





PROGRAMA TALLER

IDENTIFICACIÓN: I.

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.

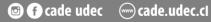
Se espera que los estudiantes logren ampliar su visión en torno a la salud mental y tomen un rol activo en el autocuidado de esta. Se dará a conocer los principales diagnósticos de salud mental que se encuentran comúnmente en la etapa universitaria, abordaje desde el enfoque preventivo, así mismo, los 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.

EVALUACIÓN ٧.

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



