

Sube de nivel tus stats de salud

ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



En el juego de la vida tu cuerpo es tu único avatar. **Para evitar que los enemigos externos (enfermedades o lesiones)** reduzcan tu barra de vida, además de curarte cuando tienes pocos health points, **para dominar la partida necesitas equiparte con factores y conductas de protección.**

TU INVENTARIO DE DEFENSA

FACTORES DE PROTECCIÓN.

Es el equipamiento que llevas puesto (tu red de apoyo, un entorno seguro, resiliencia) que reduce el daño cuando un enemigo te ataca. Está ahí para evitar que tu barra de vida baje, incluso sin activarlos directamente.



CONDUCTAS DE PROTECCIÓN.

Se manifiestan cada vez que tú, como jugador, decides presionar un botón para realizar un movimiento táctico. Son decisiones voluntarias que ejecutas dentro del mapa para evitar que el entorno te debilite.

TIPS PARA MEJORAR TUS STATS

• Scan de sistema (check up médico).

No esperes a que aparezca una alerta de error. Agenda una revisión anual para detectar fallos antes de que se vuelvan críticos.

• Firewall activo (vacunación).

Instala los parches de seguridad más recientes. Mantener tus vacunas al día es la única forma de que los virus no encuentren una vulnerabilidad en tu código base.

• Punto de guardado (higiene del sueño).

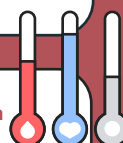
Regresar a tu punto de guardado para dormir de 7 a 8 horas restaura tu barra de energía y limpia el caché de tu cerebro para el siguiente nivel.

• Paquete de salud (alimentación balanceada).

Elegir alimentos reales en lugar de procesados funciona como un paquete de salud que regenera tu fuerza y concentración.

• Tiempo de recarga (manejo del estrés).

Cuando la pantalla se llene de enemigos, activa tu tiempo de recarga mediante la respiración. Tu mente tiene un poder especial pero necesita un momento para estar lista de nuevo. Reducir el estrés evita que el sistema colapse por exceso de presión.



MISIÓN SECUNDARIA: FERIA DE LA SALUD 2026

¡Es hora de pasar a la acción! Te invitamos al evento más importante de la salud dentro de la UDEM. Acude para que recolectes todas las herramientas y subas de nivel tu bienestar físico.

¿Cuándo?: 9 y 10 de abril

¿Dónde?: El Solar

¡Mantente al pendiente para más información!

REFERENCIAS

Corona, F., & Peralta, E. (2011). Prevención de conductas de riesgo. Revista Médica Clínica las Condes, 22(1). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011703947>
Garmezy, N., & Rutter, M. (Eds.). (1983). Stress, coping, and development in children. Johns Hopkins University Press.