



Unidad Didáctica – MC 431 Psicología

Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos
Primer año 2023

Guía de Aprendizaje 07

Módulo III

Estilos de Vida Saludable

Semana del 05 al 09 de junio 2023

OBJETIVO: Identificar aspectos importantes para la promoción de estilos de vida saludables.

INSTRUCCIONES:

Socialización de la guía resuelta, miércoles 07 de junio 2023

Parte I: Responda los siguientes enunciados:

1. ¿Qué es estilo de vida?
2. ¿Cómo es el estilo de vida de los guatemaltecos?
3. ¿Cómo es el estilo de vida de la comunidad de la carrera de medicina?
4. ¿Cómo es su estilo de vida?
5. ¿Qué relación existe entre estilos de vida saludable y salud mental?
6. ¿Qué relación existe entre salud mental y personalidad psicobiosocial?

Parte II

- Leer los documentos de Estilos de Vida Saludable y salud mental
 - Responda lo siguiente
1. Enumere y describa las 4 instancias donde se aprenden los estilos de vida, nombradas en el documento Estilos de Vida Saludable y Salud Mental
 2. Enumere las 5 dificultades para la adquisición de hábitos saludables
 3. Enumere enfermedades relacionadas al estilo de vida y salud
 4. Describa la relación del profesional médico y los estilos de vida saludable

"La comida que ingieres puede ser la más segura y poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno"

"Un exterior **saludable**, inicia desde el interior"