

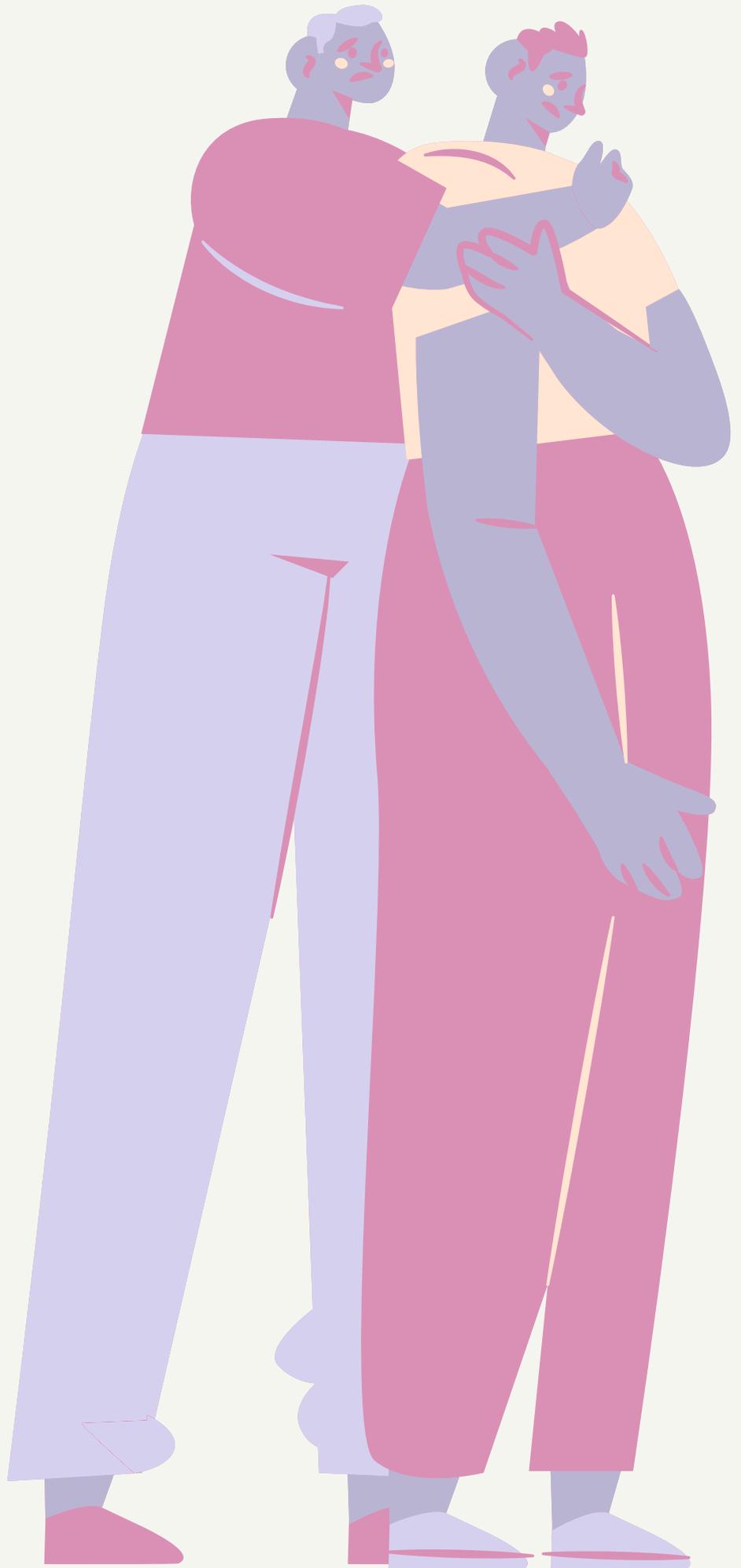
logo

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
FACULTAD DE INGENIERÍA
FING

GUÍA-PROTOCOLO

SALUD MENTAL

Comisión de Bienestar
Emocional y Salud Mental



ÍNDICE

CONTENIDOS

1

Prólogo.

2

Introducción.

3

CAPITULO 1. Las instituciones de educación superior y la Salud Mental.

4

CAPITULO 2. Una ruta posible de abordaje en la FING.

5

CAPITULO 3. Conceptos a tener en cuenta en Salud Mental.

6

CAPITULO 4. Elementos de alerta y cuando buscar ayuda.

7

CAPITULO 5. GUÍA DE RECURSOS

INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional está vinculado a las posibilidades de afrontar dificultades y adversidades. Según Diener y Tay (2015) el bienestar emocional se relaciona directamente con la reducción de los factores de riesgo de problemas de salud mental. Estos no son únicamente individuales e intrapsíquicos, sino que son fundamentales los aspectos intervencionales, sociales y comunitarios. En acuerdo con esto, es que entendemos importante estar atentos a la cultura organizacional y las lógicas de relacionamiento que hacen al bienestar emocional en la FING, ya que cada una de las acciones individuales como colectivas que se llevan adelante inciden en el clima emocional dentro de la organización.

Se presenta esta Guía-Protocolo con el objetivo de facilitar información clara y accesible, que colabore en las herramientas para posibles rutas de acción en salud mental, con el fin de contribuir en los mecanismos de prevención, así como incidir para el cambio de prejuicios y estereotipos en el tema.

La Guía-Protocolo está dividida en cinco capítulos. El primero: Las instituciones de educación superior y los temas de salud mental, se revisan algunos elementos específicos que configuran el tema de salud mental en las comunidades universitarias, teniendo en cuenta que son organizaciones educativas que están bajo lógicas de presión dada la evaluación continua de rendimiento, además de ser una estructura jerárquica en las formas de organizar el trabajo.

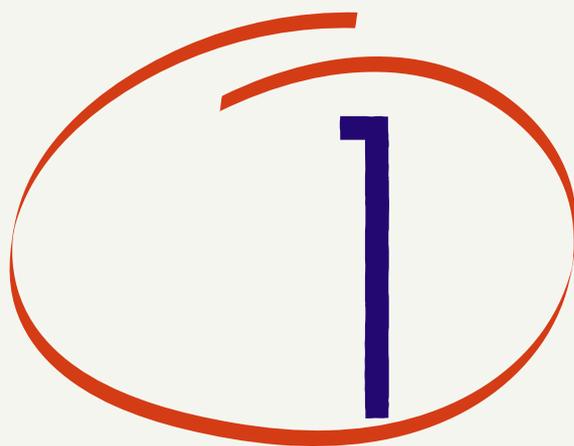
El segundo capítulo: Una ruta posible de abordaje en la FING, se presentan algunas iniciativas que se vienen llevando adelante, con las que se busca contribuir a mejorar el clima de bienestar emocional. También en este capítulo brindamos información sobre espacios de atención que están disponibles actualmente en nuestra Facultad.

En el capítulo tercero: Conceptos a tener en cuenta en Salud Mental, donde se presentan una serie de definiciones que son fundamentales para comprender el tema y contribuir a modificar prejuicios y estigmas.

