

COMUNICACIÓN

# Modos y estilos de vida

**NIVEL**

Intermedio

**NÚMERO**

ES\_B1\_2041X

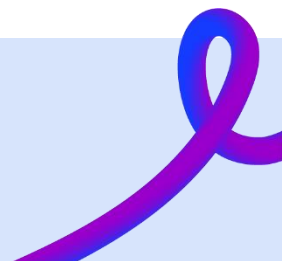
**IDIOMA**

Español



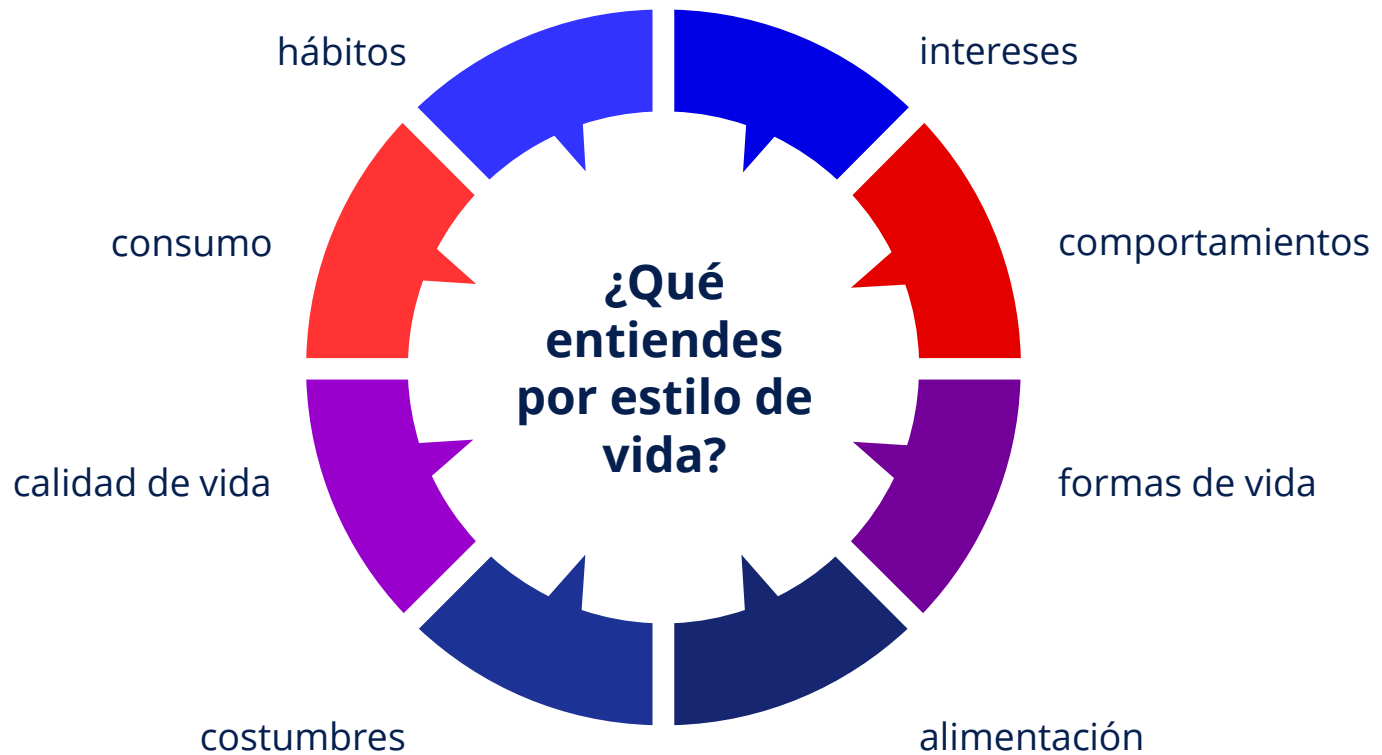
## Objetivos

- Puedo hablar sobre diferentes estilos de vida.
- Puedo identificarme con alguno de ellos y hablar desde mi experiencia.



# ¿Qué entiendes por estilo de vida?

**Crea** tu propia definición a partir de estas palabras. Puedes pensar en otras.





# Comparamos definiciones

Lee la definición propuesta por la OMS y **responde** las preguntas.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como:

Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.



¿Estás de acuerdo con esta definición?

¿Se parece a tu propia definición?

¿Qué son los patrones de conducta?





## patrones de conducta

Los **patrones de conducta** son formas constantes de actuar y pensar en determinadas situaciones.  
¿Y tú? ¿Tienes algún patrón de conducta que quisieras cambiar?

