

# COMPONENTES O DIMENSIONES DE LA SALUD



**Social**

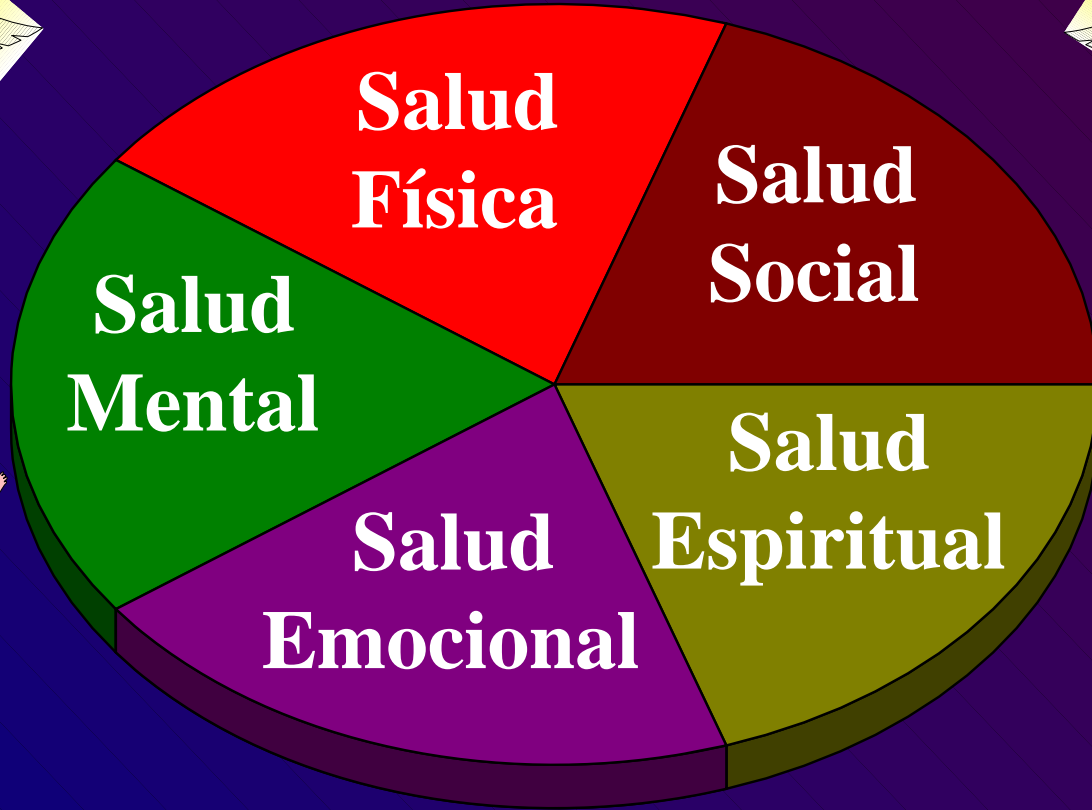
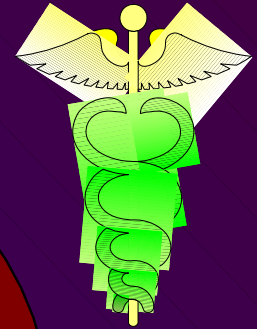
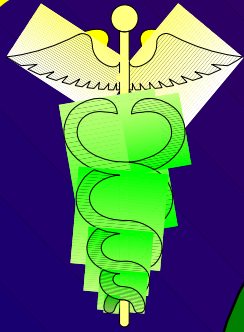
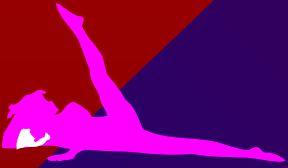
**Emocional**

**Fisica**

**Bienestar**

**Mental**

**Espiritual**

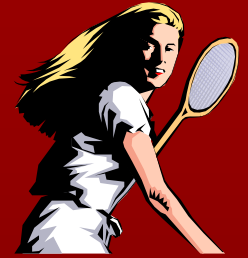


# SALUD FISICA





# SALUD FISICA



**Sensación (Subjetiva) de que  
Ninguno de los Organos o  
Funciones se Encuentran  
Menoscabadas**





# SALUD FISICA



## Características

- **Funcionamiento Eficiente del Cuerpo**
- **Resistencia a Enfermedades**
- **La Capacidad Física para Responder Apropriadamente a una Diversidad de Eventos**