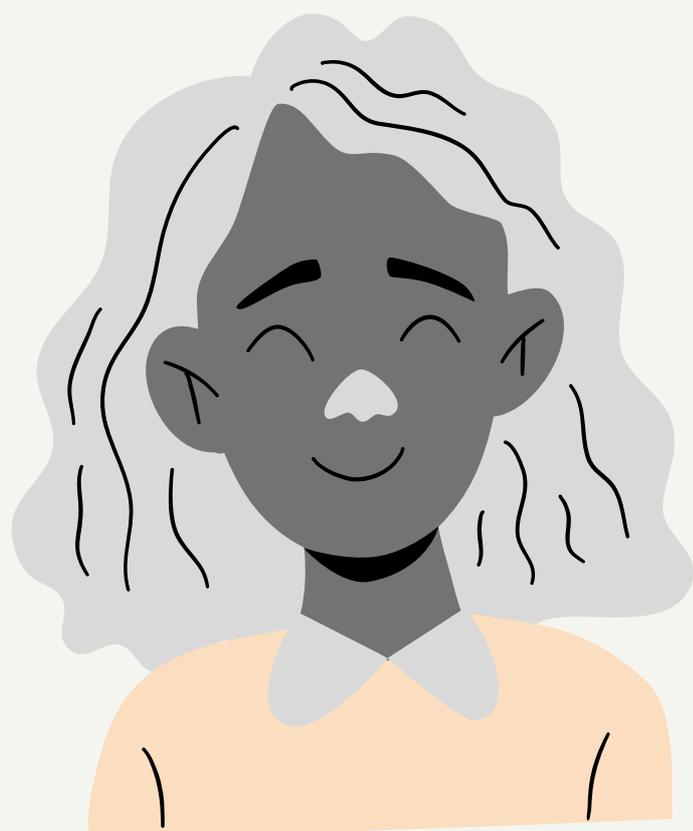
Capítulo cuatro: Elementos de alarma y cuando buscar ayuda, tiene como objetivo señalar indicadores que requieren poner atención en esos elementos que son prioritarios para prestar atención desde un enfoque preventivo.

Para finalizar en el capítulo cinco se disponen de algunos teléfonos y vías de acceso a servicios básicos en salud mental.

- Diener, E., y Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149. DOI: [10.1002/ijop.12136](https://doi.org/10.1002/ijop.12136)



LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y LA SALUD MENTAL



UNA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ES UNA COMUNIDAD ACADÉMICA POR LO CUAL LA SALUD MENTAL ES UN TEMA COLECTIVO

**LÓGICAS DE
COMUNICACIÓN**

**CULTURA
ORGANIZACIONAL**

**RELACIONES
INTERPERSONALES**

LO ESPERADO

**FORMAS DE RESOLUCIÓN
CONFLICTOS**

LO PERMITIDO

ASPECTOS MÁS AFECTADOS EN SALUD MENTAL EN LAS UNIVERSIDADES

ANSIEDAD

1

ESTRÉS

2

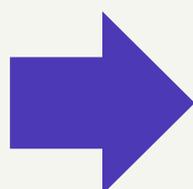
DEPRESIÓN

3

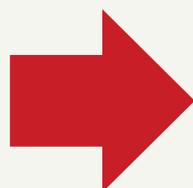
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PREVALENCIA EN PROBLEMAS

SALUD MENTAL



PRESIONES ACADÉMICAS



INCERTIDUMBRE PROFESIONAL



MIEDO AL FRACASO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

INCIDEN

MÁS FRECUENTES

comportamientos
depresivos o suicidas

problemas de conducta
en cuanto a déficits de
atención, cognición y de
aprendizaje

problemas para
dormir

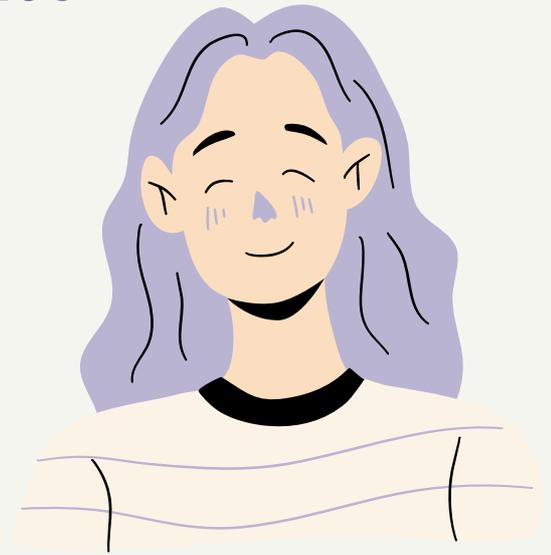
sentimientos de
soledad

menor interacción
social

consumo problemático
de drogas y alcohol

DOCENTES UNIVERSITARIOS

PREVALENCIA EN PROBLEMAS SALUD MENTAL



AMBIENTE LABORAL-DESIGUALDADES DE GÉNERO



EXIGENCIAS DE RENDIMIENTO - CUIDADOS



DESMOTIVACIÓN ACADÉMICA



FALTA DE RECURSOS- DESIGUALDADES SALARIALES



RESPONSABILIDAD EN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

INCIDEN

MÁS FRECUENTES

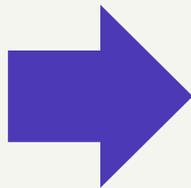
disminución de
desempeño

estrés
burnout
depresión

consumo problemático
de drogas y alcohol

FUNCIONARIOS TAS UNIVERSITARIOS

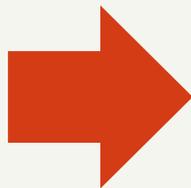
PREVALENCIA EN PROBLEMAS SALUD MENTAL



DIFICULTADES DE RELACIONAMIENTO-ACOSO LABORAL



LIMITACIONES CARRERA FUNCIONAL



BAJAS REMUNERACIONES

INCIDEN

MÁS FRECUENTES

desmotivación

estrés

depresión

consumo problemático
de drogas y alcohol

BIBLIOGRAFÍA

Albornoz, M., R. Barrere, L. Matas, L. Osorio, & J. Soki. 2018. "Las brechas de género en la producción científica Iberoamericana." *Papeles del Observatorio N° 09*. Observatorio Iberoamericano de la Ciencia, la Tecnología y la Sociedad de la Organización de Estados Iberoamericanos (OCTS-OEI).

Arquero, J.L. & Donoso, J.A. (2013). Docencia, investigación y burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *Revista de Contabilidad*, 16(2), 94-105. DOI: 10.1016/j.rcsar.2013.04.001

Cáceres, N., Campillay, J., Cvitanic, C. & Bargsted, M. (2015). Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento. *Salud & Sociedad*, 6(1), 50-75. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4397/439742477004>

Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 89-102. DOI: 10.24265/liberabit.

Cuenca, N; Robladillo, L; Meneses, M; & Suyo, J (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. vol. 39, núm. 6. DOI: 105281/zenodo.4403731

Fernández, E; Molerio, O; Herrera, L & Grau, R. (2017). Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 2017, 103-117. DOI: 10.15517/ap.v31i122.24584

Fernández Soto M.; Galván, E.; Robaina, S.; Tenenbaum, V. & Tomassini, C. (2022) "Desigualdades de género en la trayectoria académica de investigadores e investigadoras en Uruguay". Serie Documentos de Trabajo, DT 06/2022. Instituto de Economía, Facultad de Ciencias Económicas y Administración, Universidad de la República, Uruguay.

García Balaguera, V.A. & Ortíz González, J.J. (2021). El riesgo psicosocial burnout en los docentes de las facultades de ingeniería, durante la pandemia de Covid-19. Análisis de efecto en mujeres y hombres. *Mujeres en ingeniería: Empoderamiento, liderazgo y compromiso*. 21-24 de septiembre Cartagena, Colombia.

Gastelú Soto, S. & Hurtado Deudor, L. (2022). Salud Mental en universitarios: Una revisión de la literatura científica en el tiempo. *Journal of neuroscience and public health* Vol 2(3): 253-263, 2022. DOI: 10.46363/jnph.v2i3.2

Gómez, M. et al. (2020). Salud mental de los estudiantes de Trabajo Social: Estudio de caso de una universidad colombiana. *Educere*, 24(79), 603-615.

