



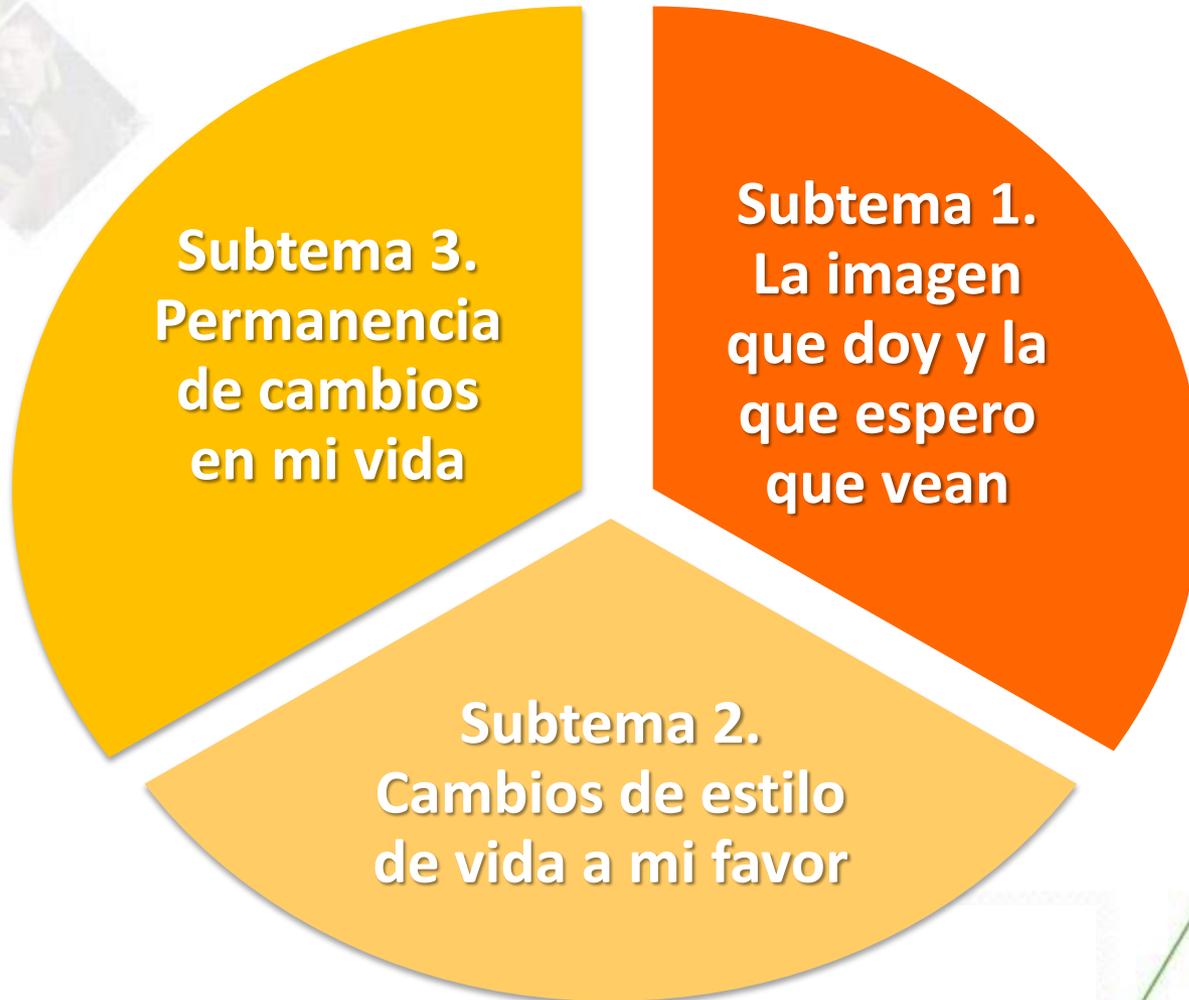
UNIVERSIDAD
TECMILENIO®

Innovación con propósito de vida.

Desarrollando la habilidad del compromiso

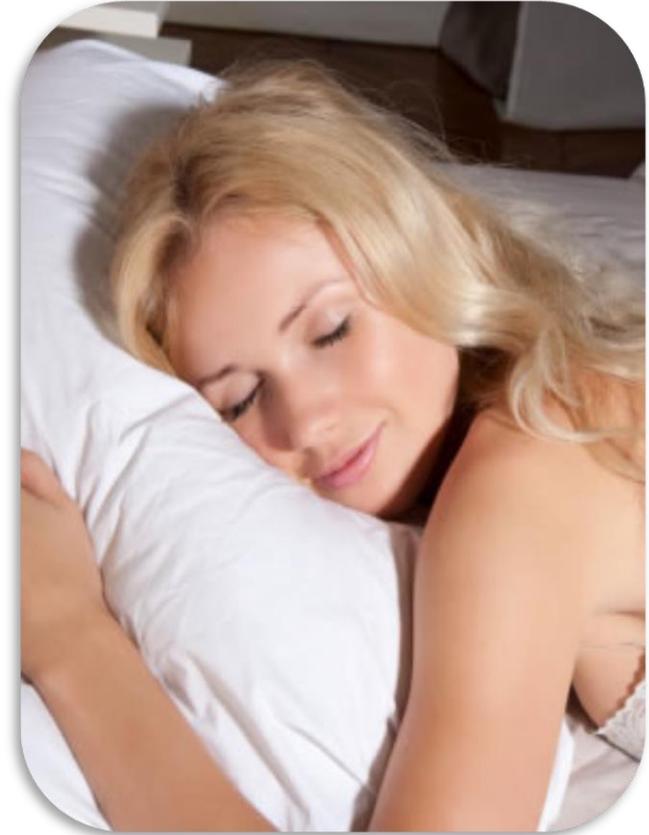
Tema 4. Ser quien quiero ser (compromiso
conmigo)

Tema 4. Ser quien quiero ser (compromiso conmigo)



Para mejorar la calidad de tu sueño

- Intenta determinar el tiempo que tu cuerpo necesita para una buena noche de descanso. Aproximadamente entre 6 y 8 horas diarias, seguidas de sueño.
- Duerme solamente en la habitación destinada para ello.
- Evita comer, leer, mirar televisión y hasta trabajar en tu dormitorio.



Para mejorar la calidad de tu sueño

- Establece una cantidad de horas para estar en tu cama durante la noche y levántate a la misma hora todas las mañanas creando un hábito.
- Acuéstate más temprano para que el ciclo natural del sueño se lleve a cabo completo.
- Evita dormir demasiado en los fines de semana o en vacaciones.
- Evita tomar una siesta de más de 20 o 30 minutos.
- Usa un colchón cómodo y en buen estado.



Aspectos relacionados con la calidad de vida



- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logro de metas de vida.
- Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socio ambientales.

Aspectos relacionados con la calidad de vida

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas se encuentran los siguientes:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas
- Sedentarismo, falta de ejercicio
- Insomnio.
- Estrés
- Dieta desbalanceada
- Falta de higiene personal



Para vencer la resistencia al cambio

Haz una lista de los beneficios de los cambios.

Recuerda todos los cambios que se han tenido en la vida.

Visualiza el éxito a través del cambio.



Créditos

- Experta de contenido: Yahaira Alicia González Chapa
- Diseñador instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñador gráfico: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Bugarín A.
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de innovación
Vicerrectoría de formación ejecutiva y adultos
Universidad Tecmilenio Online**

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.