ProFA Autocuidado de la Salud Mental  
Guía de Actividades

Fase 3

Actividad 5

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”

# Logotipo Descripción generada automáticamenteFase 3. Estrategia y hábitos para el cuidado de salud mental

## Actividad 5. Autoanálisis de estilo de vida saludable y autocuidado

**Objetivo:**Identificar elementos propios de estilo de vida saludable, no saludable y autocuidado.

**Descripción:**Complete la siguiente tabla escribiendo acciones de estilos de vida saludable, no saludable y de autocuidado que identifica realiza de manera regular. Posterior a ello revise cuidadosamente las acciones de estilo de vida no saludable anotadas y redacte, en no menos de 10 líneas, el análisis de sus observaciones.

**Cuadro** ⇣

|  |  |
| --- | --- |
| Acciones de estilo de vida saludable y autocuidado que realiza | Acciones de estilos de vida NO saludable que considera realiza |
| * Ejemplo: Realizó actividad física y ejercicio regularmente… | * Ejemplo: Olvido realizar algunas comidas al día… |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Análisis de estilos de vida no saludable** ⇣

Preguntas guía: ¿Son más las acciones de estilo de vida no saludable que las de autocuidado en su vida? ¿Por qué los realiza si no son saludables? ¿Hay alguna motivación particular por la que lo realices? ¿Cuáles serían sus estrategias para abordarlos y poder cambiarlos?

*Al analizar mis estilos de vida no saludable y compararlos observé que…*

**Más información**saludpublicasais@uv.mx [www.uv.mx/saisuv/](http://www.uv.mx/saisuv/)