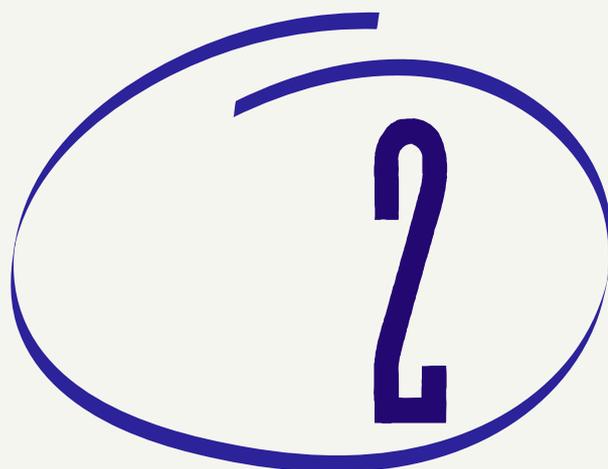
Goñi Mazzitelli, M. (2021) Recognizing inequalities, transforming structures: design and implementation of a care policy at the University of the Republic, Uruguay, *Tapuya: Latin American Science, Technology and Society*, 4:1, 1926643, DOI: 10.1080/25729861.2021.1926643

Jiménez, M. & Caballero, C (2021). La salud general percibida y su asociación al síndrome de burnout académico e ideación suicida en universitarios colombianos. *Psicogente* 24(45), 1-16. DOI: 10.17081/psico.24.45.3878

Marengo Escuderos, A., Suárez Colorado, Y., & Palacio Sañudo, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55.

Moreta, C & Cevallos, L. (2020). El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua. Tesis de Grado. Recuperado 22/09/2023: 77207.pdf (pucesa.edu.ec)

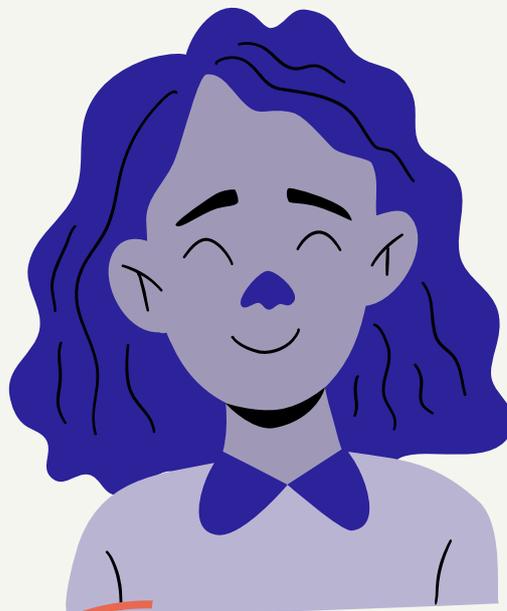
Pucci, F. & Hein, P. (2004). Trayectoria laboral, necesidades de capacitación y mecanismos de evaluación de los funcionarios no docentes de la Universidad de la República. Informe de investigación. No 38. Departamento de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales. Udelar. Recuperado 25/08/2023: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/4599/1/INF%20S%2038.pdf>



UNA RUTA POSIBLE DE ACTUACIÓN EN LA FING



QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN QUE DETECTAMOS AFECTA LA SALUD MENTAL



1

no ser indiferente

Detectar una situación que ponga en riesgo a una persona o a su entorno es clave para prevenir situaciones graves

2

detectar conductas de riesgo

El compromiso con lo que le pasa a otras personas es fundamental para un cambio de cultura organizacional

3

ofrezca información y ponga a disposición recursos

Ayude a establecer contacto con los recursos disponibles de atención tanto dentro de la FING-Udelar como servicios externos

4

contáctese con las personas y espacios de referencia en SM de FING

Comunique la situación a los servicios especializados para establecer redes de apoyo y abordaje

5

busque información sobre los recursos que hay disponibles

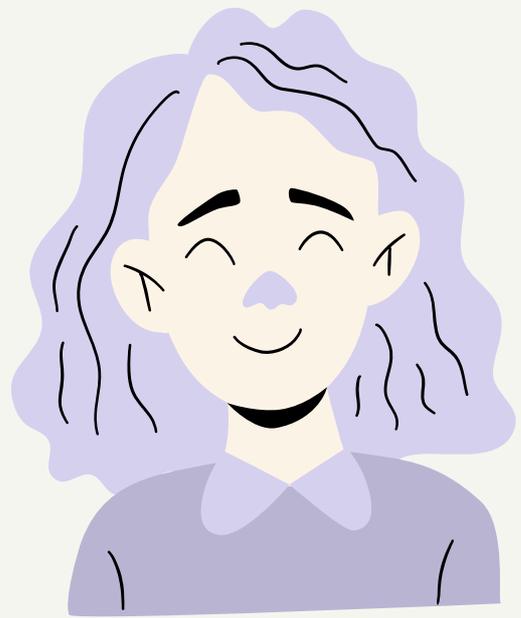
Busque estar actualizado con los recursos y dispositivos de trabajo que cuenta la Facultad en los temas de SM y BE

6

participe de los espacios colectivos de trabajo

Una cultura organizacional de BE requiere de un amplio compromiso y esfuerzo colectivo

QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA EN SALUD MENTAL



1

detectar conductas de riesgo

Detectar una situación que ponga en riesgo a una persona o a su entorno es clave para prevenir situaciones graves

2

mantenga la calma

Intente entrar en contacto de forma calmada con la persona, y hágale saber que le interesa lo que le pasa

3

auxilio psicológico

Aplique estrategias que ayuden a reducir el nivel de estrés y/o angustia que colaboren a que la persona se pueda conectar con sus recursos internos para calmarse

4

contacte servicio de emergencia

Contacte los servicios de emergencia disponible para la FING

5

acompañamiento

Aguarde junto a la persona hasta que el servicio de asistencia llegue, mantenga una actitud calmada y colaborativa

6

informe a los servicios especializados de trabajo en SM de FING

es importante que los servicios especializados de FING estén en conocimiento de la situación para poder hacer seguimiento y colaborar con lo que sea necesario por parte de la Facultad



SITUACIONES QUE REQUIEREN ATENCIÓN

PRESTA ATENCIÓN

situaciones de acoso laboral o sexual.

conductas de discriminación por razones de género, identidad, aspecto físico, color de piel, religión o cualquier otra situación.

situaciones de violencia sexual, física, psicológica, verbal o emocional.

personas que parecen encontrarse bajo los efectos del consumo de sustancias o alcohol.

personas que muestran un comportamiento errático o discordante.

personas que tienen conductas violentas hacia sí mismos o los demás.

detectar cambios notables en los niveles de energía o en el aspecto físico.

personas que presentan dificultades para comunicarse o lenguaje incoherente.

personas que plantean no querer vivir más o que piensan en la idea de suicidio.

¿SABÍAS QUE LA FING ESTÁ COMPROMETIDA CON UNA
POLÍTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL?
HAY VARIOS ESPACIOS DONDE TE PODÉS ACERCAR!!



