

Guía de Uso: Juan Story

Temas: Vida universitaria – Vida saludable – Solución de problemas

Dinámica: Detectives de hábitos

Objetivo: Analizar hábitos poco saludables y proponer alternativas realistas.

Procedimiento:

1. Tras el video, los grupos identifican hábitos que afectan la salud.
2. Elaboran un plan semanal con mejoras pequeñas.

Preguntas guía: ¿Qué barreras enfrenta Juan? ¿Qué acciones podrías incorporar tú?

Dinámica: Mi menú emocional

Objetivo: Reflexionar sobre la relación entre emociones y alimentación.

Procedimiento:

1. Cada estudiante crea un 'menú' con lo que come cuando está triste, estresado o tranquilo.
2. Analizan los patrones emocionales asociados.

Preguntas guía: ¿Qué emociones influyen en tu alimentación? ¿Cómo usar la comida como aliada de tu bienestar?

Conceptos trabajados: Hábitos saludables, autorregulación, toma de decisiones, salud integral.