# SALUD MENTAL



# **SALUD MENTAL/INTELECTUAL**

**La Capacidad para Mantener Relaciones Armoniosas 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**



# SALUD MENTAL/INTELECTUAL

La habilidad de:

- Aprender y Poseer Capacidades Intelectuales
- Procesar Información y Actuar a Base de ella
- Clarificar Valores y Creencias
- Ejecutar tu Capacidad de Hacer Decisiones
- Entender las Ideas Nuevas



# SALUD MENTAL/INTELECTUAL



## Características



- Existe un Equilibrio Interior, Intelectual y Afectivo
- El Individuo:
  - ★ Se Siente Bien con Relación a las demás Personas
  - ★ Puede hacer Frente a las Exigencias de la Vida



A woman with curly hair, wearing a white sleeveless top and light-colored pants, is walking on a grassy bank. She is holding the hand of a young girl in a red dress. Several other children are walking nearby. In the foreground, three large geese are walking on the grass. The background features a large body of water and a residential area with houses and trees on a hillside.

# SALUD SOCIAL



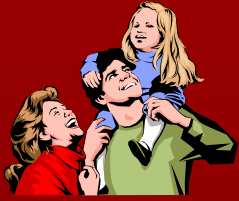


# SALUD SOCIAL



**La Habilidad de Interaccionar  
bien con la Gente y el Ambiente,  
Habiendo Satisfecho las  
Relaciones Interpersonales**





# SALUD SOCIAL



## Características



- La Persona se Encuentra Integrada a su Medio Social
- Incluye:
  - ★ Buenas Relaciones con Otros
  - ★ Una Cultura Apoyadora
  - ★ Adaptaciones Exitosas en el Ambiente



# SALUD ESPIRITUAL



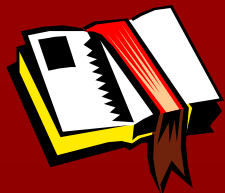


# SALUD ESPIRITUAL



**La Creencia en una Fuerza Unificante  
(de un Ser Supremo). Para Algunos,  
dicha Fuerza Será la Naturaleza, para  
Otros será las Leyes Científicas y para otros  
será la Fuerza de Dios**





# SALUD ESPIRITUAL



## Concepto



- Creencias y Prácticas Religiosas
- Habilidad para:
  - ★ Descubrir y Articular un Propósito Personal en la Vida
  - ★ Aprender, Cómo Experimentar Amor, Disfrute, Paz y Sentido de Logro





# SALUD ESPIRITUAL



## Características

- Como Ayudarse a uno Mismo y a Otros para que Alcancen su Potencial Máximo
- Incluye:
  - ★ Tus Relaciones con los Seres Vivientes
  - ★ El Papel de una Dirección Espiritual
  - ★ La Naturaleza del Comportamiento Humano
  - ★ La Disposición para Servir a Otros



A photograph of two children, a girl on the left and a boy on the right, holding hands and looking at each other. The girl has long brown hair and is wearing a white floral patterned top. The boy has dark hair and is wearing a red sweater over a blue and white striped shirt. They are outdoors with a blurred green background. The text "SALUD EMOCIONAL" is overlaid in the center in large white letters.

# SALUD EMOCIONAL

# **SALUD EMOCIONAL**

**La Habilidad de Controlar las Emociones, es decir, Sentirse Cómodo al Expresarlas, y de Realizarlo en Forma Apropiado**



# SALUD EMOCIONAL



## Características Emocionales

● **Características Emocionales que te Ayudan a Crecer y a Desarrollarte:**

★ **Grado en el Cual tú eres Capaz de Controlar/Combatir el Estrés**

★ **Ser Flexible**

★ **Compromiso para Resolver Conflictos**

