

## SALUD MENTAL: CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO



### *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	<b>Sección 2:</b> miércoles 9 de noviembre	<b>Qué es la salud mental:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Concepto de salud mental.</li><li>● Cuadros más prevalentes, cómo reconocerlos y qué hacer frente a ellos.</li><li>● Algoritmo en la toma de decisiones.</li><li>● Herramientas básicas de autocuidado: ejercicios de respiración y <i>mindfulness</i>.</li></ul>	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> .
2	<b>Sección 2:</b> miércoles 16 de noviembre	<b>Aprendiendo más de salud mental:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Resumen de lo visto en el módulo I.</li><li>● Factores protectores (hábitos de vida saludables) y de riesgo de salud mental.</li><li>● Mitos y realidades de la salud mental.</li><li>● Práctica de técnicas de yoga como asanas, relajación consciente</li></ul>	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.

		y meditación.	
--	--	---------------	--

Clase presencial <b>Sección 2</b>	Día	Hora inicio (hora de Chile)	Hora término (hora de Chile)
1	Miércoles 9 de noviembre.	19:30 PM	20:00 PM
2	Miércoles 16 de noviembre.	19:30 PM	20:00 PM

Si tienes alguna duda respecto a este taller, su realización y postulación, por favor, escríbenos al correo electrónico [megatutoria@uarecoleta.cl](mailto:megatutoria@uarecoleta.cl)