ACCIONES EN LA FING SALUD MENTAL

1

**SERVICIOS DE
ATENCIÓN**

2

**BENEFICIOS
ESPECIALES ADFI**

3

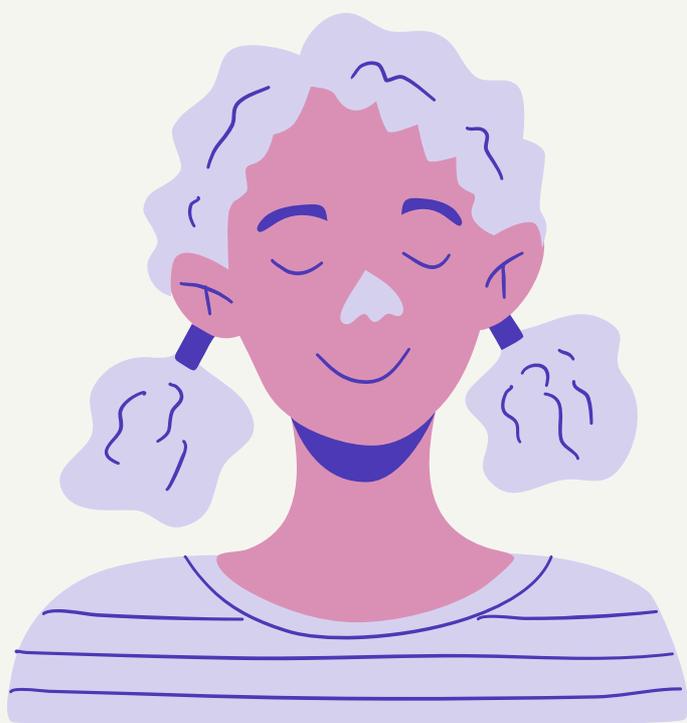
**COMISIONES DE
TRABAJO**

4

**TALLERES Y
CAPACITACIONES**

5

**CONSTRUCCIÓN DE
INFORMACIÓN Y
HERRAMIENTAS DE
ABORDAJE**



ACCIONES EN LA FING BIENESTAR EMOCIONAL

1

SERVICIOS DE ATENCIÓN



Unidad de Enseñanza de Facultad de Ingeniería (UEFI)

Actividades que promueven la formación didáctica de los docentes y lleva adelante el seguimiento y análisis de las trayectorias estudiantiles a lo largo de la formación universitaria en la FING.



2714 2714 INT. 10152



uni_ens@fing.edu.uy



Piso 7 del cuerpo central de la Facultad de Ingeniería, oficinas 723 a 725. Julio Herrera y Reaig 565, Montevideo, Uruguay

ESTUDIANTES

Espacio de
Orientación y
Consulta (EOC)



2714 2714 INT. 10221



orientacion@fing.edu.uy

Consultas de forma personalizada; brindar información general sobre la Facultad; ofrecer información sobre becas; asesorar sobre estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio; derivar consultas y solicitudes específicas de estudiantes a comisiones de carrera, delegados estudiantiles, docentes referentes, Bedelía y la Unidad de Enseñanza; coordinar actividades de asesoría y orientación.

ACCIONES EN LA FING BIENESTAR EMOCIONAL

1

SERVICIOS DE ATENCIÓN



Objetivo: Disponer de un espacio novedoso que contribuya a la detección de factores de malestar que afectan el bienestar emocional de los docentes.

DOCENTES

Espacio de Bienestar Emocional (EBE)

Espacio de escucha y consulta para la detección de problemas, conflictos y malestar emocional.



ebe.adfi@fing.edu.uy



Piso 1 del cuerpo central de la Facultad de Ingeniería, salón gremial ADFI. Julio Herrera y Reisig 565, Montevideo, Uruguay

ACCIONES EN LA FING

BIENESTAR EMOCIONAL

2

BENEFICIOS ESPECIALES



ESPACIO DE RECREACIÓN Y CUIDADOS PARA NIÑAS Y NIÑOS QUE ESTÉN A CARGO DE ESTUDIANTES, DOCENTES, FUNCIONARIAS/OS

En FING el espacio de cuidados inicia en 2019 y funciona regularmente en los períodos de vacaciones durante los meses de julio, setiembre y febrero. La propuesta del espacio es lúdica recreativa para niños y niñas de 3 a 12 años. Tienen acceso al servicio estudiantes, docentes y funcionarios de la FING.

Como acceder:

Previo a la puesta en funcionamiento del servicio, se informa el período de inscripción mediante Boletines y la página web de la FING.

Apoyos especiales ADFI. Partida económica para la compra de lentes y audífonos.

¿QUIÉNES PODRÁN PRESENTARSE?

Todos los docentes afiliados a ADFI comprendidos en los escalafones G1 y G2. Esta partida se extiende también a sus hijos.



Piso 1 del cuerpo central de la Facultad de Ingeniería, salón gremial ADFI. Julio Herrera y Reisig 565, Montevideo, Uruguay. Martes de 10:00 a 12:00 o Jueves de 15:00 a 17:00.



Secretaría ADFI- adfisecr@fing.edu.uy

ACCIONES EN LA FING BIENESTAR EMOCIONAL

2

COMISIONES DE TRABAJO



Comisión de prevención y actuación ante violencia, inequidad, discriminación y acoso en el ambiente laboral y educativo.

La Comisión fue creada por resolución del Consejo de Facultad de Ingeniería Res. 148 del 27/06/19 con el objetivo de visibilizar y atender posibles situaciones de esta índole.



Procedimiento de denuncia:
<https://www.fing.edu.uy/node/38278>



comision_acoso@fing.edu.uy
espaciolibredeofensas@fing.edu.uy

En la FING funcionan tres comisiones cogobernadas que abordan distintos temas que inciden en el bienestar emocional

Comisión de Bienestar Emocional de la Asamblea del Claustro.

La comisión considera como población objetivo a personas en facultad que necesiten ayuda con aflicciones en un rango amplio que incluye estrés, alimentación desordenada o dificultades de sueño o atención, alcohol, drogadicción, depresión, esquizofrenia, conducta suicida, causantes¹ o víctimas de discriminación, acoso o abuso físico o emocional.



comision.bienestar.emocional@fing.edu.uy

Comité de Calidad con Equidad de Género.

Tiene como función principal desarrollar las acciones necesarias para la implementación del Modelo de Calidad con Equidad de Género, al cual se adhirió la FING según resolución 637/19, (Exp. No 061110-000660-19) del 14 de mayo de 2019.



comite_mceg@fing.edu.uy

Comisión de Género en STEM.

Se creó en julio de 2018 y tiene entre sus cometidos hacer de Facultad un ambiente propicio para la participación de mujeres y que tengan las mismas oportunidades que los hombres.



comisiongenero@fing.edu.uy

ACCIONES EN LA FING BIENESTAR EMOCIONAL

3

TALLERES Y CAPACITACIÓN



Espacios de trabajo con el objetivo de brindar herramientas que contribuyan al bienestar emocional en la FING.

Actividades de sensibilización y prevención en salud mental.

ACCIONES EN LA FING BIENESTAR EMOCIONAL

4

CONSTRUCCIÓN DE INFORMACIÓN Y HERRAMIENTAS DE ABORDAJE



POLÍTICA DE CALIDAD CON EQUIDAD DE GÉNERO DE LA FING (2020).

Disponible: Política de Calidad y Equidad de Género |
Facultad de Ingeniería (fing.edu.uy)

DIAGNÓSTICO ORGANIZACIONAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO. MODELO DE CALIDAD CON EQUIDAD DE GÉNERO (2022).

Disponible:
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/35016>

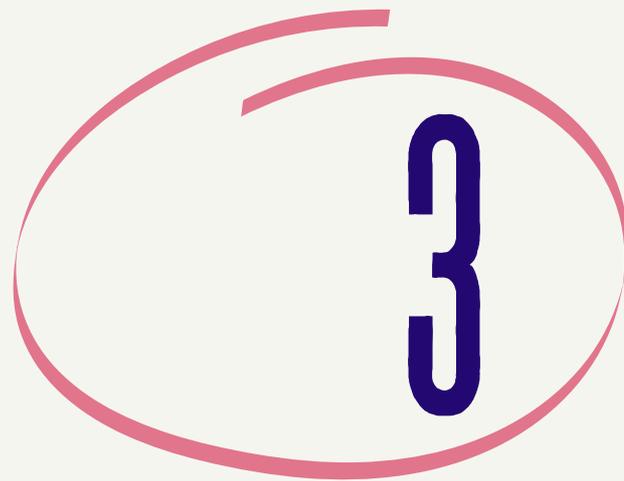
PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE DENUNCIAS DE ACOSO. VIOLENCIA, INEQUIDAD, DISCRIMINACIÓN EN EL AMBIENTE LABORAL Y EDUCATIVO.

