

## Ejercicio 1. ¿Qué significa para ti "ser saludable"?

El propósito de este ejercicio es que el alumno reflexione sobre el concepto de salud y elabore una definición personal de la salud.

Para mí, "ser saludable" incluye:

	Columna I	Columna II	Columna III
1. Disfrutar con mi familia y amigos			
2. Vivir a tope hasta la vejez			
3. Sentirme feliz todo el tiempo			
4. Tener trabajo			
5. No tener que tomar medicinas casi nunca			
6. Tener un peso ideal para mi altura			
7. Hacer ejercicio de forma regular			
8. Sentirme en paz conmigo mismo			
9. No fumar nunca			
10. No sufrir de nada más serio que catarros o gripe			
11. No sobrevalorar los problemas			
12. Adaptarme fácilmente a los grandes cambios de mi vida			
13. Beber alcohol con moderación			
14. Disfrutar de mis estudios sin estrés			
15. Tener todas las partes de mi cuerpo en buenas condiciones			
16. Llevarme bien con la gente la mayor parte del tiempo			
17. Alimentarme de forma adecuada			
18. Disfrutar de alguna forma de relajación			

Elaboración propia adaptada de **Ewles, L. & Simnett, I. 2003, *Promoting health: a practical guide*, Bailliere-Tindale**

### ¿Qué hay que hacer?

1. En la columna 1 marca cualquiera de las frases que tu creas que son aspectos importantes de tu salud. Marca todas las que quieras.
2. En la columna 2 marca los 6 aspectos que tu consideres que son importantes para "ser saludable"

- 3.** En la 3 ordena estos 6 aspectos por orden de importancia. Pon un 1 al más importante y el 6 el menos importante-.
- 4.** ¿Qué factores crees que afectan más a tu salud. Identifica factores positivos y negativos; tanto personales como familiares o sociales.
- 5.** Comparar las respuestas con otras personas del grupo, busca similitudes y diferencias con tus respuestas y explicar las razones de esas elecciones.
- 6.** Finalmente, describe qué es para ti la salud y entrega el ejercicio para evaluación. Este ejercicio no se evaluará pero será imprescindible entregarlo para aprobar la asignatura.