

SALUD MENTAL: CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO



Descripción del taller

La salud mental es una de las áreas más deterioradas de las y los chilenos. Ya antes de la pandemia, el país contaba con las tasas más altas a nivel mundial en depresión. En la actualidad, han aumentado significativamente los trastornos ansiosos como los trastornos de pánico, trastornos obsesivos compulsivos, trastornos del sueño y consumo problemático de alcohol.

El taller **Salud mental: conceptos y herramientas para el autocuidado** es un espacio en que la comunidad discute y reflexiona sobre estos temas, facilitando así la democratización de los conocimientos sobre salud mental. Este conocimiento no es solo a nivel teórico, sino que también comparte algunas herramientas básicas que permiten controlar efectivamente algunos síntomas. Es un espacio de diálogo y enriquecimiento entre el saber científico y el saber popular.

Los **Talleres Presenciales en el Territorio (TPT)**, constituyen la modalidad en la cual la UAR reanuda la docencia presencial en el territorio comunal. Las inmediaciones de la comuna de Recoleta son parte fundamental del ambiente de aprendizaje.

Lo que aprenderás

Aprenderás sobre conceptos básicos de Salud Mental tales como factores protectores y de riesgo para la salud mental, mitos y realidades en torno a la salud mental. Conocerás herramientas básicas que te permitan mejorar la autoeficacia frente a estresores ambientales.

A quién va dirigido

Toda persona que tenga la posibilidad de asistir a las **clases presenciales** del taller en la **comuna de Recoleta, Chile**. Estos encuentros presenciales son **imprescindibles** para los TPT.

Selección

La selección de participantes considera hasta un máximo de dos cursos y/o talleres (desde luego, se descartan aquellos que posean tope de horario en el día y la hora de la clase sincrónica), con prioridad a quien viva o trabaje en Recoleta, equidad de género y preferencia del curso y/o taller manifestada en el orden de tus postulaciones (más detalles de este proceso en el **Programa del curso**).

Certificación y gratuidad

El curso **será certificado por la UAR** si se cumplen los **requisitos de aprobación**. **No tiene costo de ningún tipo** para las y los participantes.

DATOS RELEVANTES

Modalidad

Taller Presencial en el Territorio (TPT).

Inicio de la postulación

Martes 6 de septiembre.

Fin de la de postulación

Domingo 02 de octubre hasta las **23:59** horas de Chile.

Resultados de la postulación

Martes 4 de octubre.

Cupo máximo

60 participantes.

Cupo mínimo

10 participantes por sección.

Requisito

15 años de edad, mínimo, y posibilidad de asistir a las clases presenciales en la **comuna de Recoleta, Chile**.

Fecha de inicio del taller

Miércoles 19 de octubre.

Lugar de realización

[Sede Junta de vecinos José Santos Ossa](#)

Dirección:

José Santos Ossa #3547, Recoleta, Región Metropolitana.

Día y hora de la clase presencial

Miércoles a las 19:30 horas de Chile.

Duración del taller

2 módulos.

Tiempo de dedicación estimada por módulo

3 horas.

Duración de la clase presencial

90 minutos.

Idioma

Español.

Plataforma digital complementaria

Ucampus

Requisitos de aprobación

Para obtener el certificado de aprobación de la UAR, debes asistir a un mínimo de 75 % de las clases presenciales. Además, debes aprobar el proyecto final del taller.

Docente

Macarena Leguía



Directora del COSAM de Recoleta. Tiene 10 años realizando atención clínica comunitaria, intervención individual, grupal y familiar con la población infanto juvenil y personas adultas en situación de vulnerabilidad social, en los programas de tratamiento de Dependencias, Violencia Intrafamiliar y Adultes. Se destaca en el trabajo en equipo y coordinación de grupos terapéuticos, en la coordinación de equipos multidisciplinares con el objetivo de implementar el trabajo en Red sectorizado desde COSAM de Recoleta.



