



# ¿EN QUÉ ESTAMOS TRABAJANDO EN LA MESA DE SALUD MENTAL?

¡Esta semana ha sido  
muy provechosa!

Lanzamos tres  
cursos de formación  
en salud mental, que  
te presentamos a  
continuación:





# 1) CURSO "ABORDAJE DEL RIESGO SUICIDA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS"

Exitosamente se llevó a cabo la primera sesión sincrónica de este curso b-learning, dirigido a directivos y asistentes de apoyo UCT, el que cuenta con **31 inscritos**. Este curso está siendo dictado por la Dra. Vania Martínez, Directora del Núcleo Milenio Imhay.

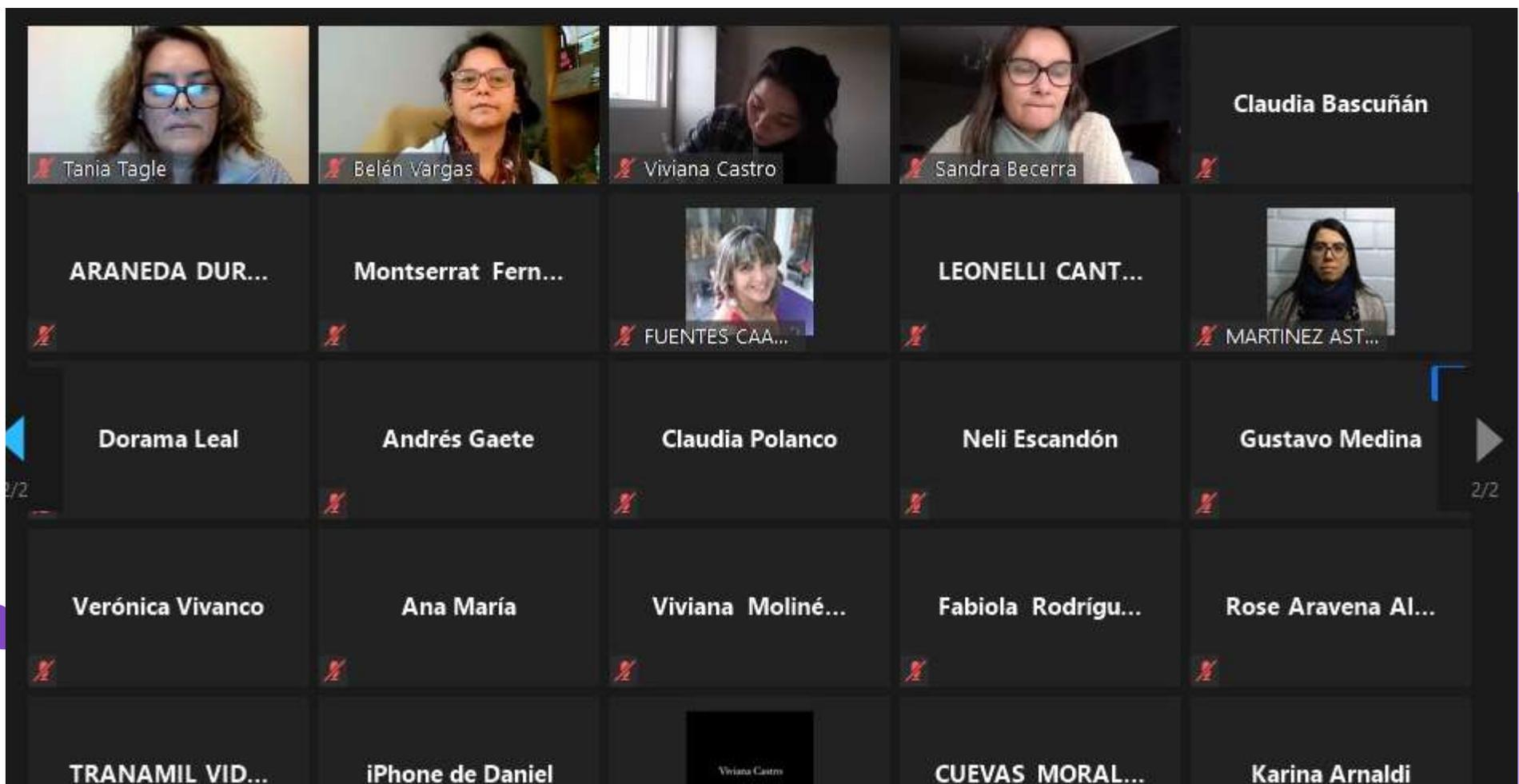
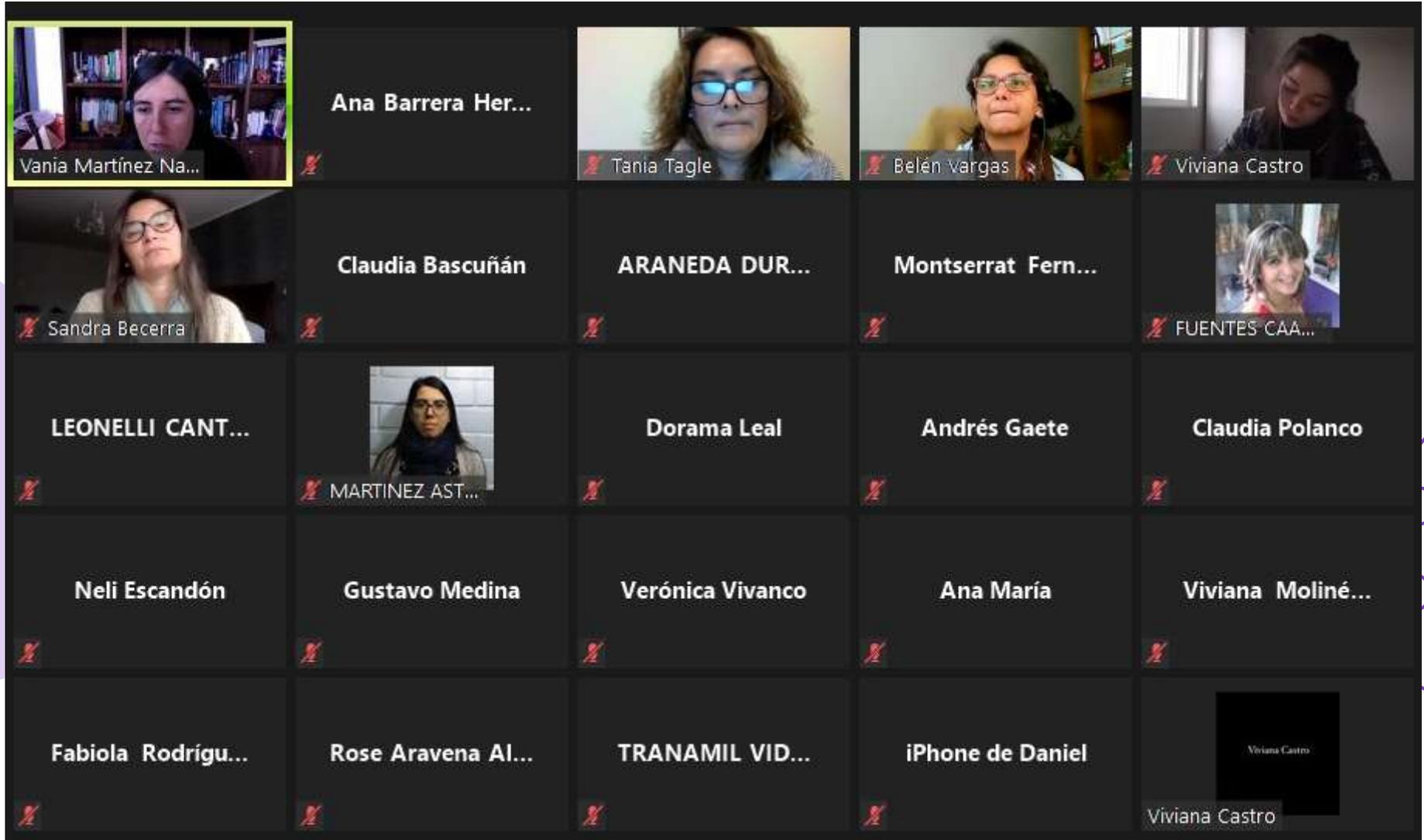


**RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES**  
Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades Escolares  
Programa Nacional de Prevención del Suicidio

