

Asignatura:
Enfermería en Salud Mental I

¿Qué es el espacio de Consultoría?

Dentro de la Universidad el espacio de consultoría te ofrece el apoyo necesario para afrontar las dificultades de la vida académica.

Contacte a esta dirección:
<consultasestudiantes@udc.edu.ar>



Cuando expresas lo que te esta pasando podemos empezar a buscar la solución..
¿Cómo Alumno cuál es tu pensamiento respecto a la Salud Mental en el contexto de Vida Universitaria?

Desmotiva muchísimo el tener clases online y no presenciales, el estar todo el día en casa para tener wifi y con las distracciones que eso implica y las responsabilidades que también conlleva

En muchas ocasiones teníamos que trabajar en grupo y me hubiese encantado que fuera presencial para conocer nuevos compañeros, pero de todas formas tuvimos una buena comunicación por distintos medios como videollamadas, audios o grupos de WhatsApp.

Respecto a la vida universitaria es muy frustrante en mi caso llevar con una carrera ya 4 años, a veces con los antibajos me dan ganas de dejar la carrera porque también al trabajar se me complica a veces sentarme a estudiar tranquila, he hecho otra carrera a la par y me recibí pero con esta siento que no avanzo

Con respecto a mi salud mental estos últimos años fueron muy difíciles de mantenerla al 100%, unas de las cosas que me afectó fue cursar virtualmente, adaptarme a ese cambio que pude sobrellevarlo pero me encontraba con muchos momentos de colapso, frustración y hasta querer abandonar la carrera

En lo personal, esta instancia de vida universitaria me cuesta un poco, no tanto por la virtualidad y la atención que eso conlleva, sino más que nada, por situaciones personales y familiares que estamos atravesando

En lo que respecta a salud mental entiendo que no es fácil encontrar estar al 100% , más aún luego de una pandemia que nos atravesó a todos de distintas maneras. En lo personal mi situación fue difícil de llevar , con mucha ansiedad porque no solo me encontraba con una nueva experiencia universitaria sino también con todo lo que conlleva el proceso de trabajar en equipo con compañeros que no conocía.

Otro tema que se dificultó el tema de los tiempos, para poder estudiar y concentrarme cuando se acercaban parcial tras parcial ya que mayormente todo era desde casa me costó organizar los tiempos

En lo que a mi respecta la verdad estos 2 años desde que empecé la universidad fueron bastante complejos ya que mi familia no está acá y a veces uno extraña . En ocasiones además me paso de querer dejar por problemas de conexión y por algunos temas económicos ya que es muy difícil conseguir trabajo



Cuidemos la Salud Mental

Hablame aqui estoy...



Sede Esquel Abril 2022

¿Definimos la Salud Mental?

Salud Mental es un **proceso** (no un estado) determinado (no causado) por componentes que tienen que ver con diferentes esferas de la vida como lo **social**, lo **económico**, **cultural**; con un **factor histórico** y explicados científicamente por ciertas profesiones (medicina, psicología, trabajo social, psiquiatría).

Esta concepción **pone el énfasis en la persona – sujeto- vista en clave de derechos humanos y sociales,**

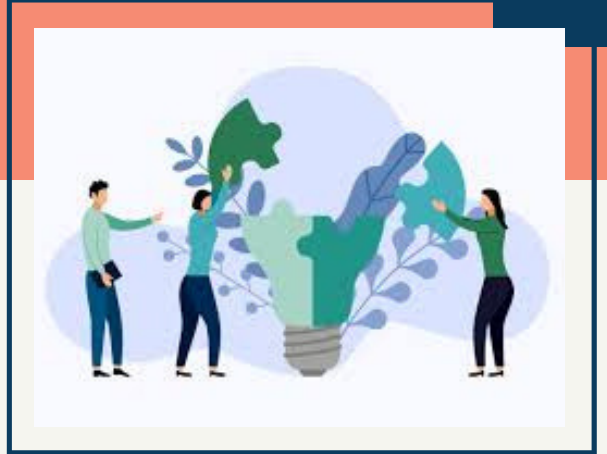
Estamos para contribuir y buscar alternativas que logren el bienestar de todos,.
¡¡Acercate a contarnos tus ideas!!

Signos que pueden ser alertas:

- **Ansiedad constante**
- **Insomnio**
- **Dormir en exceso**
- **Llanto exagerado**
- **Cambios de hábitos alimenticios**
- **Miedo**
- **Baja Autoestima**

**No dudes
busca
ayuda, no esta
mal no poder
solo**

Contactos y Servicios



Consultorios Externos Hospital Zonal Esquel

Podes acudir a una entrevista en Consultorios Externos de Salud Mental y luego ellos van a sugerirte donde y con quien atenderte.

Caps en cada Barrio

En los centros de Salud que se encuentran en cada barrio hay atención psicológica..

Urgencias

Si estas en una urgencia lo mejor es acudir a la guardia del hospital o comunicarte al 107.