

— **Pensamos** —  
en su *futuro*

# ENCUENTRO DE BIENESTAR 2021



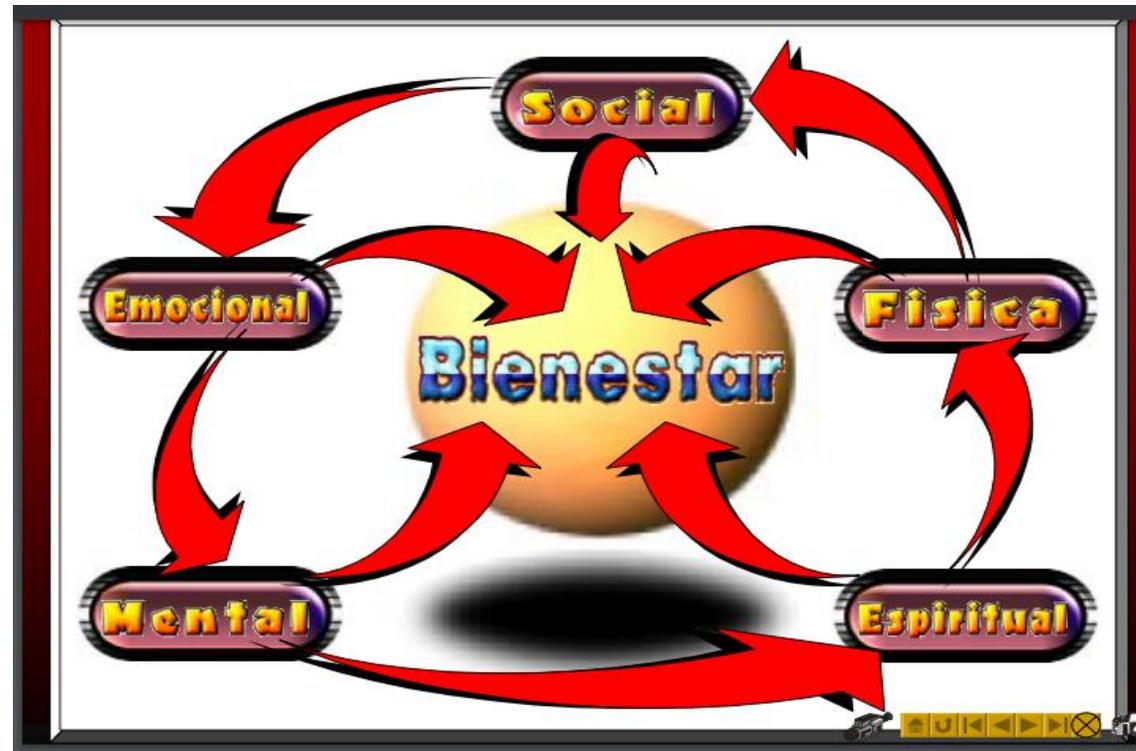
*¡Bienvenido!*

***LAS DIMENSIONES DE LA  
SALUD***

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)



## ***LAS DIMENSIONES DE LA SALUD ◦ DEL BIENESTAR DE LA PERSONA***



# ***LAS DIMENSIONES DE LA SALUD***



## SALUD FISICA

*Sensación (subjetiva) de que ninguno de los órganos o funciones se encuentran menoscabados*

