

**Programa de Educación en Salud Mental para jóvenes de  
Ñuñoa Departamento de la Juventud 2024  
"Promotores de Bienestar Comunitario: Hablemos de  
Salud Mental"**

Ficha Técnica	
Nombre	<b>Hablemos de Salud Mental</b>
Descripción General	<p>Este taller consiste en un espacio educativo para jóvenes sobre diversas temáticas de salud mental. Busca brindar un espacio de reflexión, entrega de conocimientos, y desarrollo de habilidades para el cuidado de su propia salud mental.</p> <p>Asimismo, esta iniciativa busca dar orientación y promover el empoderamiento a comunidades juveniles que, a partir de la preocupación por el tema de salud mental, puedan conformar grupos humanos fortalecidos que tengan un efecto multiplicador y propositivo desde lo comunitario en sus distintos territorios y comunidades.</p> <p>Todo lo anterior con un acompañamiento profesional (no terapéutico) con experiencia comunitaria y de salud mental, que pueda atender sus inquietudes, guiar conversaciones, reflexiones e informar sobre temáticas de salud mental.</p> <p>Las temáticas del curso fueron elegidas en relación a los hallazgos de un taller de diseño participativo para la creación de un espacio de salud mental del Departamento de la Juventud y resultados de la mesa comunal de juventudes de 2022.</p>
Duración	4 sesiones cada grupo
A quién va dirigido	<p>Grupo 1: Jóvenes de 14 a 18 años pertenecientes a centros de estudiantes de colegios de Ñuñoa.</p> <p>Grupo 2: Jóvenes de 18 a 29 años que estudien, vivan o trabajen en Ñuñoa y que sientan interés por las temáticas de salud mental.</p>
Lugar de Realización	Departamento de la Juventud (Av. Marathon 1670)
Facilitadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elvira Aravena. Terapeuta Ocupacional y monitora principal.</li> <li>● Profesional Espacio Amigable Ñuñoa</li> <li>● Profesional área Salud Mental red de Salud Ñuñoa</li> </ul>
Cupos disponibles	18 personas por grupo
Horario	<p>Lunes desde las 18.30 a las 20.30</p> <p>A realizarse en el último trimestre de 2024</p>

Sesión 1	<b>Hablemos de Autocuidado y bienestar en Salud mental</b>
Objetivos	<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender como agentes de su propia salud mental</li> </ul> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre el concepto de salud mental</li> <li>- Conocer sobre el concepto de autocuidado y sus dimensiones</li> <li>- Reflexionar sobre sus propias prácticas de autocuidado para su salud mental</li> <li>- Conocer signos y situaciones en las cuales sería necesario solicitar una evaluación de salud mental</li> <li>- Releva la importancia del rol de adultos significativos que ayuden al proceso de derivación y apoyo a jóvenes.</li> </ul>

Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripción del concepto de salud mental como bienestar subjetivo</li> <li>- Rol activo de las personas en el cuidado de su salud mental</li> <li>- Autocuidado y determinantes sociales de la salud</li> <li>- Dimensiones del Autocuidado relacionadas a Salud mental</li> <li>- ¿Cuándo consultar para una evaluación en salud mental? Distinción entre respuestas emocionales habituales a la cotidianidad y problemas de salud mental que requieren apoyo especializado.</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de contenidos mediante clase expositiva participativa</li> <li>- Videos reflexivos</li> <li>- Reflexión grupal en relación al tema, grupos de 4/5 personas</li> <li>- Plenaria reflexiva</li> </ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala amplia con sillas</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> <li>- Papelógrafos</li> <li>- Plumones</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Material de apoyo con contenidos tratados en sesión para entregar a los participantes</li> </ul>

