

REVISTA DIGITAL

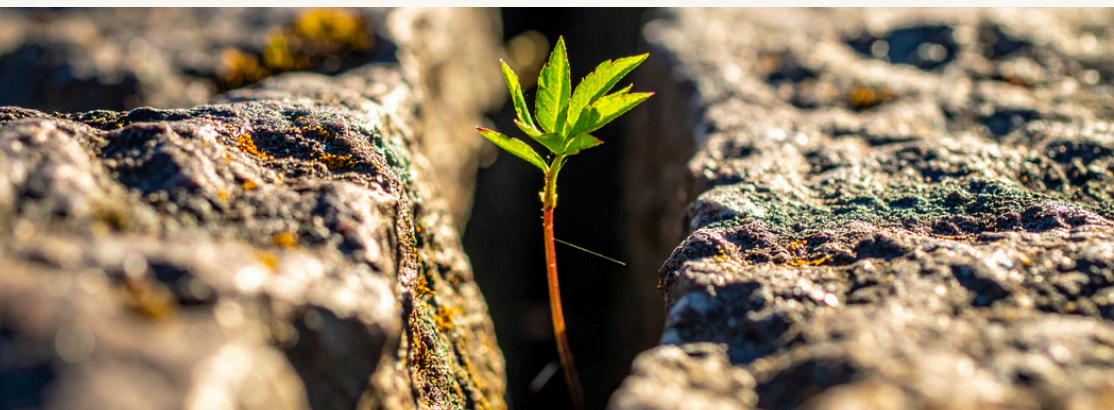
PROGRAMA SALUDABLEMENTE





CUIDAR DE TU SALUD MENTAL

*es la clave
para cuidar
a otros...*



Para cuidar la salud mental en el trabajo es importante fortalecer factores protectores como dar sentido al trabajo, tener control sobre las tareas, fomentar la expresión, el reconocimiento mutuo y promover la colaboración por sobre el individualismo.

Desde el Programa Saludablemente se impulsaron actividades con un enfoque promocional y preventivo para lograr estos objetivos.



Talleres



**Ferias de
Salud Mental**



Conversatorios

**Creación y
difusión de
material gráfico**



**Acompañamiento
en procesos de
duelo.**



TALLERES DE SALUD MENTAL

Durante el año 2025, se realizaron 97 sesiones de talleres de salud mental.

Las principales temáticas fueron: Risoterapia, La importancia de erradicar la cultura del rumor, Manejo de conflictos, Sonoterapia, Construir relaciones laborales saludables, etc.



Realizamos una “Guía de Autocuidado” donde se abordaron distintos tipos de autocuidado, en esta oportunidad participaron los y las siguientes funcionarios/as.

- Jose Ruiz, Enfermero Interventor de Samu Aconcagua.
- Jesica Gutierrez, Terapeuta Complementaria.
- Alejandra Barros, Psicóloga
- Dr. Marcos Mancilla, Medico.
- Violeta Romo, Psicóloga.
- Dra. Ana Castaño, Médica.
- Maria Teresa Galindo, Kinesiologa.

Además se realizaron cápsulas digitales con cada tipo de autocuidado, las cuales fueron difundidas por los referentes locales a través de correos, wasap institucionales y diarios murales.






CAMPAÑA INVIERNO
ABRIL 2025

ESTE INVIERNO TE INVITAMOS A CUIDAR TU CUERPO Y TAMBIÉN TU SALUD MENTAL.
SALUD DIGITAL TIENE PARA TI:

Espacio de contención emocional / situación de crisis o de tensión.
Plan Terapéutico / 12 sesión telemáticas con terapeuta / Laborales o personales.

Disponible de Lunes a Viernes de
8:00 hrs a 21:00 hrs

A través de video llamada en el sitio:
atencionremota.minsal.cl/funcionarios

Llamando al telefono:
223800258, opción #1

Para agendar o resolver dudas: atencionfuncionarios@minsai.cl



Campaña de Invierno

Se realizó difusión del Hospital Digital, estrategia de salud, que cuenta con un Plan terapéutico de 12 sesiones gratuitas para el personal, este año se decidió incorporar a los CESFAM dependientes, donde cada referente realizó difusión presencial en compañía de la Referente central del Programa Saludablemente.



Campaña de
Invierno
2025



#CuidarALosQueNosCuidan

Salud Digital te ofrece diversas alternativas de atención.
Disponible de: lunes a viernes de 08:30 a 21:00 horas.

Salud Mental remota para funcionarios de:

HOSPITALES, CESFAM, SERVICIOS DE SALUD, SEREMI, MINISTERIO DE SALUD, ENTRE OTROS

Sin importar su estamento, calidad contractual ni su previsión de salud.



#CuidarALosQueNosCuidan

¿Cómo acceder?



Escanee este código QR y completa tus datos

Si tienes dudas, escríbenos a: atencionfuncionarios@minsai.cl

Más información en:

portalsaluddigital.minsai.cl



#Cuidar A Los Que Nos Cuidan



SALUD MENTAL REMOTA

Para todas las funcionarias y funcionarios de la red pública de salud

CURSO AUTOCUIDADO

Equipos de Salud Mental



Este año el curso fue dirigido al personal que trabaja con temáticas de salud mental, Hospital Psiquiátrico Dr. Philippe Pinel, CESFAM dependientes y referentes del P. Saludablemente.



