# CALIDAD DE VIDA.

Es la forma de llevar a acabo las actividades de la vida diaria en plenitud, para lo que se debe de tener en cuenta, primeramente la salud, fisca, mental y social. Lo anterior debe involucrar el desarrollo del individuo desde la concepción hata la edad adulta. Los ambitos de desarrollo son el familiar el escolar, el laboral y el social. Por lo tanto no se trata solo de un estatus socio-economico, sino que un todo integral.

**Elementos:**

-Salud fisica.

-Salud social.

-Salud psicologica.

-Salud social.

-Salud ambiental.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CALIDAD DE VIDA ANTES | CALIDAD DE VIDA DESPUES | EN QUE CAMBIO MI CONCEPTO |
| -Salud fisica.  -Salud social.  -Salud psicologica.  -Salud social.  -Salud ambiental | -Salud fisica.  -Salud social.  -Salud psicologica.  -Salud social.  -Salud ambiental  -Pscologia del desarrollo.  -Aspectos socioeconomicos y familiares.  -Ambito social de desarrollo.  -Autoestima saludable. | Es de reconocer que se necesitan quitar traumas no superados en las distintas etapas de la vida.  Esto incluye saber perdonar, y quitar las barreras entre los seres queridos y yo.  Aceptar que no podemos solucionar todo y no estamos obligados a solucionar todo. |

Elemento que podrian aportar a mejorar mi calidadde vida:

1.-Existen reglas que atañena todo ser humano.

El aprendizaje nunca termina y es justamente de los erores de los que se obtienen mejores lecciones.Hay que perseverar y no rendirse pues todo es experiencia.

2.-Deberiamos ser como niños.

Los niños son felices, no se limitan, son creativos, no tienen malicia, siempreestan disuestos a perdonar y su amor no esta condicionado.

3.-Los daños a ese niño son justamente los que nos deforman.

Cargamos con una serie de traumas que escondemos dentro de nosotros y que influyen en la toma de decisiones y manera de apreciar la vida.