# Diferentes modos o estilos

**Describe** las imágenes y **haz suposiciones** sobre el estilo de vida de cada persona.

1



2



3



4



5



¿Qué estilo de vida crees que tienen estas personas?



# ¿Cuáles son los diferentes estilos?

**Relaciona** cada estilo con su descripción.

**1**      **estilo de vida saludable**

**2**      **estilo de vida sedentario**

**3**      **estilo de vida activo**

**4**      **estilo de vida minimalista**

**5**      **estilo de vida eco**

**a**      Normalmente quienes siguen este estilo de vida no gozan de buena salud física. Suelen pasar mucho tiempo sentados o acostados, sin hacer demasiado ejercicio.

**b**      Las personas que lo practican van en busca de lo imprescindible y simple. Están en contra del consumismo y mal uso de los recursos. ¿Es tu caso?

**c**      Este estilo está ganando cada vez más adeptos. Consiste en adoptar prácticas sostenibles, en ser responsables con el medioambiente y con lo que consumimos.

**d**      Este es el más completo de todos. Combina buenos hábitos de alimentación, relación con el medioambiente, actividad física y actividad social. ¡Va por todas!

**e**      Es aquel que siguen quienes hacen ejercicio regularmente. No paran de aprender, viajar y de realizar todo tipo de actividades. Su agenda siempre está muy ocupada.



# Identifica

1. **Di** a qué estilo de vida pertenece cada perfil. 2. **Adivina**: ¿Con cuál se identifica tu compañero o compañera?

¿A qué estilo de vida pertenece?

Consume una dieta equilibrada, no fuma y evita las bebidas alcohólicas.

Compra solo lo necesario. No encontrarás en su casa cantidades de ropa o muebles.

Consume alimentos frescos, productos orgánicos y de producción bio.

No concibe la vida sin actividad física o cualquier actividad que le permita tener el cuerpo y la mente activos.

Tiende a la procrastinación y prefiere no moverse demasiado.

Cuida su salud física y mental, realizando actividades de cuidado y bienestar personal.



**Toma una foto** de esta actividad **antes** de entrar en la *breakout room*.



# Lo que dice tu forma de vida sobre ti

**Cuenta** al resto de la clase qué modo de vida llevas.

**Efectivamente,  
tu estilo de vida  
habla mucho  
sobre ti.**

**¿Qué dice el tuyo sobre ti?**



# Componentes que juegan un papel clave

¿A qué hacen referencia estos componentes? **Relaciona** A-C con 1-3.  
¿Puedes agregar algo más a la descripción de cada tipo de salud?

1

ausencia de estrés, cansancio, ansiedad;  
cuidado personal; autoestima; pensamientos  
positivos

2

buen funcionamiento del organismo;  
ausencia de enfermedades; prevención

3

relaciones interpersonales; participación en el  
desarrollo de la sociedad; adaptación

