

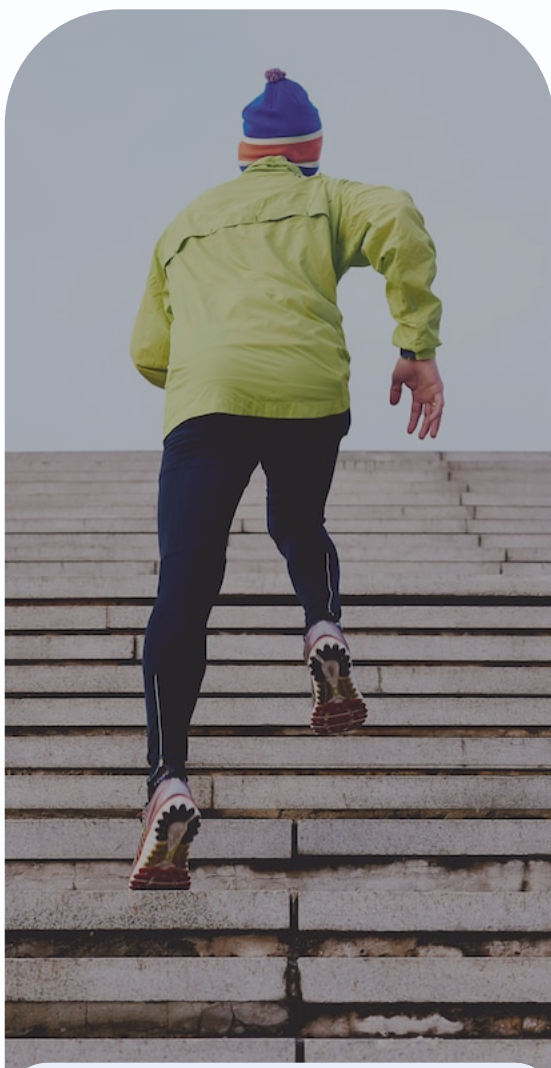
Predictores del éxito: formación de hábitos personales y profesionales

Hábitos saludables: moverse, comer y dormir



Comer

Una alimentación saludable contribuye a la buena salud física y mental, ya que previene enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y distintos tipos de cánceres.



Moverse

La actividad física ayuda a prevenir y tratar problemas de salud mental, a aumentar el bienestar, reducir el estrés, aumentar la autoestima, agudizar el pensamiento y, en general, a mejorar la calidad de vida.



Dormir

Cuando pierdes una hora de sueño, disminuye tu bienestar, productividad, salud y capacidad de pensar. Por otro lado, si duermes lo suficiente estás más alerta, energizado y resiliente.

Zonas azules

Son áreas en las que la población disfruta de una alta longevidad, con buenas condiciones de salud, y que no están en función de altos ingresos económicos, tecnológicos o cuidados sanitarios especializados.

Envejecimiento saludable: según la OMS (2021), “es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”.

Envejecimiento positivo: es la creación dinámica de un futuro atractivo para las personas y las sociedades, y opera al mismo tiempo como un proceso biográfico a nivel individual e histórico a nivel social.

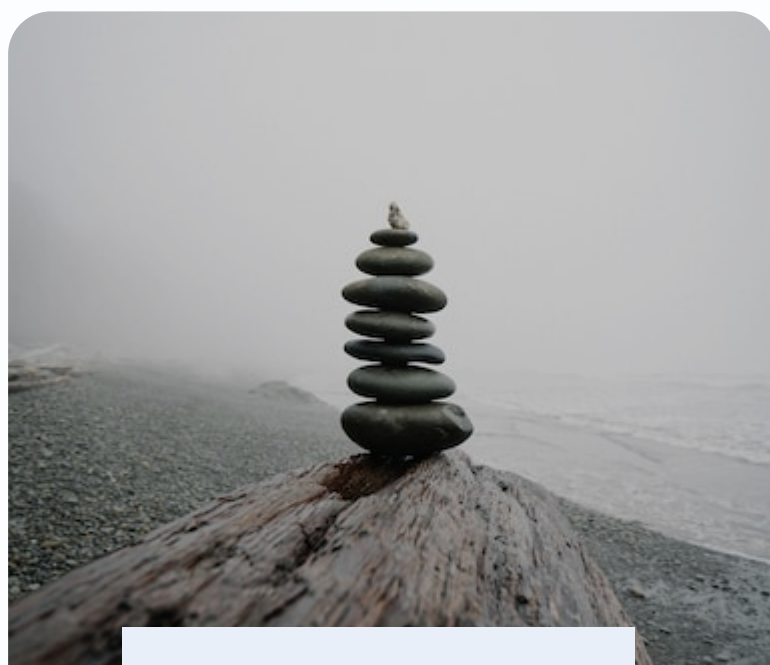
Envejecimiento activo

Control de estrés



Eustrés.

Permite afrontar y superar las dificultades percibidas como amenazas para la persona o su entorno.



Distrés.

Obstaculiza el afrontamiento adecuado de las situaciones demandantes.