

PROGRAMA TALLER

I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	Hablemos de salud mental
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE).
Modalidad:	Virtual o presencial.
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional psicosocial.
Destinatarios(as):	Estudiantes de todas las cohortes.

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller teórico práctico dirigido a los y las estudiantes, cuyo objetivo es derribar creencias erradas y neuromitos en torno a la salud mental y normalizar el cuidado de ésta, a través del análisis, reflexión e integración de los conceptos abordados.

Se espera que los estudiantes logren ampliar su visión en torno a la salud mental y tomen un rol activo en el autocuidado de esta. Se dará a conocer los principales diagnósticos de salud mental que se encuentran comúnmente en la etapa universitaria, abordaje desde el enfoque preventivo, así mismo, los factores de riesgo y protectores en torno a la salud mental. Además, se espera informar a los y las participantes sobre las variadas redes de apoyo que tiene la UdeC para la promoción y cuidado de la salud mental de sus estudiantes.

III. OBJETIVOS DEL TALLER

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

1. Derribar creencias erradas y neuromitos en torno a la salud mental y normalizar el cuidado de la misma.
2. Psico-educar en torno a los trastornos de salud mental.
3. Reconocer los diferentes factores protectores y de riesgo asociados a la salud mental en el contexto universitario.
4. Motivar a que los y las estudiantes se comprometan con el cuidado de su propia salud mental y física, para alcanzar un bienestar en el contexto universitario.
5. Informar sobre las redes de apoyo que cuenta la Universidad de Concepción para el cuidado de la salud mental de sus estudiantes.

IV. CONTENIDOS

1. Mitos en torno a la salud mental.
2. Trastornos de salud mental más comunes en contexto universitario: Depresión, Ansiedad, Déficit Atencional, TEA.
3. Factores protectores y de riesgo para la salud mental en contexto universitario.
4. Autocuidado de la salud mental y estrategias.
5. ¿Qué es la psicoterapia y sus distintos enfoques?
6. Distintas redes de apoyo de la UdeC.

V. EVALUACIÓN

Al finalizar la sesión, se evaluará la ejecución del taller a partir de una encuesta desatisfacción diseñada por CADE.