### Características

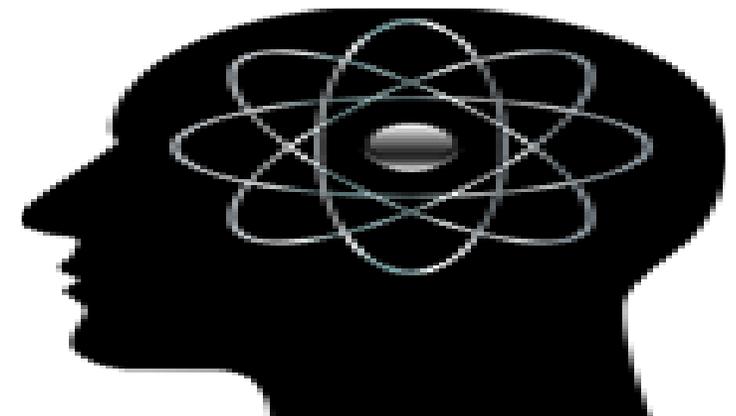
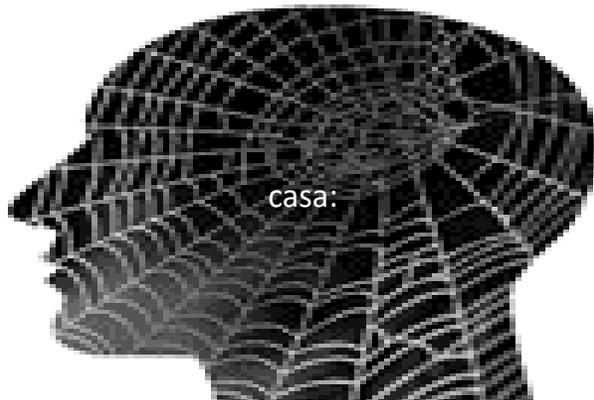
- \* formación eficiente del cuerpo
- \* resistencia a enfermedades
- \* capacidad física para responder apropiadamente a una diversidad de eventos



# SALUD MENTAL - INTELECTUAL

Capacidad para mantener relaciones armónicas con los demás. Satisfacer necesidades instintivas potencialmente en conflicto sin lesionar a los demás y ser capaz de participar en las modificaciones positivas del ambiente físico y social

**Características: Habilidades de aprender y poseer capacidades intelectuales. \* procesar información y actuar con base a ella. \*clarificar valores y creencias. \*Ejecutar la capacidad de toma de decisiones. \*Proponer y visionar soluciones**



**La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».**

**Intelecual:** Existencia equilibrada al interior intelectual y afectivo. La persona se siente bien con relación a los demás, interés por el cultivo intelectual, capacidad de hacer frente a las exigencias de la vida

**Emocional:** Armonía entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace. Satisfacción consigo mismo. Relaciones positivas con el entorno.



## SALUD EMOCIONAL

La habilidad de controlar las emociones, es decir, sentirse cómodo al expresarlas, y de realizarlas en forma apropiada. Dr Juan Hitzig, el alfabeto emocional.

**Las conductas "S": serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, promueven secreción de la hormona SEROTONINA... Mientras**

**que las conductas "R": resentimiento, rabia, rencor, reproche, resistencia, represión, facilitan la secreción de CORTISOL, una hormona corrosiva para las células que acelera el envejecimiento**

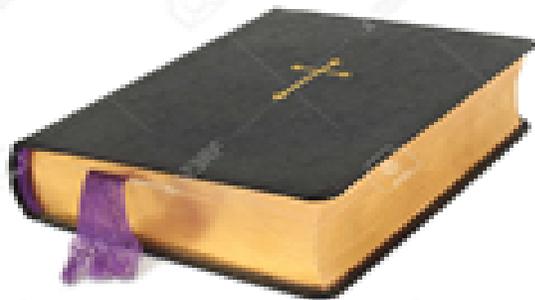
**Las conductas "S" generan actitudes "A": ánimo, amor, aprecio, amistad, acercamiento.**

**Las conductas "R" por el contrario general actitudes "D": depresión, desanimo, desesperación, desilusión**

# SALUD ESPIRITUAL

*La creencia en una fuerza unificante (ser supremo), para algunos la fuerza de Dios, otros la naturaleza, otros las leyes científicas*

*La creencia y practicas religiosas, habilidades para describir y articular un propósito de vida. Aprender, como experimentar, disfrute, paz y sentido de logro*



e portan honradame  
no, ¿quién les dará l  
ertenece?» (Lucas 10



Característica: Ayudarse a sí mismo y a otros para que alcancen su máximo potencial, a través de:



Tus relaciones con los Seres Vivientes. El papel de una dirección espiritual.



