ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

¿CÓMO ESTÁS?

Hablemos de salud mental y neurociencias



Créditos

Proyecto financiado por el programa Ciencia Pública del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación

Directora: Dra. Nataly Venegas Zúñiga, coordinadora de proyectos y divulgación del Centro de Comunicación de las Ciencias de la Universidad Autónoma

Encargado de contenidos: Dr. Claudio Artigas Vergara, académico, investigador y asesor de salud mental del Centro de Comunicación de las Ciencias de la Universidad Autónoma

Encargado de diseño: Juan Salazar Acevedo, diseño de experiencias, juegos y material didáctico gamificado.

Ilustraciones: Fancy Castillo Garrido (Esporas lab)

Diagramación y diseño: Cris Mellado, diseñador gráfico

Comunicaciones: Gisel Pérez Barahona, encargada de comunicaciones del Centro de Comunicación de las Ciencias de la Universidad Autónoma

Coordinadora de actividades: Jeannine Gaete, coordinadora de eventos y vinculación con el medio del Centro de Comunicación de las Ciencias de la Universidad Autónoma

Manufacturado en Chile por Eclipse Impresores

¿CÓMO ESTÁS?

Hablemos de salud mental y neurociencias

Financiado por:

Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación
Gobierno de Chile

CIENCIA PÚBLICA

Desarrollado por:

Centro de Comunicación de las Ciencias
Universidad Autónoma de Chile

DUC IN ALTUM
UA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHILE

Actividad Complementaria 1

Mi carta de presentación

Tiempo: 10 minutos Modo: grupal

Objetivo: Facilitar la presentación de los participantes identificando sus propias fortalezas.

Elementos: Cartas de hábitos

Preparación:

Separa las cartas de hábitos en dos pilas dejando en una las de autocuidado y en otra las de conducta de riesgo. Baraja ambas pilas.

Paso a paso:

1. **Los jugadores** toman 5 cartas de hábitos de la pila de autocuidado.
2. **Cada uno** debe escoger una que actualmente realice o que le gustaría hacer para cuidar su bienestar
3. **Presentarse** con la carta escogida. Se debe considerar nombre, edad u ocupación y relación con la conducta.



Tú como guía de travesías puedes comenzar la actividad presentándote y dando el ejemplo.

"Mi nombre es Fernanda, soy estudiante de terapia ocupacional y me representa la carta mental cognitiva de "mantener una rutina personal organizada" ya que por mi formación profesional he aprendido mucho del valor de organizar mis tareas y desafíos en el día"



Preguntas de mediación

- ¿Cómo nos hace sentir tener esta carta de autocuidado en mi vida?
- ¿Hay alguna carta de autocuidado que encuentre más importante?
- ¿Hay alguna carta de riesgo que encuentre más peligrosa?

Actividad Complementaria 2

El más pior

Tiempo: 10 minutos Modo: grupal

Objetivo: Reconocer la percepción de los usuarios acerca de las conductas de riesgo.

Elementos: Cartas de hábitos

Preparación:

Separa las cartas de hábitos en dos pilas dejando en una las de autocuidado y en otra las de conducta de riesgo. Baraja ambas pilas.

Paso a paso:

1. **Cada jugador** roba 4 cartas de conductas de riesgo.
2. **Tras analizarlas,** deberá ordenarlas de menor a mayor según el nivel de daño o riesgo que considere que representan para su bienestar



Preguntas de mediación

- ¿Hay alguna carta de riesgo que considere que no es de riesgo?
- ¿Cuál carta de riesgo siento que sería más difícil de cambiar?
- ¿Habrá alguna carta de riesgo que haga que otra carta de riesgo pueda aparecer? ¿Como no hacer deporte y comer más comida chatarra?



Financiado por:

Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación
Gobierno de Chile

CIENCIA PÚBLICA

Desarrollado por:

Centro de Comunicación de las Ciencias
Universidad Autónoma de Chile

DUC IN ALTUM
UA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHILE