

# Concientizan a estudiantes sobre la salud mental y alimentación



Tips para tener **estabilidad emocional** y conocer a fondo los comportamientos que pueden llevar a un **trastorno alimenticio** fue lo que ofrecieron diversos expertos a estudiantes del **campus Monterrey** en el **Foro por el Día Mundial de la Salud Mental**.

Celebrado el pasado 10 de octubre en el **Tec de Monterrey** (<https://tec.mx/es>), cuando se conmemora dicho día, el evento tuvo como objetivo concientizar a los estudiantes sobre el **autocuidado y el bienestar emocional**.

*“Para el Tec de Monterrey y LiFE es algo fundamental trabajar con nosotros y con nuestros estudiantes el bienestar”,* comentó Moraima Campbell, directora de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)** en la **Región Monterrey**.

*“Fomentar en nuestros estudiantes y en la comunidad el cómo formarme a mí mismo. Porque si bien somos personas, parecería que nacemos con la habilidad y las competencias de cuidarme a mí mismo y no es así”,* añadió.

El evento se realizó en la Biblioteca del campus Monterrey.



typeof="foaf:Image" width="900">

## Cuidado con las conductas alimentarias de riesgo

Las **conductas alimentarias de riesgo** en adolescentes y jóvenes son comportamientos alimentarios anormales que no cumplen los criterios completos para dar un diagnóstico de trastorno en la alimentación, comentó la psicóloga **Karina Hutchinson**.

*“Estos comportamientos alimentarios de riesgo están influenciados por cómo nos sentimos con nuestro cuerpo.*

*“No quiere decir que uno u otro comportamiento está bien o está mal, sino hay que ver la función que tiene el recurrir a tempranas edades o en adultos jóvenes este comportamiento”,* destacó la directora de programas de tratamiento de **Comenzar de Nuevo, A.C** (<https://comenzardenuevo.org/programas/>).

Algunos ejemplos de estas conductas son:

- **Tener un control estricto de la dieta.**
- **Hacer dieta “para estar saludable” o influir en la talla y peso corporal.**
- **Preocupación irracional por engordar.**
- **Sensación de falta de control al comer.**
- **Conductas restrictivas.**
- **Conductas purgativas.**

Otros comportamientos que pudieran catalogarse como **conductas alimentarias de riesgo** y que no aparecen como diagnóstico son la **ortorexia** y la **dismorfia muscular**.

La primera es la **obsesión por los alimentos saludables** no relacionados con el miedo a engordar o la cantidad de comida que se ingiere, sino por la calidad de los alimentos.

La **dismorfia muscular** es la **preocupación por la musculatura o un bajo índice de grasa corporal**, lo que lleva a dietas de riesgo.

*“Hay que tomarlos como señales de alerta porque esto en frecuencia y en duración es lo único que los diferencia con los trastornos de la conducta alimentaria”*, explicó la especialista en **trastornos de la conducta alimentaria**, quien ofreció la plática de manera virtual.

Si no se cuidan estos comportamientos pueden llevar a un **trastorno de la conducta alimentaria**, enfermedades mentales que alteran la conducta, pensamiento y emociones relacionadas con la alimentación, imagen corporal y autoestima.

Estos trastornos **tienen condiciones médicas, nutricionales y psicológicas, y las emociones son determinadas por lo que se ha comido o dejado de comer**, señaló Hutchinson.

Algunos patrones dietéticos o conductas ritualizadas de éstos son:

- **Abusar del consumo del agua.**
- **Cortar la comida en pedazos pequeños.**
- **Apretarse el abdomen después de comer.**
- **Verse constantemente frente al espejo.**

**Comenzar de Nuevo, A.C.** es una asociación dedicada a prevenir y tratar este tipo de trastornos y enfermedades relacionadas.

María Elena Fernández, psicoterapeuta y consultora.



typeof="foaf:Image" width="900">

## Tips para construir el bienestar

**María Elena Fernández** (<https://www.psicoterapiayconsultoria.com/perfil/>), psicoterapeuta y consultora, compartió con los asistentes a la **Bibliotec** claves para construir el bienestar, así como estrategias contra el estrés, ansiedad y depresión.

