

## Proyecto de Orientación Educativa y Psicológica

### HÁBITOS SALUDABLES

La presencia de estrés de manera persistente favorece la aparición de trastornos generales o específicos del cuerpo y de la mente. Una buena forma para gestionarlo es la implementación de hábitos saludables, los cuales ayudan al bienestar general del organismo. Estos hábitos abarcan lo siguiente:

Tener un equilibrio entre las actividades recreativas y las responsabilidades.



Llevar una rutina; dejando espacios adecuados para comer, descansar y dormir.

Llevar una alimentación saludable:

- La UNICACH cuenta con una Clínica de Nutrición que ofrece servicios de manera gratuita.
- 📍 Ubicado: Facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública, edificio 07.
- 🕒 Horario: 9 a.m. a 8 p.m.



Realizar ejercicio o practicar algún deporte



Tener una adecuada higiene del sueño:

- Contar con un horario para dormir; preferentemente de noche.
- Evitar tomar siestas.
- Prepararse para dormir de 20 a 30 min. antes.
- Entre otros.



Escucharse y cuidar de tu salud mental:

- Puedes solicitar la Orientación Educativa y Psicológica con tu respectivo tutor.
- Recuerda que puedes acudir a la Clínica de Atención Psicológica de la UNICACH:
  - 📍 Ubicado: Edificio 14, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
  - 🕒 Horario: 8 a.m. a 2 p.m. y 4 p.m. a 9 p.m. de lunes a viernes, sábados de 9 a.m. a 2 p.m.



**Fuente:**  
 Araujo Pulido, G. (2010). El estrés ¿qué es y cómo manejarlo?; Barros de Azevedo, R. (1997). Estrés y depresión; Collingwood, J. (2007). En forma para superar el estrés. Modificados para el Proyecto de Orientación Educativa y Psicológica, UNICACH 2023.

ELABORADO POR VALERIA AILYN ROJAS MÉNDEZ,  
 PRESTADORA DE SERVICIO SOCIAL DEL  
 PROYECTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y  
 PSICOLÓGICA



Programa Institucional de Tutoría



Programa de Atención Psicopedagógica