**A**

salud física

**B**

salud mental

**C**

salud social





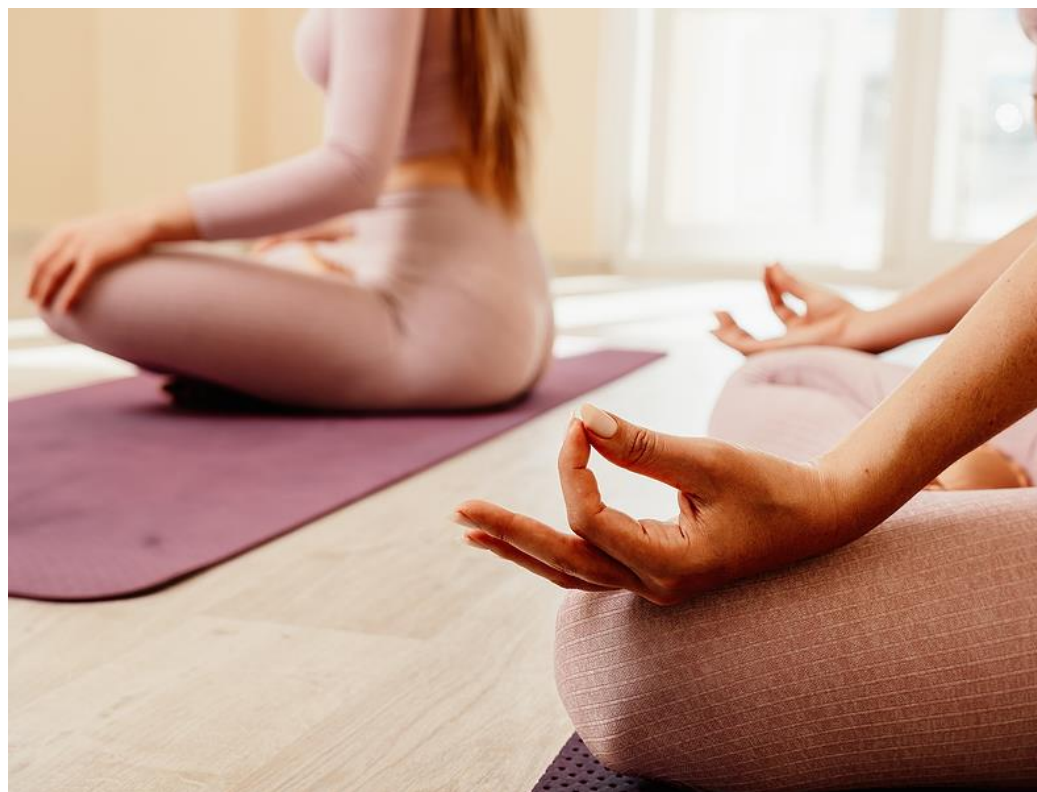
# Hábitos para lograr el equilibrio

**Responde:** ¿Qué haces para mantener el equilibrio entre...?

**1**      **tu bienestar físico**

**2**      **tu bienestar mental**

**3**      **tu bienestar social**



# Lista de hábitos

1. **Lee** los puntos de la siguiente lista. 2. **Responde:** ¿Qué hábitos de esta lista cumples?

## Hábitos en la vida cotidiana

Muchas veces no somos conscientes de nuestros comportamientos, ya que por ser habituales están muy internalizados y hasta se vuelven automáticos.  
¡Reflexionemos!

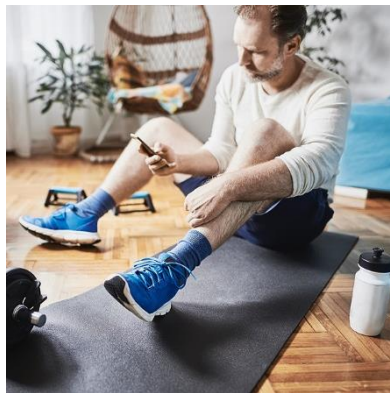
- 1 Organizar y planear nuestra semana.
- 2 Ahorrar dinero y no gastar innecesariamente.
- 3 Hacer consultas médicas frecuentes.
- 4 Consultar a familiares y amigos antes de tomar una decisión.
- 5 Separar aspectos laborales de los personales.
- 6 Tomarse un tiempo para uno mismo.
- 7 Mantenerse informado.
- 8 Tener iniciativa en las relaciones interpersonales.
- 9 Hacer terapia, meditar o reflexionar.
- 10 Comer despacio, en una posición cómoda, y ser consciente de lo que ingresa a nuestro cuerpo.



# ¿Lo haces también?

**Describe** las imágenes y **cuenta** al resto de la clase si tienes estos hábitos también.

¿Qué hábitos tienen estas personas? ¿Lo haces también?



# Da consejos para mejorar la calidad de vida



Laura no está contenta con el estilo de vida que lleva. Últimamente ha estado muy sedentaria. Trabaja desde su casa, por lo que no socializa mucho y se mueve poco.

¿Qué consejos puedes darle para que pueda mejorar su calidad de vida?



# ¡Ahora tú!

**Escribe** los hábitos o aspectos de tu estilo de vida que te gustaría cambiar o mejorar.



**Cambios en el estilo de vida:**

---

---

---

---

---

---

---

---



# ¿Cómo puedo mejorar?

Ahora tu compañero o compañera te dará consejos para mejorar los puntos de la actividad anterior. **Pide consejos.**

En tu lugar, ...

Si fuera tú, ...

Lo que puedes  
hacer para...  
es...

Desde mi  
experiencia, te  
aconsejaría  
que...







