentos fortalecidos física y mentalmente, amenazan con incidir desfavorablemente en nuestro nivel de salud, pudiendo traducirse, entre otras, en distintos tipos de afecciones y/o enfermedades mucho antes de lo que pensamos.

El concepto de salud tiene directa relación con este punto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de completo bienestar físico mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Si bien es cierto, el mantenimiento de nuestra salud transcurre dentro de un estado de permanente equilibrio, existen tres aspectos fundamentales, correspondientes a los tres niveles de bienestar definidos por la OMS, los cuales si nos decidimos a poner en práctica con regularidad, nos permitirán contar con un mejor y elevado nivel de salud, de modo integral y sin gran esfuerzo.

**Nuestro cuerpo:** Cuidar nuestro cuerpo es esencial. Puede sonar duro lo que voy a decir a continuación, pero, según mi experiencia personal, cuánto tú te ames es lo que se verá reflejado en tu cuerpo y tu salud física. Hechos tan sencillos como el beber agua diariamente, incluir en nuestra dieta porciones de frutas y verduras y acudir a controles de salud preventivos o consultar ante cualquier problema de salud, son señales de que nos amamos y cuidamos realmente. Por otro lado, realizar actividades físicas tan sencillas como una caminata vigorosa por 20 minutos diarios fortalecen enormemente nuestro sistema inmunológico y activan la liberación de endorfinas, que tienen directa relación con nuestra autoestima, la eliminación de estrés y una mayor sensación de alegría interna.

**Nuestra mente:** Cultivar nuestra mente es tan importante como el cuidado de nuestro cuerpo. Dado que la mente y cuerpo son una unidad, la salud puede considerarse, del mismo modo, como un estado interior. Permitirnos un espacio de conexión con nosotros mismos, en el cual cultivemos el descanso, el agradecimiento por lo que ya somos y tenemos y el tener claras nuestras fortalezas y talentos son poderosos factores protectores que influyen directamente en nuestra salud y nos revitalizan día a día.

**Nuestras relaciones**: Como seres humanos, nuestra esencia es la interacción con las otras personas. Por ello, darnos tiempo para distraernos, disfrutar con amigos, familia y seres queridos nos ayuda a salir de nosotros mismos, desconectar de los problemas y cultivar los afectos que son tan necesarios para saber que no estamos solos y contamos con una red de apoyo que nos contiene y acompaña cuando lo necesitemos.

El cuidarnos a nosotros mismos es de vital importancia para nuestra salud y bienestar y debiese ser quizás nuestra principal responsabilidad. Si ponemos en práctica los tres aspectos relacionados a nuestra salud, nos daremos cuenta que se irán integrando naturalmente y como un hábito a nuestra vida y podremos contar, de este modo, con un nivel de vida mucho más saludable y armónico en todos los aspectos.

**Responder las siguientes preguntas según el texto**. (3 puntos cada pregunta)

1. ¿Cómo definiría el concepto de salud?
2. ¿Cómo diferencias en tu vida diaria el estado de salud y enfermedad?
3. ¿Cómo evaluarías tu estado actual de salud?
4. Cuidar nuestro cuerpo es esencial. ¿Por qué?
5. Cultivar nuestra mente es importante. ¿Por qué?
6. ¿Por qué es importante para nuestra salud la interacción con otras personas