Disponible:
<https://udelar.edu.uy/portal/2021/01/udelar-aprobo-nuevo-protocolo-para-abordar-situaciones-de-violencia-acoso-y-discriminacion/>

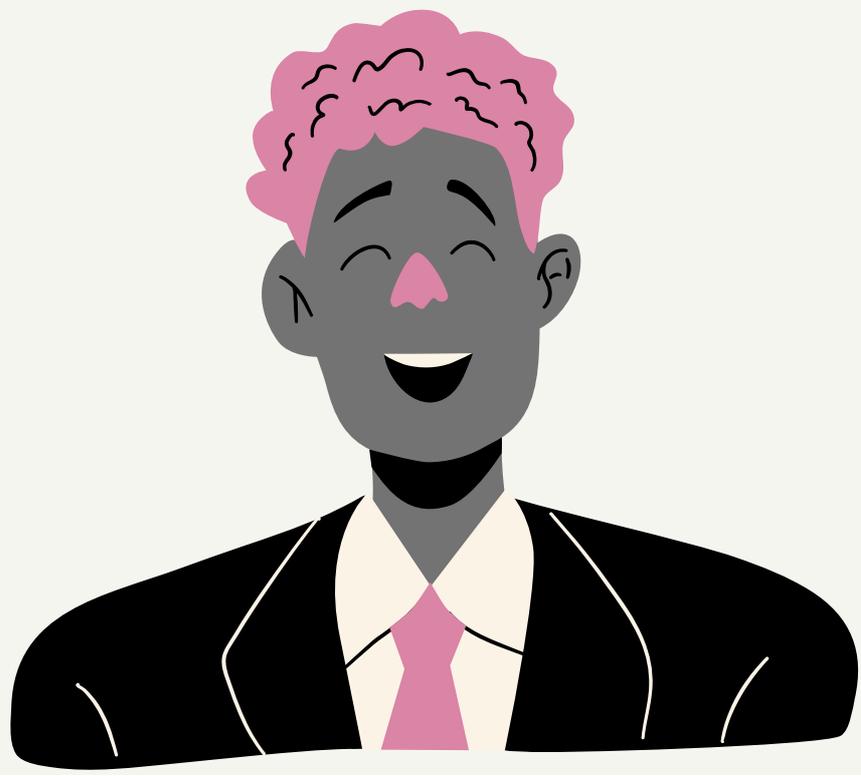
RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES PARA QUE LA FING SEA UN AMBIENTE SEGURO PARA LAS MUJERES.

Espacio Libre de Ofensas, integrado por docentes y estudiantes de la Comisión de Acoso y Prevención y la de Género en STEM. Busca ser una puerta de entrada para consultar e informar diversas situaciones que se viven en la Facultad. No se toman denuncias y se delega a las Comisiones respectivas o profesionales de la Facultad.

- Contacto: espaciolibredeofensas@fing.edu.uy



CONCEPTOS A TENER EN CUENTA EN SALUD MENTAL



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

ESTADO RELATIVO DE SALUD

QUE ES MÁS O MENOS PERDURABLE E INESTABLE DURANTE TODA LA VIDA

La salud mental no es simplemente la ausencia de patología, sino que está relacionada a la forma en que la persona logra resolver las presiones, situaciones estresantes y conflictos que la sociedad en la que vive le va presentando.

Es importante identificar:

- La salud mental depende de la etapa vital, biografía y lugar social.
- Los aspectos que provocan bienestar o malestar emocional se definen de acuerdo con quienes somos, que hacemos, como somos representados por otros, que lugar ocupamos en la sociedad, que edad tenemos, entre otras cosas.

La salud mental es un estado relativo de salud que es más o menos perdurable e inestable en el tiempo de nuestra vida. Es como un continuo en el que todos nos podemos situar, siendo nuestra localización en el continuo CAMBIANTE. Esto quiere decir que una situación similar puede tener impactos distintos en nuestra salud mental en diferentes momentos de la vida.

**VARIADAS SITUACIONES DE
CRISIS Y SUCESOS VIVIDOS
COMO ESTRESANTES
IMPACTAN EN LOS RECURSOS
QUE TENEMOS DE
AFRONTAMIENTO PERSONALES
Y ESTO PUEDE IR RESINTIENDO
NUESTRAS CAPACIDADES
PERO TAMBIEN GENERANDO,
RESILIENCIA**

EL MAYOR PROBLEMA QUE ENFRENTAN LAS PERSONAS QUE PADECEN

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

1

**LA FALTA DE ACCESO
A SERVICIOS
ADECUADOS**



1 DE CADA 100

fallecimientos

A NIVEL MUNDIAL

es por suicidio

SÓLO EL 2%

del presupuesto de
salud que se

DESTINA A NIVEL MUNDIAL

es a salud
mental

mientras que en
América Latina el
presupuesto es de

0,2%

2

**EL ESTIGMA Y
AISLAMIENTO SOCIAL**

ESTEREOTIPOS QUE DEBEMOS DISCUTIR

1

normalidad-anormalidad
como estados opuestos y
absolutos

2

la salud mental como un
estado que se logra alcanzar
en determinado momento vital

3

un bien personal que se
puede perder a partir de una
disfuncionalidad individual

ASPECTOS IMPORTANTES

1

Hay momentos en la vida que logramos equilibrio emocional y en otras ocasiones por estrés psicoemocional o presiones socioambientales que eso no es posible

2

Vivimos en una sociedad desigual, exigente, convulsionada, violenta, competitiva, que todo el tiempo presiona las capacidades de adaptación y respuesta psicoemocional de las personas

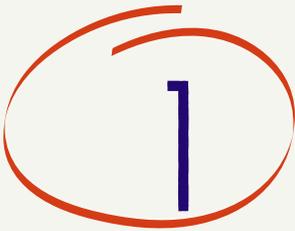
3

Todas las personas en algún momento de nuestras vidas tenemos que lidiar con problemas que afectan nuestra salud mental

SALUD MENTAL

Okasha (2005), presidente de la Asociación Mundial de Psiquiatría, propuso una definición de Salud Mental: “estado de bienestar en el cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de enfrentarse con los estresantes normales de la vida, pueden trabajar de una manera productiva y fructífera y hacer contribuciones en sus comunidades”.

DOS PUNTOS A TENER EN CUENTA EN ESTA DEFINICIÓN



1

La capacidad de afrontamiento que tenemos las personas a las situaciones estresantes o cambiantes a las que nos enfrentamos son dinámicas. Lo que logramos resolver en determinado momento, puede ser que en otra ocasión nos presente mayores dificultades.



2

“Estresantes normales de la vida” es fundamental para discutir críticamente la visión individualizadora e intrapsíquica de la salud mental arraigada a nivel cultural. El contexto y el medio social en que vivimos y las circunstancias a las que estamos expuestos presionan todo el tiempo nuestras capacidades de afrontamiento emocional.

SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), plantea la siguiente definición de Salud Mental: “estado biológico, psicológico, social y económico que permite la plena realización o desarrollo de las capacidades del individuo”.



1

La salud mental no es un problema individual e intrapsíquico, por lo tanto, no debemos traducir esto como un problema de voluntad personal o falta de pensamiento positivo.