Asistieron alrededor de 30 personas y se abordaron temas como: Sonoterapia, Programación neurolingüística, Medicina china, etc. Actividad muy valorada por todo el personal de salud que asistió.



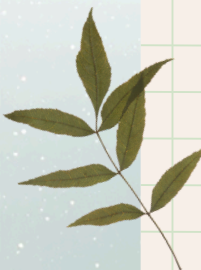
CURSO LIDERAZGO

Como una actividad que nace de la Campaña #Hagamosuntrato, este curso abordó las siguientes temáticas:

- La resiliencia del líder.
- La valoración de los equipos de trabajo.
- El impacto de la comunicación asertiva
- Estrategias para enfrentar y resolver conflictos.

Espacios que buscan fortalecer competencias que contribuyen al bienestar organizacional.

1er Encuentro de Saberes: Salud Mental, Interculturalidad y Medio Ambiente.



La actividad fue organizada de manera colaborativa por las áreas de Medio Ambiente, Interculturalidad y el Programa Saludablemente (APS y SSA), con la participación de autoridades, federaciones, comunidades indígenas y representantes del MINSAL. Su objetivo fue sensibilizar a los equipos técnicos sobre la importancia de integrar estas tres disciplinas y proyectar futuras líneas de trabajo.

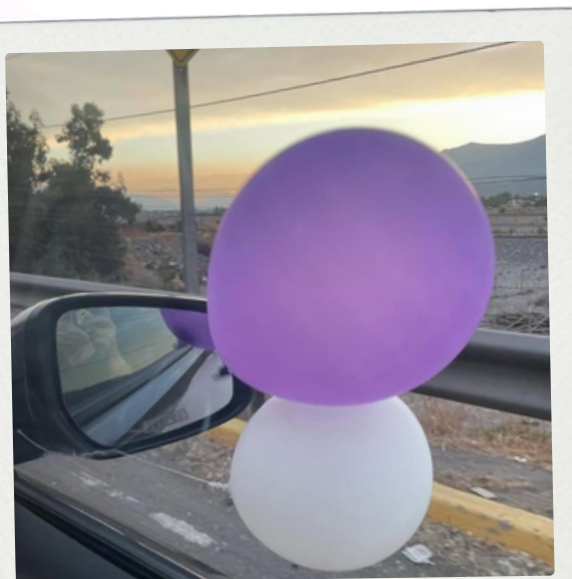


Conversatorios "Prevención del Suicidio"



En coordinación con la referente del Depto de Salud Mental del SSA D. CAMILA MONTENICOS, se realizaron conversatorios sobre "Prevención del suicidio, actividad muy valorada, donde el personal pudo conectar con temas laborales y personales.

Acompañamiento en procesos de Duelo.





Programa Salud mental del Personal.

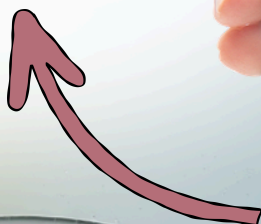
@saludablemente_aconcagua

Pasas la mitad de tu vida en el trabajo,
haz que sea un lugar grato para estar.

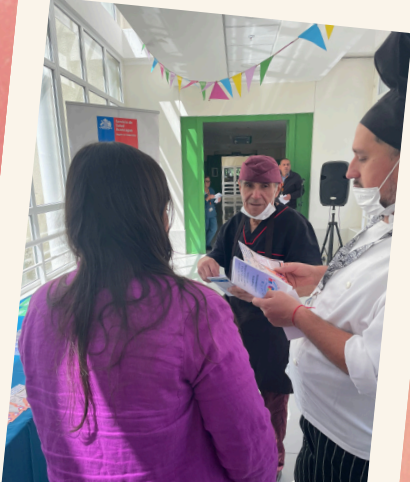
#saludmental



Síguenos para saber
que actividad se está
realizando y si
necesitas
orientación tanto
individual como
grupal, contactanos
por interno.



FERIAS DE SALUD MENTAL





Hospital Psiquiátrico
Dr. Philippe Pinel











¿QUIENES SOMOS?



Establecimiento /Nombre.

DSSA
Hospital San Camilo
Hospital San Juan de Dios
Hospital San Francisco de Ilay Ilay
Hospital San Antonio de Putaendo
Hospital Psiquiatrico Dr. Philippe Pinel.
CESFAM San Felipe El Real
CESFAM Cordillera Andina
CESFAM Ilay Ilay
COSAM SF
COSAM LA
SAMU

Ps. Violeta Romo
TS. Paulina Molina
Ps. Camila Urbina
TS. Sofia Fuenzalida
TS. Carla Montealegre
TS. Gabriela Baez
TS. Pamela Aranda.
PS. Victoria Soto.
TS. Jessica Gutierrez
PS. Matias Herrera
TS. Carolina Silva.
CA. Margorie Jimenez.

Federación.

(F) FENATS ACONCAGUA.
(F) TÉCNICOS DE ENFERMERÍA Y PARAMÉDICOS ACONCAGUA.
(F) FENATS NACIONAL.
(F) FEDEPRUS ACONCAGUA.
(F) FENASALUD
(F) FENATS REGIÓN VALPARAISO.

**“Porque quienes cuidan también
necesitan apoyo”.**

Recuerda seguirnos y encuentra
recursos para tu salud mental.

