

Motivación

Te has preguntado, ¿qué es lo que hace que vayas a trabajar cada día? ¿qué es lo que hace que te levantes temprano?, la respuesta es la motivación.

La motivación es la voluntad e interés que tiene cada individuo para conseguir los objetivos personales. Todos y cada uno de nosotros tenemos diferentes tipos de motivaciones y esto se debe a las necesidades personales, es decir, la necesidad influye en la motivación.

Existe una serie de necesidades que presentamos todos los individuos, conforme vamos cubriendo las necesidades básicas, podemos intentar cubrir necesidades más específicas, como se muestra en la siguiente pirámide:



Después de conocer las necesidades y por lo tanto los puntos de motivación que se presentan en todos los seres humanos, debes saber que para poder alcanzar tus objetivos el punto fundamental es tener una constancia, recuerda que no hay metas inalcanzables solo gente que se cansa a medio camino.

La motivación está presente cada día, en el interés que tienes para lograr los objetivos personales, así que ve por ellos, consíguelos.

Higiene Personal

Tener una higiene adecuada, no solo es cuestión de estética, más bien se trata de evitar que la suciedad se acumule en nuestro cuerpo para prevenir enfermedades e infecciones.



En nuestro cuerpo tenemos dos tipos de suciedad. La primera es llamada suciedad exógena y se encuentra fuera de nuestro cuerpo, como el polvo y los contaminantes del medio ambiente, además del maquillaje.

Mientras que la suciedad endógena son sustancias que genera nuestro propio cuerpo, como células muertas, sudor, secreciones corporales.



La higiene personal es el conjunto de prácticas orientadas a mantener las condiciones de limpieza que favorecen nuestra salud, y cada parte de nuestro cuerpo necesita sus cuidados específicos.



La piel es el órgano más grande de todo nuestro cuerpo, una de sus funciones más importantes es impedir que entren gérmenes al interior de nuestro organismo, además de protegernos del calor y es una barrera contra el frío.

Los cuidados indispensables para la piel son una limpieza cotidiana, hidratar toda nuestra piel tomando abundante agua y usando algún tipo crema corporal, y de vez en cuando cuidarnos de los rayos del sol.

Para el cuidado de tus pies también debes lavarlos diario, recuerda secar perfectamente tus pies después de haberlos lavado para evitar el mal olor. Las uñas de los pies y manos se deben cortar cada fin de semana para evitar que se acumulen gérmenes.



Tu higiene bucal debe ser diariamente, como mínimo lávate los dientes tres veces al día, justo después de cada comida y cambia tu cepillo de dientes cada tres meses y no te haría mal visitar a tu odontólogo cada 6 meses para alguna revisión.

El punto clave para tener una buena salud, no está en los productos que utilizas, sino en la constancia de tu limpieza corporal. La alimentación y el descanso no son parte de la higiene personal, sin embargo son factores muy importantes para poder tener una buena salud.



Recuerda que tú eres el único responsable del estado de salud que tienes. La calidad de tu vida, se ve reflejada en tu salud.

¡CUIDATE!