



# Mente Sana y Cuerpo Sano

## Introduction

Themes: various lifestyles, healthy living and well-being

Key Concept: Identity

- what is an identity?
- what comes to mind when we hear "identity"?
- subcultures
- language and identity

## Los componentes importantes de la vida saludable:

### 1. La actividad física

a) la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo

b) caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o jardín son unos pocos ejemplos de actividad física

### 2. La alimentación apropiada

a) una alimentación apropiada/saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas

b) estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales

### 3. El equilibrio emocional

a) se denomina equilibrio emocional a las respuestas emocionales adecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea

b) es el estrés que influye de manera muy negativa en nuestra salud

c) por todo ello hay que aprender a manejar tanto las emociones como a regular el estrés y sus consecuencias como son la ansiedad y depresión

## Subculturas

### *¿Que es un subcultura?*

- Desde los 60 han ido aparaciendo varias subculturas que han ido consquistando las grandes ciudades: los tribus urbanos
- Se trata de grupos de gente con gustos e intereses en común, diferenciadas de los de la cultura mayoritaria
- Sus miembros comparten una indentidad y la exhiben orgullosamente
  - estilo vestire, reglas, misma jerga, gustos musicales y misma ideologica
- Explicaré tres tribus urbanas principales

### *Muppies*

- Un Muppie es un "millennial" y "yuppie"
- suelen ser de 25 a 35
- utilizan muchas redes sociales
- la mayoria de ellos son veganos o vegetorianos
- son similares a los hispters

### *Punk*

- El movimiento punk es la contracultura que rodea a la musica punk y los aficienadas a ella
  - comenzó en la decada 1970
- Los principios son rebellion y descontento
- Esta cultura incluye amplia gama de ideaologicas, moda y otras de expresion

### *Chonis y Chanis*

- Le gusta usar chandals
- Su musica favorita es flamenquito
- Tambien tienen muchas novios
- Por lo general son fuertes

## ¿Qué es una identidad?

La identidad personal está formada por esos rasgos que hacen que uno sea precisamente identificable.

Decimos que la identidad de una persona está hecha de aquellas propiedades que duran con el tiempo y que hacen que esa persona sea diferente de otras y reconocida como un individuo particular.

### *¿Cómo se forma la identidad?*

- a través de la socialización
- nuestros impulsos y emociones
- sociedad y familia