

# Concepto de la salud

## 1.- Elabora tu propia definición del concepto de Salud después de visionar el vídeo.

El concepto de salud ha ido cambiando durante el tiempo y en estos tiempos mi definición de salud sería tener unos hábitos buenos para poder desarrollar el triángulo de una manera eficiente

## 2.- Indica cómo se llaman los lados del triángulo que conforman el triángulo de la salud.

El lado físico: El cual exige cuidarse el cuerpo mediante no tener enfermedades físicas, algo de ejercicio y cuidarse en la alimentación.

El lado emocional: Este pide tener una salud mental adecuada sin tener ninguna enfermedad que te impida convivir de la mejor manera.

El lado social: Pide tener buena actividad socialmente hablando para satisfacer el mínimo que una persona necesita para estar bien.

## 3.- Pon ejemplo que hayas escuchado en el vídeo de cómo mantener el equilibrio de este triángulo desde cada uno de sus lados y añade otras sugerencias tuyas.

En el lado físico se puede alimentar de buena manera (video) o incluso sentarse bien en los asientos para no tener dolores de espalda en un futuro(ejemplo).

En el lado emocional se puede leer mucho (vídeo) o hasta trabajar en tu mentalidad (ejemplo)

En el lado social se debe aprender a respetar a los demás (vídeo) o tener una buena relación con tus compañeros de trabajo(ejemplo)