

LA PIRÁMIDE DE LAS RELACIONES SOCIALES

Recomendaciones para la promoción de la salud mental y la prevención de la soledad no deseada.



Pirámide de la Salud Integral: Un Enfoque en 4 Dimensiones

Un modelo visual que integra las dimensiones biopsicosociales de la salud según recomendaciones de la OMS. Desarrollada por especialistas y coordinada por el Centro Marie Langer.

V por Victor Martinez Salas

Fundamentos de la Pirámide

Base Científica

Fundamentada en las recomendaciones de la OMS a través de la Estrategia NAOS. Incorpora principios de la Dieta Mediterránea y estudios sobre Soledad No Deseada.

Visión Integral

Destaca las influencias mutuas entre las dimensiones de salud. Relaciona acciones individuales con factores colectivos y estructurales.

Abordaje Completo

Analiza hábitos normalizados que resultan perjudiciales. Incorpora los Determinantes Sociales de la Salud en su enfoque.

Dimensión Alimentaria

"Esta os la sabéis seguro"

¿Cuáles son los niveles de una alimentación saludable?



Nivel 1: Agua

Hidratación vital para el organismo.



Nivel 2: Frutas y Verduras

Base esencial de vitaminas y minerales.



Nivel 3: Legumbres, Pescados, Huevos, Carnes

Fuentes de proteína y nutrientes esenciales.



Nivel 4: Dulces (Ocasional)

Consumo moderado, no como base de la dieta.

Dimensión de Actividad Física

"Esta puede que también os suene"



Nivel 1: Respirar aire fresco

El principio de toda actividad empieza con la respiración



Nivel 2: Movimiento Cotidiano

Caminar y subir escaleras para activar el cuerpo.



Nivel 3: Ejercicio Moderado/Intenso

Actividad física adaptada a tu preparación física.



Nivel 4: Sedentarismo (Ocasional)

Limitar el tiempo frente a la TV y videojuegos.



Dimensión de la Sostenibilidad

"Esta empieza a ser bastante nueva"



Nivel 1

Cuidar del medio ambiente.



Nivel 2

Agricultura de proximidad, compra productos de temporada



Nivel 3

Ganadería extensiva, reducir el consumo general de carne



Nivel 4

Rechazar los productos ultraprocesados.



Dimensión Social

"Lo ultimo de lo ultimo"

Nivel 1 Autoconocimiento

Mantener comunicación diaria con seres queridos. Cultivar relaciones familiares cercanas.

Nivel 2 Relaciones cercanas

Interacción positiva con compañeros y vecinos. Practicar la escucha activa.

Nivel 3 Eventos sociales

Participar en actividades comunitarias. Fortalecer amistades significativas.

Nivel 4 Redes sociales y actitudes negativas

Ampliar círculo social con nuevos contactos. Buscar apoyo profesional si es necesario.

Interconexiones y Sinergias

Alimentación

Una dieta equilibrada mejora el estado de ánimo y proporciona energía para actividades físicas.



Actividad Física

El ejercicio regular reduce el estrés y facilita encuentros sociales.

Sostenibilidad

Un entorno limpio favorece la salud física y el bienestar comunitario.



Relaciones Sociales

Los vínculos fuertes promueven hábitos saludables y apoyo emocional.

El problema de todo esto
es...



¡Gracias por la atención!