La naturaleza del comportamiento humano.  
La disposición para servir a otros.



# ***SALUD SOCIAL***

**Es la habilidad para la adaptación y la autogestión ante los cambios y desafíos del entorno, así como la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas.**

**Es decir todo lo relacionado con nuestro mundo social, toda aquella interacción, hábitos, pensamientos y emociones con las que nos vinculamos con los demás en entornos diversos**



# SALUD SOCIAL- ECONÓMICA

Conjunto de factores y condiciones de tipo económico, laboral y social que influyen en el estado de salud de las personas en el largo plazo



En esta dimensión intervienen factores como: exclusión y marginación social. Condiciones de empleo.

Programas de salud pública y acceso a servicios educativos. Equidad de género y discriminación cultural  
Condiciones de vida urbana y rural

Naturaleza de los vínculos afectivos y vida emotiva

Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas.

**Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria.**



**En respuesta a la creciente preocupación suscitada por esas inequidades persistentes y cada vez mayores, la Organización Mundial de la Salud estableció en 2005 la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud, para que ofreciera asesoramiento respecto a la manera de mitigarlas.**

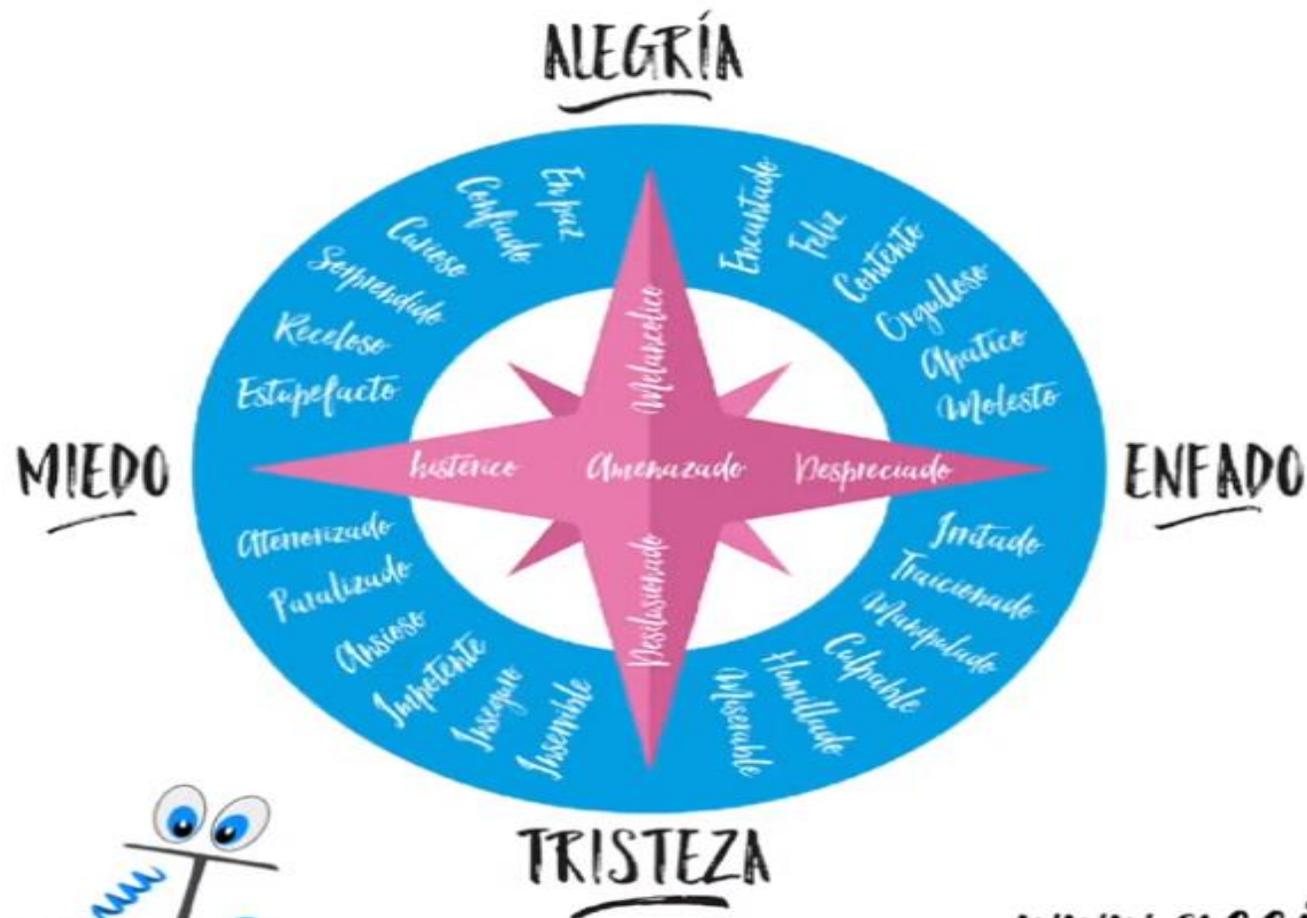
En el informe final de la Comisión, publicado en agosto de 2008, se proponen tres recomendaciones generales:

- [1. Mejorar las condiciones de vida cotidianas](#)
- [2. Luchar contra la distribución desigual del poder, el dinero y los recursos](#)
- [3. Medición y análisis del problema](#)

## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



# MI BRÚJULA EMOCIONAL



Accióna  e

[www.accionate.es](http://www.accionate.es)

# Reflexión: Cuando mis pensamientos actúan...

Imagina que estas en la calle y de repente alguien te empuja... ¿Cuál es el primer pensamiento que pasa por tu cabeza ante ese suceso?

Pues bien, los pensamientos automáticos representan esos pensamientos que de repente pasan por nuestra cabeza sin que podamos evitarlo.



En nuestra dimensión emocional, los pensamientos automáticos generalmente son negativos. Son uno de los factores más frecuentes para que surjan trastornos psicológicos como depresión y ansiedad.

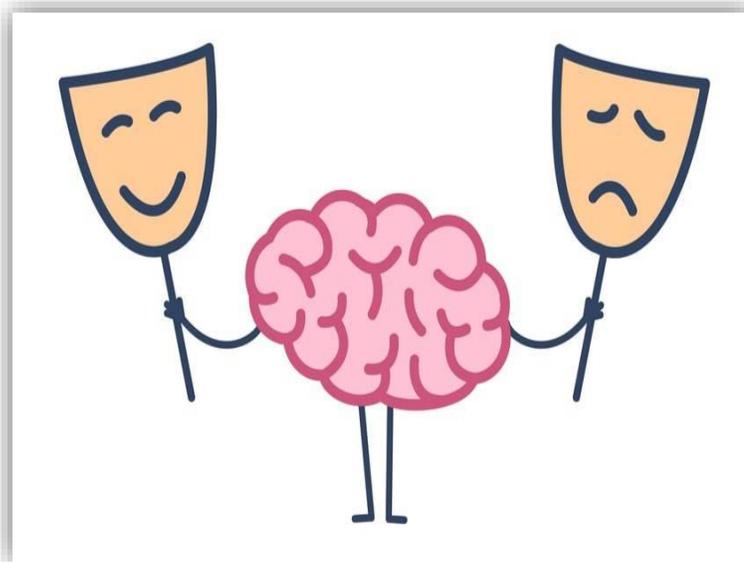
## Aprendiendo a controlar mis pensamientos...



- Identifica y anota los sucesos y emociones que te generan esos pensamientos.
- Identifica los pensamientos que son recurrentes.
- Evalúa el grado de realismo: Reflexiona sobre la credibilidad que le otorgamos a nuestros pensamientos.
- Plantea pensamientos alternativos, proponiendo mensajes racionales que sustituyan a los automáticos.
- Sustituir los pensamientos negativos por alternativas racionales.
- Pon a prueba tus pensamientos automáticos más relevantes, midiendo las expectativas de forma cuantitativa.