3

La salud mental tiene que ver con las posibilidades que tienen las personas para el desarrollo de sus capacidades, pero esto no depende exclusivamente del esfuerzo personal, ni de méritos individuales, sino que está directamente en relación con la forma en que la sociedad acuerda sus formas de distribuir los recursos sociales, sanitarios, educativos, económicos, culturales y políticos. Nuestra sociedad distribuye estos recursos de forma desigual, por lo cual se afectará de forma diferencial a las personas, algunas podrán tener oportunidades para desarrollar todo su potencial y otras tendrán que vivir en entornos de opresión, conflictos sociales, inseguridad y violencia.

2

Los factores sociales, familiares e incluso las condiciones materiales y los recursos que están disponibles para resolver nuestras necesidades para una vida digna inciden de forma fundamental en nuestra salud mental. Por ejemplo, la pérdida del empleo, problemas de pareja, presiones de estudio, conflictos familiares, la pérdida de un ser querido, la presión de los cuidados familiares, un ambiente laboral conflictivo, situaciones de discriminación y exclusión social, son entre otros, aspectos clave en el bienestar emocional.

¿QUÉ COSAS PUEDEN AFECTAR LA SALUD MENTAL?

1

SITUACIONES DE RIESGO

2

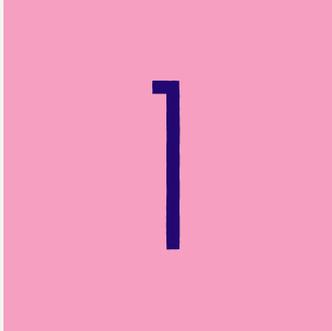
cambios vitales

3

comportamientos de riesgo

SITUACIONES DE RIESGO

Son actividades que por sus efectos psicológicos o sociales pueden entrañar riesgos y derivar en la aparición o agravamiento de sufrimiento emocional y problemas de salud mental. Algunas situaciones de riesgo pueden volverse traumáticas, y éstas pueden en algunas ocasiones generar trastornos mentales. La mayoría de las personas expuestas a situaciones traumáticas moderadas las superan con sus propios recursos, pero en algunos casos existe una relación directa entre la exposición a una situación estresante muy fuerte y los trastornos de estrés postraumático, depresión o uso de sustancias.



1

MOMENTOS VITALES DE CAMBIO

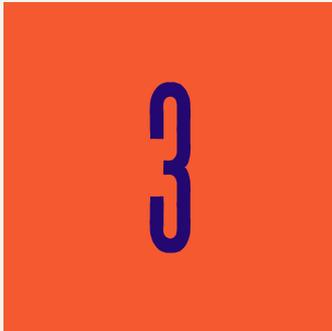
Están relacionados con cambios de rol, cambios biológicos y/o procesos adaptativos que pueden ser precursores o agravantes de algunos trastornos psicológicos o mentales. La Organización Mundial de la Salud señaló (OMS, 1978) que se observa que muchos de los problemas de salud mental tienden a aparecer en alguno de los momentos de transición vitales como es el nacimiento de un hijo, una separación, cambios laborales, entre otras. Por ejemplo, en estudiantes universitarios el pasaje educativo de instituciones de educación media a instituciones de educación superior que tienen mayores niveles de exigencia, o un bajo rendimiento académico, o el cambio de lugar de residencia a veces lejos de la familia y amigos, son algunos de los aspectos que pueden impactar en el bienestar emocional. Por ejemplo, en docentes puede pasar que deban ajustar agendas académicas exigentes con tareas de cuidado, o el retiro por jubilación que puede conllevar un duelo por la pérdida de prestigio académico.



2

COMPORTAMIENTOS DE RIESGO

Determinados comportamientos que a veces no son síntomas específicos de ningún trastorno mental, pueden en algunos casos mantener una relación directa con los mismos y son señales importantes de alarma.



3

NO TODO SUFRIMIENTO PSÍQUICO O DIFICULTAD EN NUESTRAS CAPACIDADES EMOCIONALES SON CAUSA DE UN TRASTORNO MENTAL

¿QUÉ ES UN TRASTORNO EN SALUD MENTAL?

El término “padecimiento” suele referirse al sufrimiento (dolor, angustia) que se asocia a la pérdida de salud mental y puede, o no, acompañar a los trastornos y enfermedades mentales.

Hay que diferenciar los problemas de salud mental con un trastorno de salud mental. Actualmente se utilizan manuales diagnósticos que presentan clasificaciones diagnósticas para definir un Trastorno de Salud Mental el DSM-IV-TR y el DSM-5 de la American Psychiatric Association y el CIE-10 de la OMS.

Jerome Wakefield plantea que para la definición de un trastorno mental deben concurrir dos aspectos: **1) un componente “fáctico”, la existencia de una “disfunción mental”**
2) un componente valorativo, de daño generado por la disfunción

¿SABÍAS QUÉ?

1

DOBLE PARADOJA

Hay una **doble paradoja** en Salud Mental entre el sobrediagnóstico y el incremento de uso de psicofármacos y por otro lado, la falta total de detección y acceso a servicios de salud mental. Esto tiene que ver con el malestar psicológico o emocional y como se traduce en dispositivos de atención e intervención.

2

¿CUANDO TIENE MÁS VISIBILIDAD?

Hay malestares que pasan más desapercibidos y son más naturalizados que otros, mientras que aquellos que presentan un mayor impacto en el entorno tienen mayor visibilidad.

3

DESIGUAL ACCESO A SERVICIOS

El acceso a tratamiento presenta **desigualdades estructurales**, qué se utilice en mayor o menor medida un servicio de salud mental dependerá de factores como la disposición territorial de los recursos, las formas de acceso a los mismos, el estigma y las barreras sociales, pero también por la falta de detección de los problemas y las derivaciones erróneas o equivocadas.



¿SABÍAS QUÉ?

Las personas que están más próximas son las que primero perciben que algo no está bien.

La ayuda psicológica ayuda a disminuir síntomas y el uso de psicofármacos.

Recibir la primera ayuda de forma cercana a donde estamos es fundamental, además AYUDA a prevenir y NO estigmatizar.

Hay muchos prejuicios y estigmas en torno a la salud mental y el bienestar emocional y esto actúa como barrera para pedir ayuda y recibir atención adecuada.

Las intervenciones de promoción y prevención funcionan colaborando en reducir los riesgos, fomentando la resiliencia y promoviendo entornos favorables para la salud mental.

01

02

03

04

05

EXISTEN ESTIGMAS HACIA LAS PERSONAS QUE PUEDEN TENER UN PROBLEMA EN SALUD MENTAL

El estigma social son reacciones sociales negativas que actúan como barrera social. Estas pueden afectar las oportunidades laborales, académicas o sociales y pueden generar también situaciones de violencia física, acoso moral, social, emocional.



ESTEREOTIPOS

son personas violentas y peligrosas

tienen responsabilidad en lo que les pasa

son débiles e incompetentes

los temas de salud mental es asunto de psiquiatras o psicólogos

REALIDAD

Es más probable que las personas con problemas de salud mental sean víctimas de violencia

los problemas de salud mental no se eligen

las personas invierten mucha energía en llevar adelante distintas estrategias de afrontamiento de lo que les pasa

la salud mental nos compete a todos y

CONSECUENCIA

produce obstáculos para pedir ayuda

aumenta el sufrimiento psíquico

aumenta la sensación de frustración e impotencia

aumenta el aislamiento y la soledad



ELEMENTOS DE ALERTA Y CUANDO BUSCAR AYUDA



EL BIENESTAR EMOCIONAL ES UN TEMA QUE NOS INCUMBE A TODOS

**INFORMATE COMO BUSCAR
AYUDA Y EN COMO OFRECER
AYUDA A QUIEN LA NECESITE**



Es importante identificar tus emociones y hablar con alguien de confianza sobre lo que te pasa.

El bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental que contribuye a la sensación de satisfacción con uno mismo.