Programas Preventivos en Establecimientos Educativos  
PNPS

**Para Educación Superior**

- Realizar la adaptación para Educación Superior.
- Protocolos abordaje
- Mesas

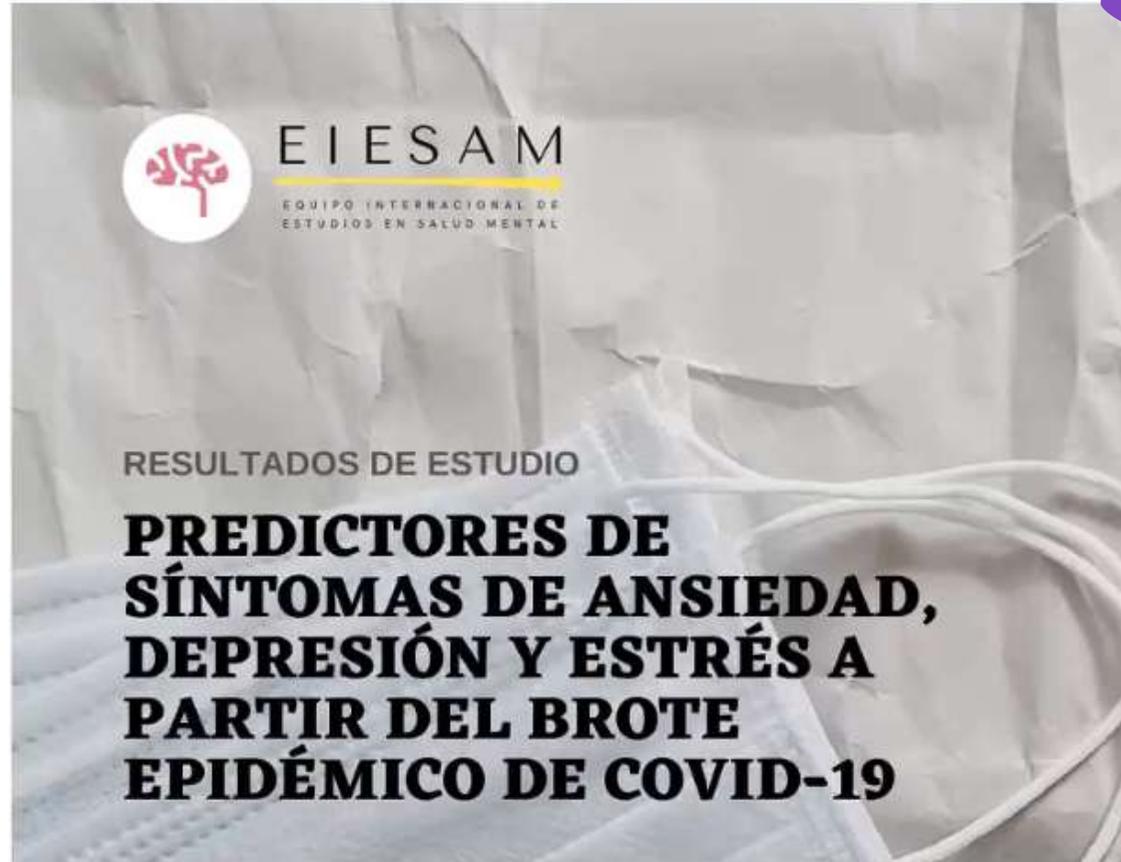




## 2) CURSO "TERAPIA BREVE DE LA ANSIEDAD Y EL TRAUMA"

Con éxito inició este curso destinado a psicólogos, practicantes y profesionales de distintas unidades de la UC Temuco. El curso está siendo dictado por el Dr. Felipe García, psicólogo y académico de la Universidad de Concepción. ¡Tuvimos un total de **96 asistentes!**







# 3) CAPACITACIÓN "ABORDAJE DEL RIESGO SUICIDA: ¿QUÉ DEBEMOS SABER LOS LÍDERES/REPRESENTANTES UNIVERSITARIOS?"

Exitosamente finalizó la capacitación gestionada por la Mesa de salud mental UC Temuco y la Federación de Estudiantes, sobre prevención del suicidio, dictada por el Ps. Rolando Tranamil. ¡Contamos con un total de **37 líderes!**





## Ante señales de alerta, acoge, pregunta y escucha

- Mantener una disposición de escucha auténtica y reflexiva. Comprender que, por muy extraña que parezca la situación, la persona está atravesando por un momento muy difícil en su vida.
- Utilizar frases amables y mantener una conducta de respeto (por ejemplo: "Me gustaría que me dieras una oportunidad para ayudarte").
- Hablar de su idea de suicidio abiertamente y sin temor.
- Preguntar sobre los motivos que le llevan a querer acabar con su vida y proponer alternativas de solución o entregar apoyo emocional si ya no las

