



Calidad DE VIDA

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO

¿Quienes
SOMOS?



¿Qué es la Calidad de Vida?



- ▶ En 1994 la OMS la define como: la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones.

Que necesitas para tener una buena Calidad de Vida



- ▶ Necesidades Fisiológicas (alimentación, aire, cobijo de las fuerzas de la naturaleza, etc.).
- ▶ Necesidad de relación emocional con otras personas.
- ▶ Necesidad de aceptación social.
- ▶ Necesidad de realización y de sentido.

¿Qué perjudica la Calidad de Vida?

De acuerdo a la OMS (Levi, L., 2001) el estrés va a ser la principal causa de muerte para el 2020 vinculando este a las afecciones cardiovasculares, a las depresiones y a su consecuente riesgo suicida. Se conoce que el estrés predispone a la enfermedad y deteriora la calidad de vida.

- ▶ Cosas que aumentan el estrés
 - ▶ Aumento en frecuencia y velocidad en los cambios (revolución tecnológica).
 - ▶ Inseguridad constante.
 - ▶ Exceso de información.
 - ▶ El desempleo o el multiempleo.
 - ▶ Los cambios en la estructura familiar (divorcios, uniones inestables, ambos padres en el mercado laboral).
 - ▶ Pérdida de motivaciones.
 - ▶ Pérdida de lealtades.
 - ▶ Pérdida de Valores.

¿Cómo nosotros podemos aportar para la Calidad de Vida de nuestros Estudiantes?

- ▶ Fisiológicas (referir a ayudas económicas “Oficina de Asistencia Económica, Decanato de Estudiantes, CECSI, otras que tengas conocimiento).
- ▶ Facilitar el proceso de creación de nuevas amistades, fomentando el compartir entre compañeros y los nuevos estudiantes.
- ▶ Sugerir el uso de facilidades del Gimnasio y/ o involucrarse en alguna asociación estudiantil.
- ▶ Guiarlos en el proceso de adaptación al cambio en el estilo de estudio, utilizando la experiencia propia y la de otros compañeros.
- ▶ Hablarles sobre la importancia de balancear la Recreación con el estudio.
- ▶ Identificar diferentes formas de escape al estrés. ¿Qué actividades haces para liberarte del stress y la rutina?

Actividades que liberan el estrés

Actividad física

Gimnasio

Disponible en el RCM a un costo de \$60 por 6 meses para estudiantes.

Deportes

Disponible en RCM

Baloncesto

Volibol

Fuera del RCM

Tenis

Golf

Otros



Fuera de tu Recinto



- ▶ Actividades Recreativas
 - ▶ Playas
 - ▶ Ríos
 - ▶ Cine
 - ▶ Botes de pedales en la Laguna del Condado
 - ▶ Kayak
 - ▶ Paddle Boat
 - ▶ Golf
 - ▶ Correr bicicleta
 - ▶ Aventuras de Campo (visitar cuevas, etc.)
- ▶ Jangeo
- ▶ Tiempo de Relajación
 - ▶ Spas

Es importante tener un balance del tiempo de estudio y el tiempo de trabajo con actividades que liberen el estrés. Esto aumentará tu rendimiento y mejorara tu calidad de vida.



“

Te Informa.....



Calidad **DE VIDA** **UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO**

RECINTO DE CIENCIAS MEDICAS

Vilma Santiago, MBA
Directora Programa Calidad de Vida
Decanato de Estudiantes
787 758-2525 ext. 5228