Se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a la reducción de factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental.

EL BIENESTAR EMOCIONAL SE PUEDE VER AFECTADO POR



**cambios sociales
repentinos**

**presión económica,
segregación,
exclusión social,
violencia, violación a
los derechos
humanos**

**adaptaciones a los
niveles estilos de
vida saludables**



NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

Los problemas de salud mental nos afectan a todos en primera persona, no hablamos de una minoría, hablamos de la mayoría o, quizá, de la sociedad completa. Por tanto, la detección debe colaborar a cambiar los procesos de exclusión en procesos de inclusión social.

Puede ser que en algún momento comiences a sentir que las cosas te abruman o sobrepasan. Puede ser por algo puntual que te haya sucedido, o la suma de varias situaciones que te resultan complejas. Independiente de cuál sea la causa, la sensación es que la situación te supera, en estos momentos es importante no aislarse y buscar ayuda.

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON MÁS COMUNES DE LO QUE PENSAMOS, LO IMPORTANTE ES PEDIR AYUDA Y ESTAR ATENTOS PARA APOYAR A OTROS CUANDO NOS NECESITEN

A VECES TE SENTÍS MAL



Esto puede suceder por pensamientos y sentimientos de cosas que viviste, que estás viviendo o que pueden pasar en el futuro.

1

PRESENTE

Sentís agobio por situaciones que estás viviendo y eso está en tu cabeza casi todo el tiempo.

2

PASADO

Recordás con mucho dolor algunas situaciones que has vivido.

3

FUTURO

Tenés pensamientos negativos sobre como seguir con tu vida.

Debemos comprender la SM como un tránsito entre la percepción del bienestar psicológico y social, a las posibilidades de autonomía personal y la habilidad para la interacción. Para esto necesitamos pensar la vida ordenada en el tiempo de forma que nos permita respondernos ¿quiénes somos?; ¿dónde estamos?; ¿hacia dónde vamos?

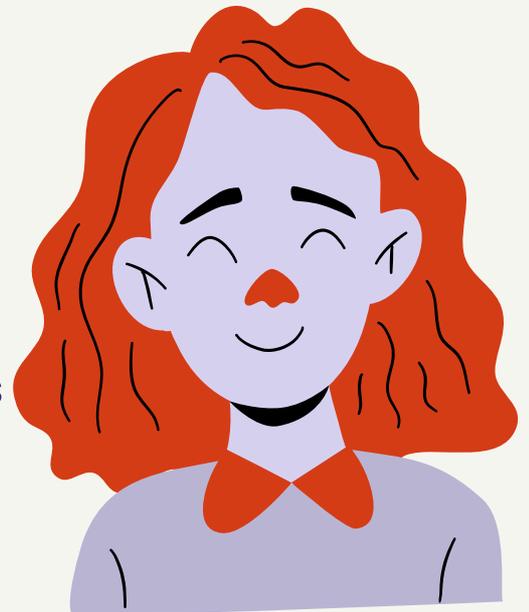
El procesamiento del tiempo es una función cognitiva, que permite organizar y dar coherencia a la vida, pero en algunas ocasiones esto puede no ser posible y afectará la percepción que tenemos de la vida y de nosotros mismos.

**BUSCAR AYUDA SIGNIFICA QUE ALGUIEN
COLABORE CON VOS A ORDENAR TUS
PRIORIDADES RESPECTO A LO QUE TE PASA
Y PODER ENCONTRAR UNA COHERENCIA**

INTERNA

COSAS QUE DEBEMOS PRESTAR ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

La mayor prevalencia de los problemas en salud son en primer lugar los que están asociados a los estados de ánimo, en segundo lugar los problemas de ansiedad y tercero el uso problemático de sustancias.



CAMBIOS QUE DEBEMOS ESTAR ALERTA

Cambios de comportamientos con riesgo de salud

Problemas de funcionamiento psicosocial, aislamiento social

Cambio en libido y función sexual

Cambios sueño, alimentación, higiene, descuido personal

Cambios estado de ánimo- Agresividad- Desgano- Apatía

Desorden vital

Comportamientos extraños o fuera de lugar

Pérdida de autonomía

Sentimientos de inestabilidad emocional

Preocupación constante

Pérdida de concentración y memoria

Angustia generalizada

CUANDO ES IMPORTANTE BUSCAR AYUDA

Cuanto antes se detecte un problema de salud mental mejor será su pronóstico. La identificación temprana de problemas psicológicos y trastornos de salud mental puede ser clave a nivel preventivo. A veces pasa mucho tiempo entre que se padece un problema de salud mental y se activa la búsqueda de ayuda. Varios factores impiden que las personas busquen ayuda por salud mental, como la mala calidad de los servicios, los bajos niveles de conocimientos sobre salud mental y la estigmatización y discriminación.



PRESTA ATENCIÓN A ESTAS SITUACIONES

Te sientes más preocupado de lo habitual e irritable

Has intentado hacerte daño o estás planificando hacerlo

Tienes intensos miedos y temores que te impiden realizar tus actividades

Te resulta muy difícil disfrutar de tu vida, te sientes muy triste o retraído

Estás dejando de comer, usas laxantes o vomitas para perder peso

Te sientes muy pesimista respecto a tu futuro y tus planes.

Tienes pensamientos y sentimientos que te abruman e interfieren tus actividades cotidianas

Estás consumiendo drogas o alcohol frecuentemente y de manera excesiva

Estás atravesando por una situación compleja en tu vida y te cuesta sobrellevarla.

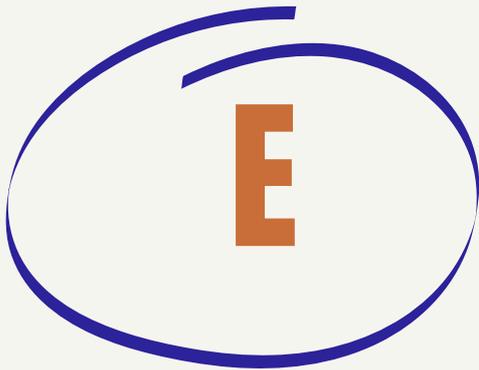
Te complica realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples

Tienes drásticos cambios en tu estado del ánimo, tus conductas o en tus hábitos de sueño

Te aíslas y cortas toda comunicación con las personas cercanas a vos.

CUANDO AYUDAR

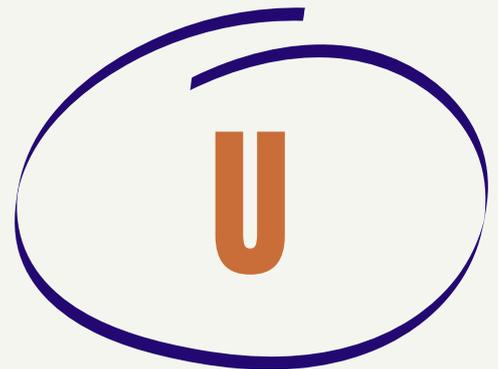
EMERGENCIA EN SM



situaciones que pongan en riesgo la seguridad e integridad de las personas involucradas y requieren acciones inmediatas

URGENCIA EN SM

cualquier conducta o sintomatología de salud mental que no signifique un peligro inminente para la seguridad de sí mismo o su entorno, y que requiera tratamiento pronto y oportuno





GUÍA DE RECURSOS



RECURSOS SALUD MENTAL Y BIENESTAR UDELAR

Unidad central sobre violencia, acoso y discriminación (UCVAD).

Atención de las consultas y la recepción, tramitación y seguimiento de denuncias.



**091 085 060 - 2408 7051 (L
A V 9-00-17-00 H)**



ucvad@udelar.edu.uy



Procedimientos de la UCVAD:
<https://udelar.edu.uy/vad/procedimientos/>

Servicio Central de Bienestar e Inclusión. Programa de inclusión y fortalecimiento del bienestar.