## Pasos que nos pueden ayudar para manejar nuestra inteligencia emocional...

- Identifica y reconoce tanto tus propios sentimientos como los de aquellos que te rodean.
- Ten en cuenta los sentimientos cuando razones o solucionas un problema, focalizando nuestra atención en las cosas que son realmente importantes.



- Etiqueta tus emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos.
- Ser abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como aquel estado de bienestar que va más allá de no padecer enfermedades y que incluye también el bienestar físico, mental y social.

La salud física también se refiere a los análisis o estudios relacionados con la alimentación y la nutrición, las enfermedades o afecciones que pueden preexistir y las que se pueden prevenir, la actividad física a realizar, e incluso, se refiere a la educación acerca de cómo mantener un estado de vida saludable.

La salud física también se refiere a los análisis o estudios relacionados con la alimentación y la nutrición, las enfermedades o afecciones que pueden preexistir y las que se pueden prevenir, la actividad física a realizar, e incluso, se refiere a la educación acerca de cómo mantener un estado de vida saludable.

Cuando las personas se encuentran en óptimas condiciones de salud físicas pueden realizar diversas actividades, fomentar el bienestar y seguir desarrollando o cultivando las habilidades en pro de su salud general.

cuando un individuo goza de un buen estado de salud física su cuerpo goza de solidez y carece de enfermedades, proyecta que su salud mental y emocional también se encuentran en buen estado.

## BIBLIOGRAFIA

- Fuente: <https://concepto.de/salud-social/#ixzz6o0vpg6FD>

Fuente: <https://concepto.de/salud-social/#ixzz6o0vhutH9>

Fuente: <https://concepto.de/salud-social/#ixzz6o0vOkTRX>

Fuente: <https://concepto.de/salud-social/#ixzz6o0v3LzTt>

[www.bienestar-integral.com](http://www.bienestar-integral.com)

[https://espanol.answers.yahoo.com/question/index;\\_ylt=AwrE1yGloz1gALMATUxU04lQ;\\_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzMEdnRpZAMEc2VjA3Ny?qid=20081202103235AA2Xvta](https://espanol.answers.yahoo.com/question/index;_ylt=AwrE1yGloz1gALMATUxU04lQ;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzMEdnRpZAMEc2VjA3Ny?qid=20081202103235AA2Xvta)

## SALUD FISICA

### Videos

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=koCGTwF8S-4](https://www.youtube.com/watch_popup?v=koCGTwF8S-4)

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=BK1UnGT4K3c](https://www.youtube.com/watch_popup?v=BK1UnGT4K3c)

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=gd8w1U3xTlc](https://www.youtube.com/watch_popup?v=gd8w1U3xTlc)

## SALUD EMOCIONAL

### Videos

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=Vu6xM229q9l](https://www.youtube.com/watch_popup?v=Vu6xM229q9l)

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=9WQ1bxnYkfU&t=331s](https://www.youtube.com/watch_popup?v=9WQ1bxnYkfU&t=331s)

## SALUD MENTAL

### Videos

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=Vu6xM229q9I](https://www.youtube.com/watch_popup?v=Vu6xM229q9I)

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=97W3G4MZz8g&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch_popup?v=97W3G4MZz8g&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=aN-01N1DoK0](https://www.youtube.com/watch_popup?v=aN-01N1DoK0)

## SALUD ESPIRITUAL

### Videos

[https://www.youtube.com/watch?v=t3YOz\\_S6dNU](https://www.youtube.com/watch?v=t3YOz_S6dNU)

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=IPdFU7eIZSs](https://www.youtube.com/watch_popup?v=IPdFU7eIZSs)

## SALUD SOCIAL

### Videos

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=vRleOiJIC\\_w](https://www.youtube.com/watch_popup?v=vRleOiJIC_w)

### Económico:

[https://www.youtube.com/watch\\_popup?v=khmGn24RMA4](https://www.youtube.com/watch_popup?v=khmGn24RMA4)

# GRACIAS

Calle 58 # 32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)