**REFLEXIONANDO SOBRE EL CONCEPTO DE SALUD**

**Objetivo:** Explorar el concepto de salud.

a) En la siguiente tabla, se expone un listado de posibles significados que puede atribuirse al concepto de salud. De manera **individual,** leer el listado y contestar a las preguntas que se plantean a continuación.

**1.** En la columna 1, señala aquellas afirmaciones que contengan aspectos que consideres importantes **en el concepto de salud**.

**2.** En la columna 2, señala las 6 afirmaciones que contengan aspectos que consideres más importantes **en tu concepto de salud**.

**3.** En la columna 3, coloca las 6 afirmaciones que para ti sean más importantes en el concepto de salud por orden de prioridad (de más a menos importante).

**4.** ¿A qué dimensiones de la salud se corresponden las afirmaciones que has priorizado en la tercera columna?

**Física:** Relacionada con el funcionamiento del cuerpo

**Mental:** Capacidad de pensar de forma clara y coherente. Muy relacionada con la salud emocional y social

**Emocional:** Capacidad de reconocer y expresar emociones

**Espiritual:** Con creencias religiosas o personales para tener paz

**Social:** Capacidad de hacer y mantener relaciones con otra gente

**Ambiental:** Relacionada con un entorno seguro, proveedor de los recursos necesarios para mantener calidad de vida y bienestar social.

**b) Por grupos**, compartir las afirmaciones del concepto de salud seleccionadas individualmente.

1. ¿Coincide vuestra selección en la 1 y 2 columna con la realizada por vuestros/as compañeros/as? ¿Y la priorización realizada en la 3?
2. En caso de que los resultados sean diferentes. ¿A que creéis es debido?

**c) En plenario**, cada grupo expone sus resultados al resto de la clase abriendo un turno para preguntas y discusión.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ESTAR SANO IMPLICA | COLUMNA1 | COLUMNA2 | COLUMNA3 |
| 1. Disfrutar con mi familia y amigos |  |  |  |
| 2. Sentirme feliz la mayor parte del día |  |  |  |
| 3. Ser capaz de correr sin agotarme |  |  |  |
| 4. Tener un trabajo |  |  |  |
| 5. No tomar medicinas |  |  |  |
| 6. Estar en el peso ideal para mi altura |  |  |  |
| 7. Participar en muchas actividades deportivas |  |  |  |
| 8. Estar en paz conmigo mismo |  |  |  |
| 9. No fumar |  |  |  |
| 10. Verme bien físicamente |  |  |  |
| 11. Nunca tener ninguna enfermedad más grave que un constipado o dolor de estómago |  |  |  |
| 12. Ser capaz de afrontar la realidad de una manera realista |  |  |  |
| 13. Ser capaz de adaptarme a cambios en la vida (de trabajo, casa, situaciones familiares) |  |  |  |
| 14. Sentirme feliz y estar vivo |  |  |  |
| 15. Beber sólo cantidades pequeñas de alcohol o no probarlo |  |  |  |
| 16. Disfrutar de mi trabajo sin estrés ni tensión |  |  |  |
| 17. Que todas las partes de mi cuerpo funcionen bien |  |  |  |
| 18. Levantarme bien con la mayor parte de la gente el máximo tiempo posible |  |  |  |
| 19. Comer alimentos saludables |  |  |  |
| 20. Apenas acudir al médico/a |  |  |  |
| 21. Disfrutar de alguna forma de relax o tener algún hobby |  |  |  |