

“Entendemos por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte la sonrisa con su paralela y torpe semejanza.

El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general de rostro y un sonido espasmódico acompañado de lágrimas y mocos...” (Cortazar, 2004)



Las emociones
inexpresadas nunca
mueren, son enterradas
vivas y afloran más tarde
de peores formas.



25-06-25

Estudiantes del Cerp del Este, 1ro de Biología e Informática en un taller sobre la salud mental en el marco de Educación, sociedad y cultura.



Hablemos de salud mental.



Micaela Suárez, Augusto de León, Cintia Do Rey.

El estudio puede afectar nuestro salud mental

Estrés académico

Las evaluaciones, trabajos, plazos y expectativas (propias o de otros) pueden generar altos niveles de estrés.

Síntomas comunes: tensión muscular, cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarse o dormir.

Ansiedad por el rendimiento

El miedo a fracasar o no cumplir con las metas puede causar ansiedad académica.

Cómo estudiantes, sentimos presión constante, pensamientos de “no voy a poder” o nervios excesivos antes de exámenes.

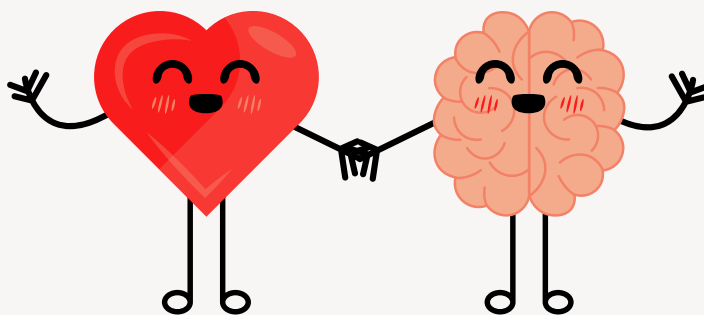
Falta de descanso y sobrecarga:

Estudiar muchas horas seguidas sin pausas ni tiempo libre puede provocar agotamiento mental.

Se manifiesta con falta de motivación, bajo rendimiento y sensación de cansancio permanente.

10 de Octubre Día Mundial de la Salud Mental

Cuidar nuestra salud mental es tan importante como atender la física. Hablar, escuchar y acompañar son pasos hacia una vida más plena y equilibrada para todos.



*"Buscar ayuda no es signo de debilidad,
sino de valentía."*

Recursos y lugares de ayuda en Uruguay

1

*Línea Vida – 0800 0767 o 0767 (desde celular): atención gratuita y confidencial las 24 horas.

2

Centros de Salud Mental del MSP o policlínicas barriales.
1934 Interno 5023 O 5026

3

Oficina de Juventud IDM
4222 9887

4

Servicios de salud mental en ASSE y mutualistas
0800 1920

5

Servicios de salud mental en ASSE y mutualistas

6

Si eres estudiante del CeRP del Este, puedes acudir a tu DOE en busca de ayuda e orientación

"Tu salud mental importa. No estás solo/a"