Sesión 2	Hablemos de Ansiedad
Objetivos	<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender cómo gestionar de manera satisfactoria la ansiedad.</li> </ul> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el concepto básico de emoción y sus funciones principales</li> <li>- Comprender el concepto de ansiedad</li> <li>- Conocer estrategias para gestionar la ansiedad de manera satisfactoria</li> <li>- Experimentar estrategias para gestionar la ansiedad de manera satisfactoria.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociones y sus funciones</li> <li>- Descripción básica de Autorregulación</li> <li>- Descripción de la ansiedad como emoción</li> <li>- Estrategias de gestión de ansiedad: Estrategia de respiración, estrategia sensorial, estrategia en relación a los pensamientos.</li> <li>- Mencionar signos y síntomas de alerta y los medios a los que se deben derivar.</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de contenidos mediante clase expositiva participativa</li> <li>- Videos educativos</li> <li>- Ejercicios prácticos en relación a las estrategias de regulación para la ansiedad</li> <li>- Plenaria reflexiva</li> <li>- Experiencias individuales: reflexión grupal sobre experiencias de autorregulación durante episodios de ansiedad.</li> </ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala amplia con sillas</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> <li>- Tatami</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Cartilla de Seguridad Imhay</li> <li>- Material de apoyo con contenidos tratados en sesión para entregar a los participantes</li> </ul>

<b>Sesión 3</b>	<b>Hablemos de Autoestima</b>
Objetivos	<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el concepto de autoestima, su importancia en la salud mental y el impacto en la formación de la personalidad.</li> </ul> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el concepto de autoestima</li> <li>- Reflexionar sobre el impacto de la cultura en la autoestima personal</li> <li>- Reflexionar sobre el uso de las RRSS y su impacto en la autoestima</li> <li>- Reflexionar sobre las cosas que le dan valor como ser humano</li> <li>- Conocer cómo promover una autoestima sana en sí mismos y sus pares</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima</li> <li>- RRSS, insatisfacción corporal y estereotipos de belleza</li> <li>- ¿Qué aspectos nos dan valor como seres humanos?</li> <li>- Mencionar signos y síntomas de alerta de trastornos de la conducta alimentaria y los medios a los que se deben derivar.</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de contenidos mediante clase expositiva participativa</li> <li>- Videos reflexivos</li> <li>- Reflexión grupal en relación al tema, grupos de 4/5 personas</li> <li>- Plenaria reflexiva</li> </ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala amplia con sillas</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> <li>- Papelógrafos</li> <li>- Plumones</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Material de apoyo con contenidos tratados en sesión para entregar a los participantes</li> </ul>

<b>Sesión 4</b>	<b>Hablemos de cuidado colectivo y redes de Salud Mental</b>
Objetivos	<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender su rol como agentes de salud mental en sus comunidades.</li> </ul> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre el apoyo mutuo y cuidado colectivo</li> <li>- Identificar como agentes de salud mental para el cuidado de sus redes y comunidades.</li> <li>- Conocer la red de salud mental de Ñuñoa.</li> <li>- Conocer redes institucionales (Ejemplo: Hablemos de todo INJUV, 4141 línea prevención de suicidio.)</li> <li>- Reflexionar en relación a acciones que pueden tomar para compartir contenidos del Taller Hablemos de Salud mental en sus comunidades.</li> <li>- Reforzar la importancia de los adultos significativos y su rol de apoyo en el levantamiento de alertas.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyo mutuo y cuidado colectivo</li> <li>- Red de salud mental de Ñuñoa</li> <li>- Apoyos institucionales como Hablemos de todo INJUV o 4141 línea prevención de suicidio.</li> <li>- Señales y signos de alerta de depresión y cuándo solicitar atención de salud mental.</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clase expositiva participativa</li> <li>- Reflexión grupal en relación al afiche que se elaborará y llevará a cada comunidad. Grupos de 4/5 personas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plenaria grupal</li></ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sala amplia con sillas</li><li>- Proyector</li><li>- Parlante</li><li>- Papelógrafos</li><li>- Plumones</li><li>- Pizarra</li><li>- Material de apoyo con contenidos tratados en sesión para entregar a los participantes*</li></ul>

\*El material de apoyo en relación a los contenidos de cada sesión se elaborará en un formato que permita ser compartido por RRSS para que los participantes puedan difundir cierta información relevante con sus pares.