Luis G. Riquelme Hidalgo

Psicólogo con experiencia en el área de gestión y coordinación en equipos en salud mental, desarrollando acciones e implementando un modelo de salud mental comunitario. Tiene experiencia en área de salud pública y privada, cuenta con experiencia en el desarrollo de procesos psicoterapéuticos con usuarios/as adultos en diversos cuadros clínicos y usuarios/as con consumo problemático de alcohol y drogas en el SENDA.



Marcela Soto Alquinta

Subdirectora Clínica del COSAM Recoleta. Psicóloga a cargo de la planificación y ejecución del autocuidado de trabajadores socio-sanitarios del Programa Ecológico Multifamiliar de la comuna de Renca. Magíster en Psicología Clínica por la Universidad Bolivariana



Sonia Angélica Gutierrez Cid

Psicoterapeuta del COSAM de Recoleta. Magíster en Psicología Clínica, mención psicoterapia constructivista sistémica estratégica por la Universidad Adolfo Ibáñez.

Agente de cambio

Los **Talleres presenciales en el territorio (TPT)** de la UAR alientan la construcción de saberes vinculados a los contextos y memorias de las comunidades en las que las y los participantes se desenvuelven.

Selección

- La selección consiste en procesar las postulaciones en Ucampus para luego asignar los cupos disponibles en cada curso y/o taller.
- Este proceso es realizado de forma automática por la plataforma educativa Ucampus, la cual ha sido programada para ese fin. Los criterios ocupados se detallan a continuación:
 - Cada postulante podrá participar de un **máximo de dos cursos y/o talleres**.
 - Si postulas a dos, o más cursos y/o talleres, y existe un **tope de horario** (o sea, que coinciden en el día y la hora de la clase en línea o presencial en caso de TPT), serás seleccionada/o en solo uno de ellos.
 - Para asignar los cupos de cada curso, se considerarán tres aspectos: i) **prioridad** a quien viva o trabaje en Recoleta, ii) **equidad** de género y iii) la **preferencia** del curso manifestada en el orden de tus postulaciones.

Programa

Módulo	Fecha de apertura	Temas	Objetivo de aprendizaje
1	Sección 1: miércoles 19 de octubre	Qué es la salud mental: <ul style="list-style-type: none">• Concepto de salud mental.• Cuadros más prevalentes, cómo reconocerlos y qué hacer frente a ellos.• Algoritmo en la toma de decisiones.• Herramientas básicas de	Analizarás el concepto de salud mental, cuáles son los principales problemas de salud mental en Chile, forma de abordarlos y aprender herramientas básicas de autocuidado como ejercicios de respiración y <i>mindfulness</i> .
	Sección 2: miércoles 2 de noviembre		

		autocuidado: ejercicios de respiración y <i>mindfulness</i> .	
2	Sección 1: miércoles 26 de octubre	Aprendiendo más de salud mental: <ul style="list-style-type: none"> Resumen de lo visto en el módulo I. Factores protectores (hábitos de vida saludables) y de riesgo de salud mental. Mitos y realidades de la salud mental. Práctica de técnicas de yoga como asanas, relajación consciente y meditación. 	Identificarás los factores protectores y de riesgo de la salud mental presentes en los participantes. Conocer mitos y realidades de la salud mental. Incorporar hábitos de vida saludable y algunas herramientas de autocuidado del yoga.
	Sección 2: miércoles 9 de noviembre		

Clase presencial Sección 1	Día	Hora inicio (hora de Chile)	Hora término (hora de Chile)
1	Miércoles 19 de octubre.	19:30 PM	21:00 PM
2	Miércoles 26 de octubre.	19:30 PM	21:00 PM

Clase presencial Sección 2	Día	Hora inicio (hora de Chile)	Hora término (hora de Chile)
1	Miércoles 2 de noviembre.	19:30 PM	21:00 PM

2	Miércoles 9 de noviembre.	19:30 PM	21:00 PM
---	---------------------------	----------	----------

Si tienes alguna duda respecto a este taller, su realización y postulación, por favor, escríbenos al correo electrónico megatutoria@uarecoleta.c