*“Se trata de que todas las condiciones que vamos teniendo instaladas en nuestra vida a partir de nuestra infancia o adolescencia pueden ser reconfiguradas.*

*“La capacidad que tiene nuestro cerebro para generar nuevos aprendizajes es una constante que está perfectamente probada en investigación y esa es la capacidad neuroplástica de nuestro cerebro”,* explicó.

Entre las recomendaciones que dio fue **cuidar la salud física con una alimentación adecuada, sueño de calidad y ejercicio regular**, así como **mantener buena postura corporal**.

Fernández también invitó a comprometerse con metas significativas y tener una actividad balanceada entre trabajo y descanso.

Apuntó que la **saturación de actividad sacrifica el bienestar y el ocio y el aburrimiento detonan pesimismo y apatía**, por lo que recomendó realizar actividades disfrutables.

**"La gente está teniendo conductas, pensamientos, inquietudes que tal vez no les están ayudando en su vida".- David Ortiz**



Este tipo de acciones deben promover los sentidos como **ver una película, comer un buen platillo u oler un aroma predilecto.**

*“Cuando resulta que éstas las vas probando una al día, por ejemplo, te va a permitir entonces una especie de reencauzamiento de tu capacidad sensorial para poderte entrenar en cómo alimentarte de elementos valiosos que ayuden a neutralizar estados muy gravosos de estrés”,* comentó Fernández.

Entre otros tips que brindó Fernández, quien es docente del equipo de profesionales del **Instituto Milton H. Erickson de Monterrey, Centro de Crecimiento Personal y Familiar, S.C.**, fueron:

- **Mantener la convivencia cercana con personas significativas.**
- **No culpabilizarse por situaciones ajenas.**
- **Evitar culpabilizar a los demás de situaciones propias.**
- **Afrontar las dificultades con actitud fortalecida.**
- **Aceptar y regular las emociones.**
- **Practicar actos de amabilidad y altruismo.**

David Ortiz, fundador de Elo.



typeof="foaf:Image" width="900">

## **El poder ir al psicólogo**

A los 22 años **David Ortiz** tenía ataques de pánico y no sabía lo que eran, y cuando se le recomendó ir a un **psicólogo** no veía cómo podía ayudarlo un especialista de esta índole.

El fundador de **Elo** (<https://www.holaelo.com/quienes-somos>) señaló que la pandemia del **COVID-19** también generó una de salud mental.

*“La gente está teniendo conductas, pensamientos, inquietudes que tal vez no les están ayudando en su vida y esto se está expandiendo a una forma acelerada.*

*“Estamos constantemente estresados y preocupados porqué, por si vamos a perder el trabajo, por si nos va a dejar nuestra pareja, por si vamos a reprobamos el examen y estamos ansiosos”,* comentó.

Ante la problemática que él vivió, decidió fundar **Elo**, emprendimiento que busca **normalizar la terapia y que tenga un acercamiento más cálido.**

Indicó que muchas personas no quieren ir a terapia por miedo a ser estigmatizados, idea que debe cambiar.

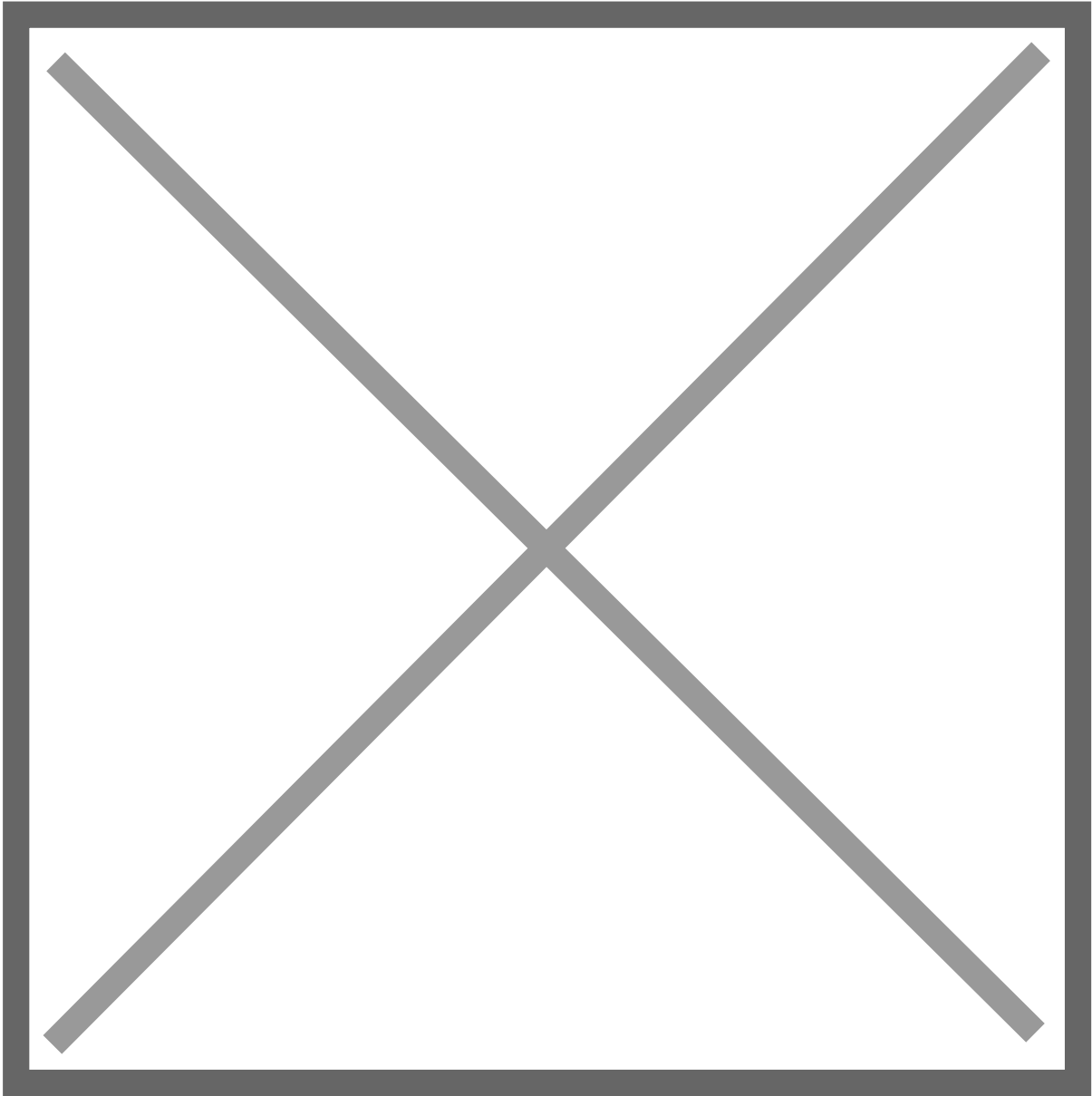
*“Hacer un impacto en este estigma y en este tabú. Intentar comunicar qué es la psicoterapia, qué es la psicología de una forma más humana, de una forma más cálida y de una forma que realmente conecte con la gente”,* sostuvo.

Lo esencial es que las personas se mantengan con **bienestar emocional**, indicó Ortiz.

*“Para mí el bienestar es poder quedarme en este estado de conexión, poder estar en ese lugar donde podemos conectar con la gente, contribuir a la sociedad, desarrollarnos, estar en el presente, sentir esa felicidad”,* señaló.

El **Foro por el Día de la Salud Mental** fue organizado por la dirección de **Bienestar y Consejería del campus Monterrey.**

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:**



alt="Impulsan salud emocional en alumnos; los honran en campus Monterrey"

class="embed-image">

(<https://conecta.tec.mx/es/noticias/monterrey/educacion/impulsan-salud-emocional-en-alumnos-los-honran-en-campus-monterrey>)Impulsan salud emocional en alumnos; los honran en campus Monterrey

(<https://conecta.tec.mx/es/noticias/monterrey/educacion/impulsan-salud-emocional-en-alumnos-los-honran-en-campus-monterrey>)

Mentor estudiantil y coordinadora de Arte y Cultura en PrepaTec Santa Catarina fueron distinguidos por la dirección de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE) Monterrey  
[conecta.tec.mx](https://conecta.tec.mx)