Fomentar el acceso pleno en igualdad de condiciones de todo el colectivo universitario al derecho a la educación, al trabajo y a la salud integral.

Para estudiante de grado:

- Lentes
- Subsidios en psicoterapia, en estudios e informes sobre necesidades del aprendizaje, y tratamiento odontológico,
- Prótesis y órtesis
- Bonos para transporte, transporte accesible y compra de materiales accesibles
- Subsidios para situaciones de vulnerabilidad habitacional y vulnerabilidad habitacional accesible.
- Tarjeta de Alimentación

Para funcionariado de la Udelar:

- Subsidios: para psicoterapia, tratamiento odontológico y compra de medicamento.
- Bono para transporte y transporte accesibles.
- Subsidio para centros de corta y/o larga estadía.
- Tarjeta de alimentación.



inclusion@bienestar.udelar.edu.uy



<https://bienestar.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/sites/35/2023/03/Guia-para-solicitudes-Programa-de-Inclusion-y-Fortalecimiento-1.pdf>

Departamento de Programas y Proyectos Sociales (DPPS).

El DPPS organiza sus estrategias y proyectos en distintos programas, según su temática. Cada programa aborda distintos aspectos que hacen al bienestar de los y las estudiantes.

Podés acceder a los distintos Programas Sociales en el siguiente link:



<https://bienestar.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/sites/35/2023/03/Guia-para-solicitudes-Programa-de-Inclusion-y-Fortalecimiento-1.pdf>



RECURSOS SALUD MENTAL Y BIENESTAR UDELAR

Servicio Central de Bienestar e Inclusión. Programa de inclusión y fortalecimiento del bienestar.

Fomentar el acceso pleno en igualdad de condiciones de todo el colectivo universitario al derecho a la educación, al trabajo y a la salud integral.

Para estudiante de grado:

- Lentes
- Subsidios en psicoterapia, en estudios e informes sobre necesidades del aprendizaje, y tratamiento odontológico,
- Prótesis y órtesis
- Bonos para transporte, transporte accesible y compra de materiales accesibles
- Subsidios para situaciones de vulnerabilidad habitacional y vulnerabilidad habitacional accesible.
- Tarjeta de Alimentación

Para funcionariado de la Udelar:

Subsidios: para psicoterapia, tratamiento odontológico y compra de medicamento.
Bono para transporte y transporte accesibles.
Subsidio para centros de corta y/o larga estadía.
Tarjeta de alimentación.



inclusion@bienestar.udelar.edu.uy



<https://bienestar.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/sites/35/2023/03/Guia-para-solicitudes-Programa-de-Inclusion-y-Fortalecimiento-1.pdf>

Dirección General de Personal

Mutualistas / Sistema Suplementario de Cuota Mutual

Los funcionarios docentes y no-docentes de la Udelar tienen una serie de beneficios que se encuentran agrupados por mutualista o por tipo de beneficio.



<https://bienestar.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/sites/35/2023/08/Area-Salud-de-la-Comunidad-Universitaria-Servicio-Central-de-Inclusion-y-Bienestar-Universitario.pdf>

RECURSOS SALUD MENTAL VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

Servicio de denuncias por violencia basada en género

Sistema de respuesta en violencia basada en género de la División de Violencia basada en género, del INMUJERES-MIDES



0800 4141 Y *4141
24 hrs. 365 días/año

En situaciones de riesgo de vida



911

Intendencia Municipal de Montevideo. DIVISIÓN Asesoría para la Igualdad de Género.

En las 14 Comuna Mujer brindamos un servicio integral, gratuito y confidencial a mujeres mayores de 15 años, sin distinción por identidad de género u orientación sexual, que viven o vivieron situaciones de violencia. Lunes a viernes de 10.15 a 15.45 horas



SORIANO 1426, piso 2



1950 8670 / 8671



igualdad.genero@imm.gub.uy



<https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/biblioteca/protocoloimimpresa1.pdf>

Intendencia Municipal de Montevideo

Programa: "No estás sola"

1. Información de todos los servicios de atención en violencia basada en género disponibles en Montevideo, las 24 horas, todos los días del año.
2. Ubicación, días y horarios de atención de las 14 Comuna Mujer distribuidas en todos los municipios.
3. Información sobre el servicio de atención a mujeres con discapacidad.
4. Orientación especializada del equipo de profesionales, todos los días del año en el horario de de 15 a 21 h.



Whatsapp 099 019 500

RECURSOS SALUD MENTAL

Servicios de Salud del Estado

Línea de Prevención del Suicidio

Objetivo es contribuir a la disminución de los intentos de autoeliminación y/o suicidios a nivel país.



0800 0767 / *0767

Hospital Vilardebó

Servicios de policlínica de emergencia en salud mental para usuarios de ASSE

Oficina de atención al usuario



22091073 INT. 101/104

Intendencia Municipal de Montevideo Servicio gratuito de salud mental para jóvenes.

Programa: "Contás"
lunes a viernes, en el horario de 10 a 18 horas.



Whatsapp 099 019 500



San José (PB 127) esquina Ejido



contas@imm.gub.uy

Dirigido a jóvenes de entre 15 a 20 años que residen en Montevideo.

Objetivos:

1. Facilitar el acceso al tratamiento en salud mental desde un enfoque de derechos humanos, generando un espacio de escucha y orientación.
2. Potenciar y fortalecer las habilidades emocionales apuntando al bienestar psicosocial y el desarrollo de la autonomía.
3. Trabajar en el acceso oportuno a la atención ante la presencia de factores de riesgo.
4. Desarrollar una propuesta complementaria a la brindada por los prestadores integrales de salud, con modalidades individuales y grupales.
5. Promover el acceso a servicios de salud libres de discriminación, en los que se respete la identidad de género y diversidad sexual desde un enfoque intersectorial, el cual permitirá interacciones más eficaces.
6. Realizar un trabajo en red articulando con otros servicios de la Intendencia e instituciones que trabajen con jóvenes en los diferentes aspectos que hacen a su vida cotidiana.

RECURSOS SALUD MENTAL

Centro Nacional de Información y Referencia de la Red de Drogas Portal Amarillo

Atención de las consultas y la recepción, tramitación y seguimiento de denuncias.



LINEA DROGA: 2309 1020

***1020 (GRATUITO DESDE CUALQUIER CELULAR)**



direccion.pamarillo@asse.com.uy

Centro de Información y Asesoramiento Toxicológico (CIAT)

información toxicológica es brindada a toda la comunidad, en forma telefónica durante las 24 horas del día, los 365 días del año.



1722

Dispositivo Ciudadela

Centro de información, asesoramiento, diagnóstico y derivación en drogas.

- Puerta de entrada a la Red Nacional de Atención en Drogas (Renadro).
- Brinda información sobre drogas al público en general.
- Orienta a docentes, técnicos y estudiantes.
- Asesora a usuarios de drogas, familiares y/o referentes socio afectivos.
- Realiza intervenciones personalizadas de diagnóstico, derivación oportuna y seguimiento de cada situación.

Lunes a viernes de 9 a 17 horas.



24093341 - 092 421422



ciudadela.montevideo@renadro.uy



Eduardo Víctor Haedo 2046 y Martín C. Martínez, Montevideo.

Dirección de Atención al Usuario de ASSE

Para atención en trastornos de alimentación:



atencionalusuario@asse.com.uy



2486 5008 ints. 2425 o 2426 - Cel WhatsApp 092 937 069 1



Edificio Central de ASSE - Av. Dr. Luis Alberto de Herrera 3326, Hall Central.
Horario de atención es de 09:00 a 17:00 hs.