

Toma el control: 5 consejos para estar y sentirse mejor.



Ingrid Godoy, Fotos por Danixia Gutiérrez e Iván Guzman | Campus Cd. Obregón

Todos alguna vez se han sentido **cansados**, con el **cuerpo cortado**, **desganados**, **tristes** o **incluso enfermos**. Ya sea por **estrés**, **preocupación** o **ansiedad**.

Lo que no todos saben, es que **la mayoría de las enfermedades que padecemos son psicósomáticas**. Estas son aquellas que alguien padece por el poder de su mente, la cual **afecta a su organismo**.

Ya sean **alergias**, **fiebre** o **jaquecas**, estas se presentan por lo menos alguna vez.

Si te has **sentido solo**, **cansado**, o simplemente **crees que uno de tus amigos está pasando por un momento difícil**, **¡Está nota es para ti!**

Con la colaboración de **Sandra Luz Meza**, licenciada en psicología y **coordinadora de bienestar y consejería de LiFE en campus Cd . Obregón**, presentamos **5 consejos para disipar el humo**.

1. ¡No respire el humo!

Se le conoce como **humo** a los **malos pensamientos** o **ideas que generamos**.

«*Las llamamos humo porque son pasajeras*» nos explica Sandra Meza.

Sandra también nos explica que debemos **reconocer** que **pensamientos** son **dañinos** para nuestra persona, y **cuáles por el contrario, nos alimentan y brindan energías.**

alumna sonriendo width="900" loading="lazy">

2. ¡Disípalo! Mente ocupada y ahuyentando.

Mantener la mente ocupada siempre es bueno. Mente ocupada **no piensa en cosas negativas**, por lo que se recomienda siempre **tener un pasatiempo** que canse nuestro cerebro.

Leer, escribir, hacer manualidades, o simplemente doblar la ropa. Todo eso nos distrae y a la vez, es **liberador para nuestro sistema.**

Leer width="900" loading="lazy">

3. Endorfinas, el chocolate de los deportistas.

Las **endorfinas** son sustancias que nuestro cuerpo libera cuando estamos **felices**, pero curiosamente pueden **liberarse con cosas muy simples.**

Hacer **ejercicio, correr, jugar, bailar** o simplemente **saltar** un poco por unos minutos, son actividades que **liberan endorfinas como si comieras chocolate.**

«A su vez, el cuerpo se activa, por lo que nos brinda más energía para cumplir con las actividades durante el día» Nos comenta Sandra.

bonded grupo de hip hop width="900" loading="lazy">

4. Eres lo que comes.

Se recomienda **no comer cosas pesadas.** ¿El famoso **mal del puerco**? **Es real** y es causado por alimentos muy pesados o **grasosos**, alimentos que necesitan mucha energía para procesarse.

Por el contrario, **los alimentos más ligeros producen energía en el cuerpo.**

«Té verde, té rojo, té negro o café» Sandra nos dice **«Cualquiera de esas bebidas son buenas opciones para despertarse»**

tea width="900" loading="lazy">

5. Porque así, los amigos son.

Sí, tener algún **amigo**, un **compañero de clase** con quien te lleves muy bien o una **persona de confianza ayuda.**

«A veces simplemente se necesita un “¿Cómo estás?” para preguntarse, ¿cómo estoy?» Sandra nos comenta.

Todos necesitan a alguien con quien contar, alguien con quien charlar cuando todo se torne lleno de humo. **Nuestra persona de confianza.**

Ya sea un **testigo activo**, un **amigo, maestro**, quien sea. Siempre es bueno saber que **no estás solo**, que alguien puede disipar el humo.

Además **las 24 Hrs. del día** está **disponible** la línea de apoyo, **01800 813 9500**, como parte de la iniciativa **T QUEREMOS** y no dudes en recurrir a ella.

Y lo más importante, siempre es bueno saber que a veces, **nosotros mismos podemos ahuyentar el humo y respirar aire fresco.**

Amigas prepaTec sonriendo width="900" loading="lazy">

El Tec de Monterrey, como parte de su [programa T Queremos](#), brinda **apoyo a los alumnos** para su vida escolar y personal. En esa línea, **brinda soporte emocional también.**