# Fin de la lección

## Expresión

***Sano y salvo***  
***Sana y salva***

**Significado:** Se usa para referirse a alguien que sale de peligro sin sufrir ningún daño.

**Ejemplo:** Por suerte, llegó a casa sana y salva después del accidente.



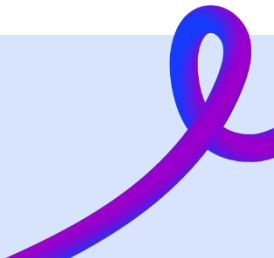
# Práctica adicional



# Es cuestión de hábito

Haz una lista de buenos y malos hábitos en tu vida cotidiana.

| Buenos hábitos | Malos hábitos |
|----------------|---------------|
|                |               |
|                |               |
|                |               |
|                |               |
|                |               |
|                |               |
|                |               |
|                |               |

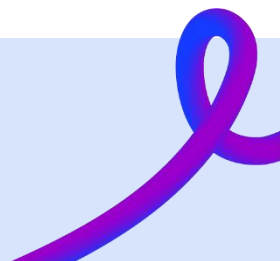






# Relaciona

|   |                                      |   |   |
|---|--------------------------------------|---|---|
| 1 | Un estilo de vida activo             | a | se caracteriza por pasar mucho tiempo sentado, sin demasiada actividad física.                      |
| 2 | Un estilo de vida eco es             | b | Implica estar en constante movimiento, ya sea haciendo ejercicio o diferentes planes o actividades. |
| 3 | Llevar un estilo de vida minimalista | c | hace que nos preocupemos y seamos más conscientes del cuidado de la salud.                          |
| 4 | El estilo de vida saludable          | d | vivir de un modo lo más sustentable posible, cuidando el medio ambiente.                            |
| 5 | Un estilo de vida sedentario         | e | significa vivir con lo que es necesario. Calidad es mejor que cantidad.                             |

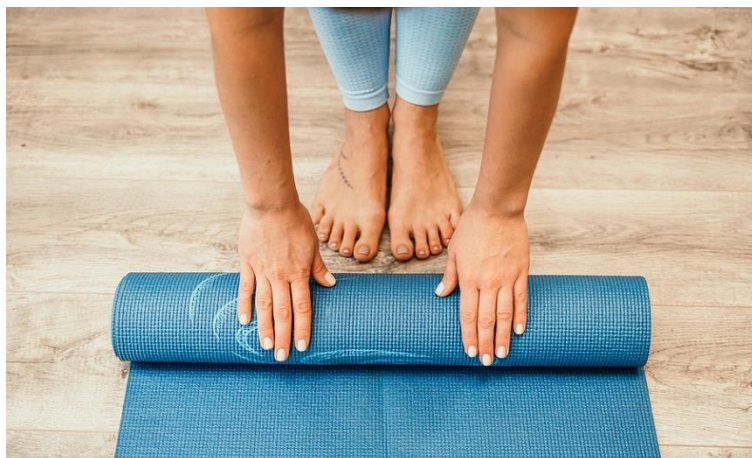




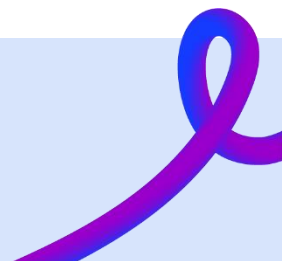
# ¿Y tu estilo de vida? ¿Cuál es?



**¿Con qué estilo de vida te identificas?**



**Nombra tus hábitos que son propios de ese estilo de vida.**





# Soluciones

**P. 7:** 1-d 2-a 3-e 4-b 5-c.

**P. 8: Estilo de vida saludable:** Consume una dieta equilibrada, no fuma y evita las bebidas alcohólicas. Cuida su salud física y mental, realizando actividades de cuidado y bienestar personal. **Estilo de vida eco:** Consume alimentos frescos, productos orgánicos y de producción bio. **Estilo de vida sedentario:** Tiende a la procrastinación y prefiere no moverse demasiado. **Estilo de vida minimalista:** Compra solo lo necesario. No encontrarás en su casa cantidades de ropa o muebles. **Estilo de vida activo:** No concibe la vida sin actividad física o cualquier actividad que le permita tener el cuerpo y la mente activos. (Las respuestas pueden variar).

**P. 10:** 1-B 2-A 3-C.

**P. 21:** 1-b 2-d 3-e 4-c 5-a.



# Resumen

## Estilos de vida

- **Tipos:** saludable; sedentario; activo; minimalista; eco
- **Hábitos:** organizar; planear; ahorrar; meditar; reflexionar; tomarse un tiempo; etc.
- **Aspectos:** el consumo; los intereses; los comportamientos; la alimentación; las formas de vida; etc.

## Salud y bienestar

- la salud física; la salud mental; la salud social
- el bienestar físico; el bienestar mental; el bienestar social





# Vocabulario

el hábito

el consumo

la calidad de vida

la costumbre

los intereses

el comportamiento

la forma de vida

la alimentación

saludable

sedentario, sedentaria

minimalista

el estilo de vida eco

la salud física

la salud mental

la salud social

el bienestar



## Notas