



¿Qué puedes hacer para promover tu bienestar emocional?

- * 1. Busca información sobre los recursos disponibles.
- * 2. Ponte en contacto con las personas y espacios de referencia en bienestar emocional de Fing.
- * 3. Acércate a los espacios colectivos de trabajo.
- * 4. En caso de que lo necesites, pide ayuda en los espacios que hay disponibles en Fing, todo será confidencial.



BIENESTAR EMOCIONAL



FACULTAD DE
INGENIERIA



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

*Comisión de bienestar emocional
y salud mental - Fing*



FACULTAD DE
INGENIERIA



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



LA FING ESTÁ COMPROMETIDA CON UNA POLÍTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL

Como en toda comunidad educativa, en la Fing se producen formas de relacionamiento en las que circulan *prejuicios, estigmas, rechazo, reconocimiento, aprobación, valoración y malestar*, vinculadas con el **bienestar emocional**.

¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

Es la sensación de satisfacción con uno mismo y la capacidad de resolver adversidades. La cultura organizacional, los vínculos y las lógicas de relacionamiento son relevantes para la construcción de atmósferas que promueven el bienestar o el malestar.

¿SABÍAS QUÉ?

Está bien no estar feliz todo el tiempo y sentirnos por momentos abrumados; si sientes que tu bienestar emocional está en juego, **busca ayuda**.

Quando te sientas
abrumado
¡NO TE AISLES!

¿A DÓNDE TE PODÉS ACERCAR? COMISIONES COGOBERNADAS

- * Comisión de Bienestar Emocional de la Asamblea del Claustro.
comision.bienestar.emocional@fing.edu.uy
- * Comisión de Género en STEM.
comisiongenero@fing.edu.uy
- * Comisión de prevención y actuación ante violencia, inequidad, discriminación y acoso en el ambiente laboral y educativo.
comision_acoso@fing.edu.uy

ESPACIO DE ORIENTACIÓN Y CONSULTA (EOC)

- * Recibe consultas de estudiantes en forma personalizada.
- * Brinda información general de la Facultad.
- * Asesora en estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio.

27142714 interno 10221
orientacion@fing.edu.uy

