# Cómo mejorar tu calidad de vida y salud

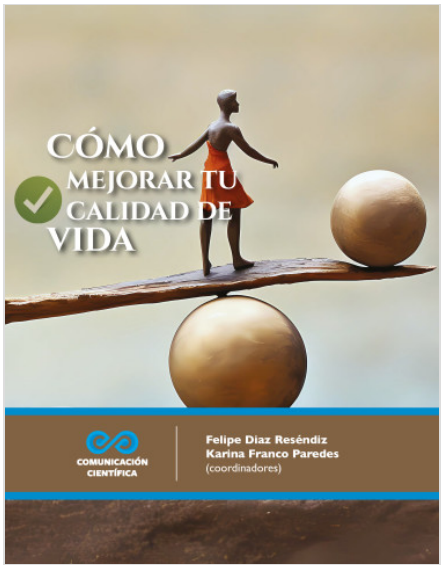
## Aspectos psicológicos


### Autores

*Felipe Diaz Reséndiz, Karina Franco Paredes*


### Sinopsis


La presente obra, Cómo mejorar tu calidad de vida y salud, es el primer trabajo de divulgación del conocimiento derivado de la interacción entre el estudiantado y el claustro académico de los posgrados en psicología con orientación en calidad de vida y salud. Contribuye con una de las metas más encomiables en el quehacer científico porque es una forma de contacto con la sociedad civil. Las sugerencias, consejos, recomendaciones, críticas, reflexiones y demás ocasiones para el análisis de muchos aspectos de la vida cotidiana se sustentan en evidencia científica y tienen el firme propósito de que usted, apreciable lector/a mejore o mantenga su calidad de vida y la de los seres con quienes interactúa en la cotidianidad. Los temas abordados se eligieron de forma detallada pensando en algunos elementos que sabemos afectan nuestro entorno, interfieren con nuestra salud mental, la calidad de nuestro sueño y algunos otros aspectos que en esta obra abordamos de la forma más comprensible para que usted, que tiene está obra en sus manos y que desea saber más sobre cómo mejorar detalles o aspectos más profundos de su vida cotidiana, encuentre en estas páginas soluciones prácticas y/o elementos de reflexión que aporten en el sentido más amplio del término, a su calidad de vida psicológica y a su salud.


### E-Book


**Año de publicación:** 2024

**Presentación:** PDF (Digital (suministrado electrónicamente))

**Tamaño:** 21.2 Megabytes (MB)

**Número absoluto de páginas:** 112 Páginas

**ISBN13:** 9786079104306


**$0 MXN**


2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



## Sobre el autor

Felipe Diaz Reséndiz

Psicólogo y doctor en psicología por la Universidad Autónoma de México.

## Palabras clave

Calidad de vida; Salud mental; Psicología de la salud; Bienestar integral; Divulgación científica; Higiene del sueño; Vida cotidiana; Psicología aplicada

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Actualmente es profesor titular A, con perfil PRODEP, y coordinador del doctorado en psicología con orientación en calidad de vida y salud de la Universidad de Guadalajara. Es miembro del cuerpo académico comportamiento, salud y calidad de vida y del centro de investigación en riesgos y calidad de vida de la Universidad de Guadalajara. Es investigador del SNII, nivel 1.



Karina Franco Paredes

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel I.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen