



Horario de Servicios:

Lunes a Viernes 8:00am-12:00pm

1:00pm-4:30pm

Información obtenida de:

<http://www.crecimiento-y-bienestaremocional.com/>

Rev. 2015

Si tienes problemas de insomnio o síntomas parecidos puedes buscar ayuda visitando el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos.

Servicios que se ofrecen en nuestro Departamento:

- ♦ **Consejería Personal:** Identifica situaciones de conflictos que afectan tu vida universitaria.
- ♦ **Consejería de Carreras:** Facilita el autoconocimiento de rasgos de personalidad y ambientales relacionadas a una profesión.
- ♦ **Consejería Psicológica:** Intervención psicoterapéutica para un crecimiento emocional y de superación de crisis.
- ♦ **Consejería Educativa:** Se evalúa las fortalezas y debilidades del Estudiante con relación a sus destrezas de estudio.



*El estrés y la
comida*



EL ESTRÉS Y LA COMIDA

Una buena alimentación nos ayuda a evitar el estrés, nos fortalece y da energía para contrarrestar el daño que la tensión y la angustia nos causan.

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina.”

-Hipócrates, Médico griego llamado “El Grande”

¿La comida es tu amiga o es tu enemiga?

Cuando estamos tensos,

- ◆ Nuestro estado de ánimo cambia.
- ◆ Nuestra conducta o actividades no son iguales.
- ◆ Nuestra **forma de comer** es distinta:
 - ⇒ Comemos mucho más.
 - ⇒ Se nos quita el hambre.
 - ⇒ Comemos la misma cantidad, pero cambia la calidad. Predomina la comida chatarra.

Quizás te estás preguntando: ¿Con tantos problemas, qué más da si como un poco más o un poco menos?

Pero sí es muy importante. Más de lo que crees.

COMER DEMASIADO

La comida **si** nos ayuda a sentirnos mejor. Pero el bienestar dura muy poco tiempo y tiene consecuencias muy negativas: la gordura, los cambios bruscos de glucosa en la sangre, el colesterol y triglicéridos altos, etc., se quedan con nosotros. Comer para sentirnos mejor, perjudica nuestra salud y aumenta nuestros problemas.

Alimentación saludable



La falta de apetito

Muchas veces cuando estamos tensos, sentimos que no podemos comer.

Cuando estamos estresados, todo nuestro sistema digestivo se altera.

Aumenta la cantidad de jugos gástricos, lo que irrita las paredes del estómago y causa diferentes síntomas e incluso enfermedades como gastritis, úlcera gastroduodenal, colitis, etc.

También se interrumpe la digestión.

Si no nos alimentamos, estamos disminuyendo la energía que necesitamos para enfrentar y resolver nuestros problemas.

¿Qué puedo hacer?

- ◆ Si comes porque estás triste, enojado, angustiado, etc., busca actividades que te relajen o te distraigan. Haz una lista de cosas que te gustan o que te mantienen ocupado y tenla a la mano.
- ◆ Escribe sobre lo que te pasa. *Tus pensamientos y sentimientos.*
- ◆ Si el estrés y las preocupaciones te quitan el hambre, haz